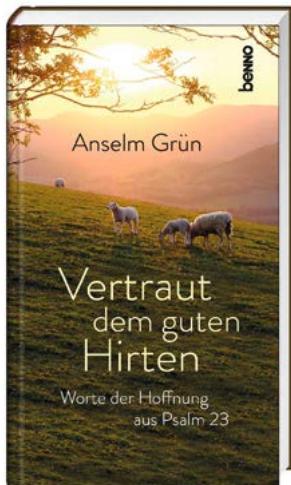


benno

Leseprobe



Anselm Grün

Vertraut dem guten Hirten

Worte der Hoffnung aus Psalm 23

80 Seiten, 11 x 19 cm, gebunden, durchgehend farbig

ISBN 9783746261652

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2022

Anselm Grün

Vertraut dem guten Hirten

Worte der Hoffnung
aus Psalm 23

benno

Psalm 23

Der Herr ist mein Hirt, nichts kann mir fehlen.
Auf grünen Auen lässt er mich lagern.
Er führt mich zur Ruhe an frische Wasser,
er stillt mein Verlangen.
Er leitet mich auf rechten Pfaden
getreu seinem Namen.
Muss ich auch gehen in finsterer Schlucht,
ich fürchte kein Unheil:
Du bist ja bei mir!
Dein Stab und dein Stecken,
sie geben mir Zuversicht.
Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Bedränger.
Du salbst mein Haupt mit Öl,
bis zum Rande gefüllt ist mein Becher.
Nur Güte und Liebe werden mich verfolgen
alle Tage meines Lebens.
Und wohnen darf ich im Hause des Herrn
bis in die fernsten Tage.

(Übersetzung: Münsterschwarzacher Psalter)

Inhalt

1	Der Hoffnungs-Psalm	6
2	Die Botschaft des Psalms	12
	Leben im Überfluss	18
	Ein Ort inneren Friedens	28
	Eine tiefe Sehnsucht	36
	Ängste überwinden	44
	Zu Gast bei Gott	54
	Über den Tod hinaus	62
3	Psalm 23 selbst beten oder meditieren	72

A photograph of a sunset over a field of tall grass. The sky is filled with warm, orange and yellow clouds. Several birds are silhouetted against the bright sky, flying in various directions. The foreground is dominated by the dark silhouettes of grass blades.

1

*Der
Hoffungs-Psalm*

Für viele, die in ihrer Not vor Gott verstummt sind, ist Psalm 23 ein Hoffnungspсалm. In ihm finden sie Worte, die sie in ihrer Sprachlosigkeit vor Gott doch aussprechen können. Und indem sie sie sprechen, spüren sie, dass sie in diesen Worten ihr eigenes Leben vor Gott zur Sprache bringen. Eine Frau erzählte mir kurz vor ihrem Sterben, dass es ihr jetzt auf dem Sterbebett schwerfällt zu beten. Doch den Psalm 23, den sie ihr Leben lang geschätzt hat, den kann sie noch sprechen. Sie kann ihn auswendig. Und so kommen diese Worte immer wieder in ihr hoch. Sie begleiten sie in ihrem Sterben und geben Trost und Zuversicht. Der Philosoph der Aufklärung, Immanuel Kant, bekennt über diesen Psalm: „Alle Bücher, die ich gelesen habe, haben mir den Trost nicht gegeben, den mir dies Wort der Bibel gab.“ Seit Jahrhunderten beten die Menschen diesen Psalm in den Nöten, die sie jeweils bedrängen. Sie lassen sich berühren von diesen Worten und erfahren dann oft genug, dass die Turbulenzen ihrer Seele sich beruhigen, dass sie eine tiefe Ruhe in sich spüren und mit Hoffnung und Vertrauen erfüllt werden.

