

# *Beten mit den Psalmen*



Pater Gregor Schmidt  
MCCJ

In eurem Herzen herrsche der Friede Christi; dazu seid ihr berufen als Glieder des einen Leibes.

Seid dankbar!

Das Wort Christi wohne mit seinem ganzen Reichtum bei euch.

Belehrt und ermahnt einander in aller Weisheit!

Singt Gott in eurem Herzen **Psalmen, Hymnen und Lieder, wie sie der Geist eingibt**, denn ihr seid in Gottes Gnade.

Alles, was ihr in Worten und Werken tut, geschehe im Namen Jesu, des Herrn.

Durch ihn dankt Gott, dem Vater!

*Kolosser 3:15-17*

# Inhalt

Einführung	1
Beten mit den Psalmen (4-Wochen-Psalter)	3
Ablauf der Morgen- und Abendandacht	6
Alternative Themenwoche	8
Festzeiten im Jahreskreis (Kirchenjahr): Advent, Weihnachts-, Fasten- und Osterzeit	8
Psalm-Merkverse	11
Jesus Christus und die Psalmen	16
Auszug aus Dietrich Bonhöffer: Das Gebetbuch der Bibel	17
Zusagen des Heils (Bibelstellenregister)	23

---

## Einführung

Die Psalmen sind Gespräch und Gemeinschaft mit Gott. Sie helfen uns zu beten, so wie wir sind, ehrlich und unverstellt. Im Gebet ist uns verheißen, dass wir Trost, Ermutigung und Stärkung des Glaubens erfahren, während wir unsere Sorgen und unsere Freude vor Gott bringen. Mit den Psalmen beten wir auch in Gemeinschaft mit Jesus Christus. (dazu mehr: Seiten 16-22)

Ich lebe als Missionar seit 10 Jahren im Südsudan. Es ist ein ländliches, ruhiges Leben. Auf meinen Wanderungen zu den Kapellen der Pfarrei, die weit verstreut im Sumpfland des Nil liegen, verbringe ich viel Zeit mit dem Lesen der Heiligen Schrift, insbesondere mit dem Psalmgebet. Beide, die Bibel und die Psalmen, sind keine leichte Kost. Doch finden wir dort ewiges Leben in Christus (vgl. Joh 5,39; 8,51; 20,31).

Über mehrere Jahre ist die vorliegende Sammlung der Psalmen mit einem passenden Canticum (Lobpreis/Gebet) und passenden Lesungen gewachsen. Sie beziehen sich inhaltlich auf das **Tagesthema** und sind zugleich dem **Thema ihres Wochenverses** zugeordnet. Für die **Festzeiten im Jahreskreis** (ab Seite 8), wo das Thema festgelegt ist, sind jeweils zwei Leitverse ausgewählt.

Von den traditionellen Bußpsalmen habe ich im 4-Wochen-Psalter nur vier übernommen und stattdessen andere Psalmen zum Thema „Umkehr und Buße“ am Freitag ausgewählt.

Der Mittwoch steht unter dem Thema „Israel“. Natürlich entspringt der gesamte Psalter dem Glauben Israels. Jedoch betet ein Christ im Blick auf seinen eigenen Glauben. Einige Psalmen können sogar als Gebete der Menschheit gelten. So ist die Perspektive von Psalm 104 identisch mit traditioneller Religion in Afrika. Der Mittwoch bringt den jüdischen Ursprung der Psalmen und die Bindung der Kirche an Israel ins Bewusstsein.

Ob meine Auswahl dem Beter hilft und den Reichtum der Heiligen Schrift erschließt, kann nur im Gebet selber herausgefunden werden. Ich freue mich auf Rückmeldungen.

*Pater Gregor*

*am 8. Februar 2019, dem Gedenktag der heiligen Josefine Bakhita,  
Patronin des Sudan/Südsudan und der Opfer von Menschenhandel*

### **Verwendete Psalmen in diesem Heft**

**Buch I:** Psalmen 1, 4, 8, 9 / 10, 11, 12, 15, 16, 18, 19 / 22, 23, 24, 25, 27, 29 / 30, 32, 33, 34, 37, 39 / 41

**Buch II:** Psalmen 42, 43, 46, 48, 49 / 50, 51, 57 / 62, 65, 66, 67 / 72

**Buch III:** Psalmen 73, 74, 77 / 84, 85, 86, 87, 88

**Buch IV:** Psalmen 90, 91, 94, 96, 97, 98, 99 / 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106

**Buch V:** Psalmen 107 / 111, 112, 113, 115, 116, 118, 119 / 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128 / 130, 131, 138, 139 / 143, 145, 146, 147, 148

# Beten mit den Psalmen

- Der **Ablauf der Andacht** orientiert sich am Stundengebet der katholischen Kirche, jedoch in vereinfachter Form. (Seite 6)
- Lies den Psalm und das folgende Canticum (Lobpreis/Gebet) **laut**, auch wenn du alleine betest. Lies kurze Psalmen zwei Mal.
- Am Ende des Psalms und des Canticums sprich jeweils die **Doxologie**: „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist – – – dem einen Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.“ (Version der Benediktiner aus Jerusalem)
- **Verweile** bei Worten, die dich ansprechen. **Achte darauf**, was Gott dir heute mitteilt.

## Woche 1

**Psalm 31,25** *Euer Herz sei stark und unverzagt, ihr alle, die ihr wartet auf den Herrn.*

		<b>Morgen</b>	<b>Abend</b>
Anbetung	<b>So</b>	<i>Psalm 111</i> <i>Jer 31,31-34</i>	<i>Psalm 96</i> <i>Joh 1,1-5 .9-14 .16-18</i>
Not und Verfolgung	<b>Mo</b>	<i>Psalm 27</i> <i>Klgl 3,19-58</i>	<i>Psalm 62</i> <i>Phil 2,5-11</i>
Lob und Dank	<b>Di</b>	<i>Psalm 107</i> <i>Zef 3,9-20</i>	<i>Psalm 138</i> <i>Eph 1,3-14</i>
Israels Befreiung	<b>Mi</b>	<i>Psalm 105</i> <i>Jes 35</i>	<i>Psalm 126</i> <i>Lk 1,68-79</i>
Vertrauen und Zuversicht	<b>Do</b>	<i>Psalm 125</i> <i>Hab 3,2-6 .13-19</i>	<i>Psalm 4</i> <i>Lk 1,46-55</i>
Umkehr und Buße	<b>Fr</b>	<i>Psalm 25</i> <i>Neh 1,5-10</i>	<i>Psalm 130</i> <i>Kol 1,12-20</i>
Weisheit	<b>Sa</b>	<i>Psalm 34</i> <i>Spr 8,1-21</i>	<i>Psalm 49</i> <i>Eph 3,8-12 .14-21</i>

## Woche 2

**Psalm 36,10** *Herr, bei dir ist die Quelle des Lebens, in deinem Licht schauen wir das Licht.*

		<b>Morgen</b>	<b>Abend</b>
Anbetung	<b>So</b>	<i>Psalm 145 Ez 36,22-28</i>	<i>Psalm 97 Joh 1,1-5 .9-14 .16-18</i>
Not und Verfolgung	<b>Mo</b>	<i>Psalm 57 Jona 2,3-10</i>	<i>Psalm 86 Phil 2,5-11</i>
Lob und Dank	<b>Di</b>	<i>Psalm 30 Jer 31,2-14</i>	<i>Psalm 116 Eph 1,3-14</i>
Israels Stärke, der Herr	<b>Mi</b>	<i>Psalm 18 Jes 12</i>	<i>Psalm 118 Lk 1,68-79</i>
Vertrauen und Zuversicht	<b>Do</b>	<i>Psalm 23 Mi 7,14-20</i>	<i>Psalm 16 Lk 1,46-55</i>
Umkehr und Buße	<b>Fr</b>	<i>Psalm 51 Hos 11,1-9</i>	<i>Psalm 50 Kol 1,12-20</i>
Weisheit	<b>Sa</b>	<i>Psalm 119,1-40 (oder 119,137-176)</i>	<i>Psalm 139 * Weish 7,21 – 8,1 Eph 3,8-12 .14-21</i>

