

Ulrich Wendel (Hrsg.)

Du hörst mein Gebet

365 Tage mit der Bibel beten

SCM R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



© 2012 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG
Bodenborn 43 · 58452 Witten
Internet: www.scm-brockhaus.de · E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Die Bibeltexte sind folgender Ausgabe entnommen:
NeÜ bibel.heute © 2001–2012 Karl-Heinz Vanheiden, www.kh-vanheiden.de.
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Yellow Tree – Agentur für Kommunikation und Design
www.yellowtree.de
Umschlagbild: iStockphoto.com/melhi
Satz: Breklumer Print-Service, Breklum
Druck und Bindung: CPI–Ebner & Spiegel, Ulm
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-26491-3
Bestell-Nr. 226.491

Einführung

»*Verlasst euch nicht auf Wunder, sondern rezitiert Psalmen!*«

So sagt es die Weisheit des osteuropäischen Judentums. Ob damit nur die 150 Psalmen gemeint waren, die als Buch in der Bibel gesammelt sind? Oder auch die vielen anderen Psalmen und vorbildlichen Gebete der Hebräischen Bibel?

Denn das ist eine der Entdeckungen, die man im vorliegenden Buch machen kann: Es gibt weitaus mehr als 150 Psalmen in der Bibel. Im Alten und auch im Neuen Testament gibt es Psalmen und Gebete von großer geistlicher Tiefe. Die Welt des biblischen Betens ist weit und reich.

»Rezitiert Psalmen!« – sicherlich sind dabei die 150 Gebete des Psalmenbuchs die Mitte, von der man ausgeht. Was aber heißt: Psalmen rezitieren?

Der geistlichen Übung des täglichen Psalmgebetes bin ich zuerst begegnet, als ich in einem Buch die Behauptung las, durch alle Jahrhunderte hindurch sei das tägliche Beten von Psalmen in der Christenheit geübt worden. Diese Gewohnheit gehöre zum eisernen Bestand, den man klugerweise nicht in Frage stellen sollte. Das provozierte mich: Jeden Tag soll ich ein vorgefertigtes Gebet – sprechen? Beten? Wie bete ich denn, wenn ich nicht meine eigenen Worte verwende?

Eine Vorgabe, die noch niemand verbessern konnte

Es war Eugene Peterson, der dies in einem Buch für geistliche Leiter behauptete:

»*Die grundlegende Gebetsform – und darüber herrscht seit zweitausend Jahren Konsens in der Gemeinde Jesu – ist das tägliche Psalmengebet in monatlicher Folge. (Das ist das ›Officium‹ in der katholischen Kirche, das Common Book of Prayer in der angli-*

kanischen Kirche und für alle anderen sind es die Psalmen Davids, unterteilt in dreißig Abschnitte, die monatlich durchgebetet werden, ob uns danach ist oder nicht.) [...]

Die Psalmen sind der festgesetzte ›Ort‹, an dem wir gewohnheitsmäßig über den Boden, durch das Vokabular und den Rhythmus des Gebets gehen, uns einreihen in die seit Jahrhunderten bestehende Gebetsgemeinschaft und diesen Freunden, die gebetet haben und beten, zu Gefährten werden. Die Formen des Gottesdienstes und des spontanen Gebets müssen regelmäßig gefüllt werden, und genau das bieten die Psalmen. Das ist die asketische Vorgabe für das geistliche Leben. Bisher hat niemand sie verbessern können.»¹

Dieser Anspruch schien mir weitaus zu hoch: fünf Psalmen pro Tag. Später allerdings, in einem evangelischen Kloster, begegnete mir das Psalmengebet wieder. Es war orientiert an der Praxis der Benediktiner. Hier betet man den gesamten Psalter nicht einmal im Monat, sondern einmal in der Woche. Während eines Einkehrwochenendes konnte ich mich gut auf solche großen Psalmenportionen einlassen – aber wie geht so etwas im Alltag zu Hause?

Gottes Wort in die Seele aufnehmen

Ein Schlüssel war für mich die Erläuterung, die ich wiederum später von einem Benediktinermönch hörte. Er erklärte es sinngemäß so:

Wenn man jeden Tag in wöchentlicher Wiederkehr dieselben Gebetstexte betet, kann man das oft nicht mit voller Aufmerksamkeit tun – zumal wenn das Frühgebet schon um fünf Uhr beginnt. Man ist einfach müde. Doch beim Psalmenbeten kommt es auch gar nicht darauf an, alles mit dem Verstand zu erfassen. Vielmehr nimmt, wer betet, die Worte in sich auf; manchmal fallen sie gleich ins Unterbewusste, sie reinigen so die Seele. Und Worte

¹ Eugene Peterson: Der Verlorene Hirte. Wie Gott geistliche Leiter aus der Wüste führt. Wuppertal 2000, 110-112.

aus der Heiligen Schrift tauchen dann ganz unverhofft wieder im Alltag auf – dann, wenn man sie braucht. Die Wiederholung ist wichtiger, als die Bibeltexte gedanklich zu durchdringen. – So jedenfalls habe ich die Erläuterung des Mönchs behalten. (Die einzelnen Psalmen immer wieder auch bewusst zu bedenken und zu erwägen, ist dabei natürlich nicht ausgeschlossen.)

