

# Glaube & Leben

## Mit Psalmen beten

— von Reinhard Deichgräber —

Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße  
um seines Namens willen.

Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal,  
fürchte ich kein Unglück;

denn du bist bei mir,  
dein Stecken und stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen  
mein Leben lang,  
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

(Psalm 23)

Meine Geschichte mit den biblischen Psalmen ist die Geschichte einer Freundschaft über viele, viele Jahre. Schon früh hat sie begonnen. Ich war noch ein Kind. Im Konfirmandenunterricht mussten wir den 23. Psalm auswendig lernen. Das Auswendiglernen fiel mir nicht schwer. Ich spürte deutlich, diese Worte sind es wert, dass ich sie tief in Herz und Sinn aufnehme und bewahre. In meiner Bibel las ich auch noch andere Psalmen. In manchen dieser Psalmen wimmelte es geradezu von Stellen, die durch Fettdruck hervorgehoben waren. Die dickgedruckten Stellen zogen mich an und ich nahm sie auf wie einer, der die süßen Rosinen aus dem Kuchen herauspickt.



Bild: Pflanz  
Reinhard Deichgräber, Dr. theol., \*1936, war viele Jahre als Dozent für Bibelauslegung, christliche Lebensgestaltung und Seelsorge am Missionsseminar in Hermannsburg tätig. Er lebt jetzt im Ruhestand in Hermannsburg.

Später wollte ich die Psalmen gründlicher kennenlernen. Das war gar nicht so einfach. Der biblische Psalter umfasst immerhin 150 Nummern. Da reiht sich Psalm an Psalm wie Baum an Baum wie eine Allee. Aber ich wollte mit den Psalmen vertraut werden. Ich wollte in ihnen heimisch werden wie in einer schönen Landschaft. Ich wollte sie kennen wie einer die Bäume in seinem Garten kennt. Ich war damals Forschungsassistent an einem theologischen Seminar. Wir werteten die uralten hebräischen Handschriften aus, die ein Palästinenserjunge im Jahre 1947 auf der Suche nach einer verlorenen Ziege in einer Höhle am Toten Meer entdeckt hatte. In meinem Arbeitsraum legte ich den biblischen Psalter aufgeschlagen auf ein Pult und gab mir eine denkbar einfache Regel. Hin und wieder wie es sich gerade ergab, unterbrach ich meine Arbeit, holte Atem und las einen Psalm. Nach Möglichkeit las ich die Psalmen laut; denn ich merkte bald, die Kraft der Worte liegt nicht in den Buchstaben, sondern in ihrem Klag. Dabei achtete ich darauf, dass ich an jedem Tag fünf Psalmen las. Dieser Praxis lag eine einfache Rechnung zugrunde. Wer an 30 Tagen je fünf Psalmen liest, innerhalb eines Monats das ganze Psalmenbuch. Etliche Jahre habe ich es so gehalten und bin auf diese Weise mit den Psalmen vertraut geworden. Ich habe diese Übung nicht als eine schwere Fron in Erinnerung. Die aufgeschlagene Bibel wirkte wie

König David an der Harfe, Westminster Psalter, um 1200, British Library, London



Ferial Psalter,  
Nürnberg 1496

eine freundliche Einladung und die meisten Psalmen sind ziemlich kurz.

Bald konnte ich die Früchte meiner kleinen Mühe ernten. Immer mehr Psalmen bekamen für mich ein Gesicht. Ich erlebte die Freude am Wiedererkennen des Vertrauten. Ein gutes Zahlengedächtnis kam mir dabei zu Hilfe. So wusste ich bald, der 103. Psalm beginnt mit der bekannten Aufforderung:

„Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen. Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ Ich wusste Psalm 104 spricht von der Schöpfung Gottes.

## Die Weisheit der Psalmen

Psalm 29 ist der Gewitterpsalm. Psalm 37 ist der „Befehl du deine Wege“-Psalm. Psalm 24 gehört in die Adventszeit und Psalm 22 ist der Leidenspsalm Christi.

