

AUSGABE 247
3. QUARTAL 2026

Bibel heute

INTERVIEW

Das Herz füttern

*Die Theopoetin
Christina Brudereck*

Gebet

PSALMEN: *Ein Wortschatz fürs Beten*

BLICK IN DEN TEXT: *Das Vaterunser versweise ausgelegt*

IN DER MITTE: *Biblische Stoßgebete*





4 Beten in allen Tonlagen



18 Stoßgebete

3 EDITORIAL

EINBLICK

- 4 **Beten in allen Tonlagen**
*Die Bibel ist voller Menschen, die
Gott etwas zu sagen haben*

IMPULS

- 6 **Was ist Beten für mich?**
Eine Wortsammlung

LUKASEVANGELIUM

- 8 **Beten, wenn es darauf ankommt**
*Wie das Lukasevangelium Jesus
konsequent als Betenden zeichnet*

AUF EIN WORT MIT CHRISTINA BRUDERECK

- 11 **Das Herz füttern**
*Ein Gespräch über eigene Sprachlosigkeit,
Herzenstexte und das Beten*

BLICK IN DEN TEXT

- 14 **Das Vaterunser: Worte, die tragen**
Ein vertrautes Gebet neu entdecken

- 18 IN DER MITTE
Biblische Stoßgebete

LITURGIE

- 20 **„Alles, was atmet, lobe den Herrn“**
*Was macht Singen zu einer besonderen
Form des Betens?*

HORIZONTE

- 22 **Namen, die Raum geben**
*Herr, Vater, Mutter, Ewige, Lebendiger ...
Spielt es eine Rolle, wie wir Gott nennen?*

PSALMEN

- 24 **Wortschatz**
*Psalmworte mit Impulsen, die die
Psalmen ins eigene Leben sprechen lassen*

SPIRITUALITÄT

- 26 **Was passiert,
wenn nichts passiert?**
*Biblische Erfahrungen
mit dem Schweigen Gottes*

Bibel heute ist eine Mitgliedszeitschrift des Katholischen Bibelwerks e.V.
Ab 2026 beträgt der Jahresbeitrag 65 Euro (ermäßigt 38 Euro), bei zusätzlichem Bezug
von *Bibel und Kirche* 99 Euro (ermäßigt 51 Euro). Sie entscheiden selbst, welcher Betrag
für Sie infrage kommt. *Erscheinungsweise:* viermal jährlich, Kündigung nur zum Jahres-
ende. *Konten:* Postbank Stuttgart, IBAN DE62 6001 0070 0027 398709, BIC PBNKDEFF;
Liga Stuttgart, IBAN DE94 7509 0300 0006 451551, BIC GENODEF1M05





20 „Alles, was atmet, lobe den Herrn“



28 Leibliche Lektüre

KLARTEXT

- 27 **Was sage ich, wenn ...**
Antworten auf fundamentalistische Bibelauslegungen

BLICK IN DEN TEXT

- 28 **Leibliche Lektüre**
Welche Gefühle löst ein biblischer Text aus?

KUNST

- 30 **Maria, hilf!**
Hans Holbeins sog. „Darmstädter Madonna“ erzählt vom Beten – mit erstaunlichen Details

PRAXIS

- 32 **Wortsuche**
Methoden, um selbst Psalmen zu schreiben

- 34 LESERBRIEFE/IMPRESSUM

- 35 MITGLIEDERFORUM



EDITORIAL

Mir geht es so: Wenn ich einen Bibeltext genauer anschau, ihn mit ähnlichen Stellen verknüpfe, nach Worten suche und mich frage, was das alles mit meinem Heute zu tun hat, kann ich die Zeit vergessen. Ich bin dann ganz bei mir – und zugleich im Gespräch nicht nur mit mir selbst. Manchmal denke ich: Vielleicht ist genau das für mich eine Form des Gebets.

Beten hat viele Formen: Es kann das Sprechen gelernter Gebete sein, aber auch Bibellesen, Schweigen, kreatives Tun, ein Seufzer – oder einfach das Herz ausschütten. Manchmal helfen dabei ungewohnte Dinge – wie die Feder auf unserem Titelbild –, die uns aus vertrauten Routinen herausholen.

Die Bibel kennt Beten in allen Klangfarben. Menschen jubeln, klagen, bitten, danken und ringen mit Gott. Auch Jesus betet – geprägt von den Schriften Israels und der jüdischen Tradition. In den Psalmen ist „alles drin: himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt, alles dazwischen“, wie es Christina Brudereck im Interview formuliert.

Und manchmal braucht es nur offene Augen. Dann begegnet einem unverhofft etwas, das hängen bleibt: ein Satz, ein Bild, ein Wort. So ging es uns, dem Team des Bibelwerks, mit dem „Hach“, das nun die Mittelseiten dieses Heftes zu den biblischen Stoßgebeten begleitet. Ein kleines Fundstück von unserem sommerlichen Betriebsausflug – und plötzlich war klar: Das passt zu diesen kurzen Rufen, Seufzern und Ausrufen, die manchmal schon ein ganzes Gebet sind!

Dieses Heft lädt ein, die vielen Wege zu entdecken, mit Gott im Gespräch zu sein. Und es darf ein Heft sein, das man nicht einfach „fertigliest“, sondern das man weglegen, wieder hervorholen kann, bei dem man an einem Gedanken oder einem „Hach“ hängen bleiben – und etwas davon mitnehmen kann. Das ist sicher schon Gebet.

*Ihre Bettina Wellmann
Redaktion „Bibel heute“*



Machen Sie gern mit bei unserer Umfrage zu „Bibel heute“!
www.bibelheute.de/Umfrage26

BETEN IN ALLEN TONLAGEN

VON BETTINA WELLMANN

Die Bibel ist voller Menschen, die Gott etwas zu sagen haben – mal jubelnd, mal verzweifelt, mal ziemlich frech. Vor Gott darf das ganze Leben zur Sprache kommen.



Ester: Beten macht mutig

„Erhöre das Flehen der Verzweifelten und befrei uns aus der Hand der Bösen! Befrei mich von meinen Ängsten!“

ESTER 4,17z

Ester ist Jüdin und Frau des Perserkönigs. Als Haman, ein hoher Beamter, die Ermordung der Juden im Perserreich anzettelt, erfährt sie die Kraft des Betens. Sie erzählt Gott, wie es ihr geht, und merkt: Gott erfüllt nicht einfach Wünsche. Doch sie schöpft Mut im Gespräch mit Gott und begreift, dass nur sie in der Lage ist, etwas für die Jüdinnen und Juden zu tun.

