Psalmen beten

# Orientierung, Desorientierung, Neuorientierung

Betender Prophet (Symbolbild)
Quelle: Envato / AntonioGravante

Warum lohnt es sich, Psalmen zu beten? Psalmen helfen uns, unsere verschiedenen Lebenszyklen mit ihren Höhen und Tiefen zu bewältigen.

Vater, gib mir meinen Anteil am Vermögen», sagte der jüngere Sohn, der in einem behüteten Haus mit Bediensteten aufgewachsen war. Als er sein ganzes Erbe verschleudert hatte, geriet er in grosse Not. Dem Verhungern nahe, kehrte er reumütig und beschämt zu seinem Vater zurück, um ihn um Vergebung zu bitten. Als dieser sein Sorgenkind grossherzig und voller Liebe wieder aufnahm, war die Freude gross.

Viele kennen diese Geschichte vom verlorenen Sohn (Lukas Kapitel 15, Verse 11-32) – doch was hat dieses Gleichnis mit Psalmen beten zu tun? Einer der

einflussreichsten zeitgenössischen Alttestamentler, Walter Brueggemann (1933–2025), hat die 150 Psalmen in drei grosse Kategorien unterteilt. Er nennt Psalmen der Orientierung, der Desorientierung und der Neuorientierung. Das Gleichnis vom verlorenen Sohn veranschaulicht diese drei Zustände beispielhaft. Je nachdem wo wir uns in diesem Dreier-Zyklus befinden, helfen uns die Psalmen beim Gebet.

## Drei Kategorien

Zu den **Psalmen der Orientierung** gehören die Schöpfungspsalmen (zum Beispiel Psalm 8), die Tora-Psalmen (zum Beispiel Psalm 119), die Weisheitspsalmen (zum Beispiel Psalm 37) und die Zionspsalmen (zum Beispiel Psalm 46). Sie alle reflektieren Stabilität und Ordnung. Diese Psalmen laden zu Dankbarkeit und Meditation ein. Im Hinblick auf das behütete Vaterhaus des «verlorenen Sohnes» spiegeln diese Psalmen Sorglosigkeit, Geborgenheit und Freiheit wider. Das übermütige Handeln des Sohnes bringt ihn jedoch in eine Krise, in einen Zustand der Erschütterung und Desorientierung.

**Psalmen der Desorientierung** drücken Schock, Verwirrung, Schmerz, Angst und das Gefühl von Ungerechtigkeit aus. Dazu gehören die Klage-, Feindes- und Gerechtigkeitspsalmen (z.B. 22, 58 und 109). Rund 60 der 150 Psalmen sind Klagegebete. Auch die (von der Alten Kirche benannten) sieben Busspsalmen gehören in diese Kategorie. In grosser Not gesteht der reumütige Sohn: «Ich habe gesündigt gegen den Himmel und vor dir» (Lukas Kapitel 15, Vers 18). Not lehrt beten! Es kommt zur Umkehr und damit zu einer Neuorientierung.

**Psalmen der Neuorientierung**: In diesen Gebeten preist und dankt der Beter Gott für sein rettendes Eingreifen, für Heilung und Vergebung (Psalm 118). Zusammen mit der Gemeinde lobt er Gott für sein gnädiges Eingreifen (Psalm 66 ). Als der Vater dem zurückkehrenden Sohn die schmutzigen Kleider gegen ein Festgewand austauschte, war die Freude beim Festessen mit Musik und Tanz gross (Lukas Kapitel 15, Verse 22-25). Manchmal durchläuft ein Psalm alle drei Phasen. Ein gutes Beispiel dafür ist Psalm 30.

## Ein Drei-Phasen-Psalm

Psalm 30 ist ein Dankeslied eines Einzelnen. Der Psalm besteht aus zwei Teilen. In den Versen 2-6 lobt David Gott für seine Rettung und berichtet, wie Gott eingriff. Darauf folgt eine Aufforderung an die Gottesdienstteilnehmer, sich dem Lob Davids anzuschliessen. Die meisten Kommentare sind sich einig, dass die zweite

Hälfte des Psalms (Verse 7-13) ein persönlich-bekenntnishafter Rückblick auf Gottes rettendes Eingreifen ist. Mit anderen Worten: In den Versen 7-13 geht der Beter hinter den ersten Bericht (Verse 2-6) zurück, indem er die Glaubensgemeinschaft daran erinnert, wie schön das Leben war, bevor das Unglück über ihn hereinbrach. Wir haben es also höchstwahrscheinlich mit zwei Beschreibungen desselben Ereignisses zu tun.

