



Dich suche ich

Exerziten im Alltag mit Gott und den Psalmen

Einleitung

Wenn Gedichte oder Gebete über mehrere Jahrtausende hinweg überliefert werden, so ist das bemerkenswert. Wenn sie über einen solchen Zeitraum dazu noch lebendig bleiben, also auch heute noch mitgesprochen und mitgesungen werden, dann wird deutlich, dass darin etwas Bleibendes, etwas Kostbares aufgehoben ist. Genau das trifft auf die 150 überlieferten Psalmen zu, die als „Buch der Psalmen“ bis heute den Gebetsschatz der Bibel bilden.

In den Exerzitien im Alltag wenden wir uns diesen Psalmen zu. Psalm-ausschnitte sind die Grundlage unserer täglichen Stille, sind die Quelle unserer Meditation. Unter den Psalmen gibt es verschiedene Sorten oder Gattungen: Neben Bitten und Hilferufen stehen Dank-, Lob-, und Vertrauensgebete. Gelegentlich wird geflucht, Feinde werden ver wünscht. Manche Psalmen bleiben uns fremd.

So verschieden wie die Menschen, die Psalmen beten, sind auch die persönlichen Verknüpfungen mit den Psalmworten. Die Psalmen können die Erfahrungen des Beters treffen, die eigene Angst, Bedrängnis, Freude und Dankbarkeit anrühren. Sie führen hinein in das persönliche Stehen vor Gott. Die Stille und das Verweilen helfen,

sich selbst vor Gott zu bringen und zu ihm zu beten. So kann es möglich werden, auf der Spur der Psalmen tiefer in das eigene Leben und in das Leben mit Gott hineinzuwachsen.

Für jeden Tag der kommenden vier Wochen gibt es eine methodische Anregung, die helfen kann, den Psalmtext tiefer zu ergründen. Das Auswendiglernen und Wiederholen ist eine alte Methode, einen Text ins Herz zu schließen.

Jede Woche wird von einem Bild begleitet, das das Wochenthema aufgreift. Die vier Bilder stammen von Martin Anderegg.

Die Impulse haben ursprünglich Hildegard Aepli und Thomas Ruckstuhl, Fribourg (Schweiz), verfasst. Sie wurden von Hermann Simon überarbeitet und ergänzt. Von ihm stammen auch die Fotos. ■



Psalmen – Schatz des Gebetes

Die Psalmen waren das Gebet des Volkes Israel im Alten Bund und sind es bis heute geblieben. Die Juden beten mit den Psalmen in ihren Gottesdiensten in den Synagogen, aber auch zu Hause in ihrem persönlichen Gebet. Auch Jesus hat sich diesen jüdischen Gebetsschatz angeeignet und ihn wie Maria und die Jünger im täglichen Gebet verwendet.

Wer die Psalmen heute betet und meditiert, wie es Mönche und Schwestern im Chorgebet und Priester im Breviergebet, aber auch zahllose Laien tun, ist mit Israel, mit Jesus, mit Maria, den Jüngern und der ältesten Kirche im gleichen Gebet verbunden.

Es ist das grosse Gebet, das alle Christen aller Konfessionen zum gleichen Gebet vereint. Die orthodoxen Christen singen die Psalmen mit schönen Melodien in ihren feierlichen Liturgien, die evangelischen Christen brauchen das Buch der Psalmen als wichtiges Gebets- und Liederbuch, während die katholische Kirche ihrerseits in Klöstern und Kirchen die Psalmen im Stundengebet zur Feier der Tagzeiten verwendet.

Die Psalmen stammen aus dem alten Israel. Wir wissen nicht genau, wann die ersten noch erhaltenen Psalmen entstanden sind. Das Wort

„Psalm“ (hebr. mizmor) bezeichnet ein Lied mit musikalischer Begleitung. Die begleitenden Instrumente waren wohl Saiteninstrumente, ähnlich den heutigen Harfen und Zithern.



König David, der etwa um 960 vor Christi Geburt gestorben ist, war wie manche Fürsten des hohen Mittelalters ein Troubadour, denn er dichtete Lieder, die er selber auf der Harfe begleitete. Vielleicht gehen älteste Psalmen auf ihn zurück. Aber es ist auch möglich, dass er einfach als Vorbild der Psalmen-dichtung galt, ohne dass die Lieder von ihm stammen.

Die 150 Psalmen, die in der Bibel gesammelt sind und die man heute den „Psalter“ nennt, entstanden vom 9. oder 8. Jh. v. Chr. bis ins 1. Jh. n. Chr. und gehörten zum Liedschatz des Tempels. ■

Was sind Exerzitien im Alltag?

Exerzitien im Alltag sind Übungen mit dem Ziel, die Verbindung zu Gott inmitten des Berufs- und Familienlebens und des sonstigen Alltags zu suchen und zu bewahren.

In den Exerzitien im Alltag kann der konkrete Alltag direkt ins Beten einfließen und umgekehrt das Gebet auch in den Alltag.

Exerzitien im Alltag sind eine gute Möglichkeit, den Alltag bewusster und aufmerksamer wahrzunehmen und herauszuspüren, was im eigenen Innern lebt.

Exerzitien im Alltag sollen den Menschen ganzheitlich (Leib, Seele und Verstand) ansprechen; sie wollen Hilfen geben, achtsam zu werden auf die eigenen inneren Bewegungen.

Exerzitien im Alltag wollen die persönliche Stille und das einfache Dasein vor Gott einüben. Sie wollen zur Treue zu dieser Stille hinführen, weil sich darin Gottes Anwesenheit verbirgt.

Exerzitien im Alltag können einen neuen Umgang mit der Bibel eröffnen. Die Psalmen begleiten uns. ■



Hinweise zur Gestaltung der Gebetszeiten

Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist wichtig, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages etwa 20 bis 30 Minuten zurückziehe:

Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle.

ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche...

den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze...; so dass es mir zur Sammlung verhilft

evt. einen Zettel an der Tür „Bitte nicht stören“

eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

Ich finde Wege, mich nicht ablenken zu lassen

Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben;

Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören;

Zettel und Stift, um evt. zu notieren, was mir an nötigen Erledigungen einfällt;

Wecker oder Timer bereitstellen.