Salomos Tempel: Ein Ort unter Gottes Augen

„Halte deine Augen offen über diesem Haus bei Nacht und bei Tag, über der Stätte, von der du gesagt hast, dass dein Name hier wohnen soll!“

1 KÖNIGE 8,29

Salomo weiht mit einem langen Gebet den Tempel in Jerusalem ein und gibt Bundeslade und Gebeten einen Ort. Kurz zuvor äußert Salomo Zweifel: *„Wohnt denn Gott wirklich auf der Erde? Siehe, selbst der Himmel und die Himmel der Himmel fassen dich nicht, wie viel weniger dieses Haus, das ich gebaut habe“* (V. 27). Das Motiv der „offenen Augen“ ist die Lösung für dieses Dilemma: Der Tempel schließt Gott nicht ein, aber er dient als fester, von Gott gewählter Ort der Zuwendung.

Hanna: ganz schön rotzig!

„Redet nicht immer so vermessen, kein freches Wort komme aus eurem Mund.“

SAMUEL 2,3

Hanna dankt Gott – und teilt dabei kräftig aus. Nach Jahren der Demütigung singt sie vom Ende der Mächtigen und vom Aufstieg der Schwachen. In ihrem Gebet haben Dank und Freude ebenso Platz wie Trotz und alte Wut.

Hiob: Warum, Gott?

„Deine Hände haben mich gebildet, mich gemacht; dann hast du dich umgedreht und mich vernichtet.“

HIJOB 10,8

Hiob nimmt kein Blatt vor den Mund: Gott hat ihn geschaffen – warum lässt er ihn jetzt so leiden? Mit seiner Wut und Verzweiflung wendet sich Hiob nicht von Gott ab, sondern direkt an ihn. Auch Klage und Anklage können Gebet sein.

Debora: Beten mit Kampfgeist

„Ich will für den HERRN, ich will singen, für den HERRN, den Gott Israels, spielen.“

RICHTER 5,3

Deboras Gebet ist alles andere als still und beschaulich: Nach dem Sieg über ein feindliches Heer besingt sie Gottes Eingreifen und den Mut derer, die gekämpft haben. Ihr Lied zeigt eine ungewohnte Seite des Betens: Es kann politisch, kämpferisch und ziemlich parteiisch sein.

Habakuk: Wie lange noch?

„Wie lange, HERR, soll ich noch rufen und du hörst nicht?“

HABAKUK 1,2

Habakuk versteht die Welt nicht mehr: Überall sieht er Gewalt und Unrecht – und Gott scheint nichts dagegen zu tun. Der Prophet schluckt seinen Frust nicht hinunter, sondern macht ihn zum Gebet. Beten heißt: nicht lockerlassen.

Jona: Beten ganz unten

„In meiner Not rief ich zum HERRN und er erhörte mich.“

JONA 2,3

Jona betet dort, wo es eigentlich keinen Ausweg mehr gibt: im Bauch des Fisches. In seiner Not ruft er zu Gott und erinnert sich an frühere Rettung. Sein Gebet zeigt: Selbst ganz unten bleibt die Verbindung zu Gott – und die Hoffnung, gehört zu werden.

Maria, Zacharias, die Engel, Simeon: Einfach losjubeln!

„Meine Seele preist die Größe des HERRN und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.“

MARIA: LUKAS 1,46-47

„Gepriesen sei der HERR, der Gott Israels! Denn er hat sein Volk besucht und ihm Erlösung geschaffen.“

ZACHARIAS: LUKAS 1,68

„Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden den Menschen seines Wohlgefallens.“

ENGEL: LUKAS 2,14

„Meine Augen haben das Heil gesehen.“

SIMEON: LUKAS 2,30 →

Maria, Zacharias, die Engel, Simeon: Ihre Gebete, gespeist aus dem Alten Testament, spielen in der Kindheitsgeschichte Jesu – vor allem im Lukasevangelium (Kapitel 1–2) – eine zentrale Rolle. Sie beschreiben mit vertrauten Worten und alten Hoffnungen, wer Jesus ist.

Jesus: Danke fürs Erhören!

„Vater, ich danke dir, dass du mich erhört hast.“

JOHANNES 11,41

Noch bevor Lazarus aus dem Grab kommt, dankt Jesus Gott für die Erhörung seines Gebets. Sein Dank nimmt vorweg, was noch geschehen wird – und zeigt sein Vertrauen in die Verbundenheit mit Gott.

Kanaanäische Frau: Nicht lockerlassen!

„Herr, hilf mir!“

MATTHÄUS 15,25

Ihre Bitte ist kurz – und hartnäckig. Die kanaanäische Frau fleht Jesus um Hilfe für ihre Tochter an und lässt sich auch von seiner schroffen Zurückweisung nicht entmutigen. Ihr Beten heißt: bitten, widersprechen, dranbleiben.

Paulus: Euch habe ich im Gebet!

*„Ich danke meinem Gott jedes Mal,
wenn ich an euch denke, und immer,
wenn ich für euch alle bete, bete ich mit Freude.“*

PHILIPPER 1,3-4

Paulus denkt an die Menschen seiner Gemeinde – und daraus wird Gebet. Beten heißt hier: verbunden bleiben und andere vor Gott im Herzen haben.

Gott: Ich rede dir zu

*„Darum will ich selbst sie verlocken.
Ich werde sie in die Wüste gehen lassen und
ihr zu Herzen reden.“*

HOSEA 2,16

Hier betet nicht der Mensch zu Gott – Gott sucht selbst das Gespräch. Trotz der zerbrochenen Beziehung gibt er Israel nicht auf, sondern lockt es zurück und spricht ihm zu Herzen. Beziehung zu Gott beginnt nicht erst mit unserem Gebet: Gott hat uns längst angesprochen.

Was ist Beten für mich?

Von Atmen bis Zweifeln

Beten – aber wie eigentlich? Manchen fällt es leicht, andere fragen sich, was Beten überhaupt ist und wie es „geht“. Dabei kennt Beten viele Formen: mit vertrauten Worten oder frei, allein oder gemeinsam, still oder einfach drauflos. Die folgenden Verben laden dazu ein, der eigenen Erfahrung nachzuspüren: Was ist Beten für mich?

Welches ist mein Wort?

Bei welchem Wort bleiben Sie hängen? Kreisen Sie in der Wortsammlung ein, was Ihnen wichtig ist. Streichen Sie, was für Sie nicht passt. Und ergänzen Sie Wörter, die noch fehlen.

HIER FINDEN SIE DIE WORTE
ALS ARBEITSBLATT ZUM DOWNLOAD,
DAS AUCH IN GRUPPEN GUT
VERWENDET WERDEN KANN.



