

The background of the image is a sunset scene. A bridge with a curved metal railing spans across a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water's surface. The sky is a mix of blue and orange. In the center, there is a large white circle with a thin white border. Inside this circle, the word "SELA" is written in large, bold, orange capital letters. Below it, the text "INNEHALTEN MIT DEN PSALMEN" is written in smaller, black, capital letters. At the bottom of the circle, there is an orange horizontal bar with the text "26. APRIL BIS 14. JUNI 2026" in white, capital letters.

# SELA

INNEHALTEN MIT  
DEN PSALMEN

26. APRIL BIS 14. JUNI 2026

## PSALM 62, 6–9

*Nur bei Gott wird meine Seele still,  
meine Hoffnung kommt von ihm.*

*Nur er ist mein Fels,  
meine Rettung, meine sichere Burg,  
in der mir nichts geschehen wird.*

*Bei Gott liegt meine Ehre und mein Heil.  
Er ist meine Zuflucht,  
mein Fels und mein Halt.*

*Vertraut auf ihn zu jeder Zeit,  
ihr Leute aus meinem Volk!*

*Schüttet euer Herz vor ihm aus,  
denn unsere Zuflucht ist Gott!*

# SELA

## INNEHALTEN MIT DEN PSALMEN

„Sela“ ist ein hebräischer Begriff, der in den Psalmen 71-mal vorkommt und oft am Ende einer Strophe oder eines Verses steht. Es ist ein etwas mysteriöser Begriff, bei dem sich die Theologen und Übersetzer nicht einig sind, was er genau bedeutet. Drei mögliche Interpretationen werden vorgeschlagen:

- ♥ **Pause:** Eine Pause für ein musikalisches Zwischenspiel oder für einen Gesangs- oder Instrumentalwechsel.
- ♥ **Eine musikalische Anweisung:** Entweder für den Sänger, der seine Stimme zu einer höheren Intensität oder Tonhöhe erheben soll oder für das Orchester, die Instrumente lauter spielen zu lassen (vergleichbar mit unserem forte in den Noten).
- ♥ **Meditation:** Sela fungiert als Moment des „Innehaltens und Nachdenkens“. Es ermutigt Leser oder Zuhörer, innezuhalten, über den Vers nachzudenken und über die göttliche Botschaft zu meditieren.

Und genau dazu wollen wir im diesjährigen Bibelprojekt einladen: **Innehalten mit den Psalmen!** Zur Ruhe zu kommen, für kurze Zeit auszusteigen aus dem alltäglichen Hamsterrad, uns neu auf Gott auszurichten, uns von ihm beschenken zu lassen, um das zu empfangen, was wir als Ration für die tägliche Reise brauchen.

Somit handelt es sich dieses Jahr nicht nur um ein Bibel-, sondern auch um ein Gebetsprojekt. Wie jedes Jahr werden für die tägliche Bibellese ein paar Fragen gestellt, um das Verständnis des Textes zu vertiefen oder zur praktischen Umsetzung anzuregen<sup>1</sup>. Darüber hinaus empfehlen wir ein paar „Methoden“, die euch helfen können, Bibelverse betend zu vertiefen und in eure Seele aufzunehmen (siehe S. 8–9). Wir hoffen und beten, dass wir angeregt werden, neue, gute Gebetsgewohnheiten zu entwickeln, die das erneuern und mit Leben füllen, wozu wir als Nachfolger Jesu berufen sind: **Glaube – Hoffnung – Liebe!**

<sup>1</sup> Dieses Jahr gibt es keine Wochen-Challenge, dafür aber ausführliche Fragen für die Kleingruppen, die bei der Bibellese integriert sind.



Um euch inhaltlich auf die nächsten sieben Wochen einzustimmen, empfehlen wir folgendes Video vom Bibelprojekt:

### Einführung in die Psalmen



Um die Vielfalt sowohl der Psalmen, aber auch der verschiedenen Arten von Gebet hervorzuheben, haben wir die Psalmen in sieben verschiedene Kategorien eingeteilt: Weisheit, Buße, Dank und Vertrauen, Klage, Wallfahrt, Lobpreis und schließlich die sog. messianischen Psalmen, die direkt auf Jesus hinweisen. Eine Woche lang vertiefen wir jeweils einen Schwerpunkt.<sup>2</sup>

**Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit euch und mit und vor Gott!**

<sup>2</sup>Dabei lassen sich die Kategorien nicht immer sauber voneinander trennen, so dass es durchaus zu Überschneidungen kommt. Die meisten Psalmen enthalten mehrere Aspekte gleichzeitig!

### HERAUSFORDERND. VERÄNDERND. SCHAFFBAR.

Das Besondere am Bibelprojekt ist, dass wir jeden Tag das gleiche Kapitel (mal etwas mehr, mal weniger) aus der Bibel lesen. Ein Kapitel pro Tag ist gut zu schaffen und jede/r von uns bewegt dieselben Worte Gottes in seinem/ihrer Herzen. Sieben Wochen lang. Dazu kommen sieben Predigten zu den gelesenen Bibeltexten – sieben Predigten aus dem gemeinsam gelesenen Wort unseres ewigen Gottes. Außerdem wollen wir ermutigen, die Bibel gemeinsam zu lesen. Deshalb starten wir am 26. April, im Rahmen des Bibelprojekts neue Kleingruppen, die sich einmal in der Woche treffen, um gemeinsam die Bibel zu lesen, zu hören, was Gott zu jedem Einzelnen durch sein Wort sagen möchte und um miteinander zu beten. Dabei wollen wir – jeder für sich – Entscheidungen für unseren Alltag treffen, die unser Leben verändern können. Die Kleingruppe soll dich dabei unterstützen. Du kannst wählen, ob du das Projekt mit einer neuen Gruppe oder mit deiner vertrauten Kleingruppe erleben möchtest.

### Startschuss

Wir beginnen offiziell mit dem Gottesdienst am **26. April**. Und am 27. April geht das gemeinsame Bibellesen los.

### Gemeinsamer Abschluss

Wir wollen den Abschluss des Bibelprojekts mit allen teilnehmenden Gemeinden feiern. Deshalb werden wir wieder das Bibelprojekt mit einem gemeinsamen Gottesdienst abschließen. Am **14. Juni um 10.30 Uhr** treffen wir uns in der **Gemeinde auf dem Weg**. Auch für die Kinder wird es ein tolles Programm geben. Also, unbedingt dabei sein!

### WAS HEISST DAS KONKRET?

Ab sofort beginnt die Anmeldephase. Willst du Gastgeber für eine neue Kleingruppe sein? Hast du Leute, mit denen du dich eh schon verabredet hast? Dann melde dich so bald wie möglich auf den Websites oder vor Ort bei den teilnehmenden Gemeinden an.

# DAS BIBEL- PROJEKT FÜR KINDER

Auch in diesem Jahr gibt es wieder ein Bibelprojekt-Heft extra für Kinder. Schulkinder können damit selbstständig in den Psalmen lesen und sich auf die Spuren Davids begeben, um mehr über den Autor vieler Psalmen zu erfahren. Außerdem bietet das Heft Interaktionsmöglichkeiten für die ganze Familie. Das Heft soll den Kids helfen, selbst zu entdecken, wie sie Gott durch die Bibel begegnen können. Ihr könnt es in der Gemeinde abholen oder als E-Book downloaden.

### E-Book für Kinder



# VERANSTALTUNGEN

## TIPPS & INFOS

**SO**  
19.04.

### ♥ Lobpreis- und Gebetsgottesdienst

Komm vorbei, tank Kraft, richte deinen Blick auf Jesus und lass uns gemeinsam für die Stadt beten. Um **18 Uhr** in der Lukas-Gemeinde.

[www.lukas-gemeinde.de/kontakt](http://www.lukas-gemeinde.de/kontakt)

**DO**  
07.05.

### ♥ Für junge Erwachsene (28–38 Jahre)

Gemeinsam connecten um **19 Uhr** in der Lukas-Gemeinde.

[www.lukas-gemeinde.de/kontakt](http://www.lukas-gemeinde.de/kontakt)

**SO**  
14.06.

### ♥ Gemeinsamer Abschlussgottesdienst

Wir wollen den Abschluss des Bibelprojektes feiern in einem gemeinsamen Gottesdienst. Um **10.30 Uhr** treffen wir uns in der Gemeinde auf dem Weg.

[www.gadw.org/kontakt](http://www.gadw.org/kontakt)

### Gott anbeten mit Spotify

Für alle, die auf der Suche nach Lobpreisliedern für die Kleingruppe sind, sich auf den Abschlussgottesdienst vorbereiten oder einfach ganz persönlich in die Anbetung eintauchen möchten: Auf Spotify wartet die Playlist „Bibelprojekt 2026 Berlin“ auf euch – hört rein und lasst euch ermutigen!





# TAG DER NACHBARN

29. Mai 2026

## INNEHALTEN

### UND DANN AKTIV EIN SEGEN FÜR UNSERE STADT SEIN

Das Bibelprojekt ermutigt uns zum Bibellesen, zum Gebet und zu Gemeinschaft in Kleingruppen. Wunderbar! Denn das ist unsere sichere Basis, auf der wir stehen. Wenn die Basis stimmt, können wir uns auch weit aus dem Fenster lehnen – hinein in die Stadt, zu den Menschen in deiner Nachbarschaft.

#### ZWEI IDEEN MÖCHTEN WIR DIR MITGEBEN

Am 29. Mai ist der Tag der Nachbarn. Es finden ganz viele lokale Veranstaltungen statt. Und du kannst dich da einbringen: mit deiner Kleingruppe oder der Gemeinde vor Ort. Ideen findet ihr auf der Webseite:

#### Tag der Nachbarschaft



Und dort kann man seine Aktion auch anmelden. Oder ihr macht eine Danke-Aktion für die Menschen, die unsere Stadt am Laufen halten: die Feuerwehr, die Polizei, Krankenpfleger, Busfahrer... Geht als kleine Gruppe hin und bringt eine nette Aufmerksamkeit mit. Und vielleicht die "jeliibt" Karten... Und sagt von Herzen "Danke"!

#### „Hat Dir heute schon jemand gesagt, dass Du unendlich geliebt bist?“

Mit diesem Satz kannst du alleine oder mit anderen zusammen auf Menschen zugehen. Diese Eingangsfrage ist perfekt, um mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Menschen sind oft positiv überrascht. Und du kannst einfach davon erzählen, dass es Einen gibt, der uns Menschen unendlich und bedingungslos liebt. Die "jeliibt" Karte erklärt das gut. Elisa erzählt von ihrer Geschichte:

*„Bei einer dieser Begegnungen in Marzahn trafen wir eine Frau, die sofort sehr berührt war und weinend von ihrer Suche nach Wahrheit erzählte. Wir hatten ein intensives Gespräch und tauschten Nummern aus. Eine Woche später lud sie mich zum Wiedersehen zu sich nach Hause ein und gab dort Jesus ihr Leben. Halleluja!“*

Gemeinsam für Berlin unterstützt das Bibelprojekt, dich und deine Kleingruppe. Mehr Ideen gibt es auf unserer Webseite:

#### Gemeinsam für Berlin



Melde dich gerne bei Fragen an:  
[info@gfberlin.de](mailto:info@gfberlin.de)



# BIBEL, OK, ABER WELCHE?

Eigentlich ist jede Bibel-Übersetzung in Deutschland gut. Wenn du also eine Bibel gefunden hast, die du gerne liest – prima! Wer aber noch unsicher ist, kann etwas Hilfe bekommen: Unter **www.bibelserver.de** kann man viele gute deutsche Bibeln online lesen und vergleichen. Welcher Stil spricht dich an? Was erreicht dein Herz?

Zum genaueren Studieren des Bibeltextes empfehlen wir die „Elberfelder Bibel“, „Schlachter 2000“ oder die „Neue evangelistische Übersetzung“. Bibeln, die uns einen leichteren Zugang zum Verständnis des Textes ermöglichen, sind die „Neues Leben. Die Bibel“, die „Hoffnung für Alle“ und die „Basis-Bibel“. Wenn Du keine Bibel hast, schenken wir Dir gerne eine.

Viele von uns nutzen oft zwei Übersetzungen gleichzeitig. Wir lesen den Text zuerst ganz in einer leichtverständlichen Übersetzung, um einen guten Überblick zu bekommen. Bei Fragen oder wenn wir tiefer in ein paar Verse einsteigen wollen, ziehen wir die genaueren Bibeln zu Rate. Das ist online natürlich besonders einfach, macht aber auch mit den Buchausgaben richtig Spaß!