Struktur einer Gebetszeit

1. Einen bewussten Anfang setzen

Ich beginne meine stille Zeit mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung...

2. Wahrnehmen, wie ich jetzt da bin

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein körperliches Befinden. Ich stelle lediglich fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

3. Sich mit Hilfe eines Gebetes vor Gott einfinden

Ich nehme mein gewohntes Gebet oder suche mir eines aus den in diesem Heft vorgeschlagenen aus.

4. Sich auf den Psalm und den Impuls dieses Tages einlassen.

Sich Zeit lassen, zwei- bis dreimal lesen.

5. Texte und Anregungen wirken lassen

Was klingt bei mir an? Was berührt mich? Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

6. Ins betende Gespräch finden

Mit Jesus / mit Gott in einfachen Worten sprechen, sagen, was mich bewegt.

7. In der Stille verweilen

Ignatius von Loyola sagt, dass nicht das Vielwissen die Seele sättigt, sondern das Verkosten der Dinge von innen her. Ich versuche in der Stille zu bleiben mit dem, was mir geschmeckt hat oder auch mit dem, was nicht so leicht verdaulich ist.

8. Die Betrachtung bewusst abschliessen

z. B. mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen...

9. Zurückschauen

Wie ist es mir ergangen?
Was nehme ich in den Tag hinein?

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Mit folgenden Schritten schaue ich auf den Tag zurück und schliesse ihn ab:

Ich nehme wahr, wie ich jetzt da bin.

Ich richte mich innerlich auf Gott oder Jesus Christus hin aus, so wie mir das jetzt möglich ist.

Ich bitte IHN, dass ER mir hilft, mich und meinen Tag heute mit offenen Augen und Ohren wahrnehmen zu können.

Ich schaue, was mich jetzt bewegt und berührt von dem, was ich heute erlebt habe. Sein liebevoller Blick auf mich erinnert mich daran, selbst mit Liebe (ohne Wertung

und Urteil) zurückzublicken, wie ich heute mit anderen - mit Gott - mit mir selbst umgegangen bin.

Ich blicke hin, wo ich Ermutigung, Trost und Hoffnung gespürt und auch dahin, wo ich Misstrauen, Angst oder Entmutigung wahrgenommen habe.

Ich bringe Bitte, Dank, Klage, Lob vor IHN, wie im Gespräch mit einem guten Freund, einer guten Freundin. ■



Gebete



Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin -
mit meiner Sehnsucht, meiner Hoffnung, meiner Freude, meinem Ärger, meiner Müdigkeit...
Hilf mir zu sehen, was du mir zeigen möchtest,
zu hören, was du mir sagen möchtest,
zu spüren, dass du mit mir gehst und bei mir bleibst.
So bin ich jetzt vor dir.

(Quelle unbekannt)

Ich sitze vor dir, Gott,
aufrecht und entspannt.
In diesem Augenblick
lasse ich alle meine Pläne,
Sorgen und Ängste los.
Ich lege sie in deine Hände.
Herr, ich warte auf dich.
Du kommst auf mich zu.
Du bist in mir, durchflutest
mich mit deinem Geist.
Du bist der Grund meines Seins.
Öffne mich für deine Gegenwart,
damit ich immer tiefer erfahre,
wer du bist
und was du von mir willst.

(nach Dag Hammarskjöld)

Gott, öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und mein Interesse,
damit ich sehen kann,
was ich noch nicht erkenne.
Gott, öffne mir die Ohren,
mach mich hellhörig und aufmerksam,
damit ich hören kann,
was ich noch nicht verstehe.
Gott, gib mir ein vertrauensvolles Herz,
das sich deinem Wort und deiner Treue überlässt
und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.
Gott, ich weiss, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von dir rufen
und verändern lasse.

(Willi Lambert)

Gott,
du wartest auf mich,
bis ich geöffnet bin für dich.

Ich warte auf dein Wort,
das mich aufschließt.

Stimm mich ab auf deine Stimme,
stimm mich ab auf deine Stille.

(Huub Oosterhuis)



1. Woche: Still werden

Methodische Anregung zur 1. Woche

Lies die Psalmverse mehrere Male.
Lies sie langsam. Laut. Leise.

Lerne die Verse *auswendig*.

Schreibe auf, welche Assoziationen
dir dazu kommen. Schreibe auf,
ohne darüber nachzudenken.

Lies dein Brainstorming durch und
unterstreiche Worte, die dir wichtig
sind.

Gehe weiter zum Impuls und versuche
ins Beten zu kommen.

Ich liess meine Seele ruhig werden
und still;
wie ein kleines Kind bei der Mutter
ist meine Seele still in mir.

Psalm 131,2

Meine Seele ist ganz ruhig
geworden,
wie ein Kind,
das entwöhnt ist.
Wie ein Kind bei der Mutter,
so ist meine Seele bei mir.
(Arnold Stadler)

Impuls zum 1. Tag:

Der Psalmist kennt seine Seele. Er hat ein Gespür für sein Innerstes. Da möchte er es still werden lassen. Er hilft sich mit dem Bild eines kleinen Kindes, das in den Armen seiner Mutter zur Ruhe kommt.

Die Exerzitien im Alltag wollen anleiten, aus der Unruhe in die Ruhe

zu finden: die Ruhe einer halben Stunde am Tag; die Ruhe des schlichten Daseins; die Ruhe aus einer entspannten und doch aufrechten Körperhaltung.

Welches innere „Bild“ hilft mir, um tief in mir still und ruhig zu werden?

Denn du hast mein Inneres geschaffen,
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
Ich danke dir,
dass du mich so wunderbar gestaltet hast.
Ich weiss: Staunenswert sind deine Werke.