7 Ich aber sprach, als es mir gut ging: Ich werde nimmermehr wanken.
8 Denn, Herr, durch dein Wohlgefallen hattest du mich auf einen starken Fels gestellt. Aber als du dein Antlitz verbargst, erschrak ich.
9 Zu dir, Herr, rief ich, und flehte zu meinem Gott.
10 Was nützt dir mein Blut, wenn ich zur Grube fahre? Wird dir auch der Staub danken und deine Treue verkündigen?
11 Herr, höre und sei mir gnädig! Herr, sei mein Helfer!
12 Du hast mir meine Klage verwandelt in einen Reigen, du hast mir den Sack der Trauer ausgezogen und mich mit Freude gegürtet,
13 dass ich dir lobsinge und nicht stille werde. Herr, mein Gott, ich will dir danken in Ewigkeit.

Können Sie die drei Stadien, also Orientierung, Desorientierung und Neuorientierung in den Versen 7-13 erkennen?

## Vorsicht, dass du in deiner Sorglosigkeit nicht stolperst

Das Leben besteht aus Zeiten der Unbeschwertheit. Viele Psalmen feiern die Güte, Zuverlässigkeit und Schönheit Gottes und seiner Schöpfung. Psalm 104 lädt beispielsweise dazu ein, über das Wunder und die Regelmässigkeit des Lebens nachzudenken. Orientierung setzt einen guten Rahmen. Doch Stabilität, Wohlstand und Frieden bergen auch potenzielle Gefahren.

Bevor Israel in das verheissene Land einzieht, thematisiert Mose diese Gefahr, wenn er sagt: «Es ist ein gutes Land, … mit Weinstöcken und Feigenbäumen, Granatäpfeln, Olivenöl und Honig, Israel wird es an nichts fehlen.» Mose fährt fort und warnt: «Wenn ihr gegessen habt und satt seid, dann lobt den Herrn, euren Gott, für das gute Land, das er euch gegeben hat. Passt auf, dass ihr den Herrn, euren Gott, nicht vergesst …» Mose ist sich bewusst, dass, wenn Israel zu Wohlstand kommt, die Gefahr der Unabhängigkeit, Selbstüberschätzung, und Überheblichkeit besteht. Sie werden sagen: «Meine Kraft hat mir diesen Reichtum verschafft» (5. Mose Kapitel 8).

Paradoxerweise sind gerade angenehme Lebensabschnitte manchmal gefährlich, weil wir dann Zeit haben, uns auf nicht hilfreiche Wege zu begeben. David beging Ehebruch, nachdem er politische Stabilität und relativen Frieden in seinem Reich etabliert hatte. Er konnte es sich leisten, nicht selbst mit dem Heer in den Krieg zu ziehen (vgl. 2. Samuel Kapitel 8–10). In sorglosen Zeiten lauert besonders die Gefahr, dass sich Selbstbestimmung und ungesunde Unabhängigkeiten einschleichen. Das Unheil muss nicht so offensichtlich selbstverschuldet über uns kommen wie bei David. Der Psalmist sagte sich, als er die Gunst und Sicherheit des Herrn genoss: «Nie werde ich wanken» (Psalm 30, Vers 7). Wie hatte Petrus beim Passafest gegenüber Jesus beteuert: «Wenn alle an dir zu Fall kommen – ich werde niemals zu Fall kommen!» (Matthäus Kapitel 26, Vers 33). Oft gehen wir mit der Zuversicht durchs Leben: Ich habe es im Griff. Ich bin sattelfest im Glauben. Ich habe alles bedacht. Die Zeilen aus Psalm 30 zeigen jedoch, wie schnell wir in dieses trügerische Selbstvertrauen zurückfallen können – selbst wenn wir gerade erst Gottes Hilfe erfahren haben.

## In der Not beten lernen

Wenn Gott sein Gesicht vor uns verbirgt – oder, anders ausgedrückt, wenn er seinen Geist zurückzieht (Psalm 30,8-10; 51) –, dann stellen wir schnell fest, dass wir ohne geistlichen Schutz anfällig für Orientierungslosigkeit sind. **Desorientierung** wird bestimmend. Wie das Buch Hiob zeigt, muss Leid nicht zwingend aufgrund von Selbstverschuldung über uns kommen (vgl. auch Lukas Kapitel 13, Verse 1-5).

Die Gründe für eine persönliche oder kollektive Krise sind ganz unterschiedlich: Krankheit, Ungerechtigkeit, Krieg, Unfall, Pensionierung, Streit, Ehebruch, Depression. Solche Zeiten rufen Zweifel, Schmerz, Groll und geistliche Trockenheit hervor. Die Klagepsalmen verleihen diesen schwierigen Zeiten eine Stimme und bringen das durch einen plötzlichen Zusammenbruch der stabilen und sicheren Zeit entstandene Leid zum Ausdruck. Dem Psalmbeter ist ehrliche Klage vor Gott wichtig. «Was nützt dir mein Blut, wenn ich ins Grab hinabfahre?» (Vers 10). Diese Worte sind mehr als eine Klage über das Leid; sie grenzen an eine Anklage. Biblische Spiritualität zeichnet sich durch emotionale Authentizität aus. Therapeuten betonen, wie wichtig es für den Heilungsprozess ist, eigene Verletzungen und Ängste zu verbalisieren.