Ganz schnell war ich natürlich mit dem ersten Psalm bekannt. Dieser Psalm, der der ganzen Psalmenammlung wie ein Motto vorangestellt ist, atmet einfache und tiefe Weisheit. Hören wir die Worte

wie sie in der deutschen Übertragung von Martin Buber lauten:

*Oh Glück des Mannes,  
der nicht ging im Rat der Frevler,  
den Weg der Sünder nicht beschritt,  
am Sitz der Dreisten nicht saß,  
sondern Lust hat an seiner Weisung,  
über seiner Weisung murmelt Tag und Nacht.*

*Der wird sein wie ein Baum  
an Wassergräben verpflanzt,  
der zu seiner Zeit gibt seine Frucht  
und sein Laub welkt nicht.*

*Was alles er tut, es gelingt.  
Nicht so sind die Frevler wie Spreu,  
die ein Wind verweht.*

*Darum bestehen Frevler nicht im Gericht,  
Sünder in der Gemeinde der Bewährten.*

Denn er kennt den Weg der Bewährten, aber der Weg der Frevler verliert sich.

Immer wieder muss ich staunen, wenn ich in den Psalmen die Lobgesänge Israels lese. Mit immer neuen Worten und Bildern rühmt Israel seinen Gott, seine Macht, seine Weisheit, seine Freundlichkeit, seine Großzügigkeit, seine Barmherzigkeit,

seine Geduld. Immer wieder finden die Psalmbeter neuen Anlass, Gott zu loben und immer wieder entspringen aus dem Wunsch, ihn zu preisen, neue Formen. Schon Martin Luther hat dies beobachtet. In seiner Vorrede auf den Deutschen Psalter schreibt er: „Wo findet man feinere Worte von Freuden als die Lobpsalmen oder Dankpsalmen haben? Da siehest du allen Heiligen ins Herz wie in schöne, lustige Gärten, ja, wie in den Himmel, wie feine, herzliche, lustige Blumen darinnen aufgehen von allerlei schönen, fröhlichen Gedanken gegen Gott und seine Wohltat.“ So oft ich in das Lob dieser Psalmen einstimme, spüre ich: Es tut mir gut. Das Lob Gottes macht meine Seele weit und frei. Es öffnet mir die Augen für die Schönheit der Welt und für das heimliche Wirken Gottes in der Geschichte und den Geschehnissen der Menschen. Es macht mich staunend wie ein Kind, für das das Große noch groß und das Wunderbare noch wunderbar ist. Ohne das Lob Gottes würde meine Seele verkümmern. „Loben ist hörbare

innere Gesundheit.“ So hat es der fromme, englische Philosoph Clive Staples Lewis gesagt. Gott braucht unser Lobgesang nicht. Gott ist nicht eitel. Und wenn Menschen ihm das Lob verweigern, fällt ihm kein Edelstein aus seiner Krone. Aber wir? Wir Menschen gleichen einem Schmetterling, der nur wie eine Raupe über die Erde kriecht, anstatt sich in die Luft zu erheben, wenn wir uns nicht zum Lob Gottes aufschwingen. Auch unseren Dank braucht Gott nicht. Er gibt uns seine Gaben nicht in der heimlichen Erwartung eines Dankesbriefes, an dem er dann seine Großzügigkeit und Unentbehrlichkeit ablesen kann. Aber mir, mir bekommt es schlecht, wenn ich seine Wohltaten vergesse. Solche Vergesslichkeit macht krank, macht zaghaft und mutlos. Doch nicht zum Bangen und zum Zagen sind wir geschaffen, sondern zur Freude und zur Lust, zum Staunen und zum Bewundern, zum ausgelassenen Singen und Musizieren. ●

*Loben ist  
hörbare innere  
Gesundheit*



Luttrell Psalter,  
um 1325-1335

\* Aus: Reinhard Deichgräber, Spiritualität – Mit Psalmen beten, Audio-CD, Gschwandt/Gmunden 2002

Dieser Artikel ist ein Auszug aus der Zeitschrift:

# CA - Confessio Augustana

Das Lutherische Magazin für Religion,  
Gesellschaft und Kultur

---

## Wir sind Maria - Streit um das Alte Testament



Heft 4 / 2015

---

CA wird herausgegeben von der Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.  
<http://www.gesellschaft-fuer-mission.de>

Weitere Artikel stehen unter <http://confessio-augustana.info>  
zum Herunterladen bereit.

---

Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.  
Missionsstraße 3  
91564 Neuendettelsau  
Tel.: 09874-68934-0  
E-Mail.: [info@freimund-verlag.de](mailto:info@freimund-verlag.de)