

## Segen und Fluch in den Psalmen – liturgischer Gebrauch<sup>1</sup>

Mag. Barbara Rauchwarter

Psalmen wurden und werden in ihrer langen Rezeptionsgeschichte, die im sog. AT beginnt, von einzelnen Frauen und Männern und von Gemeinschaften in den unterschiedlichsten soziokulturellen Situationen gelesen und gesprochen. Sie sind seit der ersten Jesusbewegung Bestandteil der christlichen Liturgien. Ich möchte heute die Frage stellen, ob wir deshalb immer **mit** den Juden und Jüdinnen beten.

Auch viele von Ihnen werden sich in der Erfahrung wiederfinden, die Rainer Maria Rilke mit den Psalmen so schildert: „Ich habe die Nacht einsam hingebracht...und habe schließlich die Psalmen gelesen – eines der wenigen Bücher, in dem man sich restlos unterbringt, mag man noch so zerstreut und ungeordnet und angefochten sein.“<sup>2</sup> Nelly Sachs nennt sie „Nachtherbergen der Wegwunden“

In den 150 Psalmen finden Menschen Lieder, die ihre Lebenssituation widerspiegeln, mit denen sie ins Gespräch eintreten und sie als eigene Worte sprechen und singen. Sie entziehen sich dem *christlichen theologischen* Hang zum Systematisieren oder der Dogmatisierung. Sie sind Gebrauchstexte, im weitesten Sinne Dichtung, bildhafte SPRACHE. Der Psalter ist also eine Anthologie, gewachsen zwischen dem 10. und 2. Jh v u Z, eine Entsprechung in der deutschen Literatur würde Poesie von Notker von St. Gallen bis hin zu Friederike Mayröcker umfassen – das entspräche etwa der zeitlichen Entstehung

---

<sup>1</sup> Vortrag beim Festakt zum „Tag des Judentums“, am 16.1.2020 im Haus der Begegnung Innsbruck

<sup>2</sup> R.M. Rilke, Briefe an seinen Verleger, Leipzig 1934, S.247

der Psalmen. Die Psalmen sind das Liederbuch des zweiten Tempels mit Rückgriff auf ältere Traditionen, dann nach der Zerstörung durch die Römer Gebet- und Meditationsbuch der Synagogen und jüdischen Familien. Es will „mitten in Leid und Angst eine umfassende, Hoffnung stiftende Deutung der menschlichen Existenz im Angesicht Gottes“ unterstützen.<sup>3</sup>

Die Gebete reden zu Gott, der personal und zugewandt gedacht ist. Sie beschwören Gottes Gegenwart als Hörenden, als Zeugen, sie erwarten sein Eingreifen. Psalmen lehren uns eine Sprache für das Loben, das aus dem Staunen wächst, für den Dank, der erfahrenem Segen antwortet und für die Klage. Ich denke, dass uns hier auch Worte geschenkt werden für unsere Gefühle angesichts der Klimakatastrophe, Worte, die die Sprache unserer Seele nach außen dringen lassen. Bischof Chalupka hat in der Predigt anlässlich seiner Amtseinführung mit dem Schöpfungslob des Psalm 104 begonnen. Denn: wer die Schöpfung lobt, geht von Gott aus, von einer Vergangenheit und einer Zukunft aus, die Seine Zukunft ist. „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ Dies bekannte Psalmwort 103,1f sucht nach Halt in der Erinnerung an Gottes rettendes Eingreifen, an geschenkte Gnade. Und so wird es auch zu einem Sprung ins Vertrauen darauf, dass die gegenwärtig empfundene Not des Augenblicks von Gott überwunden wird. Lob und Dank bezeugen Erfahrungen von Glück, Segen.

