

Die Psalmen begegnen uns an vielen Orten der römischen Liturgie, so z.B. im den Antwortgesängen der Messe (nach der ersten Lesung, auf die der Psalm Bezug nimmt), aber vor allem auch im Stundengebet der Kirche. Das Stundengebet ist eigentlich das offizielle Tagzeitengebet der Kirche, und das Zweite Vatikanische Konzil (1962-65) hat allen Gläubigen empfohlen, es zu pflegen. In der Praxis hat sich dieses Gebet aller Katholikinnen und Katholiken leider bisher nicht durchgesetzt, sondern es wird vor allem von den Klerikern und den Angehörigen der Ordensgemeinschaften gefeiert. Das Stundengebet strukturiert den Tag in mehrere Abschnitte: Die Laudes („Lobgesänge“) werden bei Sonnenaufgang gebetet (besser gesungen); die Vesper bei Sonnenuntergang und die Komplet vor dem Schlafengehen als Nachtgebet. Es gibt noch weitere kleinere Gebetszeiten, aber die können wir für unser Thema hier vernachlässigen. In allen diesen „Horen“ (Stunden oder Zeiten) bilden die Psalmen das eigentliche Herzstück des Gebets. Auch unser Impuls „Im Gebet verbunden“ beinhaltet jeweils einen Psalm und orientiert sich somit an der Jahrhunderte alten kirchlichen Tradition des Stundengebets.

Was sind die Psalmen?

Die Psalmen, wie wir sie im gleichnamigen alttestamentlichen Buch kennen, sind eine Zusammenstellung von Gebeten und Liedern, von denen die meisten zwischen dem 6. und 3. Jahrhundert vor Christus entstanden sind. In den jüdischen und christlichen Gottesdiensten spielen sie gleichermassen eine grosse Rolle. Es gibt in der Musik aller Epochen unzählige Vertonungen der Psalmen und auch in der Gebetsliteratur werden sie bis heute immer wieder aufgegriffen.

Die Psalmen spiegeln im Grunde alle Facetten des menschlichen Lebens wider. Der Beter oder Sänger bringt in den Psalmen seine Gefühle vor Gott: Freude, Trauer, Angst, Hoffnung, Zweifel, Wut, Zorn, Niedergeschlagenheit, Trotz, Hass, Liebe und Leidenschaft. Mit entwaffnender Unbefangenheit wird Gott angesprochen als einer, der die unterschiedlichsten menschlichen Regungen kennt und vor dem man sie offen und ungefiltert zum Ausdruck bringen darf. Trotz der poetischen und anfangs etwas fremden Sprache und Struktur der Psalmen merkt man schnell, dass in ihnen die immer noch aktuellen Grundfragen des menschlichen Lebens in grossartiger Weise auf den Punkt gebracht werden.

Die Psalmen in christlicher Lesart

Wir Christen lesen das Alte Testament (und damit auch die Psalmen) in einer anderen Weise als die Juden. Denn die alttestamentliche Sehnsucht nach einem Messias – auf einen endgültigen Retter – sehen wir in Jesus Christus bereits erfüllt. Wenn also in den Psalmen um Rettung, Hilfe und Erlösung gefleht wird, dann dürfen wir beim Beten nicht vergessen, dass Christus uns die Erlösung durch Kreuz und Auferstehung bereits gebracht hat. Da wir aber im Alltag oft nicht in der Lage sind, unser Vertrauen ganz auf Ihn zu setzen, wöhnen wir uns dann selbst in einer Situation des Alleinseins, des Chaos und des Getrenntseins von Gott. Dann sind die Psalmen für uns Christen von einer Sehnsucht geprägt, dass Gott uns die Kraft zum Vertrauen schenken möge und wir unser Leben aus einer Perspektive betrachten können, in der wir wissen: Wir sind schon gerettet, auch wenn wir noch nicht im Paradies sind.