Wir Mönche beten jede Woche die 150 Psalmen. Das mag für manche fremd erscheinen, die gewohnt sind, frei zu beten. Doch Johannes Cassian hat um das Jahr 400 den damaligen Mön-

chen erklärt, wie sie die Psalmen beten können. Und das gilt auch für uns heute: Wir sollen sie so beten, als ob sie nicht vom Psalmendichter vor 3.000 Jahren geformt worden wären, sondern so, als würden wir sie als unser eigenes Gebet selbst hervorbringen, als wären wir selber ihre Dichter. Wir benutzen vorgeformte Worte, doch im Gebet werden sie zu unseren Worten. Wir werden gleichsam ihre eigenen Verfasser.

In Rom war mein Lehrer im Alten Testament der Benediktiner Notker Füglister aus der Abtei Disentis in der Schweiz. Er hat uns Studenten die Liebe zu den Psalmen vermittelt.

Er war auch maßgeblich bei der Psalmenübersetzung beteiligt, die ich in diesem Buch benutze: die Psalmen nach dem Münsterschwarzacher Psalter. Für Füglister sind die Psalmen Gedichte. Und ein Gedicht nimmt uns hinein in das, was es ausdrückt. Vom Psalm 23 sagt Füglister: „Ich werde, wiederum kraft des Dichterischen, hineingenommen in die Liebe und beginne die Nähe Gottes, von der die Rede ist, zu verspüren“ (Füglister 37). Und er meint, als Gedichte haben die Psalmen eine evokative Sprache. Sie wecken in uns auf, was verborgen

**„Alle Bücher,
die ich gelesen habe,
haben mir den Trost
nicht gegeben,
den mir dies Wort
der Bibel gab.“**

Immanuel Kant

in unserer Seele an Gefühlen und Sehnsüchten schlummert: „Sie lehnt den in uns schlummenden Gefühlen – der stillen Trauer etwa oder einer geheimen Sehnsucht – jene Stimme, ohne die

unser Innerstes und Tiefstes ungesagt und unsagbar und damit unaktualisiert bliebe. Mit anderen Worten: Durch die Dichtung kommt der Mensch zu sich“ (Füglister 52).

Das wünsche ich Ihnen, liebe Leser und Lese-
rinnen, dass Sie durch die Worte von Psalm 23
zu sich selbst kommen, dass Sie in Berührung
kommen mit dem Vertrauen auf Gott, das tief
in Ihrer Seele vorhanden ist, das aber oft von all-
täglichen Ängsten und Sorgen verschüttet wird.
Und ich wünsche Ihnen, dass Sie die Liebe spü-
ren, die in diesem Psalm zum Ausdruck kommt,
und dass die Liebe, die in diesen Worten steckt,
die Liebe auf dem Grund Ihrer Seele aufweckt,
damit sie immer mehr in Ihnen aufsteigt und Ihr
ganzes Bewusstsein, Ihr Denken und Ihr Han-
deln prägt und verwandelt.

Seit 3.000 Jahren beten diesen Psalm Juden und Christen. Im Gebet fühlen sie sich vereint. Im Gebet erfahren sie das gleiche Vertrauen und dieselbe Geborgenheit in dem Gott, der uns

**Wir sollen die Psalmen
so beten,
als wären wir selber
ihre Dichter.**

als guter Hirte auf allen Wegen unseres Lebens führt und der uns bei sich zu Hause einkehren lässt mitten in der Fremdheit unserer Welt. In dem wir den Psalm beten, haben wir teil an der Glaubenskraft und Lebenskraft so vieler Menschen, die die Worte dieses Psalms gebetet und damit ihr Leben bewältigt haben. So treten wir beim Beten dieses Psalms ein in eine ewige Gemeinschaft von den vielen Menschen, die diesen Psalm vor uns gebetet haben, und von denen, die heute diesen Psalm auf der weiten Welt – über die Grenzen des Christentums hinweg – beten und darin ihre Sehnsucht nach Hilfe und Heilung zum Ausdruck bringen.

A wide-angle photograph of a pastoral landscape. In the foreground, a shepherd in a dark blue shirt and dark pants walks away from the camera, herding a flock of white sheep across a grassy field dotted with small purple flowers. A simple wooden fence runs along the field. The background features rolling green hills and mountains under a bright, slightly cloudy sky. The lighting suggests a sunny day.

