

## Die Psalmen beten lernen

*Am Beispiel von Psalm 23*

Dem Andenken von  
Sr. Friedberta Münich P.I.J.

### 1. Beten als Mitbeten

Wie lernt man Psalmen beten? Zunächst, wie man auch sonst beten lernt – durch *Mitbeten*. Dazu muß man sich auf eine ganz einfache, fast fraglose Weise und oft mit längerer Geduld auf die Worte der Psalmen und ihr Gottesverhältnis einlassen. Beim Mitsprechen erschließt sich allmählich auch ein erstes Verständnis und ein geistlicher Sinn einzelner Worte, ein Funke springt. Mitbeten kann allerdings nur gelingen, wenn mir die Worte „aus dem Herzen gesprochen“ sind. Deshalb ist das Entscheidende, *sich mit dem Psalmeter zu identifizieren*, sich seine Worte zu eigen zu machen, mit ihnen das Herz vor Gott auszuschütten, zu klagen, zu loben, zu vertrauen.

Aber kann man sich einfach identifizieren, wenn die Psalmen *Gebete historischer Persönlichkeiten* wie „David“ oder Lieder *des alttestamentlichen „Israel“* waren? Muß man da nicht in der Distanz des Lesers und Hörers fremder Gebetstexte bleiben? Auch wenn hinter David in verschiedenen Psalmen der König gestanden sein sollte, schon für die nachexilische Gemeinde war er jedenfalls ein Idealtypus des Beters in den verschiedenen Situationen menschlichen Lebens. Darüber hinaus verkörpert er auch den Heilsherrscher der Zukunft, den Messias, ja überhaupt das messianische Volk. „Israel“ aber ist für uns Christen der „edle Ölbaum“, in den wir „als Zweige vom wilden Ölbaum eingepropft wurden und damit Anteil erhielten an der Kraft seiner Wurzel“ (Röm 11,17). Von dieser Kraft sind die Psalmen mit ihrer reichen Gotteserfahrung voll.

Noch radikaler stellt sich die Frage von der existentiellen Seite her: Wie kann ich mich überhaupt identifizieren, wenn der Psalmist Gott zujubelt, mir aber seelisch zum Heulen ist? Oder wenn ein Glück mich innerlich fast sprengt, während der Psalm Gott um die Rettung aus Todesnot anfleht oder aus innerer Qual heraus Gott anruft, doch endlich einzugreifen und zu helfen? Wenn also *meine eigene Stimmungslage und die des Psalms auseinanderklaffen*? Hier zeigt sich eine weitere Konsequenz des „Mitbetens“ der Psalmen: Mitbeten als Solidarität mit Leidenden, Entrechteten, Angefochtenen, aber auch mit jenen, die zu einer mystischen Einheit mit Gott gefunden haben und überströmen vor Freude.

Die Psalmen holen mich dadurch aus einem Heilsindividualismus heraus und hinein in meine Zugehörigkeit zum Volk Gottes, in mein Gliedsein im Leib Christi. Sie zwingen mich, über mein eigenes Glück oder mein seelisches Elend hinaus weit zu werden für die Freude und Nöte meiner Schwestern und Brüder, auf deren Lage diese Worte jetzt zutreffen. Das Mitbeten überwindet hier nicht nur meine eigenen Sprachbarrieren. Denn wenn ich mich mit den Psalmeter identifiziere, dann solidarisiere ich mich auch mit solchen Menschen, die nicht (mehr) beten können, die sprachlos bleiben, weil ihnen ihr überschweres Schicksal den Mund verschließt. Es gibt deshalb kein privatistisches Beten der Psalmen – obwohl auch sie vom persönlichen Herzen des einzelnen Beters und der einzelnen Beterin herkommen und obwohl Gebet immer die allerpersönlichste Sache zwischen Gott und mir bleibt. Strenggenommen gibt es deshalb nur ein gemeinsames Gebet der Kirche. In ihr bete ich, auch wenn ich die Psalmen ganz allein bete.