Mit diesem Vorzeichen scheint es eher möglich, täglich Psalmen zu beten. Ich habe es irgendwann einfach angefangen – und zwar jeden Tag einen Psalm. Besonders lange Psalmen habe ich auf zwei, drei Tage verteilt. Und tatsächlich: Es tut gut, in die Worte derer hineinzuschlüpfen, die schon so lange zuvor Gott erfahren haben und deren Gebete in der Bibel zu Gottes Wort geworden sind. Es hebt mich hinaus aus den engen Grenzen meiner eigenen Gedanken, Erfahrungen, Worte. Es bringt eine neue Qualität in mein Beten hinein. Die Erfahrung des Dichters Rainer Maria Rilke ist da ganz typisch:

»Ich habe die Nacht einsam hingebracht in mancher inneren Abrechnung und habe schließlich, beim Scheine meines wohl noch einmal entzündeten Weihnachtsbaumes, die Psalmen gelesen, eines der wenigen Bücher, in dem man sich restlos unterbringt, mag man noch so verstreut und ungeordnet und angefochten sein.«

Wenn Rilke das schon beim *Lesen* erfuhr, dann wird die Kraft der Psalmen noch größer sein, wenn man sie *betet*.

Wie betet man Psalmen?

Wie komme ich, wenn ich die aufgeschlagene Bibel mit einem Psalm vor mir habe, über das bloße Lesen hinaus? Was macht das Lesen zum Gebet?

Zunächst helfen einige Äußerlichkeiten. Am besten ist es, laut zu lesen. Dadurch wird es unmöglich, gedankenlos über manche Sätze hinwegzuhuschen. Die Psalmen wollen zudem langsam gelesen werden. Pausen nach jedem Satz geben den Worten Gewicht. Die einzelnen Verse sind – gemäß der hebräischen Poesie – in zwei

Hälften unterteilt. In den meisten Bibeln sind sie durch eine neue Zeile oder zumindest durch einen Schrägstrich markiert. Die Mitte jedes Psalmverses bietet also Gelegenheit, einen Augenblick innezuhalten und Luft zu holen. Die zweite Vershälfte wird dadurch nicht einfach angefügt, sondern bekommt ihr eigenes Gewicht. Zugleich wird meine Seele langsam. Die falschen Antreiber verlieren für diese Zeit ihre Macht.

Diese Äußerlichkeiten bereiten den Boden, dass mein Inneres die Gebetsworte aufnehmen kann. Die Verse tragen mir nicht zuerst Informationen zu, sondern formen sich in meinem Herzen zu einem Gebet um. Das geschieht auf vielerlei Weise:

Ich kann jeden Satz, in dem ich mich wiederfinde, innerlich bestätigen: »Ja, das ist auch meins. So sage ich es dir jetzt, mein Gott.« Ehrlicher werde ich das nicht bei jedem Satz können – das ist auch nicht nötig. Es wird die Zeit kommen, wo auch solche Sätze »meins« werden, die ich jetzt ausspreche, ohne sie zu bestätigen.

Bestätigen kann ich durchaus auch solche Gebete, die irgendwie falsch erscheinen, weil sie sich gegen andere richten. Jeder Mensch leidet unter anderen Menschen. Dann kann und darf ich sehr wohl auch so beten: »*Die sich an meinem Unglück freuen, / sollen selbst im Stich gelassen sein! // Schimpf und Schande soll über die kommen, / die gegen mich prahlen!*« (Psalm 35,26). Denn in demselben Moment, in dem ich dies bete, habe ich ja keine eigenen Pläne gefasst, anderen zu schaden, sondern ich habe Gott darum gebeten – und die Sache also aus meinen eigenen Händen weggegeben! Wer gegen seine Gegner betet, aber dabei wirklich betet, kann eigentlich schon nicht mehr gewalttätig werden, denn er hat es ja nun Gott überlassen, was daraus wird. Auch zu solchen Vergeltungsbitten kann ich also, wenn es meiner Lage entspricht, im Herzen mein »Ja« sagen.