App-Empfehlung  
**365x BibleProject  
deutsch**

# TIPPS ZUR BIBELLESE

## RAHMENBEDINGUNG: GUTE GEWOHNHEITEN

Organisiere deine Zeit so, dass du möglichst regelmäßig in der Bibel lesen kannst. Auch wenn es keiner wahrhaben möchte: „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“. Eine gewisse Routine macht vieles einfacher. Vielen hilft es, wenn sie ihre Bibel häufig am selben Ort lesen, am besten in einem ungestörten Bereich der Wohnung, wo zumindest für eine kurze Zeit keine Ablenkung vorhanden ist. Wichtig: Handy und Laptop für die Zeit beiseite legen und auf alle Fälle auf stumm schalten! Bevor du mit dem eigentlichen Bibellese beginnst, denke daran, warum du das tun möchtest. Nicht aus religiöser Pflichterfüllung, nicht aus intellektuellem Eifer, sondern mit dem Wunsch, Gott besser kennenzulernen, und mit der Bitte um sein Reden.

## VERSCHIEDENE METHODEN

Die Psalmen bieten sich in besonderer Weise an, das Lesen direkt mit dem Gebet zu verbinden. Wir stellen Dir nun ein paar Möglichkeiten vor, die sich im Laufe der Kirchengeschichte bewährt haben. Jedes Vorgehen braucht etwas Übung, bis man es verinnerlicht hat und es sich ganz natürlich anfühlt.

In der Regel lesen wir einen ganzen Psalm komplett durch. Wenn möglich, lies den biblischen Text laut (die Juden murmeln die Bibel vor sich hin). Dabei gibt es meist ein oder zwei Sätze bzw. Aussagen, die Dich besonders ansprechen. Diese Sätze sind Dein Einstieg ins Gebet. Es hat sich bewährt, diesen Satz aufzuschreiben. Es lohnt sich, ein Gebetstagebuch zu führen. Wenn man Dinge aufschreibt, wird man nicht so leicht abgelenkt. Um den Fokus auf die Bibel und Gott halten zu können, empfehlen wir, rechts von der Seite eine Spalte von oben bis unten abzutrennen, um dort die Gedanken aufzuschreiben, die Dich vom Gebet ablenken könnten: To Do's, Nachricht an Freund/Freundin, Tante Erna anrufen, Geld überweisen... (so kannst Du sicher sein, dass sie nicht verloren gehen). Es geht natürlich auch ohne aufschreiben, aber das ist mental herausfordernder!

Diesen Satz oder diese wenigen Sätze kannst Du nun folgendermaßen im Gebet vertiefen. Die Methoden kannst Du auch beliebig miteinander kombinieren.

## „ABBA“<sup>3</sup>

- ♥ **Anbeten:** Was begeistert Dich an Gott? Wofür willst Du ihn preisen?
- ♥ **Bekennen:** Welche eigene Schuld oder welches Versäumnis fällt Dir auf?
- ♥ **Bedanken:** Mache Dir bewusst, dass Jesus Dir diese konkrete Sünde vergeben hat. Danke ihm dafür. Bitte den Heiligen Geist, Dir konkret das zu geben, was Du brauchst, um in dem Bereich zu wachsen, um Gott treu zu bleiben, Ihn und Deine Mitmenschen zu lieben.
- ♥ **Anliegen vor Gott bringen:** Fürbitte für Menschen, Situationen und Umstände, für Dich ganz persönlich oder auch in der Stadt, im Land oder in der Welt.

<sup>3</sup>ABBA ist kein Hinweis auf die schwedische Popgruppe, sondern es bedeutet Papa auf aramäisch. So hat Jesus seinen himmlischen Vater angesprochen.

## LECTIO DEVINA<sup>4</sup>

- ♥ **Lesen:** Den Bibeltext mehrmals laut Lesen
- ♥ **Nachdenken:** Über diesen Text still nachsinnen
- ♥ **Antworten:** Im Gebet darauf antworten: Sage Gott einfach, was Dich bewegt, was Dir auffällt, was Dir Mühe macht, wofür Du Dich freust... (wenn möglich auch wieder hörbar und nicht nur in Gedanken).
- ♥ **Stille:** Bewusst versuchen, eine Ruhepause einzulegen, um auf das zu „hören“, was Gott Dir vielleicht gerne mitteilen möchte. (Wenn Du am Anfang mit 2 Minuten Stille beginnst, ist das schon ein großer Schritt!).

<sup>4</sup>Lectio Devina ist wohl die bekannteste Form der Bibelmeditation. Es heißt übersetzt einfach „Göttliches Lesen“. Sie hat sich über Jahrhunderte in der frühen Kirche entwickelt und wurde im 12. Jh. in ihren Kernpunkten formuliert.

## DAS WORT GOTTES „KAUEN“<sup>5</sup>

Jedes Wort bzw. Wortgruppe wird einzeln vertieft, z.B. durch W-Fragen (wann, wer, warum, wozu, wie...), und es wird im Gebet darauf reagiert (Dank, Lob, Sündenbekenntnis...). Alles wird aufgeschrieben. Ich versuche es an einem persönlichen Beispiel zu verdeutlichen. Dir würden bei dem Satz vielleicht ganz andere Dinge in den Sinn kommen. Gut so!

Schließe die Schreibzeit ab mit einer kurzen Zeit der stillen Besinnung und lass Dich dann ganz bewusst von Gott in die Aufgaben des Tages (oder die Erholung der Nacht) senden.

<sup>5</sup>Nach dieser Methode beten die meisten Gebetsmissionare regelmäßig im Gebetshaus Augsburg. Man braucht etwas mehr Zeit dafür (mindestens 20 Min.), aber kann so auch Stunden mit dem Bibeltext verbringen.

**Beispiel:** Psalm 27,1 Der Herr ist mein Licht und mein Heil.

- ♥ **Der Herr** (Nicht irgendwer, nicht meine Frau oder der Bundeskanzler, sondern Jesus...)
- ♥ **Ist** (Ist, nicht war oder wird sein, sondern ist jetzt, heute und für immer!)
- ♥ **Mein** (Wessen? Mein ganz persönlicher; danke dafür...)
- ♥ **Licht** (Wärme, Klarheit, Erkenntnis, Führung... Danke für Dein Licht; für Deine wärmende und heilende Gegenwart; Befreie mich aus Dunkelheit im Bereich...)
- ♥ **Heil** (Heil, Heilung, Heiligung... Du siehst und rettetest mich ganzheitlich; alles ist bei Dir gut aufgehoben, darf gut werden... Mache mich heil...)





# TIPPS FÜR DIE KLEINGRUPPENZEIT<sup>6</sup>

## ANKOMMEN

Nach dem kurzen Gebet am Anfang erzählt jede/r eine Minute, wie der Tag für sie/ihn war. Alternativ könnt ihr auch fragen, was die „Rose (Highlight) und der Kaktus (Tiefpunkt)“ der Woche waren.

## LOB UND DANK

Beim diesjährigen Thema bietet es sich an, bei jedem Treffen eine Zeit des Lobens und Dankens einzuplanen. Tauscht euch aus, wofür ihr Gott dankbar seid und was ihr in der letzten Woche mit ihm erlebt habt. Überlegt, wie ihr Gott auf unterschiedliche Art loben könnt. Schreibt einen Psalm, singt Lieder, spielt Lieder vor, schreibt eigene Lieder etc.

## BIBEL-MEDITATION

Bei dieser Form des Bibellesens braucht es keine Bibelspezialisten. Es geht darum, dass wir miteinander ins Gespräch über Gottes Wort kommen und ihn reden lassen. Im Mittelpunkt soll der Text stehen. Es ist eine Chance, Gott in unser Leben sprechen zu lassen und biblische Wahrheiten auf unser Leben anzuwenden. Dies geschieht jedoch nicht im luftleeren Raum, sondern in Gemeinschaft. Wir sind herausgefordert, den anderen in unser Blickfeld zu bekommen, über unseren Tellerrand zu blicken und zu sehen, wie Gott in unserem Leben und im Leben anderer wirkt.

Der Moderator/Die Moderatorin nennt die Bibelstelle, alle aus der Gruppe haben den Text vorliegen und eine/r aus der Gruppe liest die Verse laut vor. Alternativ können die Verse auch abwechselnd vorgelesen werden. Im Anschluss liest jede/r leise für sich den Text erneut und überlegt, welche Worte für ihn oder sie persönlich bedeutsam sind. Vielleicht ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, was die Bibel ist: Gottes gute Botschaft an uns – sein Reden über Generationen und Jahrhunderte hinweg. Lasst euch Zeit und gebt Gott die Möglichkeit zu wirken. Es geht nicht darum, möglichst schnell durchs Thema zu kommen. Wir wollen den Text wirken lassen.

## AUSTAUSCH

Wir teilen einander mit, was uns berührt hat und wo Gott wirkt und geredet hat. Die Bibel ist voll von Erlebnissen unterschiedlicher Menschen mit Gott. Von ihren Fehlern und Erfahrungen können wir profitieren und lernen – über uns, über Gott. Und genauso kann auch unser Austausch ermutigend und aufbauend sein. Wir kommentieren das jeweils Gesagte möglichst nicht.

## ERNEUTE BIBELLESE / GIBT ES FRAGEN?

Wir lesen noch einmal den Text laut vor und lassen ihn auf uns wirken. Alternativ können an dieser Stelle Fragen geklärt werden.

## WAS WOLLEN WIR TUN?

Wir nehmen uns eine Zeit der Stille und fragen Gott, wie der Text in der nächsten Woche praktisch werden kann. Anschließend tauschen wir uns aus, wie wir das Gehörte in den nächsten Tagen umsetzen wollen. Das können Punkte sein, die sich direkt aus dem aktuell gelesenen Bibeltext ergeben oder die dich generell beschäftigen und in dir arbeiten. Es kann hilfreich sein, die Vorsätze aufzuschreiben und sich in der folgenden Woche darüber auszutauschen. Die Gruppe kann dich so besser ermutigen, dranzubleiben.

In der folgenden Woche ermutigen wir, zu Beginn der Kleingruppe auszutauschen, wie es mit dem Vorsatz gelaufen ist.

## GEBET

Wir schließen die Zeit mit einer Gebetszeit ab, in der wir gemeinsam vor Gott treten. Die Gebetszeit wird mit dem „Vater Unser“ abgeschlossen.

<sup>6</sup>Alternativ findet ihr einen eher „liturgischen“ Ablauf auf der nächsten Seite oder vertiefende inhaltliche Fragen zum Text nach den jeweiligen Wochenandachten (da findet ihr auch den Psalm für die jeweilige Woche).



# GEBETSLITURGIE

## PERSÖNLICH / GEMEINSCHAFTLICH

Allein oder in Gemeinschaft die Psalmen zu beten und einen „Mini-Gottesdienst“ zu feiern, verbindet uns mit Millionen von Christen unterschiedlicher Konfessionen – heute und durch die Kirchengeschichte hinweg. Dieser Vorschlag ist angelehnt an das Stundengebet der katholischen Kirche (in sehr vereinfachter Form). Für manche von uns mag diese liturgische Form erstmal fremd wirken – aber gerade in vorgegebenen Formen können wir erstaunliche Schätze entdecken.

**Tipp:** Möglichst immer zur gleichen Tageszeit Zeit dafür nehmen, um in einen geistlichen Lebensrhythmus zu kommen. Sonst gerät man in Gefahr, es „dazwischenzuschieben“.

**Vorbereitung:** Bewusste Körperhaltung einnehmen und einen kurzen Moment in der Stille verharren.

### Einleitungsgebet (falls in Gemeinschaft: im Wechsel beten)

*O Gott, komm mir zu Hilfe.*

*Herr, eile mir zu helfen.*

*Ehre sei dem Vater und dem Sohn  
und dem Heiligen Geist.*

*Wie im Anfang so auch jetzt und  
alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.  
Halleluja.*

**Lied:** Ein kurzes, eingängiges Lied mit Schwerpunkt auf Anbetung, z.B. Lieder von Taizé:

- ♥ Lobsingt ihr Völker/Laudate Dominum
- ♥ Christus dein Licht
- ♥ Meine Hoffnung und meine Freude

Wer es nicht so mit (alleine) Singen hat, kann das Lied weglassen oder einen Liedtext sprechen.