Wer bittet geht von sich und seiner Welt aus. Die Bitte wächst aus dem Gefühl der eigenen Bedürftigkeit und der Ohnmacht. Die Geste wäre die leere Hand, die gefüllt werden will. Und aus der Bitte wird oft ein drängendes Flehen. Das kann in ein Klagen umschlagen, wenn der Mangel nicht behoben wird, die Lage

---

<sup>3</sup> F.L.Hossfeld/E.Zenger: Psalmen 1-50 (NEB 29) Würzburg 1993, S.8.

unabänderlich zu bleiben scheint –schließlich **in Auflehnung und Wut**. Das Erleben absoluter Ohnmacht und Schmerz wird vor Gott gebracht: Jesu‘ letzten Worte am Kreuz tun das. Er zitiert **Psalm 22** „Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ - für mich der Ausdruck seiner Verzweiflung, seiner Schmerzen, seiner Frage nach dem Sinn. Im Judentum gilt ein Psalm als gebetet, wenn die erste Zeile zitiert wird. Gott *weiß* auf dies Stichwort hin um die Verfassung des Beters. Doch auch der Psalm 22, in dem die aller dunkelste Gottverlassenheit zur Sprache kommt, mündet in der erinnerten und erhofften Zukunft des Reiches Gottes. Diese Spannung einer Zukunft mit Gott gegen den Augenschein des erlebten Jetzt ist für fast alle Psalmen charakteristisch.

Psalmen orientieren sich am Herzen begeisterter, aufgewühlter, deprimierter, hilfloser oder dankbarer Menschen, sind also Gebete von hoher Emotionalität.<sup>4</sup> Sehr viele Psalmen äußern Verzweiflung darüber, dass Gott missachtet und geleugnet wird. Die Beter in ihrer Treue zu Gott erfahren sich selbst in der Gesellschaft als an den Rand gedrückt, verspottet, verhöhnt, auch sozial deklassiert. Die Gottesleugner hingegen leben ein dem Anschein nach glückliches, reiches Leben. Damit wird die Ungleichheit in der Verteilung der Mittel zum Leben angesprochen, die ja von Menschen geplant, und organisiert wird, gegen den Willen Gottes. Sie kennen sicherlich den Slogan: Armut ist kein Schicksal, Armut wird gemacht. Sie ist also verschuldet. Das Judentum betont **Gerechtigkeit** als wesentliche Grundkomponente der menschlichen Gesellschaft, Armut, Hunger, physischer und psychischer Missbrauch widersprechen Gottes gutem Willen für ein gelingendes Leben. Menschen sind seine Bundesgenossen und können mit Ihm den Problemen entgegenwirken, für

---

<sup>4</sup> Arnold Stadler: Die Menschen lügen. Alle. Insel TB S.114

Gerechtigkeit sorgen. Die Tora, die Weisung, enthält nun weit mehr Bestimmungen als die zehn Gebote, die für die Christen so maßgeblich geworden sind. Es gibt ein Sozialrecht, ein Fremden- und Asylrecht, es gibt ein Wirtschaftsrecht, das Verschuldung und Verelendung verhindert. Gott selbst („so spricht der HERR) definiert, was gerecht ist. Er spricht immer aus der Sicht der Benachteiligten im Namen der Unterliegenden. Von diesem Wissen ermutigt beschreiben die Beter der Psalmen ihre Lebensumstände.

Die sog. Fluchverse sind Zeugnisse der Ohnmacht, der Verzweiflung. Sie wachsen oft aus der bitteren Erfahrung der Gottlosigkeit des Umfeldes. Erich Zenger beschreibt das so: „Gott ist nicht da, es gibt keinen Gott. Das ist die Lebenseinstellung des praktischen Atheismus, der sich weder um Gott als Norm des Lebens kümmert noch den Gedanken von einem *Gottesgericht*, d.h. der Rechtfertigung vor Gott zulässt. Dem Gottesglauben wird jede lebenspraktische Bedeutung abgesprochen: Gott braucht und kann den Bösen, den Täter nicht beunruhigen; er kommt im Alltagsleben nicht vor.