Psalm 139,13-14

Denn ich bin im Innersten
ganz deine Schöpfung,
du hast mich gemacht
im Bauch meiner Mutter.
Ich danke dir, dass du etwas
so Merkwürdiges geformt
hast wie mich!
(Arnold Stadler)

Impuls zum 2. Tag:

Am meisten staunen Menschen über neugeborene Kinder. Sie empfinden es als Wunder, wie bei diesen Winzlingen alles da ist. In diesem Psalm denkt ein Erwachsener über das Wunder seines Lebens nach und empfindet Dankbarkeit, dass es ihn überhaupt gibt. Er kommt zum Schluss, dass er von Anfang an Gottes Werk ist. Gott hat sein Innerstes im Innern seiner Mutter werden und entstehen lassen.
Kannst ich mich an mir freuen? Bin ich mir bewusst, dass ich ein Original aus Gottes „Werkstatt“ bin?

Welche Empfindungen steigen bei mir auf, wenn ich an mein Werden denke?

Meditationsübung:

Ich sitze aufrecht und entspannt, wenn möglich auf dem Erdboden. Ich nehmen den Kontakt mit dem Sitzhocker/Kissen, mit der Decke/Matte wahr.
Langsam lenke ich die Aufmerksamkeit weiter nach unten, in die Erde. Wie ein kleines Kind auf dem Schoß der Mutter sitzt, so sitze ich auf der Erde und erspüre dankbar die tragende und belebende Kraft der Mutter Erde.

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe,
von ihm kommt mir Hilfe.

Psalm 62,2

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe,
denn von ihm kommt meine Hoffnung.

Psalm 62,6



Impuls zum 3. Tag:

Dieser Beter bringt sein Innerstes in die Nähe Gottes. Dabei macht er die Erfahrung, dass seine Seele ruhig wird.

Sind das schon die Hilfe und die Hoffnung von denen er spricht? Strömt aus der Begegnung zwischen der Seele und Gott immer schon Heilsames zu?

Menschen können ganz einfach das Wort „Gott“ denken oder aussprechen. Dabei öffnet sich bereits ein Weg für die Bewegung unseres Innersten auf Gott hin.

Wie kann ich Gott nahe sein?
Welche Erfahrungen habe ich darin?

Mein Herz denkt an dein Wort:

„Sucht mein Angesicht!“

Dein Angesicht, Herr, will ich suchen.

Psalm 27,8

Ich denk doch nur
an dein Wort:

„Sucht mich!“

Ja,
dich will ich
suchen.

Ja, ich will zu dir.

(Arnold Stadler)

Impuls zum 4. Tag:

Vom kleinen Prinzen wissen wir:
Man sieht nur mit dem Herzen
gut...

Der Psalmist denkt mit seinem Herzen und nicht mit dem Verstand allein über das Wort Gottes nach. Hier ist das Wort Gottes eine Aufforderung, ja ein Befehl: Sucht mein Angesicht! So wie wir Menschen an ihrem Gesicht wieder erkennen, sollen wir Gott kennen ler-

nen. Wir sollen es wagen, ihm ins Gesicht zu schauen. Gott möchte von uns erkannt, gefunden werden. Die Antwort des Psalmisten ist direkt und klar: Ja, ich will dich, ich will dein Angesicht suchen.

Welche Antwort erwächst mir, wenn ich mit meinem Herzen an die Aufforderung des Wortes Gottes denke?

Dir begegnet kein Unheil,
kein Unglück naht deinem Zelt.
Denn er befiehlt seinen Engeln,
dich zu behüten auf all deinen Wegen.
Sie tragen dich auf ihren Händen,
damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.

Psalm 91,10-12

Kein Feuer brennt dich,
und es schmerzt dich nichts
Denn
er hat seinen Engeln aufgetragen,
dich auf immer zu schützen
auf jedem Weg.
Sie tragen dich auf ihren Händen,
damit deine Füße
anstoßen nirgendwo.
(Arnold Stadler)

Impuls zum 5. Tag:

Dieser Psalm bringt eine Zusage, ja eine Verheißung an seine Leser und Leserinnen. Er spricht von einem wunderbaren Schutz: Da, wo ich wohne und lebe, kann mir nichts geschehen, weil die Boten Gottes mich hüten und vor allem Anstößigen bewahren.

Mit dieser Verheißung darf ich auf meinem Weg, der sich während der Exerzitien im Alltag in besonderer Weise auf Gott ausrichtet, rechnen. Da, wo ein Mensch beginnt, auf Gott zu vertrauen, öffnet sich ihm gleichzeitig Gottes schützende und bergende Macht.

Du hast mich erhört
an dem Tag, als ich rief;
du gabst meiner Seele große Kraft.
Psalm 138,3



Impuls zum 6. Tag:

Der Psalmist schreibt in der Vergangenheit. Er kennt sie, die Tage der Not, an denen er Gott um Hilfe rief.

Daraus sind für ihn zwei Erfahrungen entstanden: Er ist gewiss, dass sein Rufen nicht im Leeren verpufft und er spürt, wie seine Seele gestärkt worden ist.

Ich kann in meinem Beten Gott auf jegliche Weise ganz direkt ansprechen: rufend, klagend, fragend, dankend, bittend...

Ich versuche immer nachzuspüren, wie sich dieses Sprechen in mir auswirkt, welche Gemütsbewegungen wach werden.

Sei still vor dem Herrn und harre auf ihn!

Psalm 37,7

Impuls zum 7. Tag:

Die erste Woche der Exerzitien im Alltag ist bereits vorbei. Sie stand unter der Überschrift „Still werden“.

Das Stillwerden braucht jeden Tag von neuem seinen Anlauf, vielleicht auch Überwindung oder Entschiedenheit: Ich will mir die stille Zeit nehmen. Ich versuche es, auch wenn es mir schwer fällt.

Der Psalmist fordert auch dazu heraus, wenn er sagt: „sei still vor dem Herrn.“ Es geht ihm nicht nur um das Stillwerden, sondern darum, es vor Gott zu tun.

Also zwei Dinge gleichzeitig: still sein und sich Gott als wirkliches Gegenüber bewusst machen. Diese Übung scheint uns nicht so leicht zu gelingen.

Darum ist es sehr tröstlich zu hören, dass es das Ausharren braucht, das Warten, damit ich die Anwesenheit Gottes spüre.