Besonders schwierig erscheint schließlich auch der Kulturabgrund zwischen den Betern von einst und Menschen des 20. Jahrhunderts. Er läßt sich aber durch die *gemeinsamen Erfahrungen* von damals und heute überbrücken.

Ausdrucksweise und Mentalität der Psalmen stammen zwar aus einer fremden und fernen Welt.

Aber was uns mit ihnen verbindet, sind die gleichen Erfahrungen des Lebens, die im Glauben an den Gott Israels und Vater unseres Herrn Jesus Christus bestanden sein wollen.

## AUF DEM WEG DES EVANGELIUMS

### 2. Psalmen beten – sich aus menschlicher Erfahrung an Gott wenden

Es sind *alltägliche Vorgänge* – in Ps 23 zum Beispiel “lagern” und “wandern”, “den Tisch bereiten”, “den Becher füllen” und “wohnen dürfen”. Ihre Erfahrungen werden vor allem durch die verwendeten *Bilder* erschlossen. Die Bildersprache erfaßt den ganzen Menschen, richtet sich nicht nur an den Verstand, sondern zugleich an die Sinne, an die Phantasie. Das Bild hat auch Gefühlsgehalte, Stimmungswerte. Es erreicht alle Menschen, den moderner wie den antiken, den Erwachsenen wie das Kind, den Intellektuellen wie den Ungebildeten. Es scheint, daß gerade diese ganzheitliche Bildersprache, in der sich dann Erfahrungen artikulieren, eine Psalmenaktualisierung, eine Identifizierung möglich machen.

Welche Erfahrungen reflektieren die Bilder von Ps 23? Es sind Bilder des Lebens, eines erfüllten Lebens, elementare Bilder, die uns der Psalm vor Augen malt: grüne Wiesen, eine sprudelnde Quelle, ein guter Weg, der reichlich gedeckter Tisch, ein voller Becher, ein Haus, in dem sich für immer wohnen läßt. Trotzdem wird keine Idylle entworfen. Denn der Weg kann durch eine finstere Schlucht führen. Der Tisch ist gedeckt, aber ringsum stehen Feinde und sehen zu. Die Bilder des Glücks und der Zufriedenheit sind also wohlthuend realistisch und nicht ohne den zugehörigen Schatten gemalt. Es geht um Zuversicht und Gelassenheit, aber nicht nur “auf grünen Auen”, sondern auch “in finsterner Schlucht”; um ein Festmahl, doch “vor den Augen von Feinden”, also mitten in Bedrohung. Vor allem geht es um ein Vertrauen auf Gott, das der Furcht und Anfechtung gewachsen ist. Diese Gottesbeziehung wird ganz schlicht und sehr persönlich im Bild des Hirten, der Erquickung und Geborgenheit gibt, ausgesprochen, und dann in einem Wort, das eigentlich alles enthält: “Du bist bei mir”. “Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen” sagt also jemand, der um die Enttäuschungen des Lebens weiß, um Gefahren und Feinde. Da braucht nichts verdrängt zu werden. Denn Gott ist in einer letzten Intimität nahe: “Du bist bei mir”. Der ganze Psalm ist vom Namen “Jahwe”, “der Herr”, umfassen (V. 1 und 6), und Jahwe handelt “treu seinem Namen” (V. 3). In solcher Geborgenheit kann man sein Schick-