In einer geradezu modern anmutenden Analyse deckt der **Psalm 36** die Mechanismen auf, durch die der Mensch sich in der Welt des Bösen so einschließt, dass er ihr Gefangener wird. Es beginnt und endet damit, dass er die Welt und sich selbst nicht mehr sieht, wie sie wirklich ist. Er ist ein Mensch, „der sich selbst so sehr umschmeichelt“ und so von sich eingenommen ist, dass er nur sich selbst und die Welt als Gestalt seines Ichs wahrnimmt. Deshalb ist ihm auch die Fähigkeit abhandengekommen, sein eigenes Schuldigwerden wahrzunehmen und dagegen anzukämpfen (vs 3b). Von einem solchen Menschen geht „Unheil und Trug“ aus (Vs 4a) – und zwar in Wort und Tat, geplant und geschickt (vs 4b-5). Ein solcher Mensch verhindert und zerstört das

gute „Klima“ des Zusammenlebens. Er ist nicht die Quelle des Lebens, sondern des gesellschaftlichen Todes.“<sup>5</sup>

Die BeterInnen erlebten - auch in anderen Psalmen thematisierte - institutionalisierte Gottesbeziehungen: vorgeschriebene Rituale wurden durchgeführt und Worte wurden gesprochen, doch sie waren inhaltsleer geworden wie untaugliche Requisiten. Das sollte uns heute zu denken geben, die Advents- und Weihnachtszeit ist noch nicht lang vorbei und bedient kommerzielle Interessen mit christlichem Dekor, christlicher Folklore – Vielleicht hätte Jean Baptist Metz diesen Psalmen die „Gotteszeugenschaft in einer Welt der religionsfreundlichen Gottlosigkeit“ zugesprochen.<sup>6</sup>

Für **Martin Luther**, der seine Vorlesungstätigkeit in Wittenberg 1513 bis 1517 mit der Auslegung der Psalmen begann, war der Psalter eine „kleine Biblia“, ein „Handbuch“ und „Exempelbuch“, weil in den Psalmen die Summe aller biblischer Glaubenserkenntnis bewahrt sei. Luther legte sie wie sein Ordensgründer Augustinus christologisch aus, d.h. er fand in ihnen den Beweis der Messianität Jesu. Nun ist Luther kein sehr geeignetes Vorbild für den jüdisch-christlichen Dialog. Dennoch ist das mehr oder minder im Mainstream der Auslegungsgeschichte bis heute noch enthalten.

Rabbiner Jonathan Magonet war bis 2005 Direktor des Leo Baeck Colleges für Jüdische Studien in London und Vizepräsident der „World Union for Progressive Judaism“. Er ist zusammen mit Rabbiner Homolka sehr engagiert im jüdisch-christlichen Dialog . Er leistete Pionierarbeit in der literarischen Annäherung an biblische Texte. Bei seinen Vorbereitungen zu einem Buch zu Psalmen stellte er

---

<sup>5</sup> Erich Zenger: Dein Angesicht suche ich. Neue Psalmenauslegungen, Freiburg 1998, S.85 f

<sup>6</sup> Jean Baptist Metz: Gotteszeugenschaft in einer Welt der religionsfreundlichen Gottlosigkeit(1992) Gesammelte Schriften Band 5 S. 205 ff. (1992)

zu seiner Verblüffung fest, dass in fast allen christlichen Beiträgen angenommen wurde, dass Jesu Leben, Leiden, Tod und Auferstehung als Messias - besonders im Psalm 22 und anderen Psalmen vorweggenommen waren.<sup>7</sup>