Welche Erfahrungen habe ich in dieser ersten Woche mit der stillen Zeit gemacht?

Hilfreich ist
Weniger hilfreich ist



2. Woche: fragen und suchen

Methodische Anregung zur 2. Woche

Lies die Psalmverse mehrere Male
laut durch.

Welche Ausdrücke wirken stark auf
dich? An welchen Worten bleibst
du hängen?

Versuche, dich mit allen Sinnen in
die Situation des Psalmisten hinein
zu begeben.

Wie ist seinem Herzen zumute?
Welche Gefühle bewegen ihn?

Welche Geräusche hört er? Wel-
chen Geschmack hat er auf der
Zunge? Welche Düfte riechen seine
Nase?

Mit welcher Körperhaltung könn-
test du den Versen Ausdruck verlei-
hen?

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

Psalm 63, 1-4

Gott, mein Gott
dich suche ich.
Ich habe Durst nach dir
mit Leib und Seele,
so wie ein ausgetrocknetes
Stück Land
vor der Regenzeit Durst hat
nach Wasser.
(Arnold Stadler)

Impuls zum 1. Tag:

Die Suche des Menschen nach Gott ist allgegenwärtig. Es scheint eine Urkraft im Menschen zu stecken, nach dem unsichtbaren Gott zu suchen. Nicht nur der Atheist, auch der Gläubige erfährt Gott als abwesend oder in Finsternis verborgen. Das Bild der trockenen, rissigen Erdkruste ist ein starkes Bild. Persönliche Sorgen, Unsicherheiten und Erschöpfung, die Probleme anderer Menschen und die grossen Fragen der Welt führen den Glauben an den Abgrund der Verzweiflung.

Auch heute leiden Menschen Hunger und Durst an Leib und Seele: nach Essen und Trinken, nach Gerechtigkeit und Frieden, nach Lebenssinn, Liebe und Anerkennung.

Wo greift das Bild der staubtrockenen Erde in meinem Alltag? Wonach lechzt mein Leib, meine Seele?

Es gibt auch in meinem Alltag Spuren, die mich mit Gott, dem grossen Geheimnis des Lebens, in Berührung kommen lassen.

Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser,
so lechzt meine Seele, Gott, nach dir.

Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott.

Wann darf ich kommen und Gottes Antlitz
schauen?

Psalm 42,2-3



Wie der Hirsch Durst
hat nach frischem Wasser,
so habe ich Durst
nach dir, Gott!
Meine Seele hat Gott-Durst,
Durst nach dem
lebendigen Gott.
Wann darf ich zu dir kommen?
Dein Gesicht sehen?
(Arnold Stadler)

Impuls zum 2. Tag:

Der Gott-Durst kann ganz gut verdrängt, mit allem Möglichen und Unmöglichem zugedeckt werden. Im Innersten aber bleibt der dumpfe und ungehörte Schrei, der röhrende Hirsch in jedem Menschen. Und dann kann es geschehen, dass eine Krise, ein Verlust, eine Enttäuschung, ein Schicksal die Dinge wendet und nach oben kehrt, was unten in der Seele verborgen lag.

Ein neues Suchen und sich Orientieren ist angesagt.

Der Lebensdurst und Lebenshunger kann auf Dauer nicht wegkonsumiert werden. Das frische Wasser, nach dem jeder Mensch sich sehnt, das Wasser der Anerkennung und Liebe ist nur in einem Gegenüber, einem unkäuflichen Du zu entdecken.

Wie lange noch, Herr, vergisst du mich ganz?
Wie lange noch
verbirgst du dein Gesicht vor mir?
Wie lange noch muss ich Schmerzen ertragen
in meiner Seele,
in meinem Herzen Kummer Tag für Tag?
Psalm 13, 1-3a

Herr, warum
bleibst du so fern,
verbirgst dich
in Zeiten der Not?
Psalm 10,1

Impuls zum 3. Tag:

Der Beter klagt Gott seine existenzielle Not. Er hat ihm vertraut. Doch jetzt scheint sich Gott in dunkle Nacht zu hüllen. Der Mensch fühlt sich von allen guten Geistern verlassen, allein mit der Last, die übermenschlich groß zu werden droht. Wie lange muss er noch aushalten?

Diese bange Frage kennen auch die großen Frauen und Männer der Mystik, wie Theresa von Avila und Johannes vom Kreuz. Es blieb ihnen nicht erspart, die Gottferne zu

durchleiden. Dabei ist es nicht so sehr der Zweifel an der Existenz Gottes, der sie quält. Vielmehr treibt sie die Frage um, ob denn von Gott Impulse zur Bewältigung des Lebens ausgehen.

Wie lange noch? Kenne ich diese Frage in meinem Leben? Das Seufzen, das den Weltschmerz einfängt und vielleicht sogar ein wenig Erleichterung bringt?

Kenne ich Menschen, die gerade eine solche „Sonnenfinsternis“ des Glaubens durchleben?

Nach deinen Befehlen habe ich Verlangen.
Gib mir neue Kraft durch deine Gerechtigkeit.
Dann kann ich dem, der mich schmäht erwidern,
denn ich vertraue auf dein Wort.
Entziehe meinem Mund nicht
das Wort der Wahrheit.
An deinen Geboten habe ich meine Freude,
ich liebe sie von Herzen.

Psalm 119, 40. 42f. 47

Impuls zum 4. Tag:

Der Mensch, der sich an Gottes Wort und Weisung freut, wird schon in Psalm 1,1-3 glücklich gepriesen. Es heißt dort: Wohl dem Mann, der seine Freude hat an der Weisung des Herrn und darüber nachsinnt bei Tag und bei Nacht. Er ist wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist, der Frucht bringt und dessen Blätter nicht welken.

Wir haben mit der Bibel in der Tat einen großen Schatz in Händen, der uns ein ganzes Leben lang begleiten kann. Wir erhalten zwar für viele aktuelle Fragen keine fertigen Antworten. Aber eines ist gewiss:

das Wort Gottes gibt unserem Leben Orientierung. Es ist Licht und Wahrheit auf dem Weg des Glaubens.