\* falls Bibel ohne deutero-kanonische Bücher: Alternative Koh/Pred 3,1-8

## Woche 3

**Psalm 63,2** *Gott, du mein Gott, dich suche ich, meine Seele dürstet nach dir. Nach dir schmachtet mein Leib wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.*

		<b>Morgen</b>	<b>Abend</b>
Anbetung	<b>So</b>	<i>Psalm 103 Jer 31,31-34</i>	<i>Psalm 98 Joh 1,1-5 .9-14 .16-18</i>
Not und Verfolgung	<b>Mo</b>	<i>Psalm 143 Jer 20,7-13</i>	<i>Psalmen 42-43 Phil 2,5-11</i>
Lob und Dank	<b>Di</b>	<i>Psalm 65 1 Chr 16,8-34</i>	<i>Psalm 67 Eph 1,3-14</i>

Israel und Jerusalem	<b>Mi</b>	<i>Psalm 147</i> <i>Jes 61,10 – 62,5</i>	<i>Psalm 122</i> <i>Lk 1,68-79</i>
Vertrauen und Zuversicht	<b>Do</b>	<i>Psalm 84</i> <i>1 Kön 8,23-24</i> <i>.27-30 .56-61</i>	<i>Psalm 85</i> <i>Lk 1,46-55</i>
Umkehr und Buße	<b>Fr</b>	<i>Psalm 15</i> <i>Jes 33,10-16</i>	<i>Psalm 32</i> <i>Kol 1,12-20</i>
Weisheit	<b>Sa</b>	<i>Psalm 1</i> <i>Spr 8,32 – 9,10</i>	<i>Psalm 73</i> <i>Eph 3,8-12 .14-21</i>

## Woche 4

**Psalm 124,8** *Unsre Hilfe steht im Namen des Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.*

		<b>Morgen</b>	<b>Abend</b>
Anbetung	<b>So</b>	<i>Psalm 33</i> <i>Ez 36,22-28</i>	<i>Psalm 99</i> <i>Joh 1,1-5 .9-14 .16-18</i>
Not und Verfolgung	<b>Mo</b>	<i>Psalm 74</i> <i>Jer 14,17-21</i>	<i>Psalm 22</i> <i>Phil 2,5-11</i>
Lob und Dank	<b>Di</b>	<i>Psalm 146</i> <i>Jes 42,10-16</i>	<i>Psalm 148</i> <i>Eph 1,3-14</i>
Israel und die Völker	<b>Mi</b>	<i>Psalm 115</i> <i>Jes 45,15-23</i> <i>(oder Jes 2,2-5)</i>	<i>Psalm 72,1-19</i> <i>Lk 1,68-79</i>
Vertrauen und Zuversicht	<b>Do</b>	<i>Psalm 90</i> <i>1 Sam 2,1-10</i>	<i>Psalm 121</i> <i>Lk 1,46-55</i>
Schöpfung	<b>Fr</b>	<i>Psalm 8</i> <i>Gen 1,20-31</i>	<i>Psalm 104</i> <i>Kol 1,12-20</i>
Weisheit	<b>Sa</b>	<i>Psalm 19</i> <i>Hiob 28,12-28</i>	<i>Psalm 127</i> <i>Eph 3,8-12 .14-21</i>

Am Ende der 4. Woche geht es mit den Psalmen der 1. Woche (Seite 3) oder der alternativen Themenwoche (Seite 8) weiter.

## Morgenandacht

+ Kreuzzeichen

- *Herr, öffne meine Lippen – damit mein Mund dein Lob verkünde.*
- 1. Psalm mit Doxologie
- 2. Canticum mit Doxologie
- 3. Tagesevangelium (oder andere kontinuierliche Bibellesung)
- Stille
- Bitte, Fürbitte
- Vater Unser
- Segen: *Der Herr segne uns, bewahre uns vor dem Bösen und führe uns zum ewigen Leben.*

+ Kreuzzeichen

## Abendandacht

+ Kreuzzeichen

- *O Gott, komm mir zu Hilfe. – Herr, eile, mir zu helfen.*
- 1. Psalm mit Doxologie
- 2. Canticum mit Doxologie
- 3. geistliche Lesung (Buch) deiner Wahl; Alternative: siehe unten
- Stille
- Bitte, Fürbitte
- Vater Unser
- Segen: *Der Herr segne uns, bewahre uns vor dem Bösen und führe uns zum ewigen Leben.*

+ Kreuzzeichen

Als **Alternative zur geistlichen Lesung am Abend** sind hier einige Grundtexte des Glaubens vorgeschlagen:

	<u>Woche 1 und 3</u>	<u>Woche 2 und 4</u>
Anbetung	<b>So</b> Römer 8	<b>So</b> Off 21,1 – 22,5
Not und Verfolgung	<b>Mo</b> 2 Tim 1,3-14	<b>Mo</b> 1 Pet 1,3-17
Lob und Dank	<b>Di</b> Phil 3,1-14	<b>Di</b> 1 Kor 1,4-9 .18-31
Israel	<b>Mi</b> Röm 11,1-15 .30-32	<b>Mi</b> Eph 2,1-18
Vertrauen	<b>Do</b> Heb 11,1-19	<b>Do</b> 2 Pet 1,3-19
Umkehr/Schöpfung	<b>Fr</b> 1 Joh 1,1 – 2,6	<b>Fr</b> 2 Kor 5,11 – 6,2
Weisheit	<b>Sa</b> Jak 1,17-27; 3,13-18	<b>Sa</b> Kol 2,1-15

Es ist wichtiger, **aufmerksam** als viel zu lesen. Falls drei Texte zu viel sind, überspringe den dritten Text der Andachten oder halte dich an die **kurze Form des Gebets** wie folgt:

+ Kreuzzeichen mit Eingangsspruch (siehe oben)

- Psalm mit Doxologie („Ehre sei dem Vater und...“)
- Stille
- Vater Unser

+ Schlussegens (siehe oben) und Kreuzzeichen



## ÜBER DAS GEBET

*Wenn ihr betet, so sprecht:*

*Vater, dein Name werde geheiligt.*

*Dein Reich komme.*

*Gib uns täglich das Brot, das wir brauchen.*

*Und erlass uns unsere Sünden;*

*denn auch wir erlassen jedem, was er uns schuldig ist.*

*Und führe uns nicht in Versuchung.*

[...] *Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopft an, dann wird euch geöffnet. Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet. Oder ist unter euch ein Vater, der seinem Sohn eine Schlange gibt, wenn er um einen Fisch bittet, oder einen Skorpion, wenn er um ein Ei bittet? Wenn nun schon ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gebt, was gut ist, wie viel mehr wird der Vater im Himmel den **Heiligen Geist** denen geben, die ihn bitten.*

Lukas 11,2-4 .9-13

## ÜBER DAS TEILEN

*Wenn du mittags oder abends ein Essen gibst, so lade nicht deine Freunde oder deine Brüder, deine Verwandten oder reiche Nachbarn ein; sonst laden auch sie dich ein, und damit ist dir wieder alles vergolten. Nein, wenn du ein Essen gibst, dann lade Arme, Krüppel, Lahme und Blinde ein. Du wirst selig sein, denn sie können es dir nicht vergelten; es wird dir vergolten werden bei der Auferstehung der Gerechten.*

Lukas 14,12-14

## ÜBER DIE LIEBE UND ERKENNTNIS

*Die Erkenntnis macht aufgeblasen, die Liebe dagegen baut auf. Wenn einer meint, er sei zur Erkenntnis gelangt, hat er noch nicht so erkannt, wie man erkennen muss. Wer aber Gott liebt, der ist von ihm erkannt.*