Die allegorische und spirituelle Auslegung der Psalmen

Johannes Cassian hat bereits im 5. Jahrhundert darauf aufmerksam gemacht, dass das Lesen der Bibel nur im Hinblick auf den historischen Befund den Durst des Glaubenden kaum zu stillen vermag. Um es – etwas vereinfacht – am Beispiel des Seewandels des Petrus (Mt 14,22-33) zu erklären: Was nützt es uns heute, wenn zwei Männer (Jesus und Petrus) vor etwa 2000 Jahren in der Lage gewesen sein sollten, Naturgesetze ausser Kraft zu setzen und über das Wasser zu laufen? Oder was nützt es, wenn Wissenschaftler zweifelsfrei belegen könnten, dass diese Geschichte aus diesen oder jenen Gründen niemals so stattgefunden haben kann und deshalb als unhistorisch (wertlos?) zu bewerten sei? In dieser Geschichte geht es aber weniger um eine von einem plötzlichen Wetterumschwung durcheinandergebrachte Bootsfahrt auf dem See Genezareth, sondern um die Frage, wie wir mit der Angst in unserem Leben umgehen. Um das zu verstehen, braucht es die Einsicht, dass es in einer Bibelstelle in aller Regel nicht um die Darstellung eines historischen Geschehens geht.

Cassian hat in diesem Zusammenhang die Frage nach dem vierfachen Schriftsinn ins Spiel gebracht. Demzufolge soll man bei einem Abschnitt aus der Heiligen Schrift neben dem Literalsinn (wörtliche, geschichtliche Auslegung) immer auch nach dem allegorischen oder spirituellen (Interpretation „im Glauben“, dogmatisch), dem tropologischen (Interpretation „in Liebe“, moralisch) und dem anagogischen (Interpretation „in Hoffnung“, endzeitlich) Sinn fragen.

Im Hinblick auf den allegorischen – oder vielmehr spirituellen – Sinn der Psalmen führt dies in etwa zu folgender Frage: Wie kann ich die Bilder der Psalmen „übersetzen“ in mein persönliches Leben?

Ein einfaches Beispiel: Im wunderbaren Psalm 18 heisst es im Vers 6: „Mich umstrickten die Fesseln der Unterwelt, über mich fielen die Schlingen des Todes.“ Will man diesen Vers nicht wörtlich oder historisch auslegen („In welcher lebensbedrohlichen Situation mag sich wohl der historische Beter damals befunden haben?“), könnten wir uns beim Beten fragen: Welche Kräfte und Mächte gibt es in meinem Leben, die mich herunterziehen? Die mir meine Freiheit nehmen? Die mir mein Leben verdunkeln?

Später heisst es dann in Vers 30: „Mit meinem Gott überspringe ich Mauern.“ – Es ist jedem einsichtig, dass es hier nicht um physische Mauern geht, die man wie ein Stabhochspringer überwindet. Es geht in einer allegorischen oder spirituellen Auslegung – und das heisst ja auch in einer Auslegung, die ins Leben hier und heute weist – darum, dass wir Menschen im Vertrauen auf Gott Hindernisse überwinden können, die wir zunächst als unüberwindlich betrachtet hatten. Was kann uns dabei in den Sinn kommen? Das Gespräch mit einem Menschen suchen, von dem mich schon seit langem eine eisige Funkstille trennt? Das Springen über meinen eigenen Schatten? Es gibt doch so viele Mauern in unserem Leben, die uns oft so hoch scheinen, dass wir sie aus eigener Kraft nicht überwinden können.

Eine besondere Herausforderung bei den Psalmen sind jene Passagen, in denen sich sehr starke Emotionen Bahn brechen, die wir uns in unserem heutigen „mainstreamigen“ Moralkodex meist verbieten und in die Verdrängung verbannen. Die Dichter der Psalmen scheinen hier ein etwas psychohygienischere Zugangsart zu ihren Gefühlen – und zu Gott! – gefunden zu haben: Sie haben Gott schlicht alles gesagt, was sie bewegt hat. Da ist z.B. die Rede von Wut, von Verzweiflung, von Rachege-lüsten und Hass. Manchmal wird sogar geflucht. Sollten wir solche Passagen aus den Psalmen streichen? Mitnichten! Sie helfen uns auf der einen Seite, ein Ventil zu finden, mit dessen Hilfe wir unseren Emotionen nicht einfach freien Lauf lassen, aber sie trotzdem zum Ausdruck bringen und so ihre manchmal sehr brachiale und unkontrollierbare Kraft kanalisieren. Zum anderen führen die Psalmen auch „eine Ebene tiefer“: Was ist es wirklich, was mich so wütend macht? Welche Feinde sind es wirklich, die mich bedrohen?