Der Psalmbeter bezeugt, dass es den, der es liest und aufnimmt mit Wahrheitsliebe, Gerechtigkeitssinn, Mut zur Klarstellung und Freude beschenkt.

Habe ich in meinem Leben die verändernde Kraft der Bibel erfahren? Welchen Stellenwert hat sie in meinem beruflichen Tun?

Welche Bücher nähren mich und welche blockieren?

Nur eines erbitte ich vom Herrn,
danach verlangt mich:
Im Haus des Herrn zu wohnen,
alle Tage meines Lebens,
die Freundlichkeit des Herrn zu schauen
und nachzusinnen in seinem Tempel.

Psalm 27, 4

Darum nur bitte ich, nur eines will ich von ihm:
bei ihm zu sein, solange ich hier bin.

Ich will ihn sehen. Ihm nah sein in seinem Haus.

(Arnold Stadler)

Impuls zum 5. Tag:

Vom Haus des Herrn, vom Tempel, scheint eine besondere Kraft auszugehen. Der Beter kann sich kein größeres Glück vorstellen, als in der Nähe dieses Ortes zu leben. Dieses Suchen und Finden eines Ortes, der über sich selber hinaus auf Gottes Gegenwart verweist, ist uns auch heute nicht ganz fremd: eine schöne Kirche, ein stiller Ort mitten in der Natur, eine besondere Nische in unserem Zimmer können Nähe zu Gott vermitteln. Die Exerzitien im Alltag zeigen aber auch, dass es nicht immer ganz ein-

fach ist, diesen Ort in unserer konkreten Umgebung ausfindig zu machen.

Wer einmal seinen „Herrgottswinkel“ gefunden hat, darf immer wieder dorthin zurückkehren, um Gott nahe zu sein und über das göttliche und menschliche Geheimnis nachzudenken.

Wo sind für mich solche Orte, die mich besonders mit Gott in Verbindung treten lassen?

„Erkennt, dass euer Leib Tempel des Geistes Gottes ist“ (1 Kor 6,19) - mein Leib?

Herr, ich suche Zuflucht bei dir.
Lass mich doch niemals scheitern,
rette mich in deiner Gerechtigkeit.
Wende dein Ohr mir zu, erlöse mich bald.
Denn du bist mein Fels und meine Burg,
um deines Namens willen
wirst du mich führen und leiten.
In deine Hände lege ich voll Vertrauen
meinen Geist.

Psalms 31, 1. 3-4. 6



Impuls zum 6. Tag:

Gott ist Rettungsanker, Leuchtturm und Kompass. Er gibt dem Leben Richtung und Sicherheit. Auf ihn ist Verlass. Wer möchte nicht einen solchen Partner finden für sein Leben? Einer, der sein Ohr neigt und Zeit hat zum Zuhören. Einer, der treu ist und auf den man in jeder Situation zählen kann? Man wagt solches zu erwarten von einem guten Freund, einer guten

Freundin. Einem wahren Freund kann man alles anvertrauen und um das Unmögliche bitten, er wird nichts unversucht lassen. Ihm darf man sich anvertrauen.

Gott ist ein erhabener Freund, ein Fels, eine Burg. Er ist vertrauenswürdig und verlässlich. Von welchen Menschen kann ich solches sagen?

2. Woche: fragen und suchen | 7. Tag

An deiner Macht, Herr, freut sich der König;
über deine Hilfe, wie jubelt er laut.
Du hast ihm den Wunsch seines Herzens
erfüllt,
ihm nicht versagt, was seine Lippen begehrten.
Leben erbat er von dir,
du gabst es ihm.
Du machst ihn zum Segen für immer,
wenn du ihn anblickst,
schenkst du ihm große Freude.
Psalm 21, 2-4.5.7

Impuls zum 7. Tag:

Die zweite Woche stand unter der Überschrift „fragen und suchen“. Es kam die tastende, die zweifelnde, die ungewisse und ohnmächtige Seite des Psalmisten zum Vorschein. Dabei wurde aber auch deutlich, dass es verlässliche Orte gibt, die Gottes Gegenwart verbürgen: der Tempel, die Gebote und die Weisung des Herrn sowie die treuen und zuverlässigen Menschen.
Gerade der Königpsalm weist darauf hin, dass Gott unsere Herzens-

wünsche nicht verborgen bleiben. Er lässt auch uns zum Segen werden, weil er unser Leben wohlwollend ansieht. Als Voraussetzung dafür mag gelten, was Jesus uns beigebracht hat: „wer sucht der findet, wer anklopft, dem wird aufgetan und wer bittet, dem wird gegeben.“ Das Insistieren und Abwarten mag dazugehören.

Welche Erfahrungen habe ich in der vergangenen Woche selbst mit „fragen und suchen“ gemacht?



3. Woche: Bitten-klagen-hoffen

Methodische Anregung zur 3. Woche

Lies den Psalm mehrere Male.

Unterstreiche die Worte, die dich
am meisten ansprechen

Schau dieses eine Wort oder diese
Wortkette an. Fällt dir etwas auf?

Entscheide dich für ein einziges
Wort, das du besonders ins stille
Beten nehmen willst.

Drehe und wende dein Wort in der
Stille. Versuche es als kostbare Per-
le zu sehen.

Gott, höre mein Flehen,
achte auf mein Beten!
Vom Ende der Erde rufe ich zu dir;
denn mein Herz ist verzagt.
Führe mich auf den Felsen,
der mir zu hoch ist!
Psalm 61,2-3



Impuls zum 1. Tag:

Der Mensch in diesem Psalm fühlt sich am Ende. Er beschreibt sich am äussersten Punkt der Erde und weiss, dass sein Ziel der Herausforderung einer Bergbesteigung gleichkommt. Das scheint ihm zu viel, das kann sein Herz nicht fassen. Er ist überfordert. In dieser Situation wendet er sich flehend an Gott und beschreibt ihm sein ganzes Elend. Gleichzeitig bittet er, zu diesem hohen Ziel geführt zu werden.