I Korinther 8,1-3

# Alternative Themenwoche

**Psalm 102,19** *Dies sei aufgeschrieben für das kommende Geschlecht, damit das Volk, das noch erschaffen wird, den Herrn lobpreise.*

	<b>Morgen</b>	<b>Abend</b>
Anbetung	<b>So</b> Ps 87 Jes 66,7-13	Ps 66 Lk 2,29-32
Herrlichkeit Gottes	<b>Mo</b> Ps 24 (oder Ps 29) 1 Chr 29,10b-13	Ps 113 Röm 11,33-36
Gerechte und Frevler	<b>Di</b> Ps 37 (oder Ps 101) Jes 26,1b-12	Ps 11-12 2 Tim 2,11-13
Wenn Gott die Gerechten straft	<b>Mi</b> Ps 39 (oder Ps 88) Jes 38,10-20	Ps 77 1 Pet 2,21-24
Ruf nach Gerechtigkeit	<b>Do</b> Ps 10 (oder Ps 9) Ex 15,1b-13	Ps 94 Off 11,17-18
Menschen, die gesegnet sind	<b>Fr</b> Ps 112 (oder Ps 128) Num 6,24-26	Ps 41 Off 15,3b-4
Gottes vollkommener Schutz	<b>Sa</b> Ps 46 (oder Ps 48) Jes 43,1-13	Ps 91 Off 21,3-4

## *Festzeiten im Jahreskreis (Kirchenjahr)*

**HINWEIS:** Die **neutestamentliche Lesung am Abend** im Advent und in der Weihnachts-, Fasten- und Osterzeit ist kein Canticum nach dem Psalm und wird daher **nicht** mit der Doxologie („Ehre sei dem Vater und...“) abgeschlossen. Optional: neutestamentliches Canticum als zweites Gebet nach dem Abend-Psalm wie 1. Woche, Seite 3

**VORSCHLAG:** Nimm dir einen Tag frei und lese das Matthäus-Evangelium im Advent, das Lukas-Evangelium in der Fastenzeit und das Johannes-Evangelium in der Osterzeit. Es dauert jeweils nur 3-4 Stunden.

## Advent und Weihnachtszeit

**Vom 1. Advent bis Epiphanie (oder Fest der Taufe des Herrn)**

**Jesaja 63,19** *Herr, rei doch den Himmel auf, und komm herab.*

**1 Timotheus 3,16** *Wahrhaftig, das Geheimnis unseres Glaubens ist groß: Christus wurde offenbart im Fleisch.*

	<b>Morgen</b>	<b>Abend</b>
<b>So</b>	<i>Ps 24 Jes 9,1-6</i>	<i>Ps 33</i> 1. Adv.: <i>Lk 1,26-38</i> 2. Adv.: <i>Lk 1,39-56</i> 3. Adv.: <i>Lk 1,57-80</i> 4. Adv.: <i>Mt 1,17-25</i> Weihnachten: <i>Lk 2,1-21</i> Weihnachten: <i>Mt 2,1-12</i>
<i>(Mo-Sa: NT-Lesungen im Wechsel 1./3./5. Woche und 2./4./6. Woche)</i>		
<b>Mo</b>	<i>Ps 42/43 Jes 11,1-10</i>	<i>Ps 50</i> <i>1 Tim 1,12-17</i> <i>Phil 3,17-21; 4,4-9</i>
<b>Di</b>	<i>Ps 62 Jes 40,1-11</i>	<i>Ps 65</i> <i>Joh 1,19-34</i> <i>Lk 7,11-23</i>
<b>Mi</b>	<i>Ps 67 Jes 60,1-16</i>	<i>Ps 72,1-19 Tit 2,11 – 3,7</i> <i>Off 21,22-27; 22,14-21</i>
<b>Do</b>	<i>Ps 90 Jes 63,15-19</i>	<i>Ps 98</i> <i>1 Joh 4,7 – 5,5</i> <i>1 Thes 5,1-24</i>
<b>Fr</b>	<i>Ps 100 Jer 23,1-6</i>	<i>Ps 102</i> <i>Heb 1,1-12</i> <i>Röm 13,8 – 14,12</i>
<b>Sa</b>	<i>Ps 121 Mi 5,1-3</i>	<i>Ps 130-131 Gal 3,19 – 4,7</i> <i>Jak 5,7-20</i>

## **Fastenzeit**

### **Von Aschermittwoch bis Karfreitag**

**Jesaja 58,6** *Gott spricht: Das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen,... die Versklavten freizulassen...*

**Markus 1,15** *Jesus spricht: Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um, und glaubt an das Evangelium!*

	<b>Morgen</b>	<b>Abend</b>
<b>So</b>	<i>Ps 25 Sach 9,9-12</i>	<i>Ps 27 Röm 12</i>
<b>Mo</b>	<i>Ps 32 Sach 12,10 – 13,1</i>	<i>Ps 51 1 Kor 3,1-17</i>

	<b>Morgen</b>		<b>Abend</b>	
<b>Di</b>	<i>Ps 57</i>	<i>Jes 42,1-9</i>	<i>Ps 73</i>	<i>Gal 5,13 – 6,10</i>
<b>Mi</b>	<i>Ps 74</i>	<i>Jes 49,1-13</i>	<i>Ps 85</i>	<i>Eph 4,22 – 5,14</i>
<b>Do</b>	<i>Ps 86</i>	<i>Jes 50,4-10</i>	<i>Ps 106</i>	<i>1 Kor 10,1-13</i>
<b>Fr</b>	<b><i>Ps 22</i></b>	<b><i>Jes 52,13 – 53,12</i></b>	<i>Ps 123 &amp; 124</i>	<i>Heb 2,9-18; 4,14-16</i>
<b>Sa</b>	<i>Ps 143</i>	<i>* Weish 2,12-24</i>	<i>Ps 4</i>	<i>1 Pet 3,8-18</i>

\* falls Bibel ohne deutero-kanonische Bücher: Alternative *Jes 58,1-12*

## Osterzeit

### Von Ostern bis Pfingsten

**Hiob 19,25** *Ich weiß: mein Erlöser lebt.*

**1 Johannes 5,20** *Jesus Christus ist der wahre Gott und das ewige Leben.*

	<b>Morgen</b>		<b>Abend</b>	
<b>So</b>	<i>Ps 147</i>	<i>Jes 65,17-25</i>	<i>Ps 16</i>	<i>Joh 20 (1. Wo), Lk 24 (3. Wo), Mk 16 (5. Wo), Mt 28 (7. Wo) Apg 2,14-36 (2./4./6. Wo)</i>

**Pfingsten:** *Apg 2,1-13*

(Mo-Sa: NT-Lesungen im Wechsel 1./3./5./7. Woche und 2./4./6. Woche)

<b>Mo</b>	<i>Ps 23</i>	<i>Jes 25,1-9</i>	<i>Ps 30</i>	<i>Röm 5,1-16 Apg 3,12-26</i>
<b>Di</b>	<i>Ps 84</i>	<i>Jes 40,25-31</i>	<i>Ps 103</i>	<i>1 Kor 13 Apg 10,34-43</i>
<b>Mi</b>	<i>Ps 107</i>	<i>Jes 43,18-21; 44,2-8</i>	<i>Ps 111</i>	<i>1 Kor 15,1-22 Apg 13,16-39</i>
<b>Do</b>	<i>Ps 116</i>	<i>Jes 54,1-10</i>	<i>Ps 118</i>	<i>1 Pet 1,18 – 2,10 Apg 17,22-31</i>

**Himmelfahrt:** *Apg 1,1-14*

<b>Fr</b>	<i>Ps 126</i>	<i>Jes 55,1-11</i>	<i>Ps 138</i>	<i>Eph 1,15-23 Apg 20,18-35</i>
<b>Sa</b>	<i>Ps 146</i>	<i>Jes 61,1-4</i>	<i>Ps 145</i>	<i>Kol 3,1-15 Apg 26,2-23</i>