Jüdische Ausleger – wie hoffentlich auch viele christliche Exegeten heute – legen die Psalmen kontextuell aus, so z. B. datieren sie den Psalm 137 – An den Wassern von Babylon – folgerichtig in die Zeit des babylonischen Exils. Der biblische Text gewann dadurch hohe Aufmerksamkeit, weil vs 3 *Denn die uns gefangen hielten, hießen uns dort singen und in unserem Heulen fröhlich sein: „Singet uns ein Lied von Zion!“* heute vor allem daran erinnert, dass in den KZs der Nazis häufig von den Insassen verlangt wurde, bei den nächtlichen Appellen in den Höfen zu singen. Die Verse 8 und 9 fleht um Rache dafür, was die Babylonier den Kindern angetan haben, sie eben an Felsen zu zerschmettern. *Tochter Babel, du Verwüsterin, wohl dem, der dir vergilt, was du uns angetan hast. Wohl dem, der deine jungen Kinder nimmt und am Felsen zerschmettert.* Der Psalm ist vielfach vertont worden, von Bach bis heute. Mit Bonney M. schaffte es dieser Psalm 1978 als „Rivers of Babylon“ in die Hitlisten und hielt sich dort 36 Wochen lang auf Platz 1. Der Psalm hat es nicht in das evangelische Gesangbuch geschafft. Im Gotteslob fehlen die zwei letzten Fluchverse, Wir sind daran gewöhnt, dass solche brutalen Verse als „unakzeptable“ Passagen in der christlichen Liturgie (Psalmen im Gesangbuch) zensiert werden. Das gilt für das EG, für das Gotteslob, für das Gesangbuch der methodistischen Kirche. Auch der beliebte Psalm 139, der das dankbare Gewahrwerden eines Menschen über das Wunder seiner von Gott bejahten Existenz in sehr poetischen Bildern schildert, wird um drei Verse 19-22 – einem Fluch über gottlose Menschen – gekürzt. Und

---

<sup>7</sup> Rabbiner Jonathan Magonet A.: Wut und Rache in den Psalmen in: Du, höre! Psalmen entdecken, singen beten, predigen hg. Doris Joachim Storch, Frankfurt 2012, S. 38ff

gänzlich fehlt auch Psalm 94 im EG, der mit dem Satz beginnt: „*Gott der Rache, Adonaj, Gott der Rache erscheine*“. Das Gotteslob verzichtet nur auf diesen ersten Vers.

Der Wunsch nach Rache zielt in der Bibel vordringlich auf die Herstellung der Gerechtigkeit. Durch wiederholtes Beschwören, dass allein Gott die Rache überlassen ist, wird die Gefahr der Selbstjustiz, vornehmlich die Blutrache verhindert. Dieser Gedanke liegt auch dem Gebot der Nächstenliebe Lev 19,18, und dem der Feindesliebe in der Bergpredigt Mt 5,38-48 zu Grunde. In Dtr 32,35 spricht Gott: „*Mein ist die Rache, i c h will vergelten*“. Und genau dies Zitat nimmt Paulus in seinem Römerbrief auf (12,19) um die Gewaltbereitschaft und damit die endlose Fortsetzung von Gewalt zu *hindern*.

Aber trotzdem haftet dem sog AT in christlichen Vorstellungen das Bild von Gott als gewalttätigem Rächer an – während das NT Gott als liebenden Vater beschreibt. Die Verse ***Auge um Auge*** spuken doch bestimmt auch hier und jetzt in unseren Köpfen - es heißt aber in Ex 21,23–25 „*so sollst du geben Leben für Leben, Auge für Auge, Zahn für Zahn, Hand für Hand, Fuß für Fuß, Brandmal für Brandmal, Wunde für Wunde, Strieme für Strieme.*“ Die Übersetzung des „für“ mit „um“ (Luther) hat sich überall breitgemacht und verstellt den Blick auf das richtige Verständnis. Nach Auslegung der Rabbinen und der historisch-kritischen Auffassung verlangt der Rechtssatz bei allen Körperverletzungen einen angemessenen **Schadenersatz** vom Täter, um die verbreitete **Blutrache** für illegal zu erklären. Die Aufzählung der vielen Verletzungsmöglichkeiten will eine Verhältnismäßigkeit von Vergehen und Strafe ermöglichen und grundsätzlich Gleichheit vor dem Gesetz für Männer und Frauen, Arme und Reiche herstellen. Der Rechtssatz wurde in der Christentumsgeschichte eben mit „Auge **um** Auge,

