



### I. Aufbau und Gattungen der Psalmen

#### 1.1 Die verschiedenen Teile der Psalmen

- Fünf Bücher: 1-41; 42-72; 73-89; 90-106; 107-150; Zwei Gruppen: 1-72; 73-150
- Tendenzielle Merkmale:
  - 1-72: i.d.R. a) Überschrift mit Autor & Gattung, b) persönlich c) Klage; d) Fokus auf König(reich) David
  - 73-150: i.d.R. a) keine Überschrift mit Autor und Gattung, b) gemeinsam c) Dank & Lob d) Fokus auf Gott als König
- Theologische Relevanz der Unterschiede: *Klage* > *Dank*: Wir leben in einer realen Welt voller Leid – aber Klage ist nicht Gottes letztes Wort – sondern Anbetung! *Persönlich* > *gemeinsam*: Als einzelne Personen erleben wir Leid in dieser Welt, aber Kraft und Ermutigung in der Gemeinschaft der Gläubigen; *David* > *Gott als König*: Menschliche Sünde & Schwachheit begegnen Gottes Gerechtigkeit & Kraft

#### 1.2 Verschiedene Arten

- Klagepsalmen (60x): z.B. 3; 22; 31; 39; 42; 57; 71; 88; 120; 139; 142): Helfen persönliches oder gemeinsames Leid, Enttäuschung, Kämpfe auszudrücken
- Dankpsalmen (16x): Gemeinsam: 65; 67; 75; 107; 124 und 136; individuell: 18; 30; 32; 34; 40; 66; 92; 116; 118; 138)
- Loblieder (16x): Gott als Schöpfer (8; 19; 104; 148), als Beschützer und Versorger (66; 100; 111; 114; 149), als Herr der Geschichte ((33, 103; 113; 117; 145-147)
- Heilsgeschichtliche Psalmen (5x): 78; 105; 106; 135; 136 mit jew. anderer Absicht (Feier, Dank, Warnung, etc.): Gottes Geschichte als Retter Israels
- Weisheitspsalmen (8x): 36; 37; 49; 73; 112; 127; 128 und 133): Preis der Vorzüge von Gottes Weisheit für unser Leben
- Lieder des Vertrauens (10x): 11; 16; 23; 27; 62; 63; 91; 121; 125; 131): Ausdruck des Vertrauens auf Gottes Güte und Fürsorge selbst in Zeiten der Verzweiflung
- Feier- und Bundespsalmen: Erneuerung des Bundes (z.B. 50; 81); Lob des Bundes (z.B. 89; 132); Königpsalmen (2; 18; 20; 21; 45; 72; 101; 110; 144); evtl. regelmäßige Feier der Thronbesteigung des Königs (24; 29; 47; 93; 95-99); Zionslieder zur Ehre der „heiligen Stadt“ Israels (46; 48; 76; 84; 87; 122).
- Bußpsalmen (7x): 6; 32; 38; 51; 102; 130; 143

## II. Die Psalmen beten

### 2.1 Warum

- Jesus und seine Jünger beteten die Psalmen (vgl. Mt 27,46 u. Ps 22,2; Lk 23, 46 und Ps 31,6a; Apg 4,23-26 und Ps 2,1-2)
- Christen in der Kirchengeschichte taten es (Puritaner, Georg Müller, Bonhoeffer...)
- Sie sind das „biblischste Gebetsbuch“: Zugleich Gottes Wort & menschl. Antwort
- Sie enthalten die gesamte Theologie des AT und Bandbreite unserer Emotionen

### 2.2 Wie

- Lies jeweils einen/ mehrere Verse u. bete darüber (Dank, Lob, Bitte, Bekenntnis...)
- Bete Aussagen so wie sie sind (d.h. wie der Sprecher)
- Beziehe Aussagen auf Deine Situation (Ps. 56: Vergebung; 86: Hilfe 56,4: Angst; 25,1-6; 31,4 Führung)
- Beziehe Aussagen auf Jesus Christus (Psalm 32,1-2 Psalm 130, 3-4)
- Danke dafür, dass (schlechte) Dinge bei dir *nicht* so sind (Psalm 56,1-3; 129,1)
- Bitte darum, dass (gute) Dinge bei dir so *werden* (Psalm 119,97-104; Psalm 16,8)
- Bitte darum, dass du vor (schlechten) Dingen *bewahrt* wirst (Ps. 32,9)
- Hasse die Sünde, statt der Sünder (Psalm 31,7) – Sieh „meine Feinde“ als Gottes F.

### 2.3 Planung

- Beginne mit den „einfachen“ Psalmen (Ps 23; 27; 42; 19; 103), dann durchgehend
- z.B. 1x ½ Psalm (oder ca. 8 Verse) / Tag bzw. 2x 1 Psalm / Tag = 300 Tage
- Beginne deine Stille Zeit mit Gebet über den Psalmen

### 2.4 Beispiele

- Psalm 23,1: Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln:  
Danke Gott dafür, dass er Dein Hirte ist, dich bewahrt, die leitet, dich zu ihm zurückholt. Erwähne dich daran, dass Jesus als der gute Hirte sein Leben für die Schafe gelassen hat und preise ihn dafür. Danke für Gottes treue Versorgung und dass es Dir an nichts mangelt. Bete für die Bewahrung und Versorgung von Geschwistern, Angehörigen...
- Psalm 86,1: Neige dein Ohr, o HERR und erhöre mich, denn ich bin elend und arm  
Bitte Gott darum, Dein Gebet zu erhören und Dir zu helfen. Gestehe ihm ein, dass Du von Dir aus völlig unfähig (elend und arm) bist, etwas Gutes zu tun oder zu leisten und dass Du seine Gnade und Hilfe brauchst ganz generell jeden Tag oder in einer bestimmten Aufgabe, Situation, Entscheidung, Versuchung ...
- Psalm 19,15: Lass die Worte meines Mundes und das Sinnen meines Herzens wohlgefällig sein vor dir, Herr, mein Fels und mein Erlöser  
Bitte den Herrn darum über Deine Gedanken und Worte zu wachen, dich durch den Heiligen Geist an seine Gegenwart zu erinnern und dir zu helfen, dich in den Situationen, die dir an diesem Tag begegnen, so zu verhalten (innerlich und äußerlich), dass es ihm gefällt. Danke ihm dafür, dass Er Dein Fels ist, an den du dich halten kannst, und preise ihn als Deinen Erlöser, der dich in seiner Gnade gerettet hat, um ein Leben zu seiner Ehre führen zu können.