**Den Psalm des Tages laut beten (+ evtl. zusätzliche Lesungen, falls angegeben)**  
(falls in Gemeinschaft: im Wechsel lesen, Vorbeter/in beginnt)

**Fürbitte:** Das, was mich/uns heute beschäftigt, in ein paar kurzen Sätzen vor Gott bringen.

**Abschluss mit dem Vaterunser**

### Segen

- ♥ Aaronischer Segen aus 4. Mose 6, 24–26
- ♥ NT-Segenssprüche, z.B. 2. Korinther 13,13
- ♥ Katholischer Segen aus dem Stundengebet: Der Herr segne uns. Er bewahre uns vor Unheil und führe uns zum ewigen Leben. Amen.



„Lebens-Liturgien“  
von Sebastian Steinbach



„Sela“  
das Gebetsmagazin



# MIT DEM KÖRPER BETEN

In der Bibel werden verschiedene Körperhaltungen beim Gebet beschrieben. Sie drücken meist äußerlich etwas aus, worum es inhaltlich im jeweiligen Gebet geht. Es handelt sich um eine Körpersprache des Gebets. Der Einsatz unseres

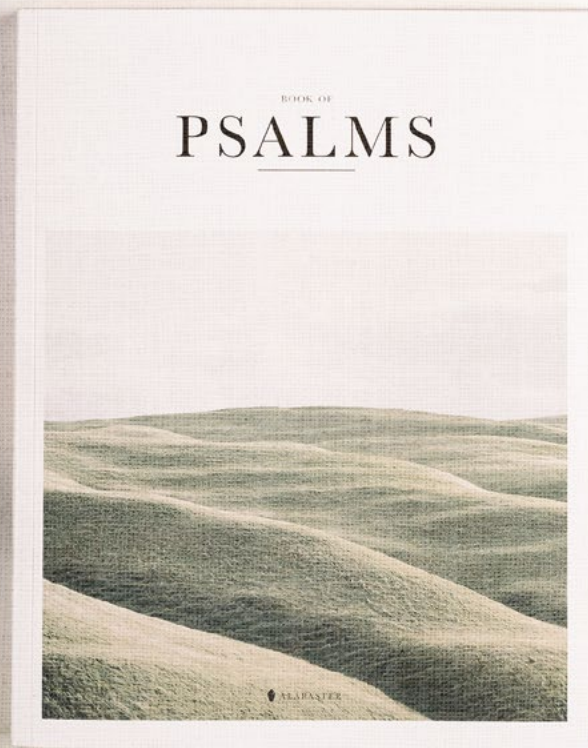
Körpers kann die Erfahrung des Gebetes festigen und vertiefen. Und wir können auch dann zu Gott beten, wenn uns die Worte fehlen. Folgende Gebetshaltungen können wir bewusst einnehmen (es ist keine vollständige Liste):

- ♥ **Sitzen:** Gemeinschaft, einfach da sein, ich bin empfangsbereit (Hände in den Schoß oder auf unsere Oberschenkel legen, und die Handflächen nach oben drehen) (*Lk. 10,39; 1. Chr. 17, 16–18*)
- ♥ **Hände falten:** Fokus, Sammlung, Demut
- ♥ **Stehen:** Respekt, Ehrerbietung, Bereitschaft (*Neh. 9,5; Mk. 11,25*)
- ♥ **Knien:** Ehrerbietung, sich unterordnen, Haltung für flehentliches Bitten oder auch demütige Haltung der Anbetung (*1. Kön. 8,54; Luk. 22,41; Eph. 3,14*)
- ♥ **Hände heben:** Hingabe, Lobpreis, Empfangen, sich ausstrecken nach Gott (*2. Chr. 6, 12–13; Ps. 134,2; 1. Tim. 2,8*)

- ♥ **sich niederbeugen:** Verehrung, Unterwerfung (*2. Mose 34,8; Eph. 3, 14–15*)
- ♥ **Gehen:** Kampf, Ringen (*2. Kön. 4,35; Elisa, 2. Chr. 20, 21–24*); aber auch besinnliches Gehen, wie auf der Wallfahrt nach Jerusalem (*Ps. 120–133*)
- ♥ **Tanzen – gerne auch mit Klatschen:** Freude, Feiern (*2. Sam. 6, 14–17*)
- ♥ **Liegen, mit Gesicht auf dem Boden:** Unterwerfung, Anflehen, Ringen, Zerbrochenheit ausdrücken (*Jos. 7,6; 2. Sam. 12, 16–17; Esra 10,1; Hiob 1,20; Mth. 26,39; Mk. 14,35*)
- ♥ **Liegen, entspannte Haltung:** Entspannen, ausruhen, zu Hause sein, genießen (*Ps. 3,6; 4,9; 63, 6–9*)

## Literatur-Empfehlungen

- ♥ **Johannes Hartl:** Einfach Gebet; SCM 2020
- ♥ **Jan Johnson:** Süßer als Honig, kostbarer als Gold, SCM, 2018
- ♥ **Timothy Keller:** Ein Jahr mit den Psalmen – 365 Andachten, Brunnen, 2025



# ALLES RUND UM DIE PSALMEN

FAKTEN  
& INSIDES



# PSALMEN

## DAS GEBETBUCH DES VOLKES GOTTES

Unser deutsches Wort *Psalm* stammt aus der Septuaginta (auch LXX), der griechischen Übersetzung des hebräischen Alten Testaments. Das griechische Wort *psalmoi* gibt das hebräische Wort *mizmor* (Lied, begleitet von einem Saiteninstrument) wieder, das öfters in den Psalmenüberschriften zu finden ist. Die Hebräische Bibel nennt das Buch Tehillim, was so viel wie Lobgesang oder Lobpreis bedeutet.

In den Psalmen findet sich zwar tatsächlich viel Lobpreis Gottes und gesungen wurden diese Lieder auch, viel eher sind sie jedoch „ehrliche Gebete“,

die das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrungen abdecken: Anbetung, Freude, Vertrauen, jedoch auch Verzweiflung, Schmerz, Zweifel und Angst. Die Psalmen laden ein, zu singen, anzubeten, zu rufen, zu flehen und Trost in der Gegenwart Gottes zu finden. Der Kirchenvater Athanasius (4.Jh.n.Chr.) erklärt, dass die Psalmen einen einzigartigen Platz in der Bibel einnehmen, weil der größte Teil der Heiligen Schrift **zu** uns spricht, während die Psalmen **für** uns sprechen. Jesus selbst schreit seine Not am Kreuz mit einem Zitat aus Ps. 22,1 heraus: *Warum hast du mich verlassen?*

Als der Prophet Jona im Bauch des großen Fisches Gott um Hilfe anfleht (Jona 2, 2–9) sind seine Worte und Formulierungen aus dem Buch der Psalmen entlehnt.

Die Psalmen sind eine Sammlung von Liedern und Gebeten aus verschiedenen Jahrhunderten und für verschiedene Zwecke. Sie wurden von Einzelnen gebetet, aber waren auch immer Teil der Gottesdienste im Tempel, den Synagogen und der christlichen Gemeinde. Auch wenn man heute nicht mehr genau weiß, wie die Psalmen ausgewählt und zusammengestellt wurden, es sind fünf Bände erkennbar. Jeder Band endet mit einer Doxologie, einem Lobpreis Gottes, einem priesterlichen Segen und einem Amen der Gemeinde.

**Band I:** Psalm 1–41

**Band II:** Psalm 42–72

**Band III:** Psalm 73–89

**Band IV:** Psalm 90–106

**Band V:** Psalm 107–150

### DIE VERFASSER DER PSALMEN

Das Buch der Psalmen ist eine vielfältige Sammlung von Liedern und Gebeten, die von verschiedenen israelitischen Autoren im Laufe der Geschichte ihres Volkes verfasst wurden. Manchmal sprechen wir von Psalmen als Psalmen Davids, weil er die meisten Psalmen (73 Psalmen) geschrieben hat, er war jedoch nicht der einzige Psalmenverfasser.

### Hier eine Liste der Verfasser:

♥ **David:** Psalmen 3–41, 51–65, 67–100, 138–145

♥ **Söhne Korachs** (levitische Familie, Sänger und Musiker, 1. Chr. 6,31): Psalmen 42–49, 84, 85, 87

♥ **Heman** (Gründer des Chores der Söhne Korachs): Psalm 88

♥ **Asaph** (1. Chr. 16,5; 9: 2. Chr. 29,30): Psalmen 73–83 (50)

♥ **Salomo:** Psalmen 72, 127

♥ **Mose:** Psalm 90

♥ **Ethan:** Psalm 8

♥ **Anonym:** 50 Psalmen

### HIGHLIGHTS AUS DER KIRCHENGESCHICHTE

#### Psalmen in der Urgemeinde

Die Psalmen waren ein fester Bestandteil des Gottesdienstes in der frühen Kirche (1. Kor. 14,26; Eph. 5, 18–19; Kol. 3,16; Jak. 5,13).

#### Klosterbewegung im Mittelalter

In den mittelalterlichen Klöstern wurde das Rezitieren der Psalmen zum Kern der Andachtspraxis der Gemeinschaft. Die Mönche rezitierten den gesamten Psalter innerhalb einer Woche, was mehrere Stunden pro Tag in Anspruch nahm. Sie entwickelten dafür einen Musikstil namens Gregorianischer Gesang. Das persönliche Beten und die Meditation der Psalmen ist bis heute wichtiger Teil der christlichen Spiritualität.

## Die Entwicklung der protestantischen Choräle und Kirchenlieder

Die Reformation Martin Luthers hat auch viele neue Kirchenlieder hervorgebracht. Die Psalmen standen Pate. Luther hat ca. 38–40 Lieder von den Psalmen inspiriert gedichtet. Sein bekanntestes Lied „Ein feste Burg ist unser Gott“, basiert auf Psalm 46. In der englischsprachigen Welt gab Isaac Watts (1674–1748) 1719 ein Psalmen-Gesangbuch heraus.

### GRUNDSÄTZE ZUM VERSTEHEN DER PSALMEN

#### 1. Jeder Psalm ist als Einheit zu lesen:

„Psalmen sind als Ganzes zu betrachten und dürfen nicht in einzelne Verse zerlegt oder als eine Aneinanderreihung von Perlen auf einer Schnur betrachtet werden. Jeder Psalm hat ein Entwicklungsmuster, durch das Ideen präsentiert, entwickelt und zu einer Art Schlussfolgerung gebracht werden.“<sup>7</sup> Einzelne Verse eines Psalms aus dem Zusammenhang zu reißen kann u.U. zu falschen Schlussfolgerungen oder Einseitigkeit führen.

**2. Die Bildsprache entschlüsseln:** Psalmen leben von der Bildsprache (Metaphern), um Gefühle und Erfahrungen in Worte zu fassen. Die Bibel verwendet Bildsprache, denn sie ist lebendiger, abwechslungsreicher, anschaulicher und ausdrucksstärker als gewöhnliche Sprache. Manchmal erfassen wir den Sinn der Bildsprache intuitiv – andere Bilder sind uns fremd, weil sie aus der Kultur des alten Israel stammen. In der Bildsprache wird Vertrautes verwendet, um Unbekanntes zu erklären. 5. Mose 32,27 *Der ewige Gott ist deine Zuflucht, und unter dir sind ewige Arme.* Metaphern können uns

helfen, uns zu erinnern. Sie fördern das Behalten und regen zum Nachdenken an (*Spr. 6,6 Geh zur Ameise, du Fauler!*). Sie können eine Idee verkürzen, sie einfangen und verdichten oder abstrakte oder intellektuelle Ideen konkreter machen: *Ps. 1, 3–4 Er ist wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht. Alles, was er tut, gelingt ihm. Die Gottlosen sind nicht so, sondern wie Spreu, die der Wind verweht.*

**3. Den kunstvollen Aufbau der Psalmen erkennen:** Psalmen sind im Stil der Hebräischen Poesie aufgebaut. Statt Rhythmus und Reim, ist diese Poesie durch Parallelismen gekennzeichnet. Hier einige Beispiele:

Die einfachste Form von Parallelismus ist der **Synonyme Parallelismus**: Ein Gedanke wird mit ähnlichen Wörtern in zwei Zeilen eines Paares ausgedrückt und somit betont (für uns liest sich das manchmal wie eine überflüssige Wiederholung):

**Psalm 49,1**  
*Hört dies, alle Völker,  
merkt auf, alle Bewohner der Welt!*

Es gibt noch viele Spielformen<sup>8</sup>. Beim **Antithetischen Parallelismus** werden zwei gegensätzliche Ideen gegenübergestellt, wobei häufig „aber“ verwendet wird, um einen Unterschied zwischen zwei Polen auszudrücken.