Die Worte dieses Psalms sind ein gutes Beispiel, wie ungeschminkt wir mit Gott sprechen dürfen, ja sollen.

Die Wahrheit beginnt damit, dass ich mir selbst gegenüber wahr bin, indem ich nach Worten suche, die mein Befinden wirklich treffen...

Welches Gebet kommt mir heute von Herzen?

Denke ich an Gott, muss ich seufzen;
sinne ich nach, dann
will mein Geist verzagen.
Du lässt mich nicht mehr schlafen;
ich bin voll Unruhe und kann nicht reden.
Ich sinne nach über die Tage von einst,
ich will denken an
längst vergangene Jahre.
Mein Herz grübelt bei Nacht,
ich sinne nach, es forscht mein Geist.
Psalm 77,4-7

Impuls zum 2. Tag:

In diesen Versen beschreibt sich jemand, der in einem Teufelskreis gefangen ist. Nirgends findet er Trost, selbst der Gedanke an Gott ist kein Rettungsanker. Sogar die Nacht vergeht ohne erholsamen Schlaf.

Er beginnt an Vergangenes zu denken. Die Erinnerung an lichte und leichtere Tage kann helfen. Das Wissen, dass keine Phase ewig ist, sondern wieder von einer andern abgelöst wird, öffnet Raum zum Durchhalten.

Dieser Psalm weiß, dass Menschen in Situationen geraten können, wo das Grübeln, Zweifeln und Umherirren im Vordergrund stehen. Es braucht Mut, das bei sich zuzulassen und zugleich die Gewissheit nicht zu verlieren, dass auch dies ein Durchgang ist.

In welchem Teil dieses Psalms finde ich mich wieder?

Denk ich an
Gott bei
Nacht,
dann bin ich
um den Schlaf
gebracht!
Meine Seele
will
verzweifeln.
Sela.
Du bist es,
der mir den
Schlaf raubt
der mir mein
Herz schlagen
lässt
und mir
die Sprache
verschlägt.
Da liege ich
nun und kann
den Tagen
von einst
nachsinnen
und auch all
den Jahren.---
Es ist
das Herz,
das sich
verzehrt.
Es ist
die Nacht,
in der meine
Gedanken
umher irren.

(Arnold
Stadler)

Wenn ich rufe,
erhöre mich, Gott, du mein Retter!
Du hast mir Raum geschaffen,
als mir angst war.
Sei mir gnädig,
und hör auf mein Flehen!
Psalm 4,2



Wenn ich rufe,
höre mich doch! Gott, du mein Retter!
Als ich am Ersticken war,
hast du mich beatmet, hast du mich
wiederbelebt.
Du warst mein Atem.
Hör mich also noch einmal,
verzeih die Bettelei und höre mich an!
(Arnold Stadler)

Impuls zum 3. Tag:

Wie oft dürfen wir mit unseren Sorgen bei Gott anklopfen? Wird er dieser Bitterei nicht überdrüssig? Der Psalmist ruft Gott an, nachdem er schon erfahren hat, wie er für ihn rettend da war.

Bestimmt hält Gott es mit unserem Beten und Bitten, wie wir es mit

der Vergebung tun sollen: 7 mal 70 mal, also immer wieder sollen wir verzeihen.

Genauso dürfen wir immer wieder unsere Anliegen vorbringen und zwar so, wie wenn es das erste Mal wäre.

Tränen waren mein Brot
bei Tag und bei Nacht;
denn man sagt zu mir den ganzen Tag:
„Wo ist nun dein Gott?“
Psalm 42,4

Die mit Tränen säen,
werden mit Jubel ernten.
Psalm 126,5

Impuls zum 4. Tag:

Es ist wohltuend, wie in den Psalmen das Weinen seinen Platz bekommt. Es wird nicht darüber geurteilt, nicht gelächelt. Wenn der Psalmist schreibt, dass seine Tränen für ihn „Brot“ waren, obwohl er sich die ganze Zeit bedrängt fühlte, heißt das mit andern Worten: die Tränen waren ihm „Nahrung“ für den Lebensweg.

In gleicher Weise spricht der Vers aus Psalm 126 Mut zu. Wer seine Traurigkeit zulässt, das Fließen der Tränen als „Säen“ versteht, dem wird eine erlösende Erfahrung verheißen.

Kenne ich diese Erfahrung, dass Tränen ein Heilmittel sein können? Ein Brot? Ein Same? Ein ... ?

Ich hoffe auf den Herrn,
es hofft meine Seele,
ich warte voll Vertrauen auf sein Wort.
Meine Seele wartet auf den Herrn
mehr als die Wächter auf den Morgen.
Psalm 130,5-6



Ich hoffe auf dich!
Ich hoffe nur noch,
mit Leib und Seele,
alles an mir hofft.
Mehr als die Wache
auf den Morgen
warte ich auf dich.
(Arnold Stadler)

Impuls zum 5. Tag:

Das Warten auf Gott, auf seine Zeichen hat im geistlichen Leben eine große Bedeutung:
Warten ist eine Qualität.
Warten können macht einen Menschen weit.

Der Psalmist wartet mit einer brennenden Seele, mit einem großen Durst auf Gottes Gegenwart. Dieses Warten ist eine Vorbereitung des

ganzen Menschen auf die Ankunft Gottes. Solches „Warten“ schafft Gott Raum und hält es aus, nicht zu wissen, wann Gott kommt.

„Gott - du wartest auf mich, bis ich geöffnet bin für dich...“

Vielleicht erscheinen mir die stillen Zeiten auch als Wartezeit?
Dieser Psalm deutet das Warten.

Vertrau auf den Herrn und tu das Gute,
bleib wohnen im Land und bewahre Treue!

Freu dich innig am Herrn!

Dann gibt er dir, was dein Herz begehrt.

Befiehl dem Herrn deinen Weg
und vertrau ihm; er wird es fügen.

Er bringt deine Gerechtigkeit heraus wie das Licht
und dein Recht so hell wie den Mittag.