Daneben werde ich Sätze lesen, die ich mir keineswegs zu eigen machen will. Sie sind widerständig, ich sperre mich dagegen. Das hindert aber nicht das Gebet, denn nun sage ich zu Gott in meinem Herzen genau dies: dass ich so jetzt nicht beten mag oder kann. Wenn ich dann weiter innehalte, sage ich Gott auch, wa-

rum ich das nicht kann. Und schon ist der Gebetsfaden intakt geblieben. Ich entferne mich vom Psalmwort, aber zu Gott hin.

Immer wieder wird es bestimmte »Absprung-Verse« geben, die eigene Worte zu Gott hin auslösen. Kann einem etwas Besseres passieren? Das Vorhaben, Psalmen zu beten, sollte nie so verbissen werden, dass Nebenwege verboten wären. Gerade auch auf solchen Nebenwegen, die durch ein Wort Gottes angestoßen werden, kann der Heilige Geist reden. So hat es Martin Luther erfahren, der sein eigenes Beten gerne an vorgegebenen Schriftworten ausrichtete:

»Es kommt wohl oft vor, dass ich in einem Stück oder einer Bitte [des Vaterunsers] in so reiche Gedanken komme, dass ich die anderen sechs [Bitten] alle lasse anstehen. Und wenn auch solche guten, reichen Gedanken kommen, so soll man die anderen Gebete fahren lassen und solchen Gedanken Raum geben, ihnen mit Stille zuhören und sie beileibe nicht hindern. Denn da predigt der heilige Geist selbst, und ein Wort seiner Predigt ist besser als tausend unserer Gebete. Und ich habe so auch oft mehr gelernt in einem Gebet, als ich aus viel Lesen und Denken hätte kriegen können.«²

Nicht jedes biblische Gebet trifft meine Situation. Ich werde nicht immer danken wollen, wenn mir an diesem Tag ein Dankpsalm begegnet. Ebenso bin ich nicht immer dann zur Klage aufgelegt, wenn mein Psalm mir dies vorgibt. Dann kann ich diesen Psalm im Blick auf andere Menschen beten, denen es jetzt so geht, wie der Psalm es sagt. Fürbitte ist eine vorzügliche Weise des Betens – auch des Psalmenbetens.

Der Name Gottes

In diesem Buch werden die biblischen Texte nach der Neuen evangelistischen Übersetzung wiedergegeben, die sich durch ihre Sprachgestalt besonders für das Beten eignet. Diese Übersetzung

² Martin Luther: Eine einfältige Weise zu Beten, für einen guten Freund (1535).

geht bei der Wiedergabe des Namens Gottes einen eigenen Weg: Er wird nicht, wie sonst üblich, mit »der HERR« wiedergegeben, sondern bleibt als Name bestehen: »Jahwe«. Es hatte seinen guten Grund, von alters her hier »der HERR« zu schreiben und zu sagen. Auch Jesus lebte in dieser Tradition. Doch geht so auch sehr viel vom Bedeutungsreichtum des Gottesnamens verloren. Jesus selbst hat den Namen Gottes ja neu gefüllt: mit der Anrede »Vater«. Von daher sollte es möglich sein, in der gebotenen Achtung Gott auch mit dem biblischen Namen Jahwe anzusprechen. Am besten geschieht dies im Bewusstsein dessen, was dieser Name in sich verbirgt.

Die Fülle seines Wesens, wie sie im Namen Jahwe angedeutet ist, hat Gott Mose am Berg Sinai in drei Schritten zu erkennen gegeben.

- In 2. Mose 3,13-16 zeigt er sich als der, der zugewandt da ist.
- In 2. Mose 20,2-6 zeigt er sich als der Befreiende. (Das ist schon in 2. Mose 6,2-8 vorgebildet.)
- In Kapitel 33,19–34,7 schließlich zeigt er sich als der, dessen Barmherzigkeit seinen Zorn weitaus übersteigt.

Wer Gott mit seinem Namen »Jahwe« ansprechen will, der sollte diese Schriftstellen intensiv betrachten und bedenken – und dann diesen Namen mit Freude, aber auch mit einem Rest scheuer Ehrfurcht aussprechen. Als Mose diesen Namen das erste Mal empfing, befand er sich auf »heiligem Land« (2. Mose 3,5). Ein Bewusstsein dafür sollte auch heute jeder Christ haben, der diesen Namen ausspricht. Ein gedankenloses Dahersagen verbietet sich schon aus Respekt vor unseren »älteren Glaubensgeschwistern«, den Juden, denen wir als Jesusleute bleibend verbunden sind und mit denen jedes Gespräch unmöglich wäre, wenn wir ihnen gegenüber den Gottesnamen im Mund führten.