**Psalm 37,9**  
*Denn die Bösen werden ausgetilgt;  
die aber auf den Herrn hoffen,  
werden das Land besitzen.*

**Introvertierter Parallelismus:** Zwei Zeilen stehen zwei anderen Zeilen gegenüber. Verschiedene Parallelismen werden ineinander verschachtelt.

**Psalm 30, 8–10**  
*Zu dir, Herr, rufe ich,  
und zum Herrn flehe ich:  
Was nützt mein Tod,  
wenn ich in die Grube  
hinabfahre?  
Wird der Staub dich preisen?  
Wird er von deiner Treue erzählen?  
Höre, Herr,  
und sei mir gnädig!  
Herr, sei mir ein Helfer!*

<sup>7</sup>Gordon D. Fee and Douglas Stuart, 2003. *How to Read the Bible for All Its Worth* (3rd edition). Grand Rapids, MI: Zondervan. Seite 209.

<sup>8</sup>**Synthetischer Parallelismus:** Die zweite Zeile vervollständigt den Gedanken der ersten Zeile. Ps. 62,1

**Klimaktischer (treppenartiger) Parallelismus:** Die Zeilen führen Schritt für Schritt zu einem Höhepunkt des Gedankens vgl. Ps. 29,1; 118,8.9; 103, 2–19.

**Vergleichender oder symbolischer Parallelismus:** Die zweite Zeile bildet ein Gleichnis zur ersten. Ein Vergleich wird mittels eines Gleichnisses oder einer Metapher hergestellt. Ps. 42,1; Ps. 103, 11–13.





# RACHE

## IN DEN PSALMEN

Für viele von uns unverständlich: Etliche Klagepsalmen beinhalten Ärger, tiefen Hass, einen Schrei nach Rache, Groll, Verwünschungen oder Schimpfworte. Gott wird gebeten, die Feinde zu zerstören, anstatt ihnen zu vergeben.

Rachegeanken oder sogar Rache nehmen sind urmenschliche Reaktionen im Angesicht von erlittenem Unrecht, vor allem, wenn es kein funktionierendes Rechtssystem gibt. Wenn Übeltäter mit ihren Taten ungestraft davorkommen und vielleicht sogar noch mit ihren Taten prahlen. Rache ist in manchen Kulturen ein Ehrenkodex. Die Gegenseite soll mindestens den gleichen Schmerz erleiden.

Um die biblischen Rache psalmen einzuordnen, müssen wir zwei Prinzipien beachten:

**1. Wenn das Leben zusammenbricht, brennen auch die Sicherungen durch.** Hier wird ungeschützt und unbedacht gesprochen. Das Erstaunliche daran ist, dass Israel diese Unbedachtheit nicht ausblendet, sondern als echte, treue Kommunikation betrachtet. Der Beter bereinigt oder schöntrücht. Er verzichtet vor Gott auf "christlich politisch korrekte" Formulierungen. Es ist besser unseren Ärger in Richtung Gott zu lenken, als sich im Ärger und Zorn zu sündigem Verhalten hinreisen zu lassen.

### 2. Der, der diese Worte hört, ist Gott.

Im Angesicht von Feinden wird der Psalmist auf Gott geworfen. Auch im Alten Testament versuchen die Psalmbereiber nicht, die Rache selbst in die Hand zu nehmen. In diesen Psalmen wird der Ärger und Zorn Gott übergeben: Er soll handeln, wie er es für nötig hält. Die Flüche und Racheformulierungen, die von den Psalmisten über ihre Gegner ausgesprochen werden, sind eigentlich Appelle und Bitten an den himmlischen Richter um Gerechtigkeit für erlittenes Unrecht. Dieses Prinzip wird auch im Neuen Testament aufgegriffen. Röm. 12,19 Rächt euch nicht selber, liebe Brüder, sondern lasst Raum für den Zorn (Gottes); denn in der Schrift steht: Mein ist die Rache, ich werde vergelten, spricht der Herr. Wir können die Feinde und die Bösen der Gerechtigkeit Gottes überlassen.

Das Neue Testament geht jedoch hier noch weiter. Jesus stellt das Gebot der Feindesliebe auf. Mth. 5,44 Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen. Timothy Keller sagt: "Indem die Feinde an einen

anderen Ort verwiesen werden – aus meiner Hand in die Hand Gottes – kann es passieren, dass der Beter Sympathie mit den Feinden entwickelt."<sup>9</sup> Die Gnade, die wir von Gott durch Jesus erfahren haben, lässt uns hoffentlich gnädiger werden mit unseren Feinden.

#### Umgang mit Feinden: Gebet

*Vater, da gibt es Menschen, die haben mir in der Vergangenheit viel Unrecht angetan.*

*Ich merke, ich kann ihnen nicht voll vergeben. Ich halte ihnen ihre Handlungen vor. Ich meide sie oder bin außergewöhnlich hart ihnen gegenüber.*

*Lass die teure Gnade an mich durch Jesus Christus mein Herz so weich werden lassen, dass ich voll und frei vergeben kann. Amen*

*Timothy Keller<sup>9</sup>*

<sup>9</sup>Keller, Timothy. My Rock, My Refuge: A Year of Daily Devotions in the Psalms. (The Songs of Jesus). Hodder & Stoughton.

#### Schriftverständnis und Auslegung



#### Die Bibel wörtlich nehmen

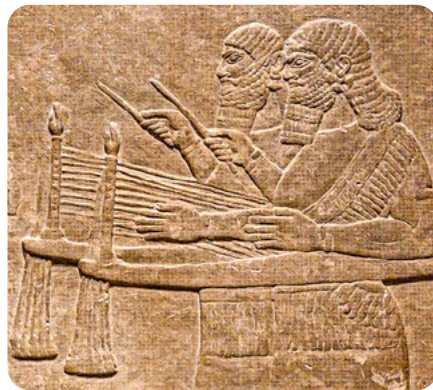




# MUSIK UND MUSIKINSTRUMENTE

Die Psalmengesänge wurden mit Musikinstrumenten begleitet. Psalm 150 gibt einen Überblick über die in Israel und auch in den umliegenden Kulturen (Mesopotamien und Ägypten) in der Bronzezeit üblichen Musikinstrumente. Aus archäologischen Funden konnten viele dieser Musikinstrumente rekonstruiert werden.

U.a. wurde im Südwestpalast des assyrischen Herrschers Sanherib in Ninive ein Relief gefunden (701 v. Chr), worauf gefangene Musiker aus Israel singen. Das Relief befindet sich jetzt im Britischen Museum.



Assyrian Relief depicting Celebration after a Royal Bull Hunt, Northwest Palace Ashurnasirpal II (875-860 BCE), British Museum

Foto: © British Museum/CC BY 4.0  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>  
(bearbeitet von Bianka Müller)

In Megiddo, in Israel, wurde bei einer Ausgrabung eine Abbildung der kinnor (Leier) – auf einer Elfenbeinplatte eingraviert – von dem Archäologen Gordon Loud entdeckt. Der Fund stammt ungefähr aus der Zeit von König David. Es handelte sich mit ziemlicher Sicherheit um ein Instrument, wie David es spielte. Der Musiker Peter Pringle baute eine Nachbildung davon und spielt auf ihr (Youtube-Link nächste Seite).



Ivory plaque from Megiddo (IAA 1938-780) – Wikimedia Commons, bearbeitet, lizenziert unter Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0), <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> (bearbeitet von Bianka Müller)

## DIE BIBLISCHEN MUSIKINSTRUMENTE

„Große Harfe“, (Hebräisch nēbel): auch „Psalter“ oder „Laute“, ist ein Instrument mit 12 Saiten, das mit den Fingern gezupft wird. Es war größer als die kinnôr oder „Leier“ und hatte einen tieferen Klang. Diese Leier hatte zwei Arme und einen kastenförmigen Korpus. David spielte ein solches Instrument, und es war das Hauptinstrument im Orchester des Tempels.

**Leier:** Davids Instrument, das im alten Hebräisch „kinnor“ genannt wurde, hatte zehn Saiten. 1. Sam. 16,23 David nahm eine Harfe (kinnor) und spielte mit seiner Hand. Dies scheint darauf hinzuweisen, dass David die Saiten nicht mit einem Plektrum, sondern mit seinen Fingern zupfte.

**Trompete** (Hebräisch: shôpār) war ursprünglich das Horn eines Widders. Als alttestamentliches Musikinstrument gab es jedoch auch eine Metalltrompete (ḥašōšerā). Diese Trompete wurde aus getriebenem Silber hergestellt (4. Mose 10,2). Der jüdische Historiker Josephus beschreibt sie als „etwas weniger als eine Elle lang, ein schmales Rohr, etwas dicker als eine Flöte“.

**Tambourin** (Hebräisch: tōp) ist ein allgemeiner Begriff für Tamburine und kleine Trommeln, die in der Antike am häufigsten verwendeten Perkussionsinstrumente. Es handelte sich dabei um eine Handtrommel ohne die klirrenden Metallplatten, die wir mit einem Tamburin verbinden.

**Flöte** (Hebräisch: ûgāb) in manchen Übersetzungen auch Orgeln oder Pfeifen war wahrscheinlich eine querblasbare, vertikale Flöte, eine Rohrflöte, eventuell auch mit zwei Pfeifen.

**Zimbeln** (Hebräisch: šelšēlîm) wurden an verschiedenen Fundstätten im Nahen Osten aus dem 14. bis 8. Jahrhundert v. Chr. gefunden. Es handelt sich in der Regel um runde, flache Platten aus Bronze mit einem Durchmesser von 10 bis 15 cm, die in der Mitte eine schalenförmige Vertiefung aufweisen und mit Eisenringen versehen sind.

EINEN EINDRUCK VON DEN INSTRUMENTEN  
UND MELODIEN GEWINNEN

**Peter Pringle**

The Lyre of Megiddo  
Psalm 23 in Hebrew



**Michael Levy**

The Original 3000 Year  
Old Music of the Bible



**Michael Levy**

90 Minutes of Ancient  
Biblical Lyre Music



**Mark Harmer**

Duo 4500-year-old  
reproduction lyre & pipes



**12 Musical Instruments**  
of Israel



**TÄGLICHE  
BIBELLESE**

INPUT &  
INSPIRATION





# DIE WEISHEITSPSALMEN

## WIE SIEHT EIN GELINGENDES LEBEN AUS?

Weisheit – der Begriff scheint ein bisschen aus der Zeit gefallen, oder? Übersetzt ins 21. Jahrhundert könnte Weisheit so umschrieben werden: Die Welt und unser Leben aufmerksam beobachten und daraus angemessene Schlüsse ziehen. Die Bibel geht in ihrer Definition von Weisheit aber noch einen Schritt weiter: „Den HERRN ernst zu nehmen ist der Anfang aller Erkenntnis. Wer ihn missachtet, verachtet auch Weisheit und Lebensklugheit.“ (Spr. 1,7). Biblische Weisheit umfasst also nicht nur Lebenserfahrung oder das Studium von Naturwissenschaften, Geschichte, Gesellschaft oder Psychologie, sondern beinhaltet auch die Demut, sich Gott und seinen Geboten unterzuordnen.

Ganz ähnlich beginnt das Buch der Psalmen – mit einer bemerkenswerten Definition eines gelingenden Lebens: „Wie glücklich ist ein Mensch, der Freude findet an den Weisungen des HERRN!“ (Psalm 1,2) Es ist kein Zufall, dass Psalm 1 die Sammlung eröffnet: Der Psalm bildet sozusagen die Überschrift des ganzen Buches; hier tauchen schon einige Themen auf, die später noch von Bedeutung sind (z.B. die zentrale Stellung der Tora sowie die Gegenüberstellung des „Gerechten“ und des „Gottlosen“). Ebenfalls bereits in Psalm 1 wird ein Stilmittel eingeführt, das sich dann durch viele weitere Psalmen zieht: Die Seligpreisungen (eingeleitet mit dem hebräischen Ausdruck

aschre, „wohl dem...!“) – eine wichtige Inspirationsquelle für die ganz ähnlich und doch so anders klingenden Sätze von Jesus in der Bergpredigt.

Neben Psalm 1 sind die Psalmen 19 und 119 weitere Beispiele für Texte, die die Bedeutung der Tora und im weiteren Sinne der ganzen Bibel für unser Leben ausbuchstabieren. Daneben gibt es Psalmen, die über die menschliche Vergänglichkeit nachsinnen (49 und 90). Es gibt monumentale Texte, die die Geschichte Israels über die Jahrhunderte deuten, um die aktuelle Generation aufzufordern, Gott zu vertrauen (z.B. Psalm 78).