Zahn um Zahn...“ übersetzt und als **Talionsformel** (von lateinisch talio, „Vergeltung“) aufgefasst, die das Opfer oder seine Vertreter auffordere, dem Täter Gleiches mit Gleichem „heimzuzahlen“ bzw. sein Vergehen zu sühnen („wie du mir, so ich dir“). Jedoch der biblische Kontext und die jüdische Tradition widersprechen dieser Auslegung. Beide Auffassungen haben die Religions- und Rechtsgeschichte beeinflusst. Leitidee war die Wiederherstellung des Rechtsfriedens zwischen Schädiger und Geschädigtem, die Konfliktbewältigung und Verhütung weiterer Gewaltfolgen.

Fluchpsalmen gehen also über die Dynamik der Klagepsalmen hinaus. Ein Fluch gilt sprachwissenschaftlich als Sprechakt der Wortmagie: Fluchworte sind aktiv, der Fluch will virtuell Schaden zufügen.

Der Fluch in den Psalmen ist eher ein Verwünschen. Das Wort "verwünschen" lässt noch die Stärke eines Wunsches erkennen. Wünschen geht über die Grenzen des Hier und Jetzt hinaus, sprengt die Wirklichkeit. Wenn ein Wunsch Gestalt annimmt, entwickelt er ein Gegenbild zu der Realität, die mich umgibt. Etwas soll anders werden. Hoffnung entwirft eine Utopie, ein Gegenbild zu einer maßlos gewordenen Wirklichkeit, zu einer aus den Fugen geratenen Welt. Was ist aber Fug und Recht? Der Maßstab des Fluches ist die Gerechtigkeit Gottes!

Der biblische Gerechtigkeitsbegriff ist anders als der legalistische: Gerecht ist ein Richter, wenn er nach geltendem Recht Recht spricht, gerecht ist eine Strafe, wenn sie nach geltendem Recht verhängt wird. Biblische Gerechtigkeit will ins Recht setzen, zu Recht bringen. Geltendes Recht muß sich messen lassen an der Gerechtigkeit Gottes, die nun gerade nicht blind (Iustitia) jedem das Seine zukommen lassen will, sondern jedem, das, was er oder sie braucht, damit das Leben gelingt. Und das ist die Bedeutung von Segen und Shalom - Zufriedensein.



Die Gerechtigkeit Gottes ist geltendem Recht vorausgesetzt, sie orientiert sich an der Bundestreue JHWHs, der dem Unterdrückten, Schwachen zu Hilfe kommt. Sie ist also durchaus gleichzusetzen mit Solidarität.

Der **Psalm 58** – wohl der Psalm mit den meisten Gewaltphantasien - wendet sich gegen Juristen, die das Recht verbiegen: Der Beter, die Beterin wehren sich gegen eine Rechtspraxis, die Unrecht schafft und Opfer produziert. Sie fluchen dem Täter (vs 7-10): *Gott, zerbrich ihnen die Zähne im Maul, zerschlage HERR, das Gebiss der jungen Löwen! 8 Sie sollen vergehen wie Wasser, das verrinnt. Zielen sie mit ihren Pfeilen, so sollen sie zerbrechen. 9 Sie gehen dahin wie Wachs zerfließt, wie eine Fehlgeburt, die die Sonne nicht sieht. 10 Ehe eure Töpfe das Dornfeuer spüren, reißt alles der brennende Zorn hinweg.*

Und vs 11: *„Es freut sich der Gerechte, wenn er Vergeltung schaut“* ist bei den Kirchenvätern zur Begründung der Hölle herangezogen worden – die Seligen sollen sich an den Qualen der Verdammten erfreuen können...Der Psalm endet mit der Vergewisserung: *und die Leute werden sagen: Ja, der Gerechte empfängt seine Frucht, ja,, Gott ist noch Richter auf Erden.*