Um ein besonders krasses Beispiel anzuführen: Der historische Kontext von Psalm 137 ist das babylonische Exil. Der Beter sehnt sich zusammen mit seinen Schwestern und Brüdern nach seiner Heimat, nach Freiheit und Geborgenheit. Und der letzte Vers in diesem Psalm ist ein Fluch gegen die Babylonier. Wörtlich heisst es da: „Selig, wer deine Kinder ergreift und am Felsen zerschmettert.“

In Anbetracht der Gewalt, die auch heute noch auf der ganzen Welt Kindern angetan wird: Wer kann einen solchen Vers ertragen, geschweige denn beten? Was sollen wir mit einem solchen Text anfangen? Wir haben zwei Möglichkeiten: Wir können ihn

ignorieren, weil wir ihn wörtlich respektive historisch verstehen und ihn so einfach nur grauenhaft finden können.

Wir können ihn aber auch allegorisch oder spirituell auslegen. Dann eröffnet sich ein ganz neuer Horizont. Wie könnte das gehen?

Die Babylonier sind – ohne Zweifel – die Feinde. Wir kennen in unserem geistlichen Leben jede Menge Feinde, die uns unsere Freiheit nehmen und uns abhängig, versklaven und bestimmen wollen: unsere Leidenschaften, Phantasien, ungeordneten Impulse. Der Psalmvers spricht von den „Kindern“ der Babylonier; also den „kleinen“ Feinden, die erst am Heranwachsen sind. Wir können uns vorstellen, dass es sich bei diesen „Baby-Feinden“ um Gedanken handelt, die zunächst harmlos erscheinend in unser Inneres eindringen wollen, um dann heranzuwachsen und uns nach und nach in ihre Gewalt bringen möchten – bis sie dann als „Erwachsene“ so mächtig sind, dass wir ihnen ausgeliefert sind.

Doch bevor es soweit kommt, wünscht sich der Beter, dass diese „Baby-Impulse“ an einem Felsen zerschmettert werden mögen, bevor sie Macht über ihn gewinnen. Und wer ist in einer christlichen Lesart dieser „Felsen“, an dem diese üblen „Kinder“ zerschmettert werden sollen? Es ist natürlich Christus, der uns durch sein Opfer am Kreuz erlöst und aus der Macht der fremden – inneren und äusseren – Mächte befreit hat.

Wer also diesen Psalm 137 betet, sollte nicht an der wortwörtlichen Formulierung hängenbleiben, sondern als christlicher Beter Jesus Christus vor Augen haben, der für uns der Fels in der Brandung ist, auf den wir vertrauensvoll alles Üble, Schlimme, Beängstigende und Böse werfen dürfen – am besten, bevor es sich festsetzt und gross wird und uns überwältigt.

Es braucht gewiss etwas Übung, um sich an diese Art des spirituellen Psalmenverständnisses zu gewöhnen. Aber nach und nach werden die Psalmen so zu kraftvollen Verdichtungen von menschlichen Erfahrungen in allen Schattierungen. Die Psalmen sind ein unendlicher Schatz, die durch ihre poetische Anlage wie ein „Förderband“ wirken, auf dem wir all unsere heutigen Empfindungen vor Gott schicken können. Vermutlich ist genau das der Grund, warum sich die Psalmen über viele Jahrhunderte hindurch als herausragende Gebetstexte der katholischen Liturgie behauptet haben.

Ein praktischer Hinweis

Die Psalmen wollen nicht einfach heruntergelesen werden. Sie sollen gebetet werden, und das heisst, dass man beim Rezitieren die nötige Ruhe braucht, um seine eigenen Gedanken und Gefühle mit dem Text der Psalmen in Verbindung zu bringen. Man

sollte sich innerlich öffnen für die Fragen: Was rühren die Bilder in mir an? Und: In welchen Formulierungen findet meine eigene Lebensrealität ein Gefäß und wird dadurch wirklich Gegenstand meines Betens?

Eine Empfehlung ist also, die Psalmen in ruhiger Gemächlichkeit zu beten. Das Sternchen, das sich meist in der Mitte des Psalmverses befindet („asteriscus“) lädt ein, einen Atemzug zu pausieren, bevor man mit der zweiten Hälfte fortfährt. So machen es bis heute die Mönche, die im Chorgebet die Psalmen nach gregorianischen Melodien singen.

Robert Schätzle