EGBERT BALLHORN LEHRT ALTES TESTAMENT AN DER
TU DORTMUND.

hinnehmen Luft holen sich ausrichten
 innehalten an andere denken
 fragen gemeinsam sprechen
 zu Gott sprechen stammeln
 nachsprechen murmeln
 anbeten auswendig reden
 anreden protestieren
 tun inwendig reden
 da sein Du sagen
 Ich sagen
 rufen frei werden
 schreien zusammenfügen
 Abstand finden nachdenken
 loslassen zweifeln
 jauchzen sammeln schweigen
 unterbrechen üben schimpfen
 verstummen bitten
 singen etwas versprechen hören
 wiederholen danken
 seufzen atmen
 vermissen widersprechen verharren
 abwarten
 loben still sein

beten

Beten, wenn es darauf ankommt

— VON CHRISTIAN SCHRAMM

Kein Evangelium zeichnet Jesus so konsequent als Betenden wie Lukas. Immer dann, wenn wichtige Entscheidungen oder Wendepunkte bevorstehen, sucht Jesus die Nähe seines Vaters – und macht das Gebet zur Quelle seines Handelns.

Is Jesus gläubig oder fromm? Gar keine simple Frage, wenn man weiterfragt: Was bedeuten „gläubig“ oder „fromm“ eigentlich? Und um welchen Jesus geht es: den historischen Jesus von Nazaret, dem die Forschung mittels historisch-kritischer Rückfrage nachspürt, das literarische Jesusporträt der einzelnen Evangelien, das im Detail jeweils unterschiedlich ist, oder mein persönliches Jesusbild, das von zahlreichen unterschiedlichen Quellen gespeist ist? Eine komplexe Angelegenheit. Vergleichbares gilt für die Frage: „Wie betet Jesus?“

Spurensuche: Jesus als Beter

Ohne detailliert in die historische Rückfrage einsteigen zu wollen, lässt sich grundsätzlich festhalten, dass Jesus in einer „normalen“ jüdischen Familie des 1. Jh. n. Chr. in Israel/Palästina aufgewachsen

ist. Bestimmte religiöse Praktiken, deren Spuren sich in den Erzählungen der Evangelien finden, dürften für ihn gängig gewesen sein: Wallfahrt nach Jerusalem und Opfer am Jerusalemer Tempel (Lukas 2,41-52), Besuch des Synagogengottesdienstes am Schabbat (z. B. Markus 1,21-28) – und eben auch eine (persönliche) Gebetspraxis.

Zum Thema „Gebet“ ist besonders das Lukasevangelium eine ergiebige Quelle: Kein anderes Evangelium betont Jesus so stark als „Beter“ – wobei es hierbei nicht nur um die Quantität geht. Sucht man die Stellen, an denen ausdrücklich von Jesus als betendem Subjekt die Rede ist, findet man bei Lukas genau sieben Belege – die Zahl der Vollkommenheit und Fülle: Lukas 3,21; 5,16; 6,12; 9,18; 9,28f; 11,1; 22,41.44. So können wir mit diesem Evangelium Jesus als betenden Menschen wunderbar porträtieren.

*„Gerade in Schlüsselmomenten
legt die Vergewisserung
im Gebet zu Gott die Grundlage
für das, was folgt.“*



Durchgängig pflegt der lukanische Jesus seine Gottesbeziehung durch Gebet und steht in Kontakt mit Gott. Mit Ausnahme von Lukas 22 bleibt der konkrete Inhalt des Betens allerdings ungenannt. Lukas stellt uns Jesus als Vorbild in Sachen Gebet vor Augen. Dabei verfolgt das dritte Evangelium eine qualitative Spur: Es sind wichtige Ereignisse, Situationen, Entscheidungen und Knotenpunkte seines Weges, an denen Jesus betend präsentiert wird. Damit unterstreicht Lukas, wie wichtig es ist, die Beziehung zu Gott aktiv zu gestalten und sich gerade in entscheidenden Momenten vor Gott zu verorten, sich zu stärken und vielleicht auch zu vergewissern. In der Folge erweist sich das Gebet als höchst wirkungsvoll. Folgen wir also der Gebetsspur, die Lukas quer durch sein Evangelium legt.

Von der Taufe bis zum Ölberg

Es beginnt direkt bei der Taufe Jesu. Nur in der lukanischen Version wird das Beten Jesu kurz erwähnt: *„Es geschah aber, dass sich zusammen mit dem ganzen Volk auch Jesus taufen ließ. Und während er betete, öffnete sich der Himmel ...“* (Lukas 3,21-22; anders Markus 1,9-10). Hier fungiert das Gebet als „Himmelsöffner“ und löst eine Kettenreaktion aus: Der Himmel öffnet sich, der Geist kommt herab, die himmlische Stimme weist Jesus als Sohn Gottes aus. Was bei Markus und Matthäus eng mit der Taufe verbunden ist, wird bei Lukas an das Gebet gekoppelt.

Die nächste bedeutsame Weichenstellung ist die Auswahl der Zwölf. Während laut Markus 3,13 Jesus nur auf einen Berg steigt, die Jünger zu sich ruft und die Zwölf einsetzt, findet sich in Lukas 6,12-13 die entscheidende Vorbereitung: *„Es geschah aber in diesen Tagen, dass er auf einen Berg ging, um zu beten. Und er verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott. Als es Tag wurde ...“* Eine intensive Gebetsnacht geht der Wahl voraus und fundiert sie; damit bekommt die Auswahl eine tiefere Qualität.

Auch die zentrale Frage nach seiner Identität, die Petrus veranlasst, Jesus als den Messias zu bekennen, stellt Jesus seinen Jüngern nicht einfach so, sondern natürlich betet er vorab: *„Und es geschah: Jesus betete für sich allein und die Jünger waren bei ihm. Da fragte er sie ...“* (Lukas 9,18; anders Markus 8,27). Später bei der Verklärungserzählung spielt das Gebet eine ähnliche Rolle wie bei der Taufe: Es löst das folgende Geschehen aus. Zudem wird es als Anlass für den (bei Markus 9,2 eher unmotivierten Aufstieg) auf den Berg eingeführt: *„... und stieg auf einen Berg, um zu beten. Und während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichtes und sein Gewand wurde leuchtend weiß. Und siehe, es redeten zwei Männer mit ihm ...“* (Lukas 9,28-29).

Vor dem Hintergrund des bislang Entdeckten dürfte nicht überraschen, dass auch das Vaterunser (vgl. S. 18) bei Lukas anders literarisch eingebettet ist als bei Matthäus (Matthäus 6,7-9), aber

Einmal am Tag
da sollst du ein Wort
in deine Hände nehmen,
ein Wort der Schrift.
Sei vorsichtig,
es ist so schnell erdrückt
und umgeformt, damit es passt.
Versuch nicht hastig,
es zu „melken“, zu erpressen,
damit es Frömmigkeit absondert.
Sei einfach einmal still.
Das Schweigen, Hören, Staunen
ist bereits Gebet
und Anfang aller Wissenschaft
und Liebe.
Betaste das Wort von allen Seiten,
dann halte es in die Sonne
und leg es an das Ohr wie eine Muschel.
Steck es für einen Tag
wie einen Schlüssel in die Tasche,
wie einen Schlüssel zu dir selbst.