sal tragen und auch die tausend Ängste, die uns verunsichern, im Vertrauen bestehen. Mehr noch: Das Leben ist nicht nur ein Tränental, es kann zu einem Festmahl werden: “Du deckst mir den Tisch” – sogar “vor den Augen meiner Feinde; ... du füllst mir den Becher.” Die Erfahrungen all dessen, was uns angeht und bewegt, bilden die Situationen, aus denen heraus wir die Psalmen beten. “*Beten lernen*” im Sinn der Psalmen heißt daher in einem weiteren Schritt: sensibel werden für die Vielfalt solcher Ansatzmöglichkeiten, sie zur Anrede zu machen an den, der sich schon am Psalmenisten als Jahwe, als rettend Da-Seiender, erwiesen hat. Viele Psalmen wurden aus Elementen komponiert, die formmäßig einmal selbständig existiert haben oder existieren können, zum Beispiel der Hilfeschrei zu Gott oder eine Äußerung des Vertrauens. Diese Einzelelemente wurden dann zu einem Ganzen gefügt, und zwar so, daß im Rahmen eines Psalmes eine Bewegung entsteht. In ihr werden die Widerfahrnisse des Lebens nicht nur vor Gott bedacht und ausgesprochen, sondern auch verwandelt. Die *Erhörnung eines Psalmgebetes* beginnt bereits im Mitvollzug dieser Bewegung. Denn die Zuwendung zu Gott bringt die eigentliche Wende, verwandelt, öffnet einen Raum der Freiheit – selbst wenn sich die äußere Situation nicht ändert.

Dieser von vielen Psalmen, vor allem den Klageliedern, angezielte Wandlungsprozeß ergreift den Mitbetenden allerdings nur, wenn er die Bewegung des ganzen Psalmes mitvollzieht. Was aber, wenn mich die Fülle von Gebetsgedanken überfordert, wenn mir ein inneres Mitvollziehen aller Aussagen jetzt nicht möglich ist? Dann ist es gut, einzelne Worte eines Psalmes zu isolieren und sich im Gebet bewußt auf sie zu konzentrieren. Man sollte versuchen, in jedem Psalm ein oder zwei Lieblingsverse zu finden, auch wenn die Vorlieben natürlich wechseln können. Man sollte sie sogar im Stundenbuch anzeichnen, dann bieten sie auch für Stunden der Müdigkeit Stellen, an denen man sich wieder sammeln und geistig anhalten kann. Der Satz “du bist bei mir” zum Beispiel kann zu einem solchen Wort werden, in dem sich für mich der ganze Psalm und seine Glaubenserfahrung verdichten. Er hilft, in die Grundhaltung des Psalmes zu finden – bei Ps 23 in ein Vertrauen, das Geborgenheit bei Gott und Trost schenkt und mich in meiner Situation verwandelt.

### 3. Der "Weg" von Psalm 23

In Ps 23 geht es um einen Weg, einen *Lebensweg* sogar, der betend mitgegangen wird. Das ergibt sich schon aus dem Wegmotiv, das vor allem die ersten vier Verse bestimmt. Weil der Beter Jahwe zu seinem guten und starken Hirten hat, findet er den Mut, seinen Weg auch in finsterner Schlucht zu gehen. Es ist die Lebenswelt des Beduinen, der bei Tag und Nacht das Leben mit seiner Herde teilt und mit ihr zu neuen Weideplätzen unterwegs ist. Sie ist auch beim ersten Lesen des Psalms einsichtig.

In den Bildern vom Weg des einzelnen Beters ist aber noch ein anderer Weg angedeutet, der *Weg Israels durch seine Geschichte*, vor allem der Weg, auf dem Jahwe sein Volk in das den Vätern verheißene Land geführt hat. Diese zweite Ebene des Textes erkennt man, wenn man auf die Motiv- und Begriffsgeschichte der einzelnen Formulierungen, also ihre Verwendung im Alten Testament, achtet. Dazu liefert ein Psalmenkommentar die nötigen Informationen. Sie zeigen: Die Metaphern und die tragenden Begriffe von Ps 23 finden sich noch in der Ursprungsgeschichte Israels. Sie prägt also den Psalm gewissermaßen urbildlich. Im einzelnen sieht das so aus.