# Psalm-Merkverse

...von Psalmen, die nicht im 4-Wochen-Psalter oder der alternativen Themenwoche vorkommen:

- 2,7** *Den Beschluss des Herrn will ich kundtun. Er sprach zu mir: „Mein Sohn bist du. Heute habe ich dich gezeugt.“*
- 3,9** *Beim Herrn findet man Hilfe. Auf dein Volk komme dein Segen!*
- 5,4** *Herr, am Morgen hörst du mein Rufen, am Morgen rüste ich das Opfer zu, halte Ausschau nach dir.*
- 6,4-5** *Meine Seele ist tief verstört. Du aber, Herr, wie lange säumst du noch? Herr, wende dich mir zu und errette mich, in deiner Huld bring mir Hilfe!*
- 7,11** *Ein Schild über mir ist Gott, er rettet die Menschen mit redlichem Herzen.*
- 12,6** *Die Schwachen werden unterdrückt, die Armen seufzen. Darum spricht der Herr: «Jetzt stehe ich auf, dem Verachteten bringe ich Heil.»*
- 13,6** *Ich baue auf deine Huld, mein Herz soll über deine Hilfe frohlocken. Singen will ich dem Herrn, weil er mir Gutes getan hat.*
- 14,2** *Der Herr blickt vom Himmel herab auf die Menschen, ob noch ein Verständiger da ist, der Gott sucht.*
- 17,8** *Behüte mich wie den Augapfel, den Stern des Auges, birg mich im Schatten deiner Flügel.*
- 17,15** *Ich will in Gerechtigkeit dein Angesicht schauen, mich satt sehen an deiner Gestalt, wenn ich erwache.*
- 20,5** *Gott schenke dir, was dein Herz begehrt, und lasse all deine Pläne gelingen.*
- 21,14** *Erhebe dich, Herr, in deiner Macht! Deiner siegreichen Kraft wollen wir singen und spielen.*
- 26,2** *Erprobe mich, Herr, und durchforsche mich, prüfe mich auf Herz und Nieren!*
- 28,9** *Hilf deinem Volk, und segne dein Erbe, führe und trage es in Ewigkeit!*
- 31,15-16** *Herr, ich vertraue dir, ich sage: «Du bist mein Gott.» In deiner Hand liegt mein Geschick*
- 35,9-10** *Meine Seele wird jubeln über den Herrn und sich über seine Hilfe freuen. Mit Leib und Seele will ich sagen: Herr, wer ist wie du?*
- 36,6-7** *Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, deine Treue, so weit die Wolken ziehen. Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes, deine Urteile sind tief wie*

- das Meer. Herr, du hilfst Menschen und Tieren.
- 38,4** Nichts blieb gesund an meinem Leib, weil du mir grollst, weil ich gesündigt, blieb an meinen Gliedern nichts heil.
- 40,9** Deinen Willen zu tun, mein Gott, macht mir Freude, deine Weisung trage ich im Herzen.
- 44,26-27** Unsere Seele ist in den Staub hinabgebeugt, unser Leib liegt am Boden. Steh auf und hilf uns! In deiner Huld erlöse uns!
- 45,18** Ich will deinen Namen rühmen von Geschlecht zu Geschlecht; darum werden die Völker dich preisen immer und ewig. **(an die Braut des Königs, Deutung auf die Kirche)**
- 47,8-9** Gott wurde König über alle Völker, Gott sitzt auf seinem heiligen Thron. Die Fürsten der Völker sind versammelt als Volk des Gottes Abrahams. Denn Gott gehören die Mächte der Erde; er ist hoch erhaben.
- 52,10** Ich bin im Haus Gottes wie ein grünender Ölbaum; auf Gottes Huld vertraue ich immer und ewig.
- 53,2** Die Toren sagen in ihrem Herzen: «Es gibt keinen Gott.» Sie handeln verwerflich und schnöde; da ist keiner, der Gutes tut.
- 54,6** Gott ist mein Helfer, der Herr beschützt mein Leben.
- 55,23** Wirf deine Sorge auf den Herrn, er hält dich aufrecht! Er lässt den Gerechten niemals wanken.
- 56,4-5** An dem Tag, da ich mich fürchten muss, setze ich auf dich mein Vertrauen. Ich preise Gottes Wort. Ich vertraue auf Gott und fürchte mich nicht.
- 56,14** Du hast mein Leben dem Tod entrissen, meine Füße bewahrt vor dem Fall. So gehe ich vor Gott meinen Weg im Licht der Lebenden.
- 58,12** Der Gerechte erhält seinen Lohn; es gibt einen Gott, der auf Erden Gericht hält.
- 59,17** Ich will deine Macht besingen, will über deine Huld jubeln am Morgen. Denn du bist eine Burg für mich, bist meine Zuflucht am Tag der Not.
- 60,6-7** Für alle, die dich fürchten, hast du ein Zeichen aufgestellt, zu dem sie fliehen können vor dem Bogen. Hilf mit deiner Rechten, erhöere uns, damit die gerettet werden, die du so sehr liebst.
- 61,5-6** In deinem Zelt möchte ich Gast sein auf ewig, mich bergen im Schutz deiner Flügel. Denn du, o Gott, hast meine Gelübde gehört und denen das Erbe gegeben, die deinen Namen fürchten.
- 63,8-9** Ja, du wurdest meine Hilfe; jubeln kann ich im Schatten deiner

- Flügel. Meine Seele hängt an dir, deine rechte Hand hält mich fest.*
- 64,11** *Der Gerechte freut sich am Herrn und sucht bei ihm Zuflucht. Und es rühmen sich alle Menschen mit redlichem Herzen.*
- 68,6** *Ein Vater der Waisen, ein Anwalt der Witwen ist Gott in seiner heiligen Wohnung.*
- 69,6-7** *Gott, du kennst meine Torheit, meine Verfehlungen sind dir nicht verborgen. Wer auf dich hofft, Herr, du Herr der Heere, soll durch mich nicht scheitern; wer dich sucht, Gott Israels, gerate durch mich nicht in Schande.*
- 70,5** *Alle, die dich suchen, frohlocken; sie mögen sich freuen in dir. Die dein Heil lieben, sollen immer sagen: «Groß ist Gott, der Herr.»*
- 71,15** *Mein Mund soll von deiner Gerechtigkeit künden und von deinen Wohltaten sprechen den ganzen Tag; denn ich kann sie nicht zählen.*
- 75,7-8** *Weder vom Osten noch vom Westen noch aus der Wüste kommt die Erhöhung. Nein, der Richter ist Gott; den einen erniedrigt er, den andern erhöht er.*
- 76,9-10** *Furcht packt die Erde, und sie verstummt, wenn Gott sich erhebt zum Gericht, um allen Gebeugten auf der Erde zu helfen.*
- 78,5-7** *Er stellte sein Gesetz auf in Jakob, gab in Israel Weisung und gebot unseren Vätern, ihre Kinder das alles zu lehren, damit das kommende Geschlecht davon erfahre, [...], damit sie ihr Vertrauen auf Gott setzen, die Taten Gottes nicht vergessen und seine Gebote bewahren.*
- 79,8-9** *Rechne uns die Schuld der Vorfahren nicht an! Mit deinem Erbarmen komm uns eilends entgegen! Denn wir sind sehr erniedrigt. Um der Ehre deines Namens willen hilf uns, du Gott unsres Heils! Um deines Namens willen reiß uns heraus und vergib uns die Sünden!*
- 80,20** *Herr, Gott der Heerscharen, richte uns wieder auf! Lass dein Angesicht leuchten, dann ist uns geholfen.*
- 81,9-11** *Höre, mein Volk, ich will dich mahnen! Israel, wolltest du doch auf mich hören! Für dich gibt es keinen andern Gott. Du sollst keinen fremden Gott anbeten. Ich bin der Herr, dein Gott, der dich heraufgeführt hat aus Ägypten.*
- 82,3-4** *Verschafft Recht den Unterdrückten und Waisen, verhelft den Gebeugten und Bedürftigen zum Recht! Befreit die Geringen und Armen, entreißt sie der Hand der Frevler!*