PAUL ROTH

stimmig in der Gesamtlinie: Bei Lukas betet Jesus selbst zuerst; erst nach Beendigung des Gebets äußert ein Jünger ausdrücklich den Wunsch, dass Jesus die Jünger beten lehre (Lukas 11,1). In Sachen „Gebets-theorie“ ermutigt der lukanische Jesus dazu, mit Zuversicht (Lukas 11,5-13), jederzeit, ausdauernd und unablässig zu beten und Gott geradezu zu „nerven“ (Lukas 18,1-8) – doch Vorsicht: Auf die richtige Haltung kommt es an (Lukas 18,9-14)!

Das Gebet auf dem Ölberg, kurz vor der Verhaftung Jesu, kennen Matthäus, Markus und

Lukas. Doch nur bei Lukas betet Jesus so inständig, dass *„sein Schweiß war wie Blut, das auf die Erde tropfte“* (Lukas 22,44). Und das letzte Wort Jesu am Kreuz ist bei Matthäus, Markus und Lukas ein Gebet, ein Psalmvers; doch während Matthäus und Markus den Klage- und Verlassenheitsruf *„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“* aus Psalm 22,2 überliefern (Matthäus 27,46; Markus 15,34), lässt Lukas Jesus mit einer vertrauensvollen Hinwendung zu Gott in Gebetshaltung aus dem Leben scheiden: *„Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist“* (Lukas 23,46, vgl. Psalm 31,6). Lukas bleibt sich in seinem Porträt Jesu treu: Die Gottesbeziehung Jesu ist bis zum letzten Atemzug intakt; sie bricht auch am Kreuz nicht ab.

Beten in Schlüsselmomenten

Alles in allem tritt uns Jesus als vorbildlicher Beter entgegen, der nichts einfach so und unbedacht tut oder entscheidet. Gerade in Schlüsselmomenten legt die Vergewisserung im Gebet zu Gott die Grundlage für das, was folgt. Dafür nimmt sich Jesus Zeit, schafft Raum. Dies kann auch uns heute für unser (Gebets-)Leben inspirieren.

CHRISTIAN SCHRAMM IST REFERENT FÜR GLAUBENS-
WEGE (SCHWERPUNKT BIBEL & THEOLOGIE) UND DIÖ-
ZESANBEAUFTRAGTER DES KATHOLISCHEN BIBEL-
WERKS E.V. IM BISTUM HILDESHEIM.



Das Herz füttern

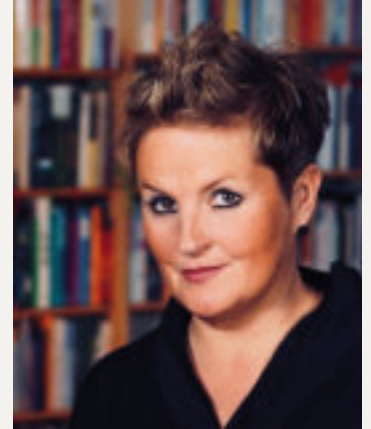
CHRISTINA BRUDERECK

*Jahrgang 1969, ist evangelische Theologin,
Schriftstellerin und Theopoetin.*

*Sie arbeitet freiberuflich als Autorin
und Rednerin und bildet mit ihrem Mann,
dem Pianisten Ben Seipel, das Duo 2Flügel.*

Sie lebt in Essen in der Wohngemeinschaft „Kirubai“.

*In Texten, Instagram-Posts und Auftritten
verbindet sie Glauben und Poesie mit
gesellschaftlichen und persönlichen Themen.*



Frau Brudereck, wie wurde die Theopoesie zu Ihrem Leben?

Ich habe nie geplant, Lyrikerin zu werden. So war es bei mir nicht – und wir sind direkt bei einem persönlichen Punkt. Die Sprache ist meine Lebensberufung, um die alles kreist. Doch die Sprachlosigkeit ist die tiefere Erfahrung dahinter. Nach dem Abitur hatte ich in Südafrika eine existenzielle Erfahrung. Zum ersten Mal fand ich keine Worte für das, was ich sah und erlebte. Ich sprach ein paar Wochen lang nicht. Traumatisierung nennt man das. Langsam fand ich wieder ins Sprechen. Diese Erfahrung – wie wohltuend es ist, Worte zu finden für etwas, für das es eigentlich keine Worte geben dürfte – liegt für mich auf dem Grund von allem. Ich habe sehr gerne Theologie studiert. Ich liebe dieses Fach. Aber die Theopoesie ist vorsichtiger, tastender, kann absichtlich etwas im Geheimnisvollen lassen. Da fühle ich mich zu Hause und finde am ehesten Worte.

Das ist ähnlich wie beim Lesen der Bibel.

Es gibt Motive, Bilder, Melodien, die anklängen.

Aber das Eigentliche passiert bei den Menschen.

Jede Predigt, jeder Text, den ich schreibe, ist ein Beitrag zum Gespräch, keine Erklärung. Sobald ein Text raus ist, ist er nicht mehr deiner. Er macht, was er will – oder was die Leute wollen.

Nehmen Sie uns gern konkret mit:

Wie entsteht einer Ihrer Instagram-Posts?

Ich habe mir dieses Ritual der Posts in der Coronazeit angewöhnt. Ich merkte: Wenn ich morgens zuerst auf Inzidenzkurven gucke, werde ich verrückt. Also habe ich zuerst in der Bibel gelesen, die Herrnhuter Losung. Das war besser als die Nachrichten. Aber ich merkte: Die Losungen sind nicht mehr meine Sprache. Dann habe ich die Stelle in der Bibel in gerechter Sprache nachgelesen. Diese Übersetzung ist mir aus vielen Gründen die liebste.

Bei großen Unterschieden schaue ich ins hebräische Original: Was steht da? Wie will ich das übersetzen? Gleichzeitig habe ich Gesichter vor Augen: meinen alten Vater, Freundinnen, Kolleginnen, die Leute in meinem Haus. Ich kaue auf dem Vers; die Worte schmecken nicht immer sofort. Manchmal denke ich: So ein sperriges Zeug – wo ist da Trost, Trotz oder Kraft drin? Schließlich hilft mir die Bildsuche für Instagram. Es hat etwas Meditatives, durch die Bilderwelt zu scrollen und etwas Passendes zu finden.