Gebete der Bibel – die Auswahl in diesem Buch

Jeden Tag einen der 150 Psalmen zu beten – dafür reicht ein Monat nicht aus. Doch ein ganzes Jahr wäre zu lang dafür. Was liegt näher, als die Psalmen mit weiteren Gebeten der Bibel zu ergänzen?

Das ist nicht nur ein Kniff zur besseren Textverteilung. Sondern die zahlreichen Gebete der Bibel sind ein weithin unerschlossener Schatz. Sie wurden – so darf man vermuten – verfasst von Gläubenden, die ihrerseits fast alle in der Gebetstradition der Psalmen standen. So finden sich unter den Gebeten der Bibel auch viele, die nach Form und Geist völlig vergleichbar mit dem Psalter sind – z.B. die Klagelieder, der Psalm Habakuks (Habakuk 3) oder der Lobgesang der Maria (Lukas 1,46-57). Weitere Gebete aus dem Alten und Neuen Testament reichern diese Fülle an.

Dabei sollte nicht verwundern, dass manche dieser Gebete keine Worte *an* Gott sind, sondern Worte *über* Gott. Solche Texte mit weisheitlichem Charakter finden sich oft auch innerhalb des Psalters (zum Beispiel Psalm 1,37 oder 49) und wollen zweifellos als Gebete verstanden sein. Es ist nicht schwer, aus solchen weisheitlichen Gebeten im Herzen eine Anrede an Gott zu formen. Genauso wird es dann mit entsprechenden Texten außerhalb des Psalters geschehen (zum Beispiel Hiob 28). Unter den 150 Psalmen findet man auch Beschreibungen von Gott. Das sind im Grunde Glaubensbekenntnisse und man kann sie ebenfalls zu Gott hin beten (zum Beispiel Jesaja 33,22; Kolosser 1,15-20 oder 2. Timotheus 2,11-13). Eine weitere Sonderform innerhalb der Psalmen sind Seligpreisungen, zum Beispiel in Psalm 1 oder Psalm 32,1-2. Sie geben an, was der Weg zum Glück ist. Wenn man solche Sätze als Form des Gebets erkannt hat, ergibt sich eine Vielzahl von weiteren Seligpreisungen der Bibel, die man beten kann: 5. Mose 33,29; Lukas 11,28; Jakobus 1,12; die sieben Seligpreisungen der Offenbarung und natürlich die Seligpreisungen der Bergpredigt.

Manche Gebete sind in der Bibel mehrfach überliefert. Oftmals

wurden sie dann auch mehrfach in dieses Gebetbuch aufgenommen, um dadurch abzubilden, wie die Bibel diese Gebete schätzt.

Ein Sonderfall für das eigene Beten ist das Abschiedsgebet von Jesus in Johannes 17. Einerseits gehört es unbedingt zu den großen Gebeten der Bibel. Andererseits ist es ein ureigenstes Gebet von Jesus und kein anderer wird es einfach so nachbeten können. Dennoch findet es sich in diesem Buch. Man sollte es voller Ehrfurcht beten und dabei besonders darauf achten, was davon wirklich zum eigenen Wort werden kann. Vielleicht ist es besser, von diesem Gebet ausgehend dem Vater für Jesus zu danken, der so für uns gebetet hat.

Die biblischen Gebete des Alten und Neuen Testaments sind in diesem Buch in die Abfolge des Psalters eingestreut. Der Psalter selbst bildet das Rückgrat. Dabei wurde darauf geachtet, die innere Struktur des Psalters und die oft auftretenden Verknüpfungen der 150 Psalmen untereinander nicht aufzubrechen. Die biblischen Gebete wurden an solchen Stellen in den Psalter eingeordnet, wo sein Gefüge dafür offen ist und wo sie thematisch passen könnten – wobei es sicher mehrere verschiedene Möglichkeiten gegeben hätte.

Kurze Gebete – lange Gebete

Viele Psalmen und Gebete sind recht lang. In solchen Fällen wurden sie auf mehrere Tage verteilt. Andere Gebete sind demgegenüber ausgesprochen kurz. Weil sie aber nichtsdestoweniger gehaltvoll sind, kann man auch mit ihnen eine Gebetszeit füllen. Sowieso will ja kein Gebet einfach heruntergebetet werden. Kurze Gebetstexte wie Psalm 117, 1. Chronik 4,10 oder Judas 24-25 laden dazu ein, bei einzelnen Worten zu verweilen, sie auszuloten oder das Gebet einfach zu wiederholen. Auch das Vaterunser ist ja – im biblischen Vergleich – ein überraschend kurzes Gebet. In diesem Buch wurde es einmal als Gebet einem einzigen Tag (in der Fassung des Lukasevangeliums) zugeordnet und ein weiteres

Mal in die einzelnen Bitten aufgeteilt, die einzeln an mehreren Tagen nacheinander zu beten sind. Hier ist die Tagesportion vom Umfang her besonders kurz, vom Inhalt her aber besonders gewichtig. – Andererseits wurden gelegentlich mehrere sehr kurze Gebete des Neuen Testaments für einen Tag zusammengestellt.