Der um Rache, Vergeltung Betende überlässt also die Ausführung Gott! Das verhindert einen möglichen Irrtum. Denn nicht der Betende hat die Definitionsmacht über Gut und Böse, sondern die bleibt bei Gott. Aber solange sich über das Unrecht, das beklagt wird, noch nicht Schweigen breitet, steht mit dem Fluch ein Fuß zwischen Schwelle und jener Tür, die sich zu einer besseren, gerechteren Welt auftut.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Dazu vor allem: Jürgen Ebach: Das Alte Testament als Klangraum des evangelischen Gottesdienstes, Gütersloh 2016, S. 88-109, Kapitel zu Psalm

Aber solche Wünsche und Worte sollen ChristInnen offenbar nicht beten – für das EG gilt: unter dem Titel Psalmen in Auswahl verbirgt sich die Anmaßung, das Recht zu haben, gewisse Worte zu streichen. Zensur! Wir leihen uns Worte aus und nostrifizieren sie dann.

Teilen wir diese Gefühle, diese Lebenslagen nicht? Darf ich Gott nicht alles sagen, klagen? Kennen wir keine Rachegeanken, keine Ohnmachtsgefühle gegenüber der Übermacht des Bösen? Ich gebe Jürgen Ebach Recht, der meint: wenn wir Erfahrungen von Gewalt und auch Rachewünsche ausblenden, sind wir nicht besser, sondern nur weniger ehrlich. a.a.O. S.92

Und: Die zugerichteten, amputierten biblischen Worte sind im EG (auch durch die Perikopenordnung) vorgegeben, sie werden gehört und gesprochen, als ob sie uns gehörten. Sie werden meist im Wechsel gebetet, sie gehören zusammen mit dem Vaterunser zu den längsten biblischen Texten, die die Gemeinde gemeinsam spricht. Aber wird das Vaterunser meist als Herrengebet eingeleitet, die Herkunft des Textes also deutlich gemacht, geschieht das bei den Psalmen nicht. Viele meinen daher, dass die Psalmen zum NT dazugehören, die handliche Gratisausgabe des Gideonbundes - immer Neues Testament mit Psalmen und Sprüchen – unterstützt das noch. Auch der wohl am meisten verwendete aaronitische Segen – Zuspruch des zugewandten, schützenden Gottes-, am Schluss des GD bleibt ohne Angabe der Verfasserschaft. Der christliche Psalmengebrauch ist also m.E. **eine Art übergreifige Enteignung** des Judentums. Denn auch die Doxologie am Ende jedes im GD verwendeten Psalmfragments kann von Juden nicht mitgebetet werden.

Für die lutherischen Christen gibt es eine neue Perikopenordnung, die mehr alttestamentliche Texte als Predigtvorgabe vorsieht. Auch Psalmen werden

gepredigt werden. Das ist für mich ein weiterer Schritt zu einem dankbaren Besinnen auf gemeinsame Wurzeln.

Auf der Rückseite des Textblattes finden Sie einen Text von Dorothee Sölle, eine Anleitung, die ganzen Psalmen in Ihre Gebetspraxis zu übernehmen. Dazu empfehle ich auch das Insektaschenbuch mit den Übertragungen von Arnold Stadler. Es enthält nicht alle Psalmen, aber ist eine große Hilfe, sich wiederzufinden in Zeiten, die Beten notwendig machen. Dazu wünsche ich Ihnen Gottes reichen Segen.

*Barbara Rauchwarter ist evangelische Theologin und lebt in Mödling bei Wien. Neben Religionsunterricht hat sie in der LehrerInnenfort- und -ausbildung gearbeitet. Zuletzt von ihr erschienen: Barbara Rauchwarter, Genug für alle - biblische Ökonomie, 2013, Wieser Verlag*

## **Psalm 36 1- 5** in einer Übertragung von Arnold Stadler:

Sie sagen: „Ich will das Böse!“  
In ihren Augen gibt es kein Erschrecken vor Gott.  
Sie finden nichts dabei, Böses zu tun, zu hassen.  
Was sie reden, ist zum Betrug  
und dem Bösen zulieb.  
Sie haben sich vom Guten verabschiedet.  
Nachts planen sie Unheil, tags führen sie es aus -  
eiskalt, scheuen sie vor nichts zurück.