- 83,19** Sie sollen erkennen, dass du es bist. Herr ist dein Name. Du allein bist der Höchste über der ganzen Erde.
- 89,14-15** Dein Arm ist voll Kraft, deine Hand ist stark, deine Rechte hoch erhoben. Recht und Gerechtigkeit sind die Stützen deines Thrones, Huld und Treue schreiten vor deinem Antlitz her.
- 92,13-15** Der Gerechte gedeiht wie die Palme, er wächst wie die Zedern des Libanon. Gepflanzt im Haus des Herrn, gedeihen sie in den Vorhöfen unseres Gottes. Sie tragen Frucht noch im Alter und bleiben voll Saft und Frische.
- 93,5** Deine Gesetze sind fest und verlässlich; Herr, deinem Haus gebührt Heiligkeit für alle Zeiten.
- 95,6-7** Kommt, lasst uns niederfallen, uns vor ihm verneigen, lasst uns niederknien vor dem Herrn, unserm Schöpfer! Denn er ist unser Gott, wir sind das Volk seiner Weide, die Herde, von seiner Hand geführt.
- 102,14-15** Du wirst dich erheben, dich über Zion erbarmen; denn es ist Zeit, ihm gnädig zu sein, die Stunde ist da. An Zions Steinen hängt das Herz deiner Knechte, um seine Trümmer tragen sie Leid.
- 106,3** Wohl denen, die das Recht bewahren, und zu jeder Zeit tun, was gerecht ist.
- 108,3-5** Wacht auf, Harfe und Saitenspiel! Ich will das Morgenrot wecken. Ich will dich vor den Völkern preisen, Herr, dir vor den Nationen lobsingend. Denn deine Güte reicht, soweit der Himmel ist, deine Treue, soweit die Wolken ziehen.
- 109,30-31** Ich will den Herrn preisen mit lauter Stimme, in der Menge ihn loben. Denn er steht dem Armen zur Seite, um ihn vor falschen Richtern zu retten.
- 110,4** Der Herr hat geschworen, und nie wird's ihn reuen: «Du bist Priester auf ewig nach der Ordnung Melchisedeks.»
- 114,7** Vor dem Herrn erbebe, du Erde, vor dem Antlitz des Gottes Jakobs.
- 117,1-2** Lobet den Herrn, alle Völker, preist ihn, alle Nationen! Denn mächtig waltet über uns seine Huld, die Treue des Herrn währt in Ewigkeit. Halleluja!
- 120,7** Ich verhalte mich friedlich; doch ich brauche nur zu reden, dann suchen sie Hader und Streit.
- 123,2** Wie die Augen der Knechte auf die Hand ihres Herrn, wie die Augen der Magd auf die Hand ihrer Herrin, so schauen unsre Augen auf den Herrn, unsern Gott, bis er uns gnädig ist.



**124,7** *Unsre Seele ist wie ein Vogel dem Netz des Jägers entkommen; das Netz ist zerrissen, und wir sind frei.*

**129,5** *Beschämt sollen alle weichen, alle, die Zion hassen.*

**132,8** *Erheb dich, Herr, komm an den Ort deiner Ruhe, du und deine machtvolle Lade!*

**133,1** *Seht doch, wie gut und schön ist es, wenn Brüder miteinander in Eintracht wohnen.*

**134,3** *Es segne dich der Herr vom Zion her, der Herr, der Himmel und Erde gemacht hat.*

**135,6** *Alles, was dem Herrn gefällt, vollbringt er, im Himmel, auf der Erde.*

**136,1** *Dankt dem Herrn, denn er ist gütig, denn seine Huld währt ewig!*

**137,5-6** *Wenn ich dich je vergesse, Jerusalem, dann soll mir die rechte Hand verdorren. Die Zunge soll mir am Gaumen kleben, wenn ich*

*an dich nicht mehr denke, wenn ich Jerusalem nicht zu meiner höchsten Freude erhebe.*

**140,13** *Ich weiß, der Herr führt die Sache des Armen, er verhilft den Gebeugten zum Recht.*

**141,3** *Herr, stell eine Wache vor meinen Mund, eine Wehr vor das Tor meiner Lippen!*

**142,6** *Herr, ich schreie zu dir, ich sage: Meine Zuflucht bist du, mein Anteil im Land der Lebenden.*

**144,3-4** *Herr, was ist der Mensch, dass du dich um ihn kümmerst, des Menschen Kind, dass du es beachtest? Der Mensch gleicht einem Hauch, seine Tage sind wie ein flüchtiger Schatten.*

**149,4** *Der Herr hat an seinem Volk Gefallen, die Gebeugten krönt er mit Sieg.*

**150,6** *Alles, was atmet, lobe den Herrn! Halleluja!*

Die Merkverse sollen neugierig machen, auch die Psalmen, die nicht in diesem Heft verwendet worden sind, zu entdecken und zu beten. Mehrere von ihnen sind jedoch schwieriger zu verstehen, insbesondere die Rache- und Kriegspsalmen. Ich rate daher einen Psalm-Kommentar zu benutzen. Lesenswert ist auch ab Seite 17 von Dietrich Bonhöffer „Das Gebetbuch der Bibel“. Ich habe nur den Beginn der Lehrschrift abgedruckt. Der vollständige Text ist frei zugänglich im Internet (s. Seite 17), und der vorletzte Abschnitt „Die Feinde“ handelt von den Rachepsalmen.

# Jesus Christus und die Psalmen

„Alles, was einst geschrieben worden ist, ist zu unserer Belehrung geschrieben, damit wir durch Geduld und durch den Trost der Schrift Hoffnung haben.“ (Röm 15,4) Paulus schreibt, dass die Propheten das Evangelium von Jesus, dem Gottessohn, verheißen (Röm 1,1-4; vgl. 1 Pet 1,10-12; Joh 12,41). Jesus weist selber darauf hin, dass die Heiligen Schriften Israels von ihm zeugen (Lk 24,44-47; Joh 5,39).

Von den ca. 360 alttestamentlichen Zitaten im Neuen Testament stammen knapp ein Drittel aus den Psalmen. Manchmal deutet Jesus sein Heilshandeln mit einem Psalmwort (z.B. Ps 110,1 in Mk 12,36; Ps 22,2 in Mk 15,34). Oft deutet die nachösterliche Gemeinde Psalmen auf ihren Herrn (z.B. Ps 69,10 in Joh 2,17 und Röm 15,3). Dietrich Bonhöffer schreibt in *Gemeinsames Leben*: „Das Psalmengebet ... lässt uns ahnen, dass hier ein Anderer der Beter ist, als wir selbst, dass er ... kein anderer ist – als Jesus Christus selbst.“

In der Auswahl der 4 + 1 Wochen in diesem Heft sind folgende messianische Psalmen zu finden:

- **Psalm 16:** Christi Auferstehung (siehe Apg 2,24-32; 13,35)
- **Psalm 22:** Christi Leiden am Kreuz und Ausblick auf die Auferstehung (s. Mt 27,35 .43 .46; Joh 19,24; Heb 2,12)
- **Psalm 23:** Gebet zu Christus als dem Guten Hirten (s. Joh 10,11)
- **Psalm 24:** Jesus Christus als kommender König/Herr der Herrlichkeit (s. 1 Kor 2,8; 1 Tim 1,17; Off 1,7-8)
- **Psalm 72:** Jesus Christus als universaler König des Friedens und der Gerechtigkeit (s. 1 Tim 6,15-16; Off 1,5; 17,14)

Des Weiteren gibt es viele Einzelverse in den Psalmen, die Jesu Heilswerk vorhersagen. Von den Merkversen (Seiten 11-15) sind folgende drei Zitate von besonderer Bedeutung im Neuen Testament, insbesondere im Hebräerbrief, der eine große Zahl an Psalmen auf Christus hin auslegt: **Ps 2,7** (Heb 1,5; 5,5; Apg 13,33), **Ps 40,9** (Heb 10,7; vgl. Joh 4,34) und **Ps 110,4** (Heb 5,6; 7,15-22).