Eine besondere Herausforderung ist der 119. Psalm. Die Benediktiner beten ihn nicht am Stück, sondern verteilen ihn auf die Woche. Andererseits ist er zweifellos als ein großer Zusammenhang entworfen. Wer sich darauf einlässt, mehrere Tage nacheinander diesen langen Psalm zu beten, wird entdecken, dass er durchaus nicht monoton ist, sondern dass er Pinselstrich um Pinselstrich ein großes Bild malt. Inmitten der gleichartig klingenden Verse sind immer wieder genug Perlen enthalten, die aufleuchten.

»Mit dem Psalter geht einer christlichen Gemeinde ein unvergleichlicher Schatz verloren, und mit seiner Wiedergewinnung werden ungeahnte Kräfte in sie eingehen.«³ Davon war Dietrich Bonhoeffer überzeugt. Die christliche Gemeinde ist hier dankbare Erbin des Judentums. Denn eine der ganz großen Kompetenzen der Menschheit, die das Judentum besitzt, ist das Gebet – vor allem eben durch den Psalter und andere biblische Psalmen. Das führte auch zu dem eingangs zitierten Weisheitswort:

»Verlasst euch nicht auf Wunder, sondern rezitiert Psalmen!«

Wer das tut, wer sich täglich darauf einlässt – der wird dann allerdings mehr als andere Menschen »ungeahnte Kräfte« erfahren – und damit Gottes Wunder.

3 Dietrich Bonhoeffer: Die Psalmen. Das Gebetbuch der Bibel – Eine Einführung. Gießen/ Bad Salzungen ¹⁴1995, 19.

1. Januar – Matthäus 5,3-12: Die Glücklichen

- ³ »Wie glücklich sind die, die ihre Armut vor Gott erkennen!
Ihnen gehört das Reich, das der Himmel regiert.
- ⁴ Wie glücklich sind die, die Leid tragen über Sünde,
denn Gott wird sie trösten!
- ⁵ Wie glücklich sind die, die sich nicht selbst durchsetzen!
Sie werden das Land besitzen.
- ⁶ Wie glücklich sind die mit Hunger und Durst nach dem
richtigen Verhältnis zu Menschen und Gott! Sie werden satt.
- ⁷ Wie glücklich sind die Barmherzigen! Ihnen wird Gott seine
Zuwendung schenken.
- ⁸ Wie glücklich sind die, die ein reines Herz haben! Sie werden
Gott sehen.
- ⁹ Wie glücklich sind die, von denen Frieden ausgeht! Sie werden
Kinder Gottes genannt.
- ¹⁰ Wie glücklich sind die, die man verfolgt, weil sie Gottes
Willen tun. Ihnen gehört das Reich, das der Himmel regiert.
- ¹¹ Wie beneidenswert glücklich seid ihr, wenn sie euch
beschimpfen, verfolgen und verleumden, weil ihr zu mir
gehört. ¹² Freut euch und jubelt! Denn im Himmel wartet
ein großer Lohn auf euch. Und genauso haben sie vor
euch schon die Propheten verfolgt.«

2. Januar – Psalm 1: Das Glück in Gottes Wort

¹ Wie beneidenswert glücklich ist der,
der nicht auf den Rat von Gottlosen hört,
der sich an Sündern kein Beispiel nimmt
und nicht mit Spöttern zusammensitzt,

² sondern Lust hat an der Weisung Jahwes
und über sein Wort Tag und Nacht sinnt!

³ Er ist wie ein Baum, am Wasser gepflanzt,
der seine Frucht zu seiner Zeit bringt
und dessen Laub niemals verwelkt.
Ja, was er auch tut, es gelingt!

⁴ Doch so sind die Gottlosen nicht.
Sie werden wie Spreu vom Wind verweht.

⁵ Gottlose bestehen nicht in Gottes Gericht
und Sünder nicht in der Gemeinschaft von Gottes Volk.

⁶ Um den Weg der Gerechten sorgt sich Jahwe,
doch von den Gottlosen bleibt zuletzt keine Spur.

3. Januar – Psalm 2: Gott ist der Richter der Welt

¹ Was soll das Toben der Völker?
Was soll ihr sinnloser Plan?