Christina Brudereck

Mein Motto heißt: Erst ein Psalm, dann ein Präsident. Erst den Psalm lesen, bevor die Welt mit allem, was alle verrückt macht, auf dich einströmt. Natürlich lese ich auch Zeitungen. Aber die Bibel kommt zuerst und gibt mir Halt.

Sie machen das jeden Morgen?

Jeden Morgen. Mein Mann fragt immer: Macht es dir noch Spaß? Spaß ist für mich nicht das richtige Wort. Er meint: Fällt es dir noch leicht? Und ich denke: Es hilft mir noch. Es gibt mir selbst etwas und anderen.

Sind diese Posts für Sie Gebet? Sie sind nicht in Gebetssprache verfasst.

Manchmal sind es Gebete, aber meistens nicht – zumindest keine Anrede an einen Gott. In der Caption schreibe ich oft: „Amen, es werde wahr mit uns.“ Es hat etwas Betendes. Ich empfinde mich in einem Dialog: eine Innenschau und gleichzeitig eine Fürbitte, wenn ich an Menschen und die Welt denke. Aber da ist auch diese andere Stimme, die sperrig sein darf und widersprechen soll. Manchmal denke ich: Was redest du von Hoffnung, alte Bibel? Wo soll die herkommen? Warum redest du von Gerechtigkeit? Guck dich doch mal um. Wie kannst du Güte behaupten?

Genau darin ist die Bibel weiser oder weiter. Sie ist eine andere Stimme, die etwas weiß, was wir nicht wahrnehmen oder schon wieder vergessen haben. Ihre Bilder sind oft üppiger als die Wirklichkeit. Da blüht immer alles in der Wüste! Die Bibel will das Herz, die Fantasie, den Möglichkeitssinn füttern. Das ist für mich eine Art Beten. Auch das Schreiben ist eine Art Herzensgebet.

Haben Sie Gebete, auf die sie zurückgreifen, wenn sie keine Worte finden?

Die Psalmen. Da ist alles drin: Angst, Zorn, ich habe es wirklich satt, ich verstehe gar nichts, ich bin verloren, ich schäme mich, ich habe es nicht geschafft – aber auch: Ich juble, ich kann es vor Glück nicht fassen, ich wurde unverdient be-

schenkt. Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt, alles dazwischen. Menschen beten die Psalmen seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt. Die Verben darin sind auch unsere Tätigkeiten. Es kommen zwar nicht Fahrrad- oder Autofahren vor, aber Leben und Dürsten, Hungern und Lechzen, Rächenwollen und Lieben und Sehnsucht.

Ist die Bibel Ihre Hauptquelle?

Es steht nicht alles in der Bibel. Es ist gut, dass wir auch noch ein Grundgesetz oder Astrid Lindgren haben. Also verschiedene Texte, die das Herz füttern und sich gegenseitig interpretieren und korrigieren.

Wie geht Beten an Tagen, wo nur Schweigen da ist oder keine Idee?

Die Erfahrung von Sprachlosigkeit holt mich ständig ein. Ich gucke manchmal fassungslos auf den einen oder anderen Präsidenten oder in die Regierungspolitik. Bei den heißen Temperaturen denke ich: Leute, wie soll es denn gehen? Ich weiß auch nicht immer sofort, was ich sagen soll. Doch bei meinen Posts habe ich den Anspruch, nicht pure Verzweiflung zu teilen, sondern eine Spur zu finden, die mich da rausgeholt hat. Das dauert an manchen Tagen länger.

Und wenn jemand nicht geübt ist, Worte zu finden?

Dann hilft: Schreib auf, was im Kopf ist. Nimm Stift und Schreibheft. Zwei Minuten lang legst du den Stift nicht aus der Hand. Wenn du nicht mehr weißt, was du schreiben sollst, dann schreib: Ich weiß nicht, was ich schreiben soll. Und wenn da am Ende steht: Mir fällt kein Wort ein außer Vertrauen, dann ist das dein Gebet. Eine andere Möglichkeit: Wenn du selbst keine Worte hast, lies die Worte von anderen. Such dir einen Psalm in einer schönen Übersetzung. Zum Beispiel Psalm 27,1: „Die Ewige ist mein Licht und meine Befreiung. Vor wem sollte ich mich fürchten?“ Lies diesen Vers eine Woche lang: Was verändert sich? Wo bleibe ich hängen? Was fällt mir zu Licht oder Befreiung ein?



Übrigens: Kennen Sie das Buch „Eat, Pray, Love“ von Elizabeth Gilbert? Verfilmt mit Julia Roberts, wunderbar. Im Film sagt sie den Satz: *Prayer is relationship, half of the job is mine*. Gebet ist ein Beziehungswirken und die Hälfte des Jobs mache ich. Das ist schön formuliert: Ich trage die Worte bei, die ich habe, aber das ist nicht alles.

Was machen Sie mit Gebeten, bei denen Sie sich mit einzelnen Versen schwertun?

Meine Lehrerin Dorothee Sölle hat mal gesagt: „Haltet euch nicht auf bei dem, was komisch, unverständlich oder böse ist. Wiederholt die Verse, aus denen die Kraft kommt.“ Ich muss mich an einem Psalm nicht festbeißen, sondern sage: „Mein Licht und meine Befreiung? Okay!“ Dann überspringe ich, dass Tausende neben mir fallen mögen, was ich mir gar nicht wünsche.

Manchmal ist auch Veränderung gut. In meiner Gemeinde beten wir sonntags das Vater-und-Mutterunser nach der Bibel in gerechter Sprache. Eine unserer Teenager geht auf ein Gymnasium, wo morgens noch das Vaterunser in der Aula gebetet wird. Sie betete dort das Vater-und-Mutterunser. Irgendwann sagte eine Lehrerin zu ihr: Du betest das falsch.

Sie erwiderte: „Ich wusste nicht, dass man falsch beten kann.“ Eine kluge Antwort!

Manchmal lasse ich auch etwas weg oder schreibe um, wie bei einem Liedvers von Paul Gerhardt: „Der Herr allein ist König, ich eine welke Blume“. In meinem Gottesgarten bin ich eine „blühende Blume“!

Welche betenden Menschen in der Bibel beeindrucken Sie?

Jesus hat sich Zeit für das Gebet genommen. Er hat die Verbindung zu seinem Ursprung gesucht und sich dafür zurückgezogen, was oft auf Unverständnis stieß. Das finde ich toll.

Dann gefallen mir die Geschichte und das Gebet der Hanna (1 Samuel 1–2). Ich bin selbst eine kinderlose Frau und finde sie persönlich sperrig und gleichzeitig faszinierend, weil Hanna

Täglich betet mein Herz.
Und jeden Tag anders.
Da war Jubel. Da ist Klage.
Da war Dank.
Und bleibt heute Stille.
Akut betet mein Herz.