Und es gibt viele Psalmen, die sich mit der Theodizee-Frage befassen (auch später noch wichtig in den Klagepsalmen): Wie kann ein guter Gott zulassen, dass die Gerechten leiden müssen? Die Psalmen geben keine umfassende Antwort auf diese Frage, aber sie bieten Orientierung: Wenn die Welt chaotisch, ganz und gar ungeordnet und ungerecht erscheint, erinnern sie an Gottes Treue. „Die Psalmen sind Wegweiser in einem vom Bösen und von Bösen bedrohten Leben, das seinen tiefsten Hoffungsgrund darin hat, daß JHWH dabei ist“.<sup>10</sup>

<sup>10</sup>Frank-Lothar Hossfeld und Erich Zenger in ihrem Kommentar über die Psalmen

MO  
27.04.

### ♥ Psalm 1 | Matthäus 7, 24–27

Das Buch der Psalmen stellt uns gleich zu Anfang vor die Wahl zwischen zwei Lebensstilen: Nah an Gott und seinem Wort – oder unterwegs auf eigenen (Ab-)Wegen.

Mach den Psalm diese Woche zu deinem Gebet: „*Herr, pflanze mich ein wie einen Baum, nah am Fluss des Lebens. Lass meine Blätter nicht verwelken, selbst in den Zeiten der Dürre. Lass mich Frucht bringen zur rechten Zeit, diese Woche und mein Leben lang.*“



MUSIK-TIPP  
Jonathan Ogden  
By the streams

DI  
28.04.

### ♥ Psalm 19

Was für ein Text! Voller wunderschöner Bilder und starker Bekenntnisse. Eine Erinnerung, mit offenen Augen durch die Schöpfung zu gehen und alles, was wir sehen, als einen Ausdruck der Ehre Gottes zu begreifen. Und eine Einladung, dass wir heute im Laufe des Tages ganz persönlich ein „Gespräch unseres Herzens vor Gott“ (Vers 15) führen dürfen.

MI  
29.04.

### ♥ Psalm 112 | Matthäus 5, 1–12

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede fallen dir zwischen Psalm 112 und Matthäus 5, 1–12 auf?

DO  
30.04.

### ♥ Psalm 119, 1–24

**Vers 18:** Ein kraftvolles Gebet – am Besten drucken wir es aus und kleben es vorne auf unsere Bibel! (okay, das könnte aus ästhetischer Sicht eine fragwürdige Entscheidung sein – aber gute Worte zum Start beim Bibellesen bietet es auf jeden Fall!)



### ♥ Psalm 90

Heute ist der Tag der Arbeit. Was lernen wir aus Psalm 90 über den Wert und die Grenzen des menschlichen Schaffens?



### ♥ Psalm 127

**Verse 1-2:** Auch dieser Psalm erzählt uns etwas über Arbeit und Ruhe, Aktivität und Sabbat.

Es braucht wohl beides: Selbst Anpacken und gleichzeitig Gott machen lassen.

**Verse 3-5:** Ein toller Text für Eltern! Schlechte Nachrichten für Kinderlose? Im AT werden Kinder tatsächlich hoch geschätzt – aber sie sind auch nicht alles (vgl. z.B. 1. Samuel 1,8) Im NT zeigen uns Jesus und Paulus, welche Würde und welchen Segen ein Leben ohne eigene (biologische) Kinder mit sich bringen kann.



### ♥ Psalm 37

In diesen Reflexionen über das scheinbare Glück der Frevler wird der Optimismus von Psalm 1 zunächst infragegestellt: Es geht den Gerechten doch nicht immer gut und den Gottlosen nicht immer schlecht! Aber vielleicht ist am Ende alles nur eine Frage der Zeit...

Welche Ermutigung steckt in diesem Psalm für all die Opfer von Gewalt, Missbrauch, Unterdrückung und Ausbeutung, die es auch heute gibt?

# PSALM 1

## FRAGEN FÜR KLEINGRUPPEN

♥ In den ersten beiden Versen werden zwei Menschengruppen miteinander verglichen:

*Beschreibe sie mit Deinen eigenen Worten.*

*Wo begegnest Du ihnen heute in Deinem Alltag?*

*Wechselst Du manchmal die Gruppen? In welchen Momenten gehörst Du eher zu ersten, wann zur zweiten Gruppe?*

♥ *Wie kann ich eine „Lust“ am „Gesetz des Herrn“ haben? Wie ein Verlangen danach entwickeln?*

♥ *Was kann ich tun, um am „Wasser gepflanzt zu sein“?*

♥ Beide Gruppen müssen mit ganz unterschiedlichen Konsequenzen für ihr Leben rechnen

*Vergleiche dies mit 5. Mose 28 & 30.*

*Siehst Du diese Konsequenzen bei den Menschen in Deinem Umfeld?*

*Wenn nicht, wie kannst Du Dir das erklären?*

♥ Dieser Psalm passt in die Logik des „Saat-Ernte-Prinzips“: Wir ernten, was wir säen.

*Wo und wie bestätigt Jesus dieses Prinzip?*

*Wo und wie wird es bei Jesus durchbrochen bzw. umgekehrt (auf den Kopf gestellt)?*

# DIE BUSSPSALMEN

Buße ist ein zentrales Element des Glaubens, damals wie heute. An den Bußpsalmen können wir gut erkennen, dass Buße ein ganzheitliches Geschehen ist. Es geht nicht nur um die verstandesmäßige Erkenntnis, dass ich etwas falsch gemacht habe. Ich bin als ganze Person involviert: Mein Fühlen, Wollen, mein Körper, meine Verbundenheit mit meinen Mitmenschen und meiner Kultur.

Das innere Ringen der Psalmisten würden wir heute wahrscheinlich als psychosomatische Symptomatik beschreiben. Traditionell spricht man hier von Reue. Ich weiß nicht nur, dass ich etwas vermasselt habe, es tut mir auch von Herzen leid. Und ich bin motiviert, mich zu ändern, wenn möglich, Wiedergutmachung zu leisten. Der Kampf mit der Sünde, persönlich und systemisch, und die Auswirkungen der inneren Zerrissenheit werden sehr poetisch und anschaulich beschrieben. Für manche von uns evtl. sogar etwas zu theatralisch. Ich ermutige aber, uns von den Worten der Psalmisten mit hinein nehmen zu lassen in die Tiefen unserer Seele und in eine intensive Gottesbegegnung.

Herausfordernd für manche von uns ist wahrscheinlich die Vorstellung, dass Gott zornig oder wütend auf uns ist, auf das, was wir getan oder unterlassen haben. Gottes Zorn ist nicht das Gegenteil seiner Liebe, sondern Teil seiner Liebe. Weil Gott uns, alle Menschen und seine Welt liebt und existentiell mit uns verbunden ist (siehe Psalm 51,6: David weiß, dass er auch Gott selber verletzt und betrogen hat, als er das Leben von Bathseba und ihrem Ehemann zerstört), kann er nicht gleichgültig oder emotional entspannt reagieren, wenn wir seine Menschen und seine Welt zerstören. Vergebung und Versöhnung (und wenn möglich Wiedergutmachung) sind die einzige Lösung dieses Dilemmas und letztlich immer das Ziel der Buße.

Viele der Psalmen stammen von David. Dabei ist zu beachten, dass David nicht nur als Privatmensch, sondern auch als König, als zentrale Person des öffentlichen Lebens schreibt und betet. Deswegen werden immer wieder Feinde, politische Gegenspieler und Intrigen erwähnt.



## ♥ Psalm 38

David geht hier schonungslos ehrlich mit sich ins Gericht. Traust Du Dich, so ehrlich zu Deinen Vergehen und faulen Kompromissen zu stehen?



## ♥ Psalm 32

David beschreibt sehr eindrücklich, was passiert, wenn man sich nicht traut, die Schuld zuzugeben und sich weigert, im Licht zu leben. Und genauso eindrücklich beschreibt er die Freude und Erleichterung über die er-fahrene Vergebung!

Gibt es etwas, was Du heute, jetzt, bekennen solltest? Wofür darfst Du freudig Vergebung in Anspruch nehmen? Siehe auch Römer 4, 6–8.



## ♥ Psalm 6

Hier steht die Angst vor negativen Konsequenzen im Vordergrund, ja es lauert sogar der Tod am Horizont.

Warum gibt es dennoch Grund zur Hoffnung? Was er-mutigt David? Welche Ermutigung möchtest Du heute mit in den Tag nehmen?



## ♥ Psalm 51

Um den Hintergrund besser zu verstehen, lies 2. Samuel 11,1 – 12,14! Dies ist der bekannteste Bußpsalm. Lies ihn zweimal laut und mache ihn zu Deinem Gebet! Es lohnt sich, zentrale Aussagen für den persönlichen Gebrauch auswendig zu können und bei Bedarf parat zu haben!

FR  
08.05.

### ♥ Psalm 102

Hier geht es nicht wirklich um Buße, sondern allgemein um Leid (siehe Vers 1). Nimm das Angebot an und schütte heute Dein Herz vor Gott aus!

Dabei liegt der Fokus nicht nur auf dem persönlichen Leid, sondern auch stark auf Gott. Vergleiche Verse 26–28 mit Hebräer 1, 10–12

SA  
09.05.

### ♥ Psalm 143

Auch heute geht es nicht so sehr um das Bekenntnis konkreter Fehler, sondern eher um unser „existentielles Geworfensein“ auf Gott, um unser menschliches „Verlorensein“ (Vgl. Römer 3,20).

Wo wünschst Du Dir heute Gottes konkrete Führung und Hilfe? Wofür willst Du ihm konkret Dein Vertrauen aussprechen?

SO  
10.05.

### ♥ Psalm 130

Es handelt sich um ein Wallfahrtslied. Es geht also nicht um unser persönliches Gebet im „stillen Kämmerlein“, sondern um das gemeinsame Singen der Gläubigen.

Kennst Du ein Lobpreislied mit dem Schwerpunkt Buße und Vergebung der Sünden? Singe es laut!

**Vers 4:** Erfahrene Vergebung soll zu Ehrfurcht Gott gegenüber führen (Vgl. Römer 2,4): Kennst Du das?

# PSALM 51

## FRAGEN FÜR KLEINGRUPPEN

♥ Fasse die Geschichte aus **2. Samuel 11,1 – 12,14** zusammen, um den Psalm historisch gut einordnen zu können.

♥ Oft sind wir blind für unsere Sünde. *Was können wir von Nathan lernen, um uns bei der Sündenerkenntnis zu helfen?*

### ♥ Psalm 51, 3–5

*Kennst Du die Erfahrung, von Deiner persönlichen Sünde und Schuld überführt zu werden?*

*Wann hast Du das selber konkret erlebt? Wie ist es Dir dabei konkret ergangen?*

*Wie war es, dafür Vergebung zu erfahren?*

*Wenn Du das noch nicht erfahren hast, traust Du Dich, den heiligen Geist zu bitten, Dich von Deiner Sünde zu überführen?*

### ♥ Psalm 51,7

Dies ist ein Hinweis auf das Konzept der Erbsünde:

*Wo findet man dies noch in der Bibel? Was will es ausdrücken?*

*Wie geht es Dir damit?*

### ♥ Psalm 51, 10 & 14

*Warum ist Buße direkt mit Freude verbunden?*

### ♥ Psalm 51,6

David hat konkret gegen Bathseba und ihren Ehemann gesündigt, ihr Leben buchstäblich zerstört. Wie kann er da sagen, dass er (allein = besonders) gegen Gott gesündigt hat?

### ♥ Psalm 51, 15

*Was hältst Du von dem Vorhaben?*

*Ist das nicht etwas voreilig? Vielleicht sogar anmaßend? Oder doch eine natürliche Frucht der Buße?*

*Welche Konsequenzen der Buße siehst Du noch in dem Psalm?*

# PSALMEN DES VERTRAUENS UND DES DANKENS

Die Psalmen des Vertrauens und des Dankes werden klassischerweise nicht als eine eigene Gattung von Psalmen verstanden, aber für unsere Zwecke ist es eine gute Kategorie. Zu ihnen zählen wir die wohl bekanntesten Psalmen, nämlich Psalm 23, 27 und 91, die einige von uns schon im Kindesalter kennen gelernt haben. Sie drücken in eingängigen Bildern das Vertrauen zu einem Gott aus, der sowohl wunderbar führt und versorgt als auch schützt und rettet.