² Die Großen der Welt lehnen sich auf.
Sie tun sich zusammen gegen Jahwe.
Gegen seinen Messias gehen sie an:

³ »Los, wir zerbrechen ihr Joch,
befreien uns von ihrem Strick.«

⁴ Doch der im Himmel thront, lacht,
der Herr lacht sie nur spöttisch aus.

⁵ Dann fährt er sie an in glühendem Zorn
und erschreckt sie durch seinen Grimm:

⁶ »Ich habe den König gesalbt und geweiht«, sagt er,
»auf dem Zion, meinem heiligen Berg!«

⁷ Nun will ich verkünden Jahwes Beschluss!
Er sagte zu mir: »Du bist mein Sohn!
Ich habe dich heute gezeugt.

⁸ Sprich mich nur an, und ich gebe dir Völker,
ja, die ganze Erde zu deinem Besitz!

⁹ Du wirst sie regieren mit eiserner Faust
und zerschmettern wie Töpfergeschirr.«

¹⁰ Und nun, ihr Könige, kommt zur Vernunft!
Lasst euch warnen, Richter der Welt!

¹¹ Unterwerft euch Jahwe und zittert vor ihm – und jubelt ihm
zu!

¹² Verehrt den Sohn, damit er nicht zürnt
und euch umbringt auf eurem Weg,
denn leicht erregt sich sein Zorn!
Doch in seinem Schutz haben alle es gut!

4. Januar – Offenbarung 7,10.12; 15,3b-4: Der anbetungswürdige Gott

^{7,10} [Sie] riefen mit lauter Stimme:

»Die Rettung kommt von unserem Gott,
von dem, der auf dem Thron sitzt, und dem Lamm!« [...]

¹² »Amen!«, sagten sie.

»Anbetung, Ehre und Dank,
Herrlichkeit und Weisheit,
Macht und Stärke
gehören ihm, unserem Gott,
für immer und ewig!
Amen!«

[...]

^{15,3b} [...] »Groß und wunderbar sind deine Werke,
Herr, du allmächtiger Gott!
Gerecht und wahrhaftig ist alles, was du planst und tust,
du König aller Völker!

⁴ Wer sollte dich nicht fürchten, Herr,
und deinen Namen nicht preisen?
Denn du allein bist heilig!

Alle Völker werden kommen und vor dir niederfallen,
sie beten dich an, weil dein gerechtes Tun offen vor ihnen liegt.«

5. Januar – Psalm 3: Zuversicht in Bedrängnis

¹ Ein Harfenlied Davids, als er vor seinem Sohn Abschalom auf der Flucht war.

² Jahwe, es sind viele, die mich bedrängen!
So viele stehen auf gegen mich.

³ Viele gibt es, die von mir sagen:
»Selbst Gott rettet ihn nicht mehr!«

⁴ Aber du, Jahwe, bist ein Schild um mich her,
du bist meine Ehre, du richtest mich auf.

⁵ Immer wieder schrie ich zu Jahwe.
Er antwortete mir von seinem heiligen Berg.

⁶ Ich legte mich nieder und schlief ein.
Ich erwachte, weil Jahwe mich hielt.

⁷ Ich fürchte nicht die vielen tausend Krieger,
die mich von allen Seiten umstellen.

⁸ Steh auf, Jahwe!
Rette mich, mein Gott!
Denn du zerschlägst meinen Feinden den Kiefer,
zerschmetterst der Gottlosen Zähne.

⁹ Bei Jahwe ist Rettung!
Dein Segen sei auf deinem Volk!

6. Januar – Psalm 4: Gottes Schutz in der Nacht

¹ Dem Chorleiter. Ein Psalmlied für Saiteninstrumente von David.

² Wenn ich rufe, antworte mir,
Gott meiner Gerechtigkeit!
Als sie mich bedrückten, schufst du mir Raum,
nun sei mir gnädig und höre mein Gebet!

³ Ihr Herrensöhne,
wie lange noch ist meine Ehre in Schande verkehrt?
Was sucht ihr die Lüge,
liebt Sinnlosigkeit?

⁴ Seht es doch ein, dass Jahwe mich gewählt,
dass er sich einen Frommen ausgesucht hat
und dass er auf mein Schreien hört.

⁵ Erregt euch und bebt,
doch sündigt ja nicht!
Auf eurem Lager denkt still nach und schweigt!

⁶ Bringt ehrliche Opfer
und vertraut auf Jahwe!

⁷ »Wer lässt uns noch Gutes sehen?«
So geben viele klagend auf.
Lass dein Gesicht über uns leuchten, Jahwe!

⁸ Du hast mir so viel Freude geschenkt,
mehr als sie je hatten bei viel Korn und Most.