CHRISTINA BRUDERECK

ihr Kind nicht für sich behält. Sie klammert nicht, sondern gibt wieder her. Und wenn sie sagt, die Unfruchtbare gebiert sieben Kinder und die Kinderreiche welkt dahin, merkt man: Die alte Wut ist noch da. Alles darf sein beim Beten. Du darfst sogar hämisch, wütend, rotzig beten.

Welche Klangfarbe des Gebets ist Ihnen die liebste?

Mein Mann ist jemand, der nur dankt. Er formuliert keine Bitten. Vielleicht fürchtet er Enttäuschung. Meister Eckhart sagte: „*Wäre Danke dein einziges Gebet, das würde reichen.*“ Ich hingegen klage sehr gerne. Klagen ist anders als Meckern. Die Klage sagt klar: Das darf nicht so bleiben, wie es ist. Darin steckt die Hoffnung, dass es nicht so bleiben wird.

*Das Gespräch
führte Bettina Wellmann*

DAS VATERUNSER: WORTE, DIE TRAGEN

VON BETTINA WELLMANN

Ein vertrautes Gebet neu entdecken: Wer den einzelnen Vaterunser-Bitten und ihrer Herkunft aus dem Ersten Testament und der jüdischen Tradition nachspürt, kommt auch dem Beten Jesu näher.

Das Vaterunser begleitet viele Menschen ein Leben lang. Es ist in Hunderte Sprachen übersetzt und selbst Menschen bekannt, die sonst wenig mit Kirche und Glauben verbindet. Vielleicht liegt darin seine besondere Kraft: Man muss nicht erst eigene Worte finden. Man kann sich durch Worte tragen lassen, die schon unzählige Menschen zuvor gesprochen haben.

Zentrum der Bergpredigt

Im Matthäusevangelium steht das Vaterunser an programmatischer Stelle. Wie eine kostbare Perle liegt es im Zentrum der Bergpredigt (Matthäus 6,9–13) und dort in einer längeren Unterweisung über Frömmigkeit, Almosengeben, Beten und Fasten. Auch das Lukasevangelium überliefert das Gebet, dort in einer kürzeren Fassung (Lukas 11,2–4). Bei Lukas entsteht das Vaterunser aus einer kleinen Szene: Die Jünger möchten beten lernen, weil sie Jesus zuvor betend gesehen haben.

Der aus der Liturgie vertraute Schluss „Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit ...“ ist übrigens nicht in den ältesten Textzeugen des Matthäusevangeliums enthalten. Er ist dennoch früh als liturgischer Abschluss des Va-

terunsers bezeugt, so in der Didache, einer frühchristlichen Gemeindeordnung um 100 n. Chr.

In der Forschung wird meist angenommen, dass der Kern des Vaterunsers auf Jesus selbst zurückgeht. Ursprünglich wurde es wohl auf Aramäisch gesprochen – in der Alltagssprache Jesu. Dabei erfindet Jesus das Beten nicht neu. Das Vaterunser ist tief in der ersttestamentlichen Gedankenwelt verwurzelt. Ein Vorläufer ist das wortgewaltige und leidenschaftliche „Du bist doch unser Vater“-Gebet in Jesaja 63,15–64,11. Dort kommen ähnliche Leitmotive vor: die Vater-Anrede, der Ort Gottes im Himmel, die Heiligung des Gottesnamens, die Hoffnung auf Gottes Herrschaft, Vergebung und Rettung.

Brückenschlag zu jüdischen Gebeten

Inhaltliche Parallelen teilt das Vaterunser auch mit zwei zentralen Gebeten des Judentums: dem Achtzehnbittegebet und dem (aramäisch-sprachigen) Kaddischgebet. Das Achtzehnbittegebet hat seinen Namen von den 18 Lobpreisungen Gottes, aus denen es sich zusammensetzt, und war vermutlich schon zur Zeit Jesu das zentrale Gebet im Judentum. Das Kaddisch ist nach dem



Erhoben und geheiligt werde
sein großer Name in der Welt,
die er nach seinem Willen
geschaffen hat.

Er gründe sein Reich bei eurem
Leben und in euren Tagen und
beim Leben des ganzen Hauses
Israel, bald und in naher Zeit!

ANFANG DES JÜDISCHEN KADDISCHGEBETS

aramäischen Wort für „heilig“ benannt, denn es beginnt mit der Bitte um die Heiligung des göttlichen Namens. Es hat bis heute seinen Platz im Synagogengottesdienst und wird überdies von Angehörigen von Verstorbenen gesprochen. Wegen dieser Verwendung durch Trauernde verbinden sich mit diesem Gebet auch in nicht religiösen jüdischen Kreisen bis heute tiefe Gefühle.

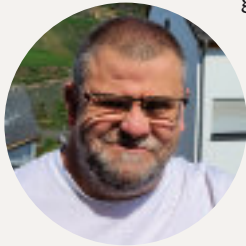
Im Folgenden werden die einzelnen Bitten des matthäischen Vaterunsers in der Version der Einheitsübersetzung ausgelegt und immer wieder wird nach ihrer Verknüpfung mit der ersttestamentlichen Tradition gefragt.

Unser Vater im Himmel

Schon die Anrede sagt viel. Was schwingt mit, wenn Jesus Gott als „unseren Vater“ anruft? Im Ersten Testament ist der Vater „Bildner“ und „Schöpfer“ (Jesaja 64,7; Deuteronomium 32,6), der den Menschen „entworfen“ hat. Dieser Vater erweist seinen Kindern Fürsorge und Trost. Er bewahrt sie in Krisensituationen vorm Straucheln (Jeremia 31,9) – was im Übrigen auch Mütter tun (Jesaja 49,15), sodass die manchmal gebrauchte Anrede „Vater-und-Mutter-unser“ durchaus dem biblischen Bild entspricht.

Im Matthäusevangelium ist die Anrede „Vater“ ein Schlüsselwort, besonders im Mittelteil der Bergpredigt. Allein 12 von 45 Stellen finden sich in Matthäus 6! Zugleich heißt es nicht „mein“, sondern „unser“ Vater. Wer so betet, bleibt nicht bei sich selbst. Und der Vater ist „im Himmel“. Das schafft eine wohltuende Spannung: Gott ist ansprechbar und nah – und bleibt doch anders als unsere Vorstellungen. Bei aller Faszination der biblischen Bilder: Vielen Menschen versperrt die Vateranrede den Zugang zum Vaterunser – sei es wegen biografischer Erfahrungen oder wegen der männlichen Gottesanrede (vgl. S. 22).

Von welchem Gebet lasse ich mich tragen?