Der in V. 2a für "grüne Au" gebrauchte hebräische Ausdruck bezeichnet mehrfach das Land, das Jahwe Israel als Lebensraum gibt, zum Beispiel Ex 15,13; Jer 23,3; 31,23; Ez 34,14. Der "Ruheplatz am Wasser" – wörtlich übersetzt: "Wasser der Ruhe" – meint ebenfalls einen sehr konkreten Ort, nämlich den Tempel von Jerusalem, "die Ruhe" schlechthin. Von ihr sprechen vor allem Dtn 12,9 und 1 Kön 8,56. Beide Stellen verhalten sich wie Verheißung und Erfüllung. Der Terminus "Ruhe" steht auch in Ps 95,11 für das Heiligtum von Jerusalem (gegen EÜ "Land meiner Ruhe"). Im Zusammenhang von Ps 23 geht es um die Heilsgaben des Tempels, und zwar als Nahrung: "Wasser der Ruhe". Damit wird schon auf V. 5 vorausgewiesen, wo Jahwe einen Tisch deckt. Zu ihm leitet Jahwe – so V. 3 – "auf rechten Pfaden". Der hebräische Terminus wird zu meist in übertragenem Sinne verwendet, um den Lebensweg, die Lebensweise zu beschreiben. Der Psalm denkt also an den "richtigen Lebenswandel". Es ist vor allem der von der Tora, der Sozial- und Gesellschafts-

ordnung Gottes, bestimmte Weg, der die Voraussetzung dafür ist, daß man den Tempel betreten darf. Der Weg zur Festfreude im Heiligtum von Jerusalem gleicht nach Ps 23 dem Weg des Exodus. Er führt – so V. 4 – durch "finstere Schlucht". Genau dieser Terminus wird in Jer 2,6 vom Exodus ausgesagt. Er war ein Weg "in der Wüste, im Land der Steppen und Schluchten, im dürren und düsteren Land, im Land, das keiner durchwandert und niemand bewohnt". Von diesem Zug durch die Wüste stellt Dtn 2,7 in fast wörtlicher Übereinstimmung mit Ps 23,1 und 4 fest: "Vierzig Jahre war Jahwe, dein Gott, bei dir. Nichts hat dir gefehlt." Die Erfahrung von Ps 23 wurzelt also in der Erfahrung, die Israel während der vierzig Jahre seiner Wüstenwanderung gemacht hat. Sie stößt aber gegenüber der Überlieferung von Jahwe als dem Hirten des ganzen Volkes zu der Gewißheit durch: dieser Hirt sorgt sich um den einzelnen / die einzelne. Er behandelt seine Herde nicht als Masse, sondern kennt und liebt sie in ihrer Individualität. Er weiß, was jeder / jede braucht und läßt ihn / sie finden. Im Hintergrund von "Der Herr ist mein Hirt" steht nämlich als literarischer Bezugspunkt wahrscheinlich Gen 48,15. Hier spricht der Patriarch Jakob am Ende seines Lebens von "Gott, der mein Hirt war mein Lebtag bis heute". Das betrifft Jakob ganz persönlich. Der Hirt ist in unserem Psalm zugleich Gastgeber. Das ist ungewöhnlich. Die Verbindung ist nur vom Sprachgebrauch des Alten Orients her verständlich. "Hirt" ist dort ein gebräuchlicher Titel für den König bzw. für Götter gewesen. Die ganze Bildwelt von Ps ist von dieser *einen* Metapher geprägt: Jahwe, der Gott Israels, ist der gute König. Er lädt zu einem Festmahl ein. Wie überströmend groß dabei die Freude ist, deutet die Salbung des Hauptes mit Öl an. Ägyptische Darstellungen bezeugen die Sitte, bei festlichen Mählern den Gästen parfümierte Fette und Öle in Form eines Salbenkegels auf den Kopf zu binden, die dann im Lauf des Mahls den Kopf herunter träufelten und einen betörenden Wohlgeruch verströmten. Die Üppigkeit des Mahles bezeugt der "reichlich gefüllte Becher". Von der Ursprungsgeschichte Israels her ist das Bekenntnis von V. 5 "Du deckst mir den Tisch" ein gezielter Kontrast zu dem Zweifel, den Israel in der Wüste äußerte: "Sie redeten gegen Gott, sie fragten: Kann uns denn Gott den Tisch decken in der Wüste? Zwar hat er den Felsen

geschlagen, so daß Wasser floß und Bäche strömten. Kann er uns auch Brot verschaffen und sein Volk mit Fleisch versorgen?" (Ps 78,19f). Die Widersacher, vor deren Augen Jahwe dem Volk dann im Tempel von Jerusalem sein königliches Mahl bereitet, sind die feindlich gesinnten Völker der Umgebung. Am Ende werden nicht mehr sie, sondern "Güte und Huld" als zwei königliche Begleiter den Beter auf seinem Weg "verfolgen".