⁹ In Frieden leg ich mich nieder zum Schlaf – zwar bin ich allein,
doch Jahwe lässt mich in Sicherheit sein.

7. Januar – Psalm 5: Morgengebet um Schutz

¹ Dem Chorleiter. Für Blasinstrumente.
Ein Psalmlied von David.

² Hör meine Worte, Jahwe,
achte auf mein Grübeln!

³ Vernimm doch meinen Hilfeschrei,
mein König und mein Gott,
denn zu dir will ich beten.

⁴ Fröhlich hörst du meine Stimme.
Frühmorgens leg ich mein Gebet vor dich
und spähe nach dir aus.

⁵ Du bist kein Gott, dem das Unrecht gefällt,
bei dir darf der Böse nicht bleiben.

⁶ Wahnwitzige willst du nicht sehen.
Wer Böses tut, ist dir verhasst.

⁷ Die Lügner lässt du zugrunde gehen.
Mörder und Betrüger sind Jahwe ein Gräuel.

⁸ Ich darf dein Haus betreten
dank deiner großen Gunst.
In Ehrfurcht bete ich zu dir,
neige mich zu deinem Heiligtum hin.

⁹ Führe mich, Jahwe, in deiner Wahrhaftigkeit,
tu es wegen meiner Feinde!
Ebne mir den Weg, den ich gehen soll!

¹⁰ Nichts Wahres ist in ihrem Mund,
ihr Inneres ist voll Verderben.
Ihre Kehle ist ein offenes Grab,
mit ihrer Zunge formen sie Lügen.

¹¹ Lass sie dafür büßen, Gott!

Verstricke sie in ihre eigenen Ränke!
Verstoße sie wegen ihrer vielen Vergehen,
denn sie haben gegen dich rebelliert.

¹² Dann freuen sich alle, die dir vertrauen.
Ihr Jubel wird kein Ende haben!
Du beschirmt, die deinen Namen lieben,
und sie freuen sich an dir!

¹³ Ja, du wirst den Gerechten segnen, Jahwe!
Wie ein Schild umgibt ihn deine Gunst.

8. Januar – Psalm 6: Bitte um Verschonung

¹ Dem Chorleiter. Mit Saitenspiel auf der Scheminith.
Ein Psalmlied von David.

² Straf mich nicht in deinem Zorn, Jahwe,
züchtige mich nicht in deinem Grimm!

³ Sei mir gnädig, Jahwe, denn mir ist ganz elend!
Heil mich, Jahwe, denn mein Körper zittert ⁴ und ich bin ganz
verstört.
Wie lange noch, Jahwe?

⁵ Kehr zurück, Jahwe, und rette mich!
Befreie mich um deiner Liebe willen!

⁶ Im Tod denkt niemand an dich,
bei den Toten wird keiner dich preisen!

⁷ Vom Stöhnen bin ich erschöpft,
ich weine die ganze Nacht.
Mein Bett ist nass von Tränen.

⁸ Meine Augen sind vor Kummer getrübt,
gealtert wegen meiner Bedränger.

⁹ Macht euch fort, ihr Verbrecher!
Jahwe hat mein Weinen gehört.

¹⁰ Jahwe hat mein Flehen vernommen.
Jahwe nimmt mein Beten an.

¹¹ Meine Feinde sind blamiert und ganz bestürzt,
sie kehren um und schämen sich.

9. Januar – Psalm 7: Gott ist ein gerechter Richter

¹ Lied in freien Rhythmen von David. Er sang es Jahwe,
als der Benjaminit Kusch ihn beschuldigte.

² Jahwe, mein Gott, bei dir suche ich Schutz;
rette mich vor allen, die mich hetzen,
hilf mir doch,

³ dass man mir nicht das Leben nimmt,
mich nicht zerfleischt wie ein Löwe,
und dann keiner da ist, der mich rettet!

⁴ Jahwe, mein Gott, wenn ich es getan habe,
wenn Unrecht an meinen Händen klebt,

⁵ wenn ich friedfertigen Menschen Böses antat,
wenn ich die beraubte, die mich jetzt grundlos verklagen,

⁶ dann soll mein Feind mich verfolgen und packen,
dann richte er mein Leben zugrunde
und trete meine Ehre in den Dreck!

⁷ Steh auf Jahwe! Richte deinen Zorn gegen sie!
Stell dich gegen das Wüten meiner Bedränger!
Greif ein und stell das Recht wieder her!

⁸ Versammle die Völker um dich zum Gericht
und kehre dann in die Höhe zurück!

⁹ Jahwe wird die Völker richten.
Schaffe mir Recht, Jahwe,
denn ich bin doch im Recht!
Du weißt, dass ich unschuldig bin.