„Mein Lieblingsgebet ist das Vaterunser. Seit ich in der Kirche bin und katholisch bin, kenne ich dieses Gebet. Es begleitet mich schon mein ganzes Leben. Selber lesen kann ich

das Gebet nicht, aber ich kann es auswendig aufsagen und brauche nur ab und zu dabei etwas Unterstützung.“

Martin Brill, Bernkastel, Prüfgruppe „Bibel in Leichter Sprache“

„Der Psalm, der mich am meisten berührt, ist Psalm 91,2-3: *Darum sage ich zum Herrn: Du bist meine Zuflucht und meine sichere Festung, du bist mein Gott, auf den ich vertraue – ja, er rettet dich, wie einen Vogel’ aus dem Netz des Vogelfängers, er bewahrt dich von der tödlichen Pest.*

Was mir an dem Psalm so sehr gefällt, ist, dass Gott immer für mich da ist, auch wenn andere nicht für mich da sind, und dass Gott meine Zuflucht bei Konflikten und bei meinen Sorgen ist.“

Nicolas Lamprecht, Wittlich, Prüfgruppe „Bibel in Leichter Sprache“



„Ich bete immer gerne den Angelus, wenn irgendwo eine Kirchturmglöcke tagsüber läutet.“ [Das Angelus-Gebet bezieht sich auf die biblische Verkündigungsszene (Lukas 1,26-38) und beginnt im Lateinischen „*Angelus Domini nuntiavit Mariae ...*“]

Aus unserem Instagram-Account

Geheiligt werde dein Name

Im Ersten Testament und in der jüdischen Überlieferung identifiziert der Name nicht nur äußerlich eine Person, sondern ist Inbegriff ihres Wesens. Wenn Gott sich dem Mose als der „*Ich bin, der ich bin*“ (Exodus 3,14) vorstellt, ist das vor allem eine Aussage über Gottes Wesen.

Die Bitte lässt offen, wer eigentlich heiligen soll: Gott? Der Mensch? Beide? Die Bitte meint an Gott gerichtet: Möge Gott das Versprechen, das in seinem Namen liegt, doch endlich in unserer Welt aufstrahlen lassen! Der Text Exodus 29,43-46 beschreibt, wie Gott sich als heilig erweist: Er wird als Gott des Exodus inmitten seines Volkes wohnen und für es da sein. Aber die Bitte richtet den Blick auch auf uns: Möge in der Welt durch uns sichtbar werden, wer Gott ist. Wo im Namen Gottes Hass verbreitet, Gewalt gerechtfertigt oder Menschen klein gemacht werden, wird sein Name gerade nicht geheiligt.

Dein Reich komme

Dies ist die große Sehnsuchtsbitte des Vaterunsers. Jesus erzählt vom Reich Gottes, das schon be-

ginnt: wo Menschen aufgerichtet werden, Hungernde satt werden, Schuld vergeben wird und Ausgeschlossene dazugehören. Am treffendsten wird *basileia tou theou*, die griechische Wendung für „Reich Gottes“, mit „Königsherrschaft Gottes“ übersetzt. Mit Gott als König verbindet sich im Ersten Testament die Hoffnung auf Gerechtigkeit und Frieden als Säulen seiner Herrschaft (Jesaja 32,17). Dieser Traum stellte damalige menschliche Herrschaft radikal infrage und formulierte Alternativen in dem von Rom besetzten Land. Mit dem Vaterunser um das Kommen des Reiches Gottes bitten heißt: große, unbescheidene Wünsche haben und mit den Träumen die „Fesseln des Unrechts“ sprengen.

Dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf der Erde

Diese Bitte kann schwerfallen. Was ist Gottes Wille? Bittet Jesus etwa um Schicksalsergebenheit? Wieder kann ein Blick auf den ersttestamentlichen Hintergrund helfen: Dort ist ebenso vom „Willen“ Gottes (griech. *thelema*: Jesaja 44,28) die Rede, einem „Heilsplan“, der im Himmel beschlossen

wurde und der „geschehen“ (Jesaja 46,10.11) wird, selbst wenn der Lauf der Geschichte dagegen spricht. An diesen heilvollen Willen erinnert Jesus mit der dritten Bitte den Vater: Wenn dein Plan Segen und Zukunft verheißt, dann lasse ihn endlich in unserer Welt wirksam werden! Jesus selbst vertraut sich in Getsemani diesem Plan an: „Nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen“ (Lukas 22,42).

Gib uns heute das Brot, das wir brauchen (Unser tägliches Brot gib uns heute)

Plötzlich wird das Gebet handfest. Es geht ums Brot – um das, was wir zum Leben brauchen. Und wieder heißt es nicht: Gib *mir*, sondern gib *uns*, sodass die Bitte eine gesellschaftliche Dimension erhält. Der Matthäus-Forscher Ulrich Luz übersetzt die Bitte wörtlich: „Gib uns heute unser Brot für morgen.“ Zweierlei steckt in dieser Formulierung: 1. Aus ihr spricht eine Situation sozialer Bedrängnis, in der Nahrung und Lebensunterhalt für den nächsten Tag nicht selbstverständlich waren. 2. Die Formulierung „Brot für morgen“ enthält eine Begrenzung. Es geht um das Ermöglichen von Leben, nicht um Reichtümer – ein Gedanke, der im Abschnitt der Bergpredigt über die „Sorge“ (6,19-34) wieder aufgegriffen wird. Kritik am Anhäufen des Brotes beinhaltet schon die erst-testamentliche Mannageschichte (Exodus 16,14). Gott lässt den Israeliten Brot nur „für den täglichen Bedarf“ vom Himmel regnen.

Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldern erlassen haben (Vergib uns unsere Schuld)

Überraschend ist bei Matthäus die finanzrechtliche Sprache in der Formulierung. Jedes Unrecht, das wir an Mitmenschen vor Gott tun, schafft eine „Hypothek“, die schwer auf den Schultern lastet. Verdrängte, nicht vergebene Schuld kann Zerstörung und Schmerz im Menschen oder in einer Gesellschaft verursachen, wie es Psalm 32,3 beschreibt: „Solange ich es [die Schuld] verschwie, zerfiel mein Gebein, den ganzen Tag musste ich stöhnen.“ Die Bitte entstammt fast wörtlich Sirach 28,2. Dort wird Gottes Vergeben eng mit dem

menschlichen Vergeben verknüpft. Im Vergeben ist der Mensch Abbild Gottes und entspricht seinem Schöpfungsauftrag. Für die Philosophin Hannah Arendt ist Vergeben ein kreativer Akt: Wenn Menschen einander vergeben, werden sie zu Schöpfern einer neuen Welt.