Die Dankespsalmen wie z.B. Psalm 100 lehren uns eine wichtige Wahrheit: Unser Dank und unser Lob führen uns hinein in die Gegenwart Gottes. Genau genommen ist Er immer da, aber durch bewusstes Danken und Loben nehmen wir Seine Nähe und Sein Wesen intensiver wahr.

Inhaltlich folgen die Dankespsalmen meist einem wiederkehrenden Aufbau: Der Psalmist beginnt mit Dank oder Lob (oder der Ankündigung dessen), oft lädt er dazu auch andere ein. Dann folgt die Begründung, häufig verbunden mit einem Rückblick auf eine konkrete Situation, auf den Hilferuf an Gott und Sein Eingreifen. Schließlich endet der Psalm damit, dass das Lob vom Anfang erneut aufgegriffen und erweitert wird.

Die Dankespsalmen lehren uns, Gott regelmäßig und bewusst zu danken, gerade auch indem wir uns immer wieder an sein Eingreifen und seine Güte erinnern. Indem wir das tun, füllen wir uns mit Wahrheit über sein Wesen, was für uns eine große Wohltat ist. Diese ausgedrückte Dankbarkeit ist eine ungeahnte Kraft, die unser Denken der Wahrheit Gottes angleicht und negative Einstellungen und Umstände zum Guten wenden kann. Gleichzeitig ehren wir unseren Vater mit unserem Dank und unserem Lob in einer Weise, die sein Herz tief berührt.

MO  
11.05.

## ♥ Psalm 23

Wahrscheinlich kennst du diesen Psalm nur zu gut. Was sagt das Hirtenbild dir über Gottes Versorgung und Führung heute? Und was drückt das Bild für dich aus, in den Bereichen, in denen du Bedrohung erlebst?

Lies die Verse 5 & 6 mehrfach langsam und genieße sie. Dazu könnte man den Song von Lothar Kosse anhören: Wunderbarer Hirt



MUSIK-TIPP  
Lothar Kosse  
Wunderbarer Hirt

DI  
12.05.

## ♥ Psalm 91

Wie herrlich ist Gottes Schutz!

Wie kann man Vers 9 praktizieren und den Höchsten zur Zuflucht machen?

Welche der Gefahren, die in den Versen 3–13 beschrieben werden, betreffen dich gerade und verlieren durch Gottes Schutz ihre Kraft?

MI  
13.05.

## ♥ Psalm 27

Wie kann David solch vertrauensvolle Aussagen machen wie in den Versen 1–3?

Mache die Verse 4, 5 & 11 zu deinem Gebet und nutze dafür deine eigenen Worte.

DO  
14.05.

## ♥ Psalm 47

**Vers 6** ist ein möglicher Hinweis auf die Himmelfahrt Jesu. Deswegen wird Psalm 47 klassisch im Gottesdienst an Himmelfahrt gelesen. Dieser Psalm gehört eigentlich in die Kategorie der messianischen Psalmen.

Preise Jesus heute als Deinen König!

**FR**  
15.05.

♥ **Psalm 100**

Mit welchen Handlungen verbindet dieser Psalm unser Lob? Was davon möchtest du heute umsetzen?

Hast du schon mal alleine zu Hause für Gott gejubelt oder für ihn getanzt? Heute ist ein guter Tag, um zu wachsen in dem Ausdruck unserer Dankbarkeit und unseres Lobes für Gott

**SA**  
16.05.

♥ **Psalm 103**

Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!

Nimm dir bewusst 5–10 Minuten, einfach um Gott zu danken für das Gute, das er dir persönlich getan hat!

Wie geht es dir nach so einer Zeit des Dankens?

**SO**  
17.05.

♥ **Psalm 138**

Dieses Danklied ist durchzogen mit Aussagen über den Charakter Gottes.

Suche dir eine oder mehrere Eigenschaften Gottes aus und nimm dir Zeit diese ausführlich zu beschreiben und zu loben.

# PSALM 62

## FRAGEN FÜR KLEINGRUPPEN

♥ **Psalm 62,9**

*Welche Verbindung besteht zwischen Gott vertrauen und ihm unser Herz auszuschütten?*

♥ **Psalm 62, 4–5**

*Wovor sucht David Schutz? Was bedroht ihn, greift ihn an? Was verunsichert/bedroht Dich gerade?*

♥ **Psalm 62, 2–3 & 6–7**

Vertrauen hat mit Sicherheit (und Frieden) zu tun:  
*Wie beschreibt David diese Erfahrung der Sicherheit? Wie würdest Du sie heute beschreiben?*

♥ **Psalm 62,8**

*Was vertraut David Gott ganz konkret an? Was bedeutet das für Dich heute? Beschreibe es mit Deinen eigenen Worten!*

♥ **Psalm 62, 10–11**

*Worauf sollten wir unser Vertrauen nicht setzen? Kennst Du die Versuchung, es doch zu tun?*

♥ **Psalm 62, 12–13**

*Warum ist Gott so vertrauenswürdig? Warum wird das bei Jesus so deutlich? Preist ihn dafür?*

MO  
18.05.

♥ **Psalm 86**

Mit welchem Namen wird Gott angerufen?  
Haben Christen Grund zur Klage?

DI  
19.05.

♥ **Psalm 88**

Welche Bilder verwendet der Psalmist, um seine Nöte auszudrücken? Mit welchen Bildern würdest Du Ihre Not beschreiben? Hat dieser Mensch noch Hoffnung? An was klammert er sich?

MI  
20.05.

♥ **Psalm 55**

Wie beklagt der Psalmist seine tiefe Verletzung durch Menschen?

Wie reagieren wir auf Verrat durch einen Freund – die grausamste Art von Verrat? (Vgl. Psalm 41,9 oder Judas im NT)

DO  
21.05.

♥ **Psalm 69**

Das Herz vor Gott ausschütten: Eine Mischung aus Verzweiflung, Angst, Wut, Vertrauen, Lob, Hoffnung... Kennst Du das?

# KLAGEPSALMEN MIT DEN PSALMEN DAS KLAGEN LERNEN

Viele Psalmen preisen Gott, der alles wunderbar gemacht hat, der regiert, dessen Wort uns leitet, der errettet hat und auf den Verlass ist. Aber das menschliche Leben ist auch immer wieder geprägt von Erfahrungen von Trauer, Tod, Schwäche, Krankheit, Einsamkeit, Rechtlosigkeit, Ausweglosigkeit, Leiden an der eigenen Schuld oder Erfahrungen, die sich wie Sterben anfühlen (z.B. Verlust von lieben Angehörigen und Freunden, des Arbeitsplatzes, des Lebensinhalts, oder der lieb gewonnenen Umgebung). Menschen durchleben Naturkatastrophen, Gefangenschaft, Feindschaft oder Vertreibung. Die Psalmen verwenden das Bild von „in der Grube sein“ (Psalm 40,3). Die Erfahrung von Leid und Not führt uns in andere Art von Beten. Neben den Bitten um Gottes Eingreifen und Hilfe, werden in den Klagepsalmen auch unsere Klagen, unsere Qualen und unsere Orientierungslosigkeit zur Sprache gebracht. Fast  $\frac{1}{3}$  aller Psalmen sind Klagepsalmen.

Ein Theologe beschreibt Klagen als „Konfliktgespräch mit Gott“ (Steiner 2021)<sup>11</sup>. Vor Gott darf man auch klagen und weinen. Ehrlich die eigene Situation beklagen, sogar Gott anklagen, ihm Vorwürfe machen und die zentralen Fragen des Leides äußern: *Warum? Wie lange? Warum hast du, Gott, mich im Stich gelassen? Warum schweigst du? Hast du dich von mir abgewendet?*

„Klagen ist wie ein Tappen eines Menschen, der im Dunkel des Leids und des Unheils nicht mehr weiterweiß“ (Steiner 2021). Auch Jesus hat am Kreuz gerufen: *Mein Gott, warum hast du mich verlassen (Psalm 22)?* In den Klagepsalmen findet man Beispiele, wie die Menschen schon seit Tausenden von Jahren, ihre Fragen, Anfragen und ihre Not vor Gott bringen. Man muss nichts vor Gott verbergen. Alles kann ungeschönt vor Gott gebracht werden. Gott bleibt nicht unberührt von unserem Leid. Als das Volk Israel in der Sklaverei in Ägypten Gott ihr Leid klagt, antwortet Gott: *2. Mose 3,7.9 Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen, und ihre laute Klage habe ich gehört. Ich kenne ihr Leid. Jetzt ist die laute Klage der Israeliten zu mir gedrungen, und ich habe auch gesehen, wie die Ägypter sie unterdrücken.*

## ELEMENTE EINES ALTTESTAMENTLICHEN KLAGEPSALMS<sup>12</sup>

1. Klagepsalmen beginnen mit einer vertraulichen und persönlichen Anrede Gottes. Der Beter knüpft an seine bestehende Beziehung zu Gott an.
2. **Die Klage:** Sie ist Ausdruck der Verzweiflung des Beters/der Beterin über die Situation. Oft werden Bilder des Todes gemalt. Manchmal wird Gott für die Situation verantwortlich gemacht.
3. **Bitte:** Gott wird gebeten, einzugreifen und zu handeln. Die Beter bitten um Gerechtigkeit, Mitgefühl und Barmherzigkeit. Er/sie sieht es als sein/ihr Recht an, sich an den Thron Gottes zu wenden (Hiob 31, 35–37). Jedoch empfinden sie auch, dass Gott unaufmerksam, abwesend, fern und unempfänglich zu sein scheint.
4. **Die Psalmbeter formulieren Gründe,** worauf sich ihre Hoffnung auf Gottes Eingreifen stützt. Sie erinnern an Gottes Güte gegenüber einer früheren Generation. Und: Gottes eigene Ehre, Macht, Ansehen und Ruf stehen auf dem Spiel. „Um Gottes Namen willen“.
5. **Klage wird in Vertrauen verwandelt:** Klagepsalmen enthalten auch die Gewissheit der Beter, gehört zu werden. Nachdem sie sich ihre Not und Fragen vom Herzen geredet haben, ändert sich der Tonfall. Für die Psalmisten ist es undenkbar, dass Gott ihre Gebete nicht hören und nicht darauf reagieren würde.
6. **Dank-Gelübde:** Viele Klagepsalmen enthalten Gelübde, nämlich Gott Dank und Lobpreis darzubringen für sein Eingreifen. Dankbarkeit wird dann zum Gegenpol des Grolls.
7. **Doxologie (Verehrung Gottes):** Die Klagepsalmen enthalten ein Nachwort. Sie enden im Lobpreis Gottes, nachdem Gott erhört hat oder nachdem eine Zusicherung Gottes wie „Fürchte dich nicht“ erhalten wurde. Die Beter bekennen: Gott ist treu, großzügig und rettend. Die früheren Anschuldigungen waren nicht gerechtfertigt.

<sup>11</sup> Till Magnus Steiner. *Mit den Psalmen das Klagen lernen* 17.04.2021.  
[www.katholisch.de/artikel/29492-mit-den-psalmen-das-klagen-lernen](http://www.katholisch.de/artikel/29492-mit-den-psalmen-das-klagen-lernen)

<sup>12</sup> Kein einziger Psalm folgt genau der idealen Form, aber sie bietet eine Möglichkeit, zu erkennen, wie ein Klagepsalm aufgebaut ist.

FR  
22.05.

### ♥ Psalm 7

Welche Zustände auf der Welt sind beklagenswert?

Denke an eine konkrete Situation: Bringe diese Not als Klage stellvertretend für die Menschen, die davon betroffen sind vor Gott. Weine mit diesen Menschen. Sprich diesen Menschen Hoffnung von Gott zu.

SA  
23.05.

### ♥ Psalm 42 & 43

Welche Eigenschaften Gottes geben mir Zuversicht, dass Gott meine Klagen und mein Bitten ernst nimmt und mich hört? Worauf gründet sich mein Vertrauen in Gott trotz allem?

Was will ich von Gott erwarten? (5. Mose 4, 7–8)

SO  
24.05.

### ♥ Psalm 13

Genau das haben die Jünger erlebt an und nach Pfingsten: Aus Niedergeschlagenheit und Kummer wurde Vertrauen, Hoffnung und Freude!

