

„Psalmen essen“

In meinem Bücherschrank stieß ich unlängst auf ein Buch von Fidelis Ruppert, dem ehemaligen Abt von Münsterschwarzach. Das Buch trägt den Titel „Gelassen im Trubel des Lebens - Mit Psalmen Kraft für den Alltag finden“. P. Fidelis beschreibt in diesem Buch, dass der Mensch, der immer wieder auf das Buch der Psalmen des Alten Testaments zurück greift, daraus einzelne Psalmen betet und meditiert, aus dieser Praxis Kraft für seinen Alltag schöpfen kann. Denn in den Psalmen geht es nicht um die Geschichten über Gott und sein Volk, sondern es geht um das Leben einzelner Menschen. So bringen die Beter der Psalmen eine ganze Palette von Gefühlen vor Gott zur Sprache. Freude, Jubel, Hoffnung, Angst, Trauer, Zweifel, Klage - all das hat in den Psalmen seinen Platz und wird benannt. Auch wenn das Buch der Psalmen vor langer Zeit, im Zeitraum von 1250 bis ca. 250 v. Chr. verfasst wurde, so können sich doch auch die Menschen von heute in den Gefühlen, Ängsten, Freuden und Hoffnungen der Psalmen wiederfinden.

Das gemeinsame Beten der Psalmen hat besonders in den Klöstern eine lange Tradition. In monastischen Gemeinschaften, wie bei den Benediktinern*innen, kommen im Rhythmus von zwei Wochen alle 150 Psalmen zur Sprache. Je mehr sich der Beter, die Beterin in die Psalmen hineinversetzt, umso mehr kann er oder sie auch das eigene Leben darin entdecken. Im Beten der Psalmen stellt sich der Betende in eine Jahrhunderte lange Gebetstradition hinein und weiß sich davon getragen.

Dazu ein Zeugnis aus unserer Zeit. Die protestantische Theologin Dorothee Sölle schreibt: *„Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebensmittel. Ich esse sie, ich trinke sie, ich kaue auf ihnen herum, manchmal spucke ich sie aus, und manchmal wiederhole ich mir einen mitten in der Nacht. Sie sind für mich Brot.“*

Vielleicht beten Sie ja schon regelmäßig Ihren Lieblingspsalm. Oder Sie haben Lust bekommen, auch Ihren Psalm, Ihre Psalmen zu entdecken - als Lebensmittel, als Brot... Sie finden die Psalmen im „Buch der Psalmen“ des Alten Testaments oder auch im Gotteslob Nr. 30 - 80.

Einer meiner Lieblingspsalmen ist der Ps 121:
*Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:
Woher kommt mir Hilfe?
Meine Hilfe kommt vom Herrn,
der Himmel und Erde gemacht hat.
Er lässt deinen Fuß nicht wanken;
er, der dich behütet, schläft nicht.
Nein, der Hüter Israels,
er schläft und schlummert nicht.
Der Herr ist dein Hüter, der Herr gibt dir Schatten;
er steht dir zur Seite.
Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden
noch der Mond in der Nacht.
Der Herr behüte dich vor allem Bösen,
er behüte dein Leben.
Der Herr behüte dich, wenn du fortgehst
und wieder kommst,
von nun an bis in Ewigkeit.*



pfarrbriefservice

Seien Sie behütet!
Christiane Hetterich