Psalm 37,3-6



Impuls zum 6. Tag:

„Vertrauen können“ und „die Treue bewahren“ sind zwei wichtige Haltungen während der Exerzitien im Alltag und überhaupt im Glaubensleben.

Vertrauen ist immer mit einem Risiko verbunden, mit dem Festhalten an etwas, was ungewiss ist. Es ist deshalb wichtig, die eigenen Ver-

suche mit dem Vertrauen an Gott anzuknüpfen. Dann ist es kein blindes Vertrauen, sondern „Gottvertrauen“.

Wer seinen Weg vertrauend, treu und mit Freude an Gott geht, dem wird gegeben, was das Herz ersehnt.

Erschaffe mir, Gott,
ein reines Herz,
und gib mir einen neuen, beständigen Geist!
Verwirf mich nicht von deinem Angesicht,
und nimm deinen heiligen Geist nicht von mir!
Mach mich wieder froh mit deinem Heil;
mit einem willigen Geist rüste mich aus!
Psalm 51, 12-14

Impuls zum 7. Tag:

Die dritte Woche der Exerzitien im Alltag geht zu Ende. Die Psalmen haben vom Bitten, Klagen, Fragen, Weinen und Vertrauen gesprochen. Die Menschen wussten schon vor Jahrtausenden darum, wie wertvoll es ist, das eigene Leben in all seinen Facetten vor Gott zur Sprache zu bringen. Der Mensch, der mit dem Psalm 51 spricht, bittet um ein reines Herz

mit einem neuen, beständigen, heiligen und willigen Geist.

Sein innigster Wunsch aber ist es, sich nicht von Gott entfernt oder getrennt zu fühlen. Er weiß, dass ihn nur das Heil, das von Gott her kommt, wieder froh machen kann.

Welche Eindrücke der dritten Exerzitienwoche stehen bei mir im Vordergrund?



Methodische Anregung zur 4. Woche

Lies die Psalmverse mehrere Male
laut durch.

Welche Aussagen des Textes wirken
stark auf dich? Markiere sie.

Versuche einen Ausdruck, ein her-
vorgerufenes Gefühl, ein Bild des
Psalms zu gestalten.

Versuche deine Empfindungen nie-
derzuschreiben oder in einem eige-
nen Psalm zu formulieren.

Versuche einen Psalmvers zu malen
oder zu skizzieren, in Ton zu for-
men.

Singe den Psalmvers nach einer ei-
genen, freien Melodie. Versuche ihn
zu vertonen.

4. Woche: geborgen und beschenkt

Ich hoffte,
ja ich hoffte auf den Herrn.
Da neigte er sich mir zu
und hörte mein Rufen.
Psalm 40,2



Impuls zum 1. Tag:

Auch in Zeiten der Oberflächlichkeit und der Entmutigung darf ich Gott Wundervolles zutrauen. Seine nicht fassbare Liebe ist es, die unsere Kleinherzigkeit durchkreuzt, seine ungebrochene Treue ist es, die unsere Gleichgültigkeit durchbricht. Er vermag unsere Lauheit zu heilen, uns aus der Sättheit und Lan-

geweile herauszuholen. Er stiftet sinnvolles Handeln an, damit Wunderbares geschieht, Menschen sich neu begegnen können und Türen sich zur Gastfreundschaft öffnen.

Hoffst du darauf? Ja, ich hoffe! So wird er sich dir zuwenden können und dein Rufen hören. Dank sei ihm immerzu gesagt.

Herr, mein Gott, ich habe zu dir geschrien,
und du hast mich geheilt.

Herr, du hast mich herausgeholt
aus dem Reich des Todes.

Da hast du mein Klagen in Tänzen verwandelt,
hast mir das Trauergewand ausgezogen
und mich mit Freude umgürtet.

Psalm 30, 3.4.12

Als ich zu dir schrie,
hast du mich gerettet.
Du hast mich aus dem Raum
des Todes gerissen.
Du hast meine Klage in ein Lied verwandelt.
Du hast mir die schwarzen
Kleider ausgezogen.
Du hast aus mir eine Freude gemacht.
(Arnold Stadler)

Impuls zum 2. Tag:

Es ist ein starkes Bild, das hier beschreibt, wie der Beter aus Todesangst befreit wird: Da hast du meine Klage in ein Lied verwandelt. Er sah sich schon in der Welt der Toten, da hat Gott das Schicksal zu seinen Gunsten gewendet.

Es gibt Menschen, die eine solche Todeserfahrung gemacht haben, den physischen Tod oder die psychische Ohnmacht hautnah erleben. Die Votivtafeln, die an vielen

Wallfahrtsorten zu lesen sind, vermitteln etwas von der Freude und Dankbarkeit, die der Psalm beschreibt. Gott hat das Unmögliche möglich gemacht, er hat das Klagen in Tänzen verwandelt.

Traue ich ihm zu, dass er auch in meinem Leben Veränderung bewirken kann, dass er Angst in Freude, Klage in ein Loblied wandeln kann?

Weise mir, Herr, deinen Weg,
ich will ihn gehen in Treue zu dir.
Richte mein Herz darauf hin,
allein deinen Namen zu fürchten.
Ich will dir danken, Herr, mein Gott,
aus ganzen Herzen,
will deinen Namen ehren immer und ewig.
Psalm 86, 11-13

Impuls zum 3. Tag:

Diese Psalmverse bringen drei Grundhaltungen des gläubigen Menschen zum Ausdruck:

1. Er möchte dem göttlichen Plan in seinem Leben entsprechen. Sein Weg soll Gottes Weg sein.
2. Er möchte sein Innerstes, die Mitte seiner Person und seines Handelns darauf ausrichten, den Namen, die Gegenwart Gottes zu respektieren; das heißt: so leben, dass in allem die Würde Gottes und des Menschen geachtet wird.
3. Er möchte ein dankbarer Mensch

sein, der darum weiß, dass er all das ohne Gott nicht kann, ja in der Wurzel seiner Existenz auf Gott angewiesen, von ihm geliebt ist.

Hin und wieder will diese Grundhaltung in unserem Leben erneuert werden. Das kann durch Einkehrtage, Exerzitien oder Exerzitien im Alltag geschehen.