Lied: Hillsong United – Still, Hide me now under your wings



MUSIK-TIPP  
Hillsong United  
Still





# PSALM 142

## FRAGEN FÜR KLEINGRUPPEN

- ♥ Viele Klagepsalmen beklagen Erfahrungen von Ungerechtigkeit. Die Psalmbeter klagen z.B. dass sie von (bösen) Menschen gehasst, beleidigt, gemobbt, unterdrückt, übervorteilt, verfolgt und bedrängt werden (Ps. 109, 1–5), dass ihnen Fallen gestellt werden (Ps. 142,4; Ps. 91,3) oder dass sie von feindlichen Nationen angegriffen und ausgeplündert werden (Ps. 44, 11–13).
- ♥ *Was erlebte David?* 1. Sam. 24 & 25 könnten der historische Hintergrund des Psalms sein.
- ♥ *Wo erleben wir Ungerechtigkeit heute, in unserem persönlichen Leben oder auch gesellschaftlicher Art?* Macht eine Liste aus all den Ungerechtigkeiten, die ihr vor Gott bringen wollt.
- ♥ *Warum ist Ungerechtigkeit so schwer zu ertragen?*
- ♥ Die Hoffnung, die die Psalmbeter antreibt, ihre Klagen über erfahrene Ungerechtigkeit vor Gott zu bringen, ist, dass Gott ihnen am Ende Recht verschaffen wird. Lest dazu auch Luk. 18, 1–7. *Worauf gründet sich unser Vertrauen, dass Gott uns Recht verschaffen wird?*
- ♥ *Habt ihr schon Situationen erlebt, wo Gott euch Recht verschaffen hat?* Tauscht euch darüber aus.
- ♥ Verfasst einen Klagepsalm, der eure persönlichen Ungerechtigkeits-Erfahrungen reflektiert, aber am Ende auch das Vertrauen darauf, dass Gott eingreifen wird und dankt ihm im Voraus schon dafür.

# DIE WALLFAHRTS- PSALMEN – AUF NACH JERUSALEM!

Die Wallfahrtspsalmen (Psalm 120–134) bilden im Buch der Psalmen eine deutlich als Einheit markierte Gruppe. Alle fünfzehn Psalmen tragen die hebräische Überschrift *schir hamma'lot*, „Lied der Hinaufzüge.“ Das ist in der Bibel ein feststehender Begriff für den Weg nach Jerusalem, den die Pilgerinnen und Pilger aus allen Teilen Israels zu den Festen (z.B. Passahfest oder Laubhüttenfest) auf sich nahmen.

Einige der schönsten Texte der Bibel finden sich in dieser Gruppe der Psalmen – mal kunstvoll poetisch, im nächsten Moment kraftvoll schreiend, dann wieder vertrauensvoll und ruhig. Inhaltlich geht es vor allem um die Beziehung zwischen Gott und seinem Volk Israel und die Bedeutung des Tempels in Jerusalem als Ort der Gegenwart Gottes.

Auch wenn wir heute nicht in der gleichen Situation sind, jährlich nach Jerusalem zu pilgern (zumindest die meisten von uns) und der Tempel in Jerusalem zerstört wurde, beinhalten diese Psalmen eine Botschaft für unser Leben und unseren Alltag: Egal, ob wir in schwierigen Situationen ein Eingreifen Gottes erleben, ob uns die Sehnsucht nach Gott zum Aufbruch treibt oder wir uns angekommen fühlen bei ihm – jedes Gefühl kann vor ihm ausgebreitet und auf jede Bitte eine Antwort erwartet werden.

MO  
25.05.

## ♥ Psalm 120 | Prediger 3,16 & 4, 1–3

Die Wallfahrt beginnt in maximaler Entfernung von Jerusalem, in der Fremde. Und nicht nur das: Der Psalmist erlebt seine Umgebung als feindlich und unfriedlich. Geht es dir auch oft so? Der Psalm zeigt uns einen Weg auf, wie wir Gott unsere Wut und Enttäuschung bringen und wie unsere Gefühle in einen Hilferuf und ein Sehnsuchtsgebet münden können.

DI  
26.05.

## ♥ Psalm 121

Wir kommen unserem Ziel näher: Die Berge (Vers 1) stehen symbolisch für Jerusalem und den Berg Zion mit dem Tempel. Aus dem Psalm spricht tiefes Vertrauen: Egal wo ich bin und wie es mir geht – du bist da. Gott, meine Hilfe, mein Schutz, mein Versorger.

**Musik Tipp:** Madsen ist keine christliche Band – und doch spricht aus den Zeilen die Sehnsucht nach diesem Jemand, der uns begleitet und beschützt.



MUSIK-TIPP  
Madsen  
Kompass

MI  
27.05.

## ♥ Psalm 122

Schon im dritten Wallfahrtspsalm sind wir angekommen in Jerusalem. **Vers 6:** Nimm das Gebet heute wörtlich und bete für Frieden in Jerusalem.

DO  
28.05.

## ♥ Psalm 126 | Römer 8, 18–22

Der Psalm spannt einen Bogen vom Exil als der größten Katastrophe in der Geschichte Israels hin zur wunderbaren Befreiung und Rückkehr in das versprochene Land. Aus Tränen wird Jubel. Dazwischen steht das Träumen: Die mutige und ein bisschen verrückte Entscheidung, dass wir trotz bitterer Erlebnisse an mehr glauben wollen als an das, was unser Verstand und unsere Erfahrung uns lehren.



♥ **Psalm 130 & 131**

Zwei Psalmen, die von existenziellen Erfahrungen erzählen: In tiefster Not zu Gott zu schreien und still zu sein wie ein Kind, das gerade gestillt wurde.



♥ **Psalm 133 | Johannes 13, 34-35 & 17, 20-21**

Habt ihr dieses „köstliche Salböl“ (Vers 2) der einträchtigen Gemeinschaft in eurem Leben schon mal gerochen und gespürt? Erzählt einander davon, um Lust auf gemeinsames Leben unter Geschwistern zu wecken!



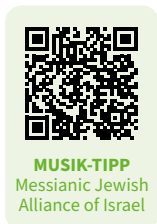
♥ **Psalm 134 | 1. Timotheus 2,8**

Unsere Reise endet mitten im Tempel, am Ort der Gegenwart Gottes.

**Vers 2:** Warum heben manche von uns eigentlich die Hände beim Gebet oder Lobpreis? Wir können damit ein Bekenntnis ausdrücken („Herr, du bist hoch erhöht!“), unsere Sehnsucht nach Gott („Ich strecke mich aus nach dir!“) oder z.B. Freiheit und Hingabe („Hier sind meine offenen Arme, mach was du willst!“)!

**Musiktip:** Messianic Jewish Alliance of Israel, Shir Hamaalot (Song of Ascents) – Psalm 134

Lobpreis auf Hebräisch – fröhlich und ansteckend für Herz und Füße!



MUSIK-TIPP  
Messianic Jewish  
Alliance of Israel

# PSALM 123

## FRAGEN FÜR KLEINGRUPPEN

♥ *Hast Du schon mal eine Wallfahrt gemacht oder bist Du schon mal einen Pilgerweg gewandert?*

Teile die Erfahrung mit der Gruppe.

♥ **Psalm 123, 1-2a**

Wallfahrt bedeutet u.a., dass das Volk Gottes unterwegs ist, noch nicht am Ziel angekommen:

*Worauf sollen wir auf dem Wege unsere Aufmerksamkeit richten?*

*Wie schaffen wir es, so fokussiert zu sein?*

♥ **Psalm 123, 2b-3a**

*Wonach sehnen sich die Pilger am meisten?*

*Warum ist das so kostbar?*

♥ **Psalm 123, 3b-4**

*Gibt es eine Verbindung zwischen der Sehnsucht und der beschriebenen Not der Pilger?*

*Kannst Du das nachvollziehen?*

*Kannst Du das auf Dein Leben übertragen?*

# DIE MESSIANISCHEN PSALMEN

Die messianischen Psalmen sind jene Psalmen, die prophetisch auf die Person, den Charakter und den Auftrag von Jesus hinweisen. Sie stellen ihn als den kommenden König, den Gesalbten (= Messias/Christus) vor, wie wir z.B. schon in Psalm 2,2 lesen können. Die messianischen Psalmen beschreiben Passagen aus dem Leben Jesu insbesondere seinen Opfertod, seine Auferstehung und seine ewige Herrschaft als König und Priester häufig auch mit markanten Details, wie z.B. den Verrat von Jesus durch einen Freund, der sein Brot isst (Psalm 41,10) oder die Tatsache, dass die Soldaten die Kleider von Jesus am Kreuz aufteilen und per Los entscheiden, wer das Obergewand ganz bekommt (Psalm 22,19). Dabei gehen die messianischen Passagen klar über die Erlebnisse der eigentlichen Psalmisten hinaus und erfüllen sich erst im Leben, dem Tod und der Auferstehung Jesu. So werden sie im Neuen Testament immer wieder als erfüllte Prophetien aufgegriffen sowohl von den Autoren der Briefe, von den Akteuren in der Apostelgeschichte als auch von Jesus selbst.

Manche Psalmen sind durchgehend dem messianischen Thema gewidmet wie z.B. Psalm 2, andere beinhalten nur einzelne Verse dazu. Je nach Zählart gibt es ca. 10–16 messianische Psalmen im gesamten Psalmbuch.

Die messianischen Psalmen verbinden unsere Gebete mit der Person Jesus, mit seinem Erlösungswerk und seinem Reich und sie erinnern uns daran, dass Gottes Plan zu unserer Rettung schon vor Grundlegung der Welt bestand.



## ♥ Psalm 2

Dieser Psalm besteht aus 4 Szenen: Die Verse 1–3 beschreiben die Auflehnung der Könige gegen Gott und seinen Gesalbten. Vers 4–6 zeigen Gottes Antwort, er setzt seinen König ein. In den Versen 7–9 spricht der gesalbte König selbst und in den Versen 10–12 spricht die Stimme der Weisheit zu uns, die gleichzeitig einlädt und warnt. Wie möchtest du auf diese Stimme reagieren? Kennst du diese Geborgenheit von der Vers 12 spricht?



## ♥ Psalm 8

Gottes Größe und Macht offenbaren sich ganz anders, als man erwarten könnte, nicht im Kampf, sondern im Lob von Säuglingen. Bitte Gott Dir heute zu zeigen, wie herrlich sein Name auf der ganzen Erde ist. Dieser Psalm ist eine Einladung, diesen herrlichen Gott heute als deinen Herrn und Herrscher zu loben. Die Verse 5b–7 sprechen übrigens von Jesus, wie uns Hebräer 2, 5–9 noch einmal bestätigt.



## ♥ Psalm 22

Einfach krass, wie dieser Psalm den Opfertod Jesu voraussagt ca. 1000 Jahre bevor er sich ereignet. Wie viele Aussagen findest du in diesem Psalm, die sich im Leiden, Tod und Sieg von Jesus erfüllen? Möchtest du Jesus dafür danken, dass er diesen Weg völlig geplant und freiwillig für uns gegangen ist?



## ♥ Psalm 40

Ein wunderbarer Psalm, der uns zur inneren Fülle, Zufriedenheit und Freude führt! Die Verse 8–11 sprechen nicht von David, sondern von Jesus und seiner Auferstehung (vgl. Apg. 2, 22–32). Weil Jesus für uns gestorben und auferstanden ist, können wir heute sagen: „Ja, mir wurde ein schönes Erbe zuteil (Vers 6). Was beinhaltet dieses Erbe für dich? Was möchtest du heute mit Danksgiving annehmen?“

FR  
05.06.

### ♥ Psalm 40

Dieser Psalm beginnt mit einem Dank für Gottes Eingreifen (Verse 1–5) und endet mit einer Bitte um weitere Rettung (Verse 12 ff.). Im Mittelteil geht es um den Gehorsam Gott gegenüber. Diese Verse sprechen von Jesus, der gekommen ist, um den Willen Gottes zu tun.

Auch wir haben Ohren, um den Willen Gottes zu hören. Frag Gott, wie du heute seinem Willen folgen kannst und bitte ihn um Rettung, wo du sie brauchst.

SA  
06.06.

### ♥ Psalm 89, 1–37

Die Verse 4 & 5 sowie 36 & 37 erfüllen sich in Jesus, Sein Reich ist ein ewiges Reich. Dieser Psalm besingt bis zum Vers 38 die Treue Gottes und seinen ewigen Bund.

Welche Aspekte seiner Treue berühren dein Herz heute besonders? Die Verse 16–19 zeigen uns auf, wie wir auf die Treue Gottes reagieren können und was für Auswirkungen das auf uns hat. Sehr ermutigend! Und herausfordernd?

SO  
07.06.

### ♥ Psalm 110

Jesus wird in diesem Psalm als Priester, König und Richter beschrieben. Er tritt für uns ein, er triumphiert über seine Feinde und hält Gericht. Die Sprache im Zusammenhang mit dem Gericht kann für uns befremdlich klingen, gleichzeitig ist es ermutigend zu wissen, dass Gottes Sieg über alles Böse fest besiegelt ist.