Für uns Heidenchristen ist noch ein drittes Verständnis des Psalmes wichtig – die *redaktionelle Neudeutung innerhalb des Psalmenbuchs*. Es gibt so etwas wie eine Verbindung benachbarter Psalmen durch inhaltliche Bezüge und Stichworte. Durch diese Verklammerungen wird der ganze Psalter zu einem Meditationstext. Man wird von einem Text zum andern weitergeleitet, wenn man ihn auswendig vor sich hersagt. Wenn man einmal damit rechnet, dann stellt sich am Ende eines Psalms kein Gefühl des absoluten Endes ein. Es entsteht vielmehr eine Dynamik, die einen weiterträgt und durch die Verkettung aufeinanderfolgender Psalmen neue theologische Einsichten ermöglicht.

Auf dieser Ebene nimmt Ps 23,1 die Gott-Königs-Aussage von 22,29 auf: "Hirt" ist ja eine Königsmetapher. Ps 23,5-6 leitet die Vorstellung vom reichen Mahl der Dankliturgie aus Ps 22,27 und 30 auf ein großes Mahl im "Haus des Herrn" hin. Wichtig ist, daß Ps 23 die Völkerthematik vom Ende des Ps 22 weiterführt. Das zeigt sich schon in Ps 23,1, wo (gegen die EÜ) genau zu übersetzen ist: "Mein Hirt ist – nicht irgendein Völkergott, sondern – Jahwe". Der Satz ist also ein Glaubensbekenntnis, wahrscheinlich das Credo eines Neubekehrten. Er ist sicher, daß er sich unter der Leitung seines neuen göttlichen Hirten auf den durchaus gefährlichen Weg begeben kann, der ihn zu jenem Ort führt, wo ihm der Tisch gedeckt und der Becher gefüllt ist. Dieser Ort ist der Tempel Jahwes, von dessen Betreten der anschließende Ps 24 handelt. Die noch nicht bekehrten Völker sind die Feinde dieser Wallfahrt. Ps 24 spricht vom Zutritt zur heiligen Stätte auf dem Berg des Herrn. In ihm begehren Nicht-Israeliten den Einlaß. Das ergibt sich aus der auf sie abgestimmten "Torliturgie" Ps 24,4 – vgl. dagegen für die Israeliten Ps 15). Vor allem aber geht das aus Ps 24,6 hervor, der (gegen die EÜ) von den Pilgern sagt, sie "suchen

dein Antlitz, o Jakob". Sie können deshalb nicht zu Jakob, das heißt Israel, gehören. So ziehen also die Völker nach Ps 24 in den Tempel auf dem Sion ein, wo sie Segen und Gerechtigkeit empfangen. Nach Ps 25,14 steht ihnen dann – ohne daß ich das hier noch weiter ausführen kann – sogar der Zutritt zur heiligen Versammlung Israels und zum Bund offen. Das ist eine ungeheure Aussage. Daß der Bund Gottes mit Israel auch den Völkern geöffnet wird, findet sich nämlich in der ganzen hebräischen Bibel nur hier.

Das Motiv vom Lebensweg des Psalmisten, das eingebunden ist in die Erlösungsgeschichte des Gottesvolkes und letztlich in die Völkerwallfahrt zum Heiligtum von Jerusalem, macht uns die Verwendung dieses Psalmes in der Liturgie der alten Kirche verständlich. Sie deutet den Weg sakramental.