Bin ich in den vergangenen Wochen einer solchen „Grundausrichtung“ meines Lebens näher gekommen?

Jauchzt vor dem Herrn, alle Länder der Erde!
Dient dem Herrn mit Freude!
Kommt vor sein Antlitz mit Jubel!
Erkennt: der Herr allein ist Gott.
Er hat uns geschaffen, wir sind sein Eigentum.
Tretet mit Dank durch seine Tore ein!
Kommt mit Lobgesang
in die Vorhöfe seines Tempels.
Dankt ihm, preist seinen Namen.
Psalm 100, 1-4



Impuls zum 4. Tag:

Dieser Psalm versprüht Freude. Es werden alle Register gezogen, um klar zu machen: Gott ist es, der unsern Lobpreis verdient. Nichts soll uns davon abhalten, zu singen und zu spielen.

Bei diesen Zeilen kommt die Frage auf: Wo und wie gebe ich mein Herz, um Gott zu loben?
Welcher Gottesdienst lässt etwas

von dieser überschäumenden Freude erfahren?

Gibt es solche Freude nur bei außergewöhnlichen Anlässen wie einem „Weltjugendtag“?

Vielleicht ist dieser Psalm eine Ermutigung, die eigenen Talente (z.B. Instrument, Gesang, Tanz) in den Dienst des Gotteslobes zu stellen und etwas Neues auszuprobieren?

Vom Aufgang der Sonne bis zum Untergang,
sei der Name des Herrn gelobt.

Wer gleicht dem Herrn, unserem Gott,
im Himmel und auf Erden,
der den Schwachen aus dem Staub emporhebt
und den Armen erhöht, der im Schmutz liegt.

Er gibt ihm einen Sitz bei den Edlen,
bei den Edlen seines Volkes.

Die Frau, die kinderlos war,
lässt er im Hause wohnen;
sie wird Mutter und freut sich
an ihren Kindern. Halleluja!

Psalm 113, 3.5.7-9

Impuls zum 5. Tag:

Der Psalm 113 richtet das Augenmerk auf die soziale Gerechtigkeit. Das Gebet lobt Gott für seine ordnende und bergende Macht. Er sorgt für Gerechtigkeit und Recht. Er richtet die Gebeugten wieder auf, zieht den Schwachen aus dem Dreck und schenkt der kinderlosen Frau Fruchtbarkeit und ein Obdach.

Dieser Lobpsalm erinnert an das Magnifikat, das Maria anlässlich ihres Besuches bei Elisabeth an-

stimmt (Lk 1, 46-55): „Meine Seele preist die Größe des Herrn, denn er hat auf die Niedrigkeit seiner Magd geschaut“. Er erinnert auch an die Stelle im Benediktus (Lk 1, 68-79), wo es heißt, dass uns Gottes barmherzige Liebe aufsucht und denen leuchtet, die im Schatten des Todes sitzen, um ihre Schritte auf den Weg des Friedens zu lenken. Welch ein Programm!

Wie kann es *heute* für mich konkret werden?

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:

Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom Herrn,
der Himmel und Erde gemacht hat.

Er lässt deinen Fuß nicht wanken,
er, der dich behütet, schläft nicht.

Der Herr behüte dich vor allem Bösen,
er behüte dein Leben.

Er behüte dich, wenn du fortgehst und wiederkommst,
von nun an bis in Ewigkeit.

Psalm 121



Ich schaue zu den Bergen hoch:
aus welcher Richtung wird die Hilfe kommen?
Meine Hilfe kommt von ihm her,
der Himmel und Erde gemacht hat.
Er wird dich nicht stolpern lassen.
Er ist dein Geleitschutz.
Vor dem Bösen beschütze er dich.
Er hüte dein Leben, heute und immer.
(Arnold Stadler)

Impuls zum 6. Tag:

Die Psalmen entfalten manchmal eine intensive Wirkung, wenn man sie in freier Natur liest.

Der Psalm 121 wird z.B. kraftvoll mitten in der Bergwelt, im Aufblick zu einem hohen Berg. Angesichts der Gefahr von Lawinen, Gewitter, Bergsturz und Gletscherspalten bekommen die Worte von Gottes

bergender und schützender Hand ein ganz anderes Gewicht.

Vielleicht kann ich mir heute einmal Zeit nehmen, diesen Psalm an einem schönen Platz, mitten in der Schöpfung zu betrachten?

Halleluja! Lobet Gott in seinem Heiligtum,
lobt ihn in seiner mächtigen Feste!
Lobt ihn für seine großen Taten.
Lobt ihn mit Pauken und Tanz,
lobt ihn mit Flöten und Saitenspiel.
Alles was atmet, lobe den Herrn. Halleluja!
Psalm 150

Halleluja! Preiset ihn in seinem Himmel!
Preist ihn in seiner Herrlichkeit!
Preist ihn seiner Werke zuliebe!
Preist ihn mit euren Stimmen
und Instrumenten!
Preist ihn mit eurem ganzen Leben!
Alles, was Odem hat, lobe den Herrn.
Halleluja!
(Arnold Stadler)

Impuls zum 28. Tag:

Wir sind am Ende der Exerzitien im Alltag angelangt. Die abschließende vierte Woche stand unter dem Titel „geborgen und beschenkt“. Vielfältig kommt in den Psalmen die Dankbarkeit und Freude des Beters über die Größe und Barmherzigkeit Gottes zum Ausdruck: im Dank für seine führende Hand, im gottesdienstlichen Lobpreis seines Namens, in der Anerkennung seiner Gerechtigkeit und in der Freude an

seiner Schöpfung.
Der Psalm 150, der den Psalter beschließt, ist wie ein Schlusschor. Er muntert alle, die den Lebensatem empfangen haben, auf, in den großen Lobpreis, ins Halleluja einzustimmen.
Die vergangenen vier Wochen, in denen du mit den Psalmen unterwegs warst, mögen dir Freude und Nähe zu Gott, dem Adressaten dieser Gebete, geschenkt haben.