Was möchtest du deinem Priester und Richter heute sagen?

# PSALM 72

## FRAGEN FÜR KLEINGRUPPEN

### ♥ Psalm 72,1

Es ist nicht ganz klar, wer den Psalm geschrieben hat, David oder Salomo. Vers 20 würde nahelegen, dass die Überschrift nicht „von Salomo“, sondern „für Salomo“ lauten müsste: David schreibt also diesen Psalm für seinen Sohn und Thronfolger Salomo.

♥ Dieser Psalm kann (muss nicht!) typologisch ausgelegt werden, d.h. Salomo fungiert hier als ein Typus, eine Art von König, die auf Jesus hinweist. Was Salomo in seiner Königsherrschaft andeutet, erfüllt Jesus vollständig.

♥ Welche Aspekte des Königs werden im gesamten Psalm genannt, die ihr gut auf Jesus übertragen könnt? Falls ihr dies mit Bibelstellen z.B. aus dem Neuen Testament belegen könnt, umso besser!

*Welche hat er schon erfüllt? Und wie?*

*Welche erfüllt er gerade? Und wie?*

*Welche wird er erst in Zukunft erfüllen? Und wie?*

♥ *Ist Jesus schon der König deines Lebens?*

*Wie willst Du jetzt darauf reagieren, wenn Du Dir bewusst machst, dass dieser König Dein König ist?*

*Wenn nicht, willst Du ihn heute zu Deinem König machen? Die Gruppe wird dir sicher gerne dabei helfen!*

# HALLELUJA – DIE LOBPREISPSALMEN

Die ganze Sammlung der 150 Psalmen mündet in die Anbetung Gottes. Die letzten fünf Psalmen beginnen und enden alle mit dem Wort „Halleluja“ – Gott sei gelobt! Psalm 146 beginnt damit, dass die eine Seele des Psalmisten aufgefordert wird, Gott zu loben, während Psalm 150 damit endet, dass „alles, was Atem hat“ in das Lob einstimmen soll.

Das ist bestimmt kein Zufall, sondern das soll uns hoffnungsvoll und zuversichtlich stimmen. All unsere Klagen, unsere inneren und äußeren Kämpfe, Schuld und Versagen, unser Ringen um den richtigen Weg, die Zweifel darüber, ob wir wirklich werden wie „Bäume an Wasserbächen, die Frucht bringen“ –

Gott hat sie gesehen und gehört, aber sie werden bei Gott nicht das letzte Wort haben. Der Scheinwerfer dreht weg von uns auf Gott, auf den König der Welt, auf den gekommenen und wiederkommenden Messias. Er steht im „Rampenlicht“, im Fokus unserer Existenz. Das letzte Wort wird lauten: Halleluja!!

Darum: „Alles, was Atem hat, lobe den Herrn!“ (Psalm 150,6)

Soli Deo Gloria!



## ♥ Psalm 104

Preise Gott als den guten Schöpfer!

Wo siehst Du heute Gottes gute Schöpfung in Berlin? Danke ihm dafür!



## ♥ Psalm 106

Dies ist ein Geschichtspsalms. Wir werden immer mal wieder aufgefordert, zurückzuschauen und uns zu erinnern, wie gnädig und gut Gott zu uns war und ist.

Wo hast Du Gottes Treue und Gnade in Deinem Leben erfahren, vielleicht gerade auch bei anhaltendem Misstrauen und Ungehorsam? Danke ihm dafür!



## ♥ Psalm 117

Der kürzeste Psalm ist eine Aufforderung zur Anbetung. Es ist eine Art Minievangelium! Nimm Dir Zeit, Gott mit deinen Lieblingsliedern anzubeten!



## ♥ Psalm 146

Setze Dein Vertrauen nicht auf Menschen, sondern auf Gott! Denn er ist treu, gerade den Schwachen, Hilflosen und Benachteiligten in der Gesellschaft gegenüber, und zu denen kann jede/r von uns schon morgen gehören!



♥ **Psalm 147**

Meditiere über Vers 11!

Die letzten beiden Verse nennen ein paar Besonderheiten des Volkes Israel. Bitte bete mit, dass Israel in seine göttliche Bestimmung kommt und seinen Messias Jeschua erkennt!



♥ **Psalm 148**

Die ganze Schöpfung ist dazu bestimmt, Gott anzubeten! Du darfst gerne mit einstimmen!



♥ **Psalm 150**

Singt volles Rohr, haut alles raus! Alles, was Odem hat, lobe den Herrn!!

Gemeinsam in der Gemeinde auf dem Weg!

# PSALM 145

## FRAGEN FÜR KLEINGRUPPEN

♥ **Psalm 145, 1-2**

*Wann will David Gott loben?*

♥ **Psalm 145, 3-21**

*Warum lobt David Gott?*

*Nenne alle Aspekte, die Dir auffallen!*

*Wer soll Gott preisen?*

*Wozu lobt David Gott?*

*Was will er damit u.a. erreichen?*

♥ Nehmt euch Zeit, Gott mit euren eigenen Worten zu loben und zu preisen!



# KONTAKT INFOS



## LUKAS-GEMEINDE E.V.

Kurfürstenstraße 133  
10785 Berlin

♥ **Rüdiger Sumann**  
r.sumann@lukas-gemeinde.de  
030 263 909 00



♥ **Claus Schröder**  
c.schroeder@lukas-gemeinde

[www.lukas-gemeinde.de](http://www.lukas-gemeinde.de)



## PAULUS-GEMEINDE PANKOW

Stiftung Schönholzer Heide  
Heinrich-Mann-Str. 31, 13156 Berlin

♥ **Christian Benduhn**  
cbenduhn@paulus-gemeinde.berlin  
0176 826 109 45

[www.paulus-gemeinde.berlin](http://www.paulus-gemeinde.berlin)



## LANDESKIRCHLICHE GEMEINSCHAFT HERMSDORF E.V.

Wickhofstr. 15  
13467 Berlin-Hermsdorf

♥ **Samuel Gockel**  
Samuel-gockel@gmx.de

[www.lkg-hermsdorf.de](http://www.lkg-hermsdorf.de)





### GEMEINDE AUF DEM WEG

C-Campus  
Waidmannsluster Damm 7 c-e  
13507 Berlin-Tegel

♥ **Kathrin Heinze**  
kathrin.heinze@gadw.org  
030 857 919 0

♥ **Fabian Heinze**  
fabian.heinze@gadw.org

[www.gadw.org](http://www.gadw.org)



### EVANGELISCHE FREIKIRCHE FRIEDENSHEIM E. V.

Klüberstraße 26/28  
12249 Berlin

♥ **Andreas Schweitzer**  
andreas.schweitzer@friedensheim-berlin.de

♥ **Peter-Daniel**  
peter-daniel.simon@friedensheim-berlin.de

[www.friedensheim-berlin.de](http://www.friedensheim-berlin.de)



### JOSUA GEMEINDE

Bismarckstr. 20  
13585 Berlin

♥ **Tim Aulhorn**  
017643699659  
030 35302880

[www.josuagemeinde.de](http://www.josuagemeinde.de)



### DIE HEILSARMEE

Fregestraße 13  
12159 Berlin

♥ **Anne Beinker**  
anne.beinker@heilsarmee.de  
030 285 022 81

[www.heilsarmee.de](http://www.heilsarmee.de)



### HOPE KREUZBERG

Café SehnSucht  
Skalitzer Straße 133  
10999 Berlin Kreuzberg

♥ **Martin Roßmann**  
info@hope-kreuzberg.org  
0176 36396607

[www.stiftung-hope.org/hope-kreuzberg](http://www.stiftung-hope.org/hope-kreuzberg)



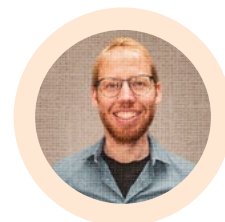
### EVANGELISCH-FREIKIRCHLICHE GEMEINDE BERLIN-KREUZBERG

Bergmannstr. 22  
10961 Berlin

♥ **Cornelius Piasetzki**  
corneliuspiasetzki@efg-kreuzberg.de

♥ **Jonathan Scheer**  
jonathanscheer@efg-kreuzberg.de

[www.efg-kreuzberg.de](http://www.efg-kreuzberg.de)





### JUNGE KIRCHE BERLIN TREPTOW

Sterndamm 55  
12487 Berlin

♥ **Dirk Farr**  
dirk@jkb-treptow.de

[www.jkb-treptow.de](http://www.jkb-treptow.de)



### APOSTEL-PETRUS-GEMEINDE

Wilhelmsruher Damm 161, 13439 Berlin

♥ **Dagmar Grolman**  
apg@apg-berlin.de  
030 98 46 33 09

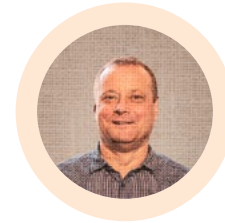
[www.apg-berlin.de](http://www.apg-berlin.de)



### LANDESKIRCHLICHE GEMEINSCHAFT WOLTERS DORF UND BIESENTHAL

♥ **Sven Neumann**  
Sven.Neumann@gwbb.de  
prediger@lkg-woltersdorf.de

[www.lkg-woltersdorf.de](http://www.lkg-woltersdorf.de)  
[www.gwbb.de/gemeinden/lkg-biesenthal](http://www.gwbb.de/gemeinden/lkg-biesenthal)



### EVANGELISCHE FREIKIRCHE PROJEKT A+

Ehrenfelder Platz 1, 12524 Berlin

♥ **Sven Volkmann**  
info@projektaplus.de  
+49 151 50729536

[www.projektaplus.de](http://www.projektaplus.de)



### JAKOB GEMEINDE

Rigaer Str. 86  
10247 Berlin

♥ **Katrin Hoffmann**  
k.hoffmann@berlin.de

[www.jakob-gemeinde.de](http://www.jakob-gemeinde.de)



### KREUZKIRCHE LANKWITZ

Zietenstraße 11  
12249 Berlin

♥ **Frank Drutkowski**  
frank.drutkowski@emk.de  
030 209 697 030

[www.kreuzkirche-lankwitz.de](http://www.kreuzkirche-lankwitz.de)



### CHRISTUS-TREFF BERLIN

Isingstraße 5-6, 12435 Berlin

♥ **Tobias Schöll**  
Tobias.schoell@christus-treff-berlin.de

[www.christus-treff-berlin.de](http://www.christus-treff-berlin.de)



### OASE ZEHDENICK

Berliner Straße 44, 16792 Zehdenick

♥ **Jonas Großkurth**  
gemeindereferent@oase-zehdenick.de

[www.oase-zehdenick.de](http://www.oase-zehdenick.de)

Notizen





# IMPRESSUM

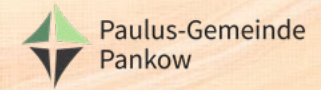
## Design & Layout

Bianka Müller

Nachdruck auch in veränderter Form ist problemlos  
nach Rücksprache mit Rüdiger Sumann möglich

## Bildnachweise

- S. 2 – wal\_172619, Pixabay
- S. 3 – olia danilevich, Pexels
- S. 4 – Josh Wilburne, Unsplash
- S. 7 – Mason Dahl, Unsplash
- S. 8 – StockSnap, Pixabay
- S. 10,11 – Tara Winstead, Pexels
- S. 12 – Brooke Cagle, Unsplash
- S. 15 – Fa Barboza, Unsplash
- S. 16 – Cristina Gottardi, Unsplash
- S. 18 – Alabaster Co, Unsplash
- S. 19, 29 – Daniele Levis Pelusi, Unsplash
- S. 20 – Ayako, Unsplash
- S. 23 – Alabaster Co, Unsplash
- S. 24 – Ben White, Unsplash
- S. 26 – Raphael Brasileiro, Pexels
- S. 28 – Shlomaster, Pixabay
- S. 30-56 – SIMON LEE, Unsplash
- S. 35-61 – Sven Dressler, Pixabay
- S. 46 – birkaybolushikayesi, Pexels
- S. 60 – Florian Wehde, Unsplash
- S. 62 – Foto Kathrin & Fabian, Kurt Gruhlke Fotografie
- S. 63 – Foto Cornelius, Fotograf Thomas Schütze
- S. 66-71 – cottonbro studio, Pexels
- S. 72 – Andrew Goldis, Pexels



Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Berlin-Kreuzberg

