



Beten mit den Psalmen - Gebete mit dem Stempel Gottes

1. Warum mit den Psalmen beten?

- Psalmen
 - hebr. Tehillim: Loblieder/Lobpreisungen
 - griech. Psalmoi vom Verb psallein: Zur Laute singen
- a. Wir brauchen Gottes Wort um zu leben

Mat 4,4
*4 Er aber antwortete und sprach: Es steht geschrieben: **"Nicht von Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ausgeht."***
- b. Psalmen sind Gebete die Gottes Stempel tragen, wir finden Gebete für jede Situation, sie zeigen oft ein klares Gespräch mit Gott → sie bieten eine sehr gute Grundlage die wir nutzen können, auch in Situationen in denen unsere eigenen Worte fehlen
- c. den ursprünglichen/geschichtlichen Gebrauch hatten die Psalmen im Gottesdienst Israels um ihn anzubeten zu preisen etc. → dieses Prinzip dürfen auch wir anwenden

2. Wie können wir mit den Psalmen beten? Eine Methode ist die Lectio Divina

Lectio Divina - die göttliche Lesung. Eine Methode die schon von den Wüstenvätern angewandt wurde um sich Gottes Wort einzuverleiben und Gott näher zu kommen. Sie wird auch bezeichnet als „die Leiter der Mönche zu Gott“.

- sie gliedert sich in 4 Stufen geistlicher Übungen
 - I. lectio - die Lesung
 - II. meditation - die Meditation
 - III. oratio - das Gebet
 - IV. contemplatio - die Kontemplation
- Guigo der Kartäuser bezieht sich dabei auf eine Bibelstelle aus Matthäus

Mat 7,7
*Bittet, und es wird euch gegeben werden; **sucht, und ihr werdet finden; klopft an, und es wird euch geöffnet werden!***

„Die Lesung sucht nach der Freude des ewigen Lebens, die Meditation entdeckt sie, das Gebet erlebt sie und die Kontemplation verkostet sie. Der Herr selbst sagt: „sucht und ihr werdet finden, klopft an und euch wird geöffnet werden. (Mt 7,7) Sucht also in der Lesung und ihr werdet in der Meditation finden, klopft an im Gebet und euch wird in der Kontemplation aufgetan. [Quelle: Tibi Daniel (2009, 2.Auflage): *Guigo der Kartäuser - Scala claustralium - Die Leiter der Mönche zu Gott. Eine Hinführung zur Lectio Divina*. Verlag Traugott Bautz. Nordhausen. S.31]

3. Praktische Tipps zur Lectio Divina

I. lectio

- such dir einen Ort zum beten
- stell dich unter Gottes Blick und mach dir bewusst das es das lebendige Wort Gottes ist was du liest
- bitte den Heiligen Geist dich zu leiten und dir den Text aufzuschließen
- such dir einen Psalm aus - spontan, chronologisch oder an Hand einer Liste → deine persönliche Entscheidung
- lies den Psalm in aller Ruhe - lass sein Wort auf dich wirken (den Psalm nicht nur einmal lesen)

II. meditatio

- wiederhole den Vers öfter der dich bewegt - „murmel ihn vor dich hin“ wie eine Art widerkäuen
- fang an drüber nachzusinnen

III. oratio

- fang an zu beten wo dich der hl. Geist durch die Meditation hingeführt hat
- es kann Gebet für Personen/ Dich oder andere oder Gebet für Situationen, Länder etc. sein



IV. contemplatio

- werde still vor Gott
- einfach nur da sein vor Gott/ nichts tun

- Als kleine Veranschaulichung dazu nochmal ein Zitat von Guigo dem Kartäuser
"Die Lesung führt gleichsam die feste Speise zum Mund, die Meditation zerkleinert und zerkaut sie, das Gebet schmeckt sie und die Kontemplation erlangt die Freude des Genusses".[Quelle: Tibi Daniel (2009, 2.Auflage): *Guigo der Kartäuser - Scala claustralium - Die Leiter der Mönche zu Gott. Eine Hinführung zur Lectio Divina*. Verlag Traugott Bautz. Nordhausen. S.31]

4. weitere Anregungen

- Notizen machen zum Psalmstudium, z.B. eine Seite deine persönlichen Kommentare aufschreiben
- Fragen die man stellen kann:
 - den Psalm beschreiben: ist er lang/kurz? wer spricht? Gott oder der Psalmist, welche Umstände? was wiederholt sich? kommen dir Verse bekannt vor? gibt es parallel Bibelstellen? welche Emotionen sind zu erkennen? ändern sich die Emotionen des Schreibers? wie wird Gott beschrieben? etc.
 - den Psalm übertragen auf sich persönlich, andere Menschen, Situationen, Ereignisse in der Welt: ist es etwas in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft? etc.
- in den Tag starten mit einem Psalm, der Vers der dich bewegt kann notiert werden und dich somit den ganzen Tag begleiten
- Psalmen eignen sich hervorragend zum singen, versuch den Vers der dich bewegt hat zu singen
- Übersicht über einige Psalmen:
 - **Loblieder:** *Gottes Güte und Treue* 92; 103; 111; 113; 117; 145; *Gottes Taten* 8; 19; 29; 33; 65; 78; 89; 104; 105; 114; 146; 147; *Gott, den König der Völker* 47; 48; 67; 76; 82; 93; 96-99; 146
 - **Gebete in schwerer Not:** *Krankheit und Unglück* 6; 13; 22; 31; 38; 39; 41; 51; 69; 71; 86; 88; 130 *Anfeindung und falsche Anklage* 3-5; 7; 17; 26; 27; 28; 35; 42; 43; 52; 54-59; 64; 70; 94; 102; 109; 120; 140-143 *Katastrophen und allgemeiner Not* 44; 60; 74; 77; 79; 80; 83; 85; 89; 90; 125; 126; 137 *Unterdrückung und Verfolgung* 9-12; 123; 129
 - **Dank nach der Rettung:** 18; 22; 30; 32; 40; 66; 75; 107; 108; 116; 118; 124; 138
 - **Vertrauen auf Gott:** 16; 23; 36; 46; 52; 62; 63; 91; 131
 - **Zusagen göttlicher Hilfe:** 91; 121
- bete regelmäßig mit den Psalmen → der heilige Benedikt hatte dafür 2Stunden (in der Fastenzeit 3Stunde) pro Tag vorgesehen für Lectio Divina → wie können wir das in unseren Alltag integrieren? folgender Vorschlag für die kommenden 4Wochen:
 - *Woche 1:* täglich ca. 15 bis 20min → schreib dir den Vers aus einem Psalm auf der dir wichtig geworden ist und nimm ihn so mit über den ganzen Tag
 - *Woche 2:* täglich ca. 15 bis 20min und 1x in der Woche eine längere Zeit ruhig 45min -60min
 - *Woche 3+4:* täglich ca. 15 bis 20min und 2x in der Woche eine längere Zeit ruhig 45min -60min

5. Wo gibt es weitere Informationen?

- Tibi, Daniel (2009): *Guigo der Kartäuser - Scala claustralium - Die Leiter der Mönche zu Gott. Eine Hinführung zur Lectio Divina*. Verlag Traugott Bautz. Nordhausen.
 - Hall, Thelma (1988): *Too deep for words - rediscovering Lectio Divina*. Paulist Press. New York, Mahwah.
 - Hansen, Gary Neal (2012). *Kneeling with Giants with Complimentary Kneeling with Giants Reader - Learning to Pray with History's Best Teachers*. IVP Books.
-