#### 4. Psalm 23 in der altkirchlichen Osternachtsliturgie

Psalm 23 hat in den ersten Jahrhunderten seinen festen Platz in der Liturgie der Osternacht gehabt. Nur in ihm wurden damals die Initiations sakramente gespendet. Psalm 23 war als Gesang für den Weg von der Taufe und Salbung mit dem Chrisam im Baptisterium zur Eucharistie und ersten Kommunion in der Kirche wie kein anderer geeignet. Das illustriert eine Rede Gregors von Nyssa, die er am Fest der Himmelfahrt Christi als dem Tag der Vollendung des österlichen Erlösungswerkes hielt und dabei Ps 23 in Verbindung mit 24 auslegte. In dieser Ansprache sagt er von Ps 23: "Durch dies alles unterweist die Kirche, daß du zuerst ein Schaf des guten Hirten sein mußt, das sich durch den guten Unterricht zu den guten Weiden und Quellen der Lehren führen läßt, so daß du mit ihm durch die Taufe in den Tod begraben wirst und einen solchen Tod nicht fürchtest. Denn das ist nicht ein Tod, sondern ein Schatten und ein Bild des Todes. ... Hierauf tröstet er mit dem Stabe des Geistes ... und setzt den sakramentalen Tisch vor ... Hierauf salbt er das Haupt mit dem Öl des Geistes, und indem er Wein hinzufügt, der das Herz erfreut, flößt er der Seele jene nüchterne Trunkenheit ein." Man sah also im Weideplatz, auf dem Christus als göttlicher Hirt seine Schafe lagern läßt, die Taufkatechese mit dem Wort Gottes vorgebildet, die die Glaubenden nährt und ihnen Lebenskraft gibt. Die "Wasser

der Ruhe“ (EÜ “Ruheplatz am Wasser”) erschien als die Taufeselbst, die den Zugang zum Paradies (“Ruhe”) erschloß. Auch das Bild vom Wandern in finsterner Schlucht wurde auf das Taufgeschehen bezogen. Denn das Eintauchen ins Taufwasser symbolisiert ja das Mitsterben mit Christus (Röm 6). Das Bekenntnis des Beters, daß ihm Gottes Hirtenstab “Zuversicht” gibt, wurde auf die Ausgießung des Geistes gedeutet. Dieses Verständnis legte sich nämlich vom griechischen Wort für “Zuversicht, Trost geben” – *parakalein* – her nahe. Der heilige Geist war ja der Paraklet, der Tröster. Im allgemeinen wurde allerdings die Mitteilung des Heiligen Geistes mit dem Wort von der Salbung des Hauptes in Verbindung gebracht. Im Unterschied zu den ausschließlich auf Taufe und Firmung bezogenen Aussagen am Anfang und in der Mitte des Psalms hat man den Schluß hauptsächlich auf die Eucharistie gedeutet. Daß Gott selbst für den Beter den Tisch bereitet hat, ist nach dieser Auffassung ein Hinweis auf das eucharistische Mahl. Das gilt ebenso für den reichlich gefüllten Becher.

Die Katechumenen erhielten schon während der Taufvorbereitung das Apostolische Glaubensbekenntnis und das Vaterunser feierlich überreicht und beteten die beiden Texte dann morgens und abends. An manchen Orten, zum Beispiel in Neapel, wurde im Katechumenat noch ein dritter Text übergeben – der Ps 23. Er sollte täglich gebetet werden und dadurch an die Taufe erinnern, ja die Beziehung zu Christus immer wieder verlebendigen. Ob dieser Brauch der frühen Kirche, überhaupt das Auswendiglernen einiger Psalmen und damit ihr Verkosten von innen her, nicht eine Bereicherung unseres geistlichen Lebens und des Mitbetens mit dem Gebet der Kirche sein könnte?

*Georg Braulik OSB,  
Wien*

Der vorliegende Artikel ist die überarbeitete Fassung eines Vortrags, der im Rahmen eines Gemeindegemeinseminars der Pfarre Perchtoldsdorf am 27.3.1992 gehalten worden ist.