„Die Menschen lügen.Alle.“ und andere Psalmen. Übertragung von Arnold Stadler  
Insel Taschenbuch 3112

## **Psalm 36** (Luther 2017)

### **Die Quelle des Lebens**

- 1 Von David, dem Knecht des HERRN, vorzusingen.
- 2 Es sinnt der Sünder auf Frevel / im Grund seines Herzens, er kennt kein Erschrecken vor Gott.
- 3 Er schmeichelt Gott vor dessen Augen und findet doch seine Strafe für seinen Hass. 4 Seine Worte sind falsch und erlogen, verständig und gut handelt er nicht mehr. 5 Er trachtet auf seinem Lager nach Schaden und steht fest auf dem bösen Weg und scheut kein Arges.
- 6 *HERR, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.*
- 7 *Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes / und dein Recht wie die große Tiefe. HERR, du hilfst Menschen und Tieren.*
- 8 *Wie köstlich ist deine Güte, Gott, dass Menschenkinder unter dem Schatten deiner Flügel Zuflucht haben!*
- 9 *Sie werden satt von den reichen Gütern deines Hauses, und du tränkst sie mit Wonne wie mit einem Strom.*
- 10 *Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, und in deinem Lichte sehen wir das Licht. \**
- 11 Breite deine Güte über die, die dich kennen, und deine Gerechtigkeit über die Frommen.
- 12 Lass mich nicht kommen unter den Fuß der Stolzen, und die Hand der Frevler vertreibe mich nicht!
- 13 Da sind gefallen die Übeltäter, sind gestürzt und können nicht wieder aufstehen.

**In dieser Auswahl die Verse 6-10 (kursiv) auch im GL 40 und im EG 719**

## **Dorothee Sölle: erinnert euch an den Regenbogen, Freiburg 1999/2000**

Die Psalmen sind für mich eines der wichtigsten Lebensmittel. Ich esse sie, ich trinke sie, ich kaue auf ihnen herum, manchmal spucke ich welche aus, und manchmal wiederhole ich mir einen mitten in der Nacht. Sie sind für mich Brot.

Ohne sie tritt die spirituelle Magersucht ein, die sehr verbreitet unter uns ist und oft zu einer tödlichen Verarmung des Geistes und des Herzens führt (...)

Und so möchte ich als erstes sagen: Esst die Psalmen. Jeden Tag einen. Vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen, egal. Haltet euch nicht lang bei dem auf, was ihr komisch oder unverständlich oder böse findet, wiederholt euch *die* Verse, aus denen Kraft kommt, die die Freiheit, Ja zu sagen oder Nein, vergrößern.

Findet euren eigenen Psalm. Das ist eine Lebensaufgabe und viel zu groß für uns, aber lasst euch nicht unnötig verkleinern. „Meine Seele singt zu Gott“ – so haben Menschen, die innerhalb furchtbarer Verkleinerungszwängen lebten, gebetet. Hungerige, Verkrümmte, Geängstigte, an Geist und Seele verkümmerte Frauen haben das gewusst und gesungen. „Lobe den Herrn, meine Seele“, haben sie zu ihrer Seele gesagt. Esst den Psalm. Gott hat schon Brot gebacken, die Väter und Mütter des Glaubens haben schon für uns vorgesorgt. (...)

Ich will noch etwas zu den Psalmen sagen, das ganz bestimmt für Psalm 104 gilt:

Sie sind Gebetsformulare, du sollst sie ausfüllen. Ein Formular, das ist ein Ding, in das du deinen Namen reinschreibst, dein Geburtsdatum, deine Adresse, und so möchte ich euch alle bitten, dass ihr da, wo „meine Seele“ steht, euren Namen einsetzt (...) und das ist natürlich nur der Anfang: Der Psalm ist ein Formular, und du sollst deinen Namen eintragen und deinen Schmerz, deine Freude und dein Glück und deine Ängste und deine Bäume und alles, was du liebst.