Auszüge aus

## Das Gebetbuch der Bibel – Eine Einführung in die Psalmen

Von Dietrich Bonhöffer (um 1940)

(Auf folgender Webseite ist der gesamte Text veröffentlicht:

<http://www.der-schwache-glaube.de/2017/11/25/dietrich-bonhoeffer-das-gebetbuch-der-bibel-bad-salzuflen-1940/>)

**„Herr, lehre uns beten!“** (Lk 11,1)

So sprachen die Jünger zu Jesus. Sie bekannten damit, dass sie von sich aus nicht zu beten vermochten. Sie müssen es lernen. Betenlernen, das klingt uns widerspruchsvoll. Entweder ist das Herz so übertoll, dass es von selbst zu beten anfängt, sagen wir, oder es wird nie beten lernen. Das ist aber ein gefährlicher Irrtum, der heute freilich weit in der Christenheit verbreitet ist, als könne das Herz von Natur aus beten. Wir verwechseln dann Wünschen, Hoffen, Seufzen, Klagen, Jubeln – das alles kann das Herz ja von sich aus – mit Beten. Damit aber verwechseln wir Erde und Himmel, Mensch und Gott. Beten heißt ja nicht einfach das Herz ausschütten, sondern es heißt, mit seinem erfüllten oder auch leeren Herzen den Weg zu Gott finden und mit ihm reden. Das kann kein Mensch von sich aus, dazu braucht er Jesus Christus.

Die Jünger wollen beten, aber sie wissen nicht, wie sie es tun sollen. Das kann eine große Qual werden, mit Gott reden wollen und es nicht können, vor Gott stumm sein müssen, spüren, dass alles Rufen im eigenen Ich verhallt, dass Herz und Mund eine verkehrte Sprache sprechen, die Gott nicht hören will. In solcher Not suchen wir Menschen, die uns helfen können, die etwas vom Beten wissen. Wenn uns einer, der beten kann, in sein Gebet mit hineinnahme, wenn wir sein Gebet mitbeten dürften, dann wäre uns geholfen!

Gewiss können uns erfahrene Christen hier viel helfen, aber sie können es auch nur durch den, der ihnen selbst helfen muss und zu dem sie uns weisen, wenn sie rechte Lehrer im Beten sind, durch Jesus Christus. Wenn er uns mit in sein Gebet hineinnimmt, wenn wir sein Gebet mitbeten dürfen, wenn er uns auf seinem Wege zu Gott mit hinaufführt und uns beten lehrt, dann sind wir von der Qual der Gebetslosigkeit befreit. Das aber will Jesus Christus. Er will mit uns beten, wir beten sein Gebet mit und dürfen darum gewiss und froh sein, dass Gott uns hört. Wenn unser Wille, unser ganzes Herz eingeht in das Gebet Christi, dann beten wir recht. Nur in Jesus Christus können wir beten, mit ihm werden auch wir erhört.

So müssen wir also beten lernen. Das Kind lernt sprechen, weil der Vater zu ihm spricht. Es lernt die Sprache des Vaters. So lernen wir zu Gott sprechen, weil Gott zu uns gesprochen hat und spricht. An der Sprache des Vaters im Himmel lernen seine Kinder mit ihm reden. Gottes eigene Worte nachsprechend, fangen wir an zu ihm zu beten. Nicht in der falschen und verworrenen Sprache unseres Herzens, sondern in der klaren und reinen Sprache, die Gott in Jesus Christus zu uns gesprochen hat, sollen wir zu Gott reden und will er uns hören.

Gottes Sprache in Jesus Christus begegnet uns in der Heiligen Schrift. Wollen wir mit Gewissheit und Freude beten, so wird das Wort der Heiligen Schrift der feste Grund unseres Gebetes sein müssen. Hier wissen wir, dass Jesus Christus, das Wort Gottes, uns beten lehrt. Die Worte, die von Gott kommen, werden die Stufen sein, auf denen wir zu Gott finden.

Nun gibt es in der Heiligen Schrift ein Buch, das sich von allen anderen Büchern der Bibel dadurch unterscheidet, dass es nur Gebete enthält. Das sind die Psalmen. Es ist zunächst etwas sehr Verwunderliches, dass es in der Bibel ein Gebetbuch gibt. Die Heilige Schrift ist doch Gottes Wort an uns. Gebete aber sind

Menschenworte. Wie kommen sie daher in die Bibel? Wir dürfen uns nicht irremachen lassen: die Bibel ist Gottes Wort, auch in den Psalmen. So sind also die Gebete zu Gott – Gottes eigenes Wort? Das scheint uns schwer verständlich. Wir begreifen es nur, wenn wir daran denken, dass wir das rechte Beten allein von Jesus Christus lernen können, dass es also das Wort des Sohnes Gottes, der mit uns Menschen lebt, an Gott den Vater ist, der in der Ewigkeit lebt. Jesus Christus hat alle Not, alle Freude, allen Dank und alle Hoffnung der Menschen vor Gott gebracht. In seinem Munde wird das Menschenwort zum Gotteswort, und wenn wir sein Gebet mitbeten, wird wiederum das Gotteswort zum Menschenwort. So sind alle Gebete der Bibel solche Gebete, die wir mit Jesus Christus zusammen beten, in die er uns hineinnimmt und durch die er uns vor Gottes Angesicht trägt, oder es werden keine rechten Gebete; denn nur in und mit Jesus Christus können wir recht beten.

Wenn wir daher die Gebete der Bibel und besonders die Psalmen lesen und beten wollen, so müssen wir nicht zuerst danach fragen, was sie mit uns, sondern was sie mit Jesus Christus zu tun haben. Wir müssen fragen, wie wir die Psalmen als Gottes Wort verstehen können, und dann erst können wir sie mitbeten. Es kommt also nicht darauf an, ob die Psalmen gerade das ausdrücken, was wir gegenwärtig in unserem Herzen fühlen. Vielleicht ist es gerade nötig, dass wir gegen unser eigenes Herz beten, um recht zu beten. Nicht was wir gerade beten wollen, ist wichtig, sondern worum Gott von uns gebeten sein will. Wenn wir auf uns allein gestellt wären, so würden wir wohl auch vom Vaterunser oft nur die vierte Bitte beten. Aber Gott will es anders. Nicht die Armut unseres Herzens, sondern der Reichtum des Wortes Gottes soll unser Gebet bestimmen.

Wenn also die Bibel auch ein Gebetbuch enthält, so lernen wir daraus, dass zum Worte Gottes nicht nur das Wort gehört, das er uns zu sagen hat, sondern auch das Wort, das er von uns hören will, weil

es das Wort seines lieben Sohnes ist. Das ist eine große Gnade, dass Gott uns sagt, wie wir mit ihm sprechen und Gemeinschaft haben können. Wir können es, indem wir im Namen Jesu Christi beten. Dazu sind uns die Psalmen gegeben, dass wir sie im Namen Jesu Christi beten lernen.

Auf die Bitte der Jünger hat Jesus ihnen das Vaterunser gegeben. In ihm ist alles Beten enthalten. Was in die Bitten des Vaterunsers eingeht, ist recht gebetet, was in ihnen keinen Raum hat, ist kein Gebet. Alle Gebete der Heiligen Schrift sind im Vaterunser zusammengefasst. Sie werden in seine unermessliche Weite aufgenommen. Sie werden also durch das Vaterunser nicht überflüssig gemacht, sondern sie sind der unerschöpfliche Reichtum des Vaterunsers, wie das Vaterunser ihre Krönung und Einheit ist. [...]