¹⁰ Lass die Bosheit der Boshafte enden
und gib dem Gerechten Bestand,
gerechter Gott, der Herz und Nieren prüft!

¹¹ Gott ist mein Schild über mir.
Er rettet die, die aufrichtig sind.

¹² Gott ist ein gerechter Richter,
ein Gott, der täglich strafen kann.

¹³ Schon schärft er sein Schwert,
spannt seinen Bogen und zielt.

¹⁴ Seine tödlichen Waffen liegen bereit,
die Pfeile angezündet.

¹⁵ Wer Böses im Sinn hat,
geht schwanger mit Unheil
und wird Falschheit gebären.

¹⁶ Er gräbt eine Grube und schaufelt tief aus
und fällt selbst in die Falle, die er gestellt hat.

¹⁷ Seine Bosheit kommt zu ihm zurück
und fällt ihm selbst auf den Kopf.

¹⁸ Ich preise Jahwe für sein gerechtes Tun.
Ich besinge den Namen des Höchsten,
den Namen Jahwe!

10. Januar – Psalm 8: Gottes Schöpferherrlichkeit

¹ Dem Chorleiter. Nach der Weise der Keltretreter.
Ein Psalmlied von David.

² Jahwe, unser Herrscher,
wie gewaltig ist dein Name überall auf der Welt!
Über dem Himmel breitest du deine Hoheit aus.

³ Aus dem Mund der Kinder und Säuglinge schaffst du dir Lob.
Du hast ein Bollwerk gebaut deinen Bedrängern zum Trotz.

Schweigen muss der rachgierige Feind.

⁴ Sooft ich den Himmel ansehe, das Werk deiner Hand,
den Mond und die Sterne, die du gemacht hast:

⁵ Was ist ein Mensch, dass du an ihn denkst,
ein Menschenkind, dass du es versorgst?

⁶ Du hast ihn nur kurz unter die Engel gestellt
und krönst ihn mit Ehre und Pracht.

⁷ Du lässt ihn herrschen über alles,
was deine Hände gemacht:

⁸ über Schafe und Rinder
und auch die wilden Tiere im Feld,
⁹ die Vögel in der Luft,
die Fische im Meer
und alles, was seine Pfade durchzieht.

¹⁰ Jahwe, unser Herrscher,
wie gewaltig ist dein Name überall auf der Welt!

11. Januar – Psalm 9: Jahwe hilft Bedrängten

¹ Dem Chorleiter. Nach dem Tod eines Zwischenkämpfers.
Ein Psalmlied von David.

² Mit ganzem Herzen will ich dich preisen, Jahwe,
will all deine Wunder verkünden!

³ Ich will jubeln und mich freuen an dir,
will deinen Namen besingen, du Höchster!

⁴ Denn meine Feinde wichen zurück.
Sie stürzten und vergingen vor dir.

⁵ Du hast mein Recht und meine Sache geführt.
Als gerechter Richter sitzt du auf dem Thron.

⁶ Du weist Nationen zurecht,
lässt den Frevler verschwinden,
radierst ihre Namen für ewig aus.

⁷ Der Feind ist erledigt,
zertrümmert für immer.
Ihre Städte hast du zerstört,
ihr Andenken gelöscht.

⁸ Doch Jahwe regiert immer!
Er hat seinen Thron zum Gericht aufgestellt.

⁹ Er spricht ein gerechtes Urteil über die Welt,
richtet geradlinig über die Völker.

¹⁰ So wird Jahwe zur Fluchtburg für Unterdrückte,
zur Fluchtburg in Zeiten der Not.

¹¹ Darum vertrauen dir die, die deinen Namen kennen,
denn du lässt die nicht im Stich, die dich suchen, Jahwe.

¹² Singt Jahwe, der Zion bewohnt,
verkündet unter den Völkern sein Tun!

¹³ Denn er, der jede Blutschuld rächt, hat an sie gedacht,
hat das Schreien der Elenden nicht vergessen.

¹⁴ Sei mir gnädig, Jahwe!

Sieh das Elend an, in das meine Hasser mich brachten!
Hol mich weg von den Toren des Todes,

¹⁵ damit ich das Lob, das dir gebührt,
in Zions Toren erzählen
und über deine Hilfe jubeln kann.

¹⁶ Völker versanken in der Grube, die sie selber gruben.
Im Netz, das sie heimlich legten, verfang sich ihr eigener Fuß.

¹⁷ Jahwe hat sich zu erkennen gegeben.

Er hat Gericht gehalten:
Der Gottlose lief in die eigene Falle.

(Zwischenspiel)