Mit anklagenden Fragen sucht der Psalmist den Dialog mit Gott. Wenn wir uns beklagen und um Hilfe bitten, dann ist das ein Zeichen dafür, dass wir uns eine Veränderung wünschen. Alle Klagepsalmen – mit Ausnahme von Psalm 88 –

bewegen sich vom Schmerz zur neuen Hoffnung. Deshalb ist es wichtig, nicht unnötig lange in einem Zustand des Selbstmitleids oder der Verbitterung zu verharren. Der Psalmist gibt seinen Glauben an Gott nicht auf; zu Gott fleht er (Vers 8). Im Sinne von Petrus: «Herr, zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens» (Johannes 6,68).

## Von der Klage zum Reigentanz

Gott hat den Beter aus der Tiefe seines Elends gezogen. War er todkrank (Verse 2,4) und wurde wie König Hiskia geheilt (vgl. Jesaja Kapitel 39)? Wie so oft in den Psalmen erfahren wir die Einzelheiten nicht. Aber Gott hat eingegriffen! Er hat die Gebete des Klagenden erhört. Gott bricht immer wieder in unsere Dunkelheit und Hoffnungslosigkeit ein. Manchmal tut er das, indem er zur richtigen Zeit die richtige Person mit den richtigen Worten zu uns sendet. Manchmal öffnet sich eine Tür und es eröffnen sich neue Möglichkeiten. In Erfahrungsberichten hört man auch, dass Menschen, die zum Glauben an Jesus gekommen sind, die Dinge plötzlich anders wahrnehmen. Ihre geistlichen Augen wurden geöffnet. Plötzlich liegen ihre Freude und Identität nicht mehr in Anerkennung und materiellem Wohlstand, sondern darin, dass sie die Gewissheit haben, geliebte Kinder Gottes zu sein. Eine Neuorientierung hat stattgefunden.

## «Kommt, hört zu, was Gott getan hat!»

Nachdem Gott die Gebete des Psalmisten erhört hat, lädt er die Gemeinde zum gemeinsamen Lobpreis und Dankesfeier ein (Vers 5). Von Gotteserfahrungen zu berichten, ist ein wichtiger Bestandteil des Gottesdienstes. Meistens enthält so ein Bericht drei Teile: Man erzählt, a) wie es zur Krise kam, b) wie man in der Not gebetet hat und c) wie Gott die Gebete erhört hat.

Möglicherweise lädt der Beter hier, wie wir in anderen Psalmen sehen, zu einem Dankesmahl (Toda-Mahl) ein und bezeugte dort Gottes Gnade und Treue: «Kommt, hört zu, alle, die ihr Gott fürchtet, dass ich euch erzähle, was er an meiner Seele getan hat» (vgl. Psalm 66, Verse 16.22). Lobpreis gründet auf Gebetserhörung und ist Gebetsantwort. Lobpreis bezeugt Gottes Treue und wird somit zu einer frohen Botschaft für alle Hörenden.

## Wie wir beten können

Wir haben gesehen: Die Psalmen lassen sich in Gebete der Orientierung, der Desorientierung und der Neuorientierung einteilen. Sie helfen uns, die verschiedenen Lebenszyklen mit ihren Höhen und Tiefen auf eine Weise zu bewältigen, die Gott ehrt. Die Psalmenbeter ermutigen uns, jederzeit im Dialog mit Gott zu bleiben. In guten Zeiten führen wir mit ihm einen Dialog der Dankbarkeit, in schwierigen Zeiten einen Dialog der hoffnungsvollen Klage und in Zeiten, in denen wir seine Hilfe und Vergebung erfahren, loben und preisen wir ihn.

*Dr. Michael Widmer ist Dozent für Bibelwissenschaften mit dem Schwerpunkt Altes Testament am Theologischen Seminar St. Chrischona (TSC). Er war viele Jahre im interkulturellen Dienst mit OMF in Japan. Seine Forschungsschwerpunkte sind biblische Hermeneutik und Theologie. Ähnliche Impulse gibt es im Magazin Faszination Bibel. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du hier.*

*Zum Thema:*
*Den Glauben entdecken*
*Tipps zum Meditieren: Bibelverse beten*
*Trost in Krisenzeiten: «Schätze» in den Psalmen bergen*

Datum: 05.10.2025
Autor: Michael Widmer
Quelle: Magazin Faszination Bibel 03/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags
Gebet
Bibel
Leben als Christ
Glaube