## **Die Beter der Psalmen**

Von den 150 Psalmen werden 73 dem König David zugeschrieben, 12 dem von David angestellten Sangmeister Asaph, 12 der unter David wirkenden levitischen Sängerfamilie der Kinder Korah, 2 dem König Salomo, je einer den vermutlich unter David und Salomo tätigen Musikmeistern Heman und Ethan. So ist es verständlich, dass sich der Name Davids in besonderer Weise mit dem Psalter verbunden hat.

Von David wird berichtet, dass er nach seiner heimlichen Salbung zum König zu dem von Gott verworfenen und mit einem bösen Geist geplagten König Saul gerufen worden sei, um ihm auf der Harfe vorzuspielen. *„Wenn nun der Geist Gottes über Saul kam, so nahm David die Harfe und spielte mit seiner Hand, so erquickte sich Saul, und es ward besser mit ihm, und der böse Geist wich von ihm“* (1. Samuel 16,23). Das mag der Anfang der Psalmendichtung Davids gewesen sein. In der Kraft des Geistes Gottes, der mit der Salbung zum König

über ihn gekommen war, vertreibt er den bösen Geist durch sein Lied. Kein Psalm aus der Zeit vor der Salbung ist uns überliefert. Erst der zum messianischen König Berufene, aus dem der verheißene König Jesus Christus entstammen sollte, betete die Lieder, die später in den Kanon der Heiligen Schrift aufgenommen werden.

David ist nach dem Zeugnis der Bibel als der gesalbte König des erwählten Volkes Gottes ein Vorbild auf Jesus Christus. Was ihm widerfährt, geschieht ihm um deswillen, der in ihm ist und aus ihm hervorgehen soll, Jesus Christus; und das blieb ihm nicht unbewusst, sondern *„da er nun ein Prophet war und wusste, dass ihm Gott verheißten hatte mit einem Eid, dass ein Nachkomme von ihm auf seinem Thron sitzen sollte, hat er vorausgesehen und von der Auferstehung des Christus gesprochen“* (Apostelgeschichte 2,30-31). David war ein Zeuge Christi in seinem Amt, seinem Leben, seinen Worten. Ja, mehr noch sagt das Neue Testament. In den Psalmen Davids spricht schon der verheißene Christus selbst (Hebräer 2,12; 10,5) oder, wie es auch heißen kann, der Heilige Geist (Hebräer 3,7). Dieselben Worte also, die David sprach, sprach in ihm der zukünftige Messias. Die Gebete Davids wurden von Christus mitgebetet oder vielmehr Christus selbst betete sie in seinem Vorläufer David.

Diese kurze Bemerkung des Neuen Testaments wirft ein bedeutsames Licht auf den ganzen Psalter. Sie bezieht ihn auf Christus. Wie das im Einzelnen zu verstehen ist, werden wir noch zu überlegen haben. Wichtig ist für uns, dass auch David nicht nur aus dem persönlichen Überschwang seines Herzens, sondern aus dem in ihm wohnenden Christus heraus betete. Der Beter seiner Psalmen bleibt zwar er selbst, aber in ihm und mit ihm Christus. Die letzten Worte des alten David sprechen das in geheimnisvoller Weise selber aus: *„Es spricht David, der Sohn Isais, es spricht der Mann, der hoch erhoben ist, der Gesalbte des Gottes Jakobs, der liebliche Psalmensänger Israels: der Geist des Herrn hat durch mich geredet und seine Wort ist auf*

*meiner Zunge...“*, und nun folgt eine letzte Weissagung auf den künftigen König der Gerechtigkeit, Jesus Christus (2. Samuel 23,1 ff.).

Damit sind wir wiederum zu der Erkenntnis geführt, die wir früher gewonnen hatten. Gewiss sind nicht alle Psalmen von David, und es gibt kein Wort des Neuen Testaments, das den ganzen Psalter Christus in den Mund legt. Immerhin müssen uns die genannten Andeutungen wichtig genug für den ganzen Psalter werden, der ja entscheidend mit dem Namen Davids verbunden ist, und von den Psalmen insgesamt sagt Jesus selbst, dass sie seinen Tod und seine Auferstehung und die Predigt des Evangeliums verkündigt haben (Lukas 24,44 ff.).

Wie ist es möglich, dass zugleich ein Mensch und Jesus Christus den Psalter beten? Es ist der menschengewordene Sohn Gottes, der alle menschliche Schwachheit an seinem eigenen Fleisch getragen hat, der hier das Herz der ganzen Menschheit vor Gott ausschüttet, der an unserer Stelle steht und für uns betet. Er hat Qual und Schmerz, Schuld und Tod tiefer gekannt als wir. Darum ist es das Gebet der von ihm angenommenen menschlichen Natur, das hier vor Gott kommt. Es ist wirklich unser Gebet, aber da er uns besser kennt als wir selbst, da er selbst wahrer Mensch war uns zugut, ist es auch wirklich sein Gebet, und es kann unser Gebet nur werden, weil es sein Gebet war.

Wer betet den Psalter? David (Salomo, Asaph usw.) betet, Christus betet, wir beten. Wir – das ist zunächst die ganze Gemeinde, in der allein der ganze Reichtum des Psalters gebetet werden kann, es ist schließlich aber auch jeder einzelne, sofern er an Christus und seiner Gemeinde teilhat und ihr Gebet mitbetet. David, Christus, die Gemeinde, ich selber – und wo wir dies alles miteinander bedenken, erkennen wir den wunderbaren Weg, den Gott geht, um uns beten zu lehren. [...]



# Zusagen des Heils (Verszählung nach der Einheitsübersetzung)

## Altes Testament

*Gen 1,20-31* (Fr, Woche 4)  
*Ex 15,1b-13* (Do, alternative Woche)  
*Num 6,24-26* (Fr, alternative Woche)  
*1 Sam 2,1-10* (Do, Woche 4)  
*1 Kön 8,23-24 .27-30 .56-61* (Do, Wo 3)  
*1 Chr 16,8-34* (Di, Woche 3)  
*1 Chr 29,10b-13* (Mo, altern. Woche)  
*Neh 1,5-10* (Fr, Woche 1)  
*Hiob 28,12-28* (Sa, Woche 4)  
*Spr 8,1-21* (Sa, Woche 1)  
*Spr 8,32 – 9,10* (Sa, Woche 3)  
*Koh/Pred 3,1-8* (Sa, Woche 2)  
*Weish 2,12-24* (Sa, Fastenzeit)  
*Weish 7,21 – 8,1* (Sa, Woche 2)  
*Jes 2,2-5* (Mi, Woche 4)  
*Jes 9,1-6* (So, Advent)  
*Jes 11,1-10* (Mo, Advent)  
*Jes 12* (Mi, Woche 2)  
*Jes 25,1-9* (Mo, Osterzeit)  
*Jes 26,1b-12* (Di, alternative Woche)  
*Jes 33,10-16* (Fr, Woche 3)  
*Jes 35* (Mi, Woche 1)  
*Jes 38,10-20* (Mi, alternative Woche)  
*Jes 40,1-11* (Di, Advent)  
*Jes 40,25-31* (Di, Osterzeit)  
*Jes 42,1-9* (Di, Fastenzeit)  
*Jes 42,10-16* (Di, Woche 4)  
*Jes 43,1-13* (Sa, alternative Woche)  
*Jes 43,18-21; 44,2-8* (Mi, Osterzeit)  
*Jes 45,15-23* (Mi, Woche 4)  
*Jes 49,1-13* (Mi, Fastenzeit)  
*Jes 50,4-10* (Do, Fastenzeit)