2

*Die Botschaft
des Psalms*



Leben im Überfluss

Der Herr ist mein Hirt,
nichts kann mir fehlen.

(Psalm 23,1)

Das Bild stammt aus der Welt des israelitischen Kleinviehnomaden, der mit seiner Herde unterwegs ist und nach Weideplätzen sucht, damit die Schafe immer genügend zu fressen haben. Dieses Bild ist offen für unser Leben. Wir können es auf unser Leben beziehen, jeder auf das Leben, das er persönlich zu meistern hat. Aber wenn wir diese Worte vor uns hinsagen, kommen Zweifel in uns hoch. Ist das nicht zu naiv ausgedrückt? Stimmt es denn, dass mir nichts fehlt, wenn nach einer Scheidung die finanzielle Lage immer prekärer wird oder wenn ich durch die Pandemie großen wirtschaftlichen Schaden erlitten habe? Wir dürfen mit diesem Wort nicht unsere Nöte zudecken und so tun, als ob wir keine Zweifel an dieser Zusage hätten. Für mich geht es darum, mit diesem Satz einen Tag lang schwanger zu gehen. Immer wieder sage ich mir diesen Satz vor, wenn ich morgens aufstehe, wenn ich zur Arbeit gehe, wenn ich abends meinen Tag abschließe. Ich muss gar nicht an diese Worte glauben. Ich tue einfach einmal so, als ob sie stimmen. In jeder Situation sage ich mir dieses Wort vor: „Der Herr ist mein Hirt, nichts kann mir fehlen.“ Dann spüre ich in mich hinein: Wenn das stimmt, wie geht es mir dann mit meinem Mangel am Lebensnotwendigen? Wie geht es mir dann, wenn mich der

Partner oder die Partnerin verlässt? Wie geht es mir damit, wenn ich in der Firma nicht beachtet werde? Ich muss gar nicht daran glauben. Aber ich gehe mit dem Bild dieser

Worte in den Tag und halte dieses Bild in alle Erfahrungen, die ich gerade mache: in die Zurückweisung durch den Chef, in den Mangel an Zuwendung durch meinen Ehepartner oder durch meine Eltern oder durch meine Kinder, in die depressive Stimmung, die mich seit ein paar Tagen im Griff hat. Das Wort ist kein frommes Pflaster, das ich auf alle Wunden klebe, mit dem ich jeden Mangel zuklebe. Es ist vielmehr eine Anfrage an mich, wie ich mein Leben verstehen möchte. Mit welchen Bildern möchte ich mein Leben deuten? Ich kann die Zurückweisung durch einen Freund oder eine Freundin deuten als tiefe Verletzung, als Ablehnung, als Alleingelassenwerden. Ich kann mich als Opfer dieser Nichtbeachtung oder Zurückweisung fühlen. Oder ich kann bewusst mit diesem Psalmvers auf den Schmerz reagieren. Ich überspringe dann den Schmerz nicht. Ich konfrontiere den Schmerz mit diesen alten Worten, die die Erfahrung eines frommen Juden ausdrücken, der sich auch arm und elend fühlte, der sich wie Israel entweder in der Ge-

Diese Worte sind ein Versuch, mein Leben von einer anderen Warte aus anzuschauen.

Bilder

S. 6/7: © stock.adobe.com/Choat; S. 12/13: © trofaleenaRV/
Shutterstock; S. 18: © stock.adobe.com/Florin Andrei; S. 28: ©
chaoss/Shutterstock; S. 36: ©nativeart photo/Shutterstock; S. 44:
© ArtMari/Shutterstock; S. 54: © ozankutsal/Shutterstock; S. 62:
© Dmitry Naumov/Shutterstock; S. 72/73: © stock.adobe.com/
doidam10.

Wir danken allen Rechteinhabern für die freundlich erteilte Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen.

Einfach anmelden unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-6165-2

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2022
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Covermotiv: © AlasdairJames/iStockphoto.com
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (A)