*Jes 51,1-8* (Do, Osterzeit)  
*Jes 52,13 – 53,12* (Fr, Fastenzeit)  
*Jes 54,1-10* (Do, Osterzeit)  
*Jes 55,1-11* (Fr, Osterzeit)  
*Jes 58,1-12* (Sa, Fastenzeit)  
*Jes 60,1-14* (Mi, Advent)  
*Jes 61,1-4* (Sa, Osterzeit)  
*Jes 61,10 – 62,5* (Mi, Woche 3)  
*Jes 63,15-19* (Do, Advent)  
*Jes 65,17-25* (So, Osterzeit)  
*Jes 66,7-13* (So, alternative Woche)  
*Jer 14,17-21* (Mo, Woche 4)  
*Jer 20,7-13* (Mo, Woche 3)  
*Jer 23,1-6* (Fr, Advent)  
*Jer 31,2-14* (Di, Woche 2)  
*Jer 31,31-34* (So, Woche 1 & 3)  
*Klgl 3,19-58* (Mo, Woche 1)  
*Ez 36,22-28* (So, Woche 2 & 4)  
*Hos 11,1-9* (Fr, Woche 2)  
*Jona 2,3-10* (Mo, Woche 2)  
*Mi 5,1-3* (Sa, Advent)  
*Mi 7,14-20* (Do, Woche 2)  
*Hab 3,2-6 .13-19* (Do, Woche 1)  
*Zef 3,9-20* (Di, Woche 1)  
*Sach 9,9-12* (So, Fastenzeit)  
*Sach 12,10 – 13,1* (Mo, Fastenzeit)

## Neues Testament

*Mt 28* (So, Osterzeit)  
*Mk 16* (So, Osterzeit)  
*Lk 1,26-45* (So, Advent)  
*Lk 1,46-55 Magnificat* (Do)  
*Lk 1,68-79 Benedictus* (Mi)

Lk 2,1-21 (So, Weihnachtszeit)  
Lk 2,29-32 *Nunc Dimittis* (So,  
alternative Woche)  
Lk 7,11-23 (Di, Advent)  
Lk 24 (So, Osterzeit)  
Joh 1,1-5 .9-14 .16-18 (So)  
Joh 1,19-34 (Di, Advent)  
Joh 20 (So, Osterzeit)  
Apg 2,14-36 (So, Osterzeit)  
Apg 3,12-26 (Mo, Osterzeit)  
Apg 10,34-43 (Di, Osterzeit)  
Apg 13,16-39 (Mi, Osterzeit)  
Apg 17,22-31 (Do, Osterzeit)  
Apg 20,18-35 (Fr, Osterzeit)  
Apg 26,2-23 (Sa, Osterzeit)  
Röm 5,1-16 (Mo, Osterzeit)  
Röm 8 (So, Lesung, S.6)  
Röm 11,1-15 .30-32 (Mi, Lesung, S. 6)  
Röm 11,33-36 (Mo, alternative  
Woche)  
Röm 12 (So, Fastenzeit)  
Röm 13,8 – 14,12 (Mo, Advent)  
1 Kor 1,4-9 .18-31 (Di, Lesung, S. 6)  
1 Kor 3,1-17 (Mo, Fastenzeit)  
1 Kor 10,1-13 (Do, Fastenzeit)  
1 Kor 13,1-13 (Di, Osterzeit)  
1 Kor 15,1-22 (Mi, Osterzeit)  
2 Kor 5,11 – 6,2 (Fr, Lesung, S. 6)  
Gal 3,19 – 4,7 (Sa, Advent)  
Gal 5,13 – 6,10 (Di, Fastenzeit)  
Eph 1,3-14 (Di)  
Eph 1,15-23 (Do, Osterzeit)

Eph 2,1-18 (Mi, Lesung, S. 6)  
Eph 3,8-12 .14-21 (Sa)  
Eph 4,22 – 5,14 (Mi, Fastenzeit)  
Phil 2,5-11 (Mo)  
Phil 3,1-14 (Di, Lesung, S. 6)  
Phil 3,17-21; 4,4-9 (Fr, Advent)  
Kol 1,12-20 (Fr)  
Kol 2,1-15 (Sa, Lesung, S. 6)  
Kol 3,1-15 (Fr, Osterzeit)  
1 Thes 5,1-24 (Mo, Advent)  
1 Tim 1,12-17 (Fr, Advent)  
2 Tim 1,3-14 (Mo, Lesung, S. 6)  
2 Tim 2,11-13 (Di, alternative Woche)  
Tit 2,11 – 3,7 (Mi, Advent)  
Heb 1,1-12 (Do, Advent)  
Heb 2,9-18; 4,14-16 (Fr, Fastenzeit)  
Heb 11,1-19 (Do, Lesung, S. 6)  
Jak 1,17-27; 3,13-18 (Sa, Lesung, S. 6)  
Jak 5,7-20 (Sa, Advent)  
1 Pet 1,3-17 (Mo, Lesung, S. 6)  
1 Pet 1,18 – 2,10 (Sa, Osterzeit)  
1 Pet 2,21-24 (Mi, alternative Woche)  
1 Pet 3,8-18 (Sa, Fastenzeit)  
2 Pet 1,3-19 (Do, Lesung, S. 6)  
1 Joh 1,1 – 2,6 (Fr, Lesung, S. 6)  
1 Joh 4,7 – 5,5 (Do, Advent)  
Off 11,17-18 (Do, alternative Woche)  
Off 15,3b-4 (Fr, alternative Woche)  
Off 21,1 – 22,5 (So, Lesung, S. 6)  
Off 21,3-4 (Sa, alternative Woche)  
Off 21,22-27; 22,14-21 (Mi, Advent)

**Kurztexte:** *Hiob* 19,25; *Ps* 31,25; 36,10; 63,2; 102,19; 124,8; *Jes* 58,6; 63,19; *Jer* 29,11; *Hos* 10,12; *Mk* 1,15; *Lk* 11,2-4.9-13; 14,12-14; *1 Kor* 8,1-3 ; *Eph* 5,15-20; *Kol* 3,15-17; *1 Tim* 3,16; *1 Joh* 5,20

Achtet also sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht töricht, sondern klug.

Nutzt die Zeit; denn diese Tage sind böse.

Darum seid nicht unverständlich, sondern begreift, was der Wille des Herrn ist.

Berauscht euch nicht mit Wein - das macht zügellos -, sondern lasst euch vom Geist erfüllen!

Lasst in eurer Mitte **Psalmen, Hymnen und Lieder erklingen, wie der Geist sie eingibt.**

Singt und jubelt aus vollem Herzen zum Lob des Herrn!

Sagt Gott, dem Vater, jederzeit Dank für alles im Namen Jesu Christi, unseres Herrn!

*Epheser 5:15-20*

*Sät als eure Saat Gerechtigkeit aus, so werdet  
ihr ernten, wie es der Liebe entspricht.  
Nehmt Neuland unter den Pflug!  
Es ist Zeit, den Herrn zu suchen;  
dann wird er kommen und euch mit Heil  
überschütten.*

*Hosea 10,12*

*Ich kenne meine Pläne, die ich für euch habe  
- Spruch des Herrn -,  
Pläne des Heils und nicht des Unheils;  
denn ich will euch eine Zukunft  
und eine Hoffnung geben.*

*Jeremia 29,11*

---

© 2015-2021, korrigierte Version

Alle Bibeltexte und Themen in diesem Heft wurden sorgfältig ausgewählt. Ich schicke gerne die PDF-Datei zum Druck.

Pater Gregor Schmidt, Comboni-Missionar  
Kontakt: [gregor.bogdong@gmail.com](mailto:gregor.bogdong@gmail.com)

Texte über mein Leben im Südsudan sind hier zu finden:  
<http://comboni.de/missionare/p-gregor-schmidt>