Führe uns nicht in Versuchung

Kaum eine Bitte des Vaterunsers hat mehr Diskussionen ausgelöst: Führt Gott Menschen tatsächlich in Versuchung? Papst Franziskus regte 2017 an, über eine alternative Übersetzung nachzudenken. Die deutschen Bischöfe entschieden 2018 jedoch, an der vertrauten Formulierung festzuhalten und stattdessen ihren theologischen Hintergrund stärker zu erklären. Denn das griechische *peirasmos* meint vor allem „Prüfung“ oder „Erprobung“: Die Bibel kennt Situationen, in denen die Beziehung zu Gott auf die Probe gestellt wird (vgl. Abraham und Isaak in Genesis 22, das murrende Volk in der Wüste in Exodus 17,7; Hiob). Die Bitte rechnet mit der menschlichen Schwäche und hält zugleich daran fest, dass Gottes Verheißung für ein Leben in Fülle immer gilt. Vielleicht lässt sich die Bitte so verstehen: Gott, bewahre uns davor, in den Prüfungen des Lebens den Halt an dir und die Beziehung zu dir zu verlieren.

Rette uns vor dem Bösen (Erlöse uns von dem Bösen)

Am Ende steht eine weit gefasste Bitte um Rettung: Es gibt Böses, demgegenüber Menschen sich machtlos fühlen – persönliche Verstrickungen ebenso wie Gewalt, Krieg, Terror und zerstörerische Mächte. Das biblische „Rette uns“ klingt dabei über das Vaterunser hinaus: Schon beim Auszug aus Ägypten „rettet“ Gott Israel aus der Macht der Ägypter (Exodus 14,30). Auch in Jesaja 63,16 wird Gott als Vater und Retter angerufen. Das Vaterunser schließt mit der Hoffnung: Die Mächte, die Leben bedrohen und zerstören, sollen nicht das letzte Wort behalten.

SCHREIBIMPULS
ZUM VATERUNSER
AUS DEM
SCHWEIZERISCHEN
KATHOLISCHEN
BIBELWERK



BETTINA WELLMANN IST REDAKTEURIN VON BIBEL HEUTE.

IN DER MITTE



Stoßgebete

Ein Wort, ein Ausruf, ein Seufzer,
ein Freudenschrei. Die Bibel kennt
Stoßgebete. Sie können auf der
Zunge liegen, wenn Wortnot herrscht.
Sie eröffnen Weite, wo es eng wird.
Sie geben dem Atem Rhythmus.
Hören im Sprechen und Sprechen
im Hören. Gottes Wort. Mein Wort.
Stille. Gottes Antwort

HERR, ERBARME DICH!

(Markus 10,47)

MEIN GOTT!

(Psalm 22,2; Johannes 20,28)

MARANATHA! UNSER HERR, KOMM!

(1 Korinther 16,22)

HOSIANNA! HILF DOCH!

(Psalm 118,25)

HALLELUJA! LOBET GOTT!

(Psalm 146,1)

HINENI! HIER BIN ICH.

(Genesis 22,1 u.ö.)

GOTT, DU WEISST ES!

(Psalm 40,10; vgl. 38,10)

BLEIBE BEI UNS.

(Lukas 24,29)

DU BIST MEIN GOTT!

(Psalm 31,15; 63,2)

ICH VERTRAUE AUF DICH.

(Psalm 25,2; 56,3)



„Alles, was atmet, lobe den Herrn“

Das Psalmenbuch ruft in seinem letzten Vers alles, was Atem hat, zum Gotteslob auf. Im singenden Gebet wird dieser Atem zur Stimme. Was aber macht das Singen zu einer so besonderen Form des Betens? Eine Spurensuche aus Sicht der Kirchenmusik.

Als jugendlicher Organist bekam ich manchmal vor dem Gottesdienst in der Sakristei gesagt, wir würden heute das Gloria oder das Sanctus „beten“. Gemeint war „sprechen“ und gedacht wurde noch in den alten, vorkonziliaren „Klassen“ der Feierlichkeit, aufgrund derer ein verstorbener Lehrer öfter scherzte, in der Hölle werde als Maximalstrafe selbst das Gloria im Takt skandiert. Die meisten Religionen der Welt sind singende Gemeinschaften, weil sich die wahrhaft wichtigen Dinge weder in Prosa noch in neutraler Sprache kommunizieren lassen. Das Göttliche braucht den ganzen Menschen. Zuge-

spitzt formuliert: Wer das Vaterunser spricht, kann nebenbei noch die Einkaufsliste durchgehen. Wer es singt, nicht.

Die folgenden Aspekte der Musik und des Singens tragen zu dieser Erfahrung bei:

Alles beginnt mit dem Atem

Atem ist mehr als die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. Ruhiges Atmen entspannt und fördert die Einheit von Körper und Geist. Wenn ich die Psalmen meditiere, gelingt dies gut im Dreiklang von Ausatmen, Warten auf den einsetzenden Lufthunger und dem erneuten Einströmen der

Luft bis zum Zwerchfell und darüber hinaus. Dieser Vorgang unterstützt das Aufsteigen innerer Bilder und ermöglicht das Zusammenwirken der Verhältnisse. Atem ermöglicht die Wirksamkeit von Poesie.

Klang und Resonanz

Gesang klingt anders als Sprache. Letztere ist in ungedämpften, größeren Räumen wenig tragfähig – außer, viele sprechen gemeinsam, langsam und in gleichmäßigem Rhythmus. Gesang hat es leichter, weil gesungener Ton mit breitem Spektrum den Raum stärker mitschwingen lässt.

Von manchen Räumen sagen wir, sie hätten eine gute Akustik. Sie bringen in anderen etwas zum Schwingen, kognitiv und emotional.

Harmonie

Harmonie ist Physik. Singen zwei Männer den gleichen Ton, addiert sich vor allem ihre Schallenergie. Singen ein Mann und eine Frau zusammen, schwingt die Stimme der Frau meist eine Oktave höher oder physikalisch gesagt mit doppelter Schwingungszahl pro Sekunde. Dadurch wird nicht nur eine Tonhöhe verstärkt, sondern zwei, die nah miteinander verwandt sind. Singt ein Chor oder spielt eine Orgel mit vielen Hundert Pfeifen, schwingt ein umfangreiches harmonisches Gebäude. Dies vermag Sprache allein nur schwerlich. Stellen Sie sich die ersten vier Takte eines großen Chorwerkes zur Abwechslung rhythmisch gesprochen vor und messen Sie ihren persönlichen emotionalen Ausschlag. Probieren Sie dies ersatzweise auch mit der Nationalhymne vor dem Fußball-Länderspiel oder (im Erfolgsfall) mit der ersten Strophe von „We are the champions“ danach.

Tonalität

Fast alle Kulturen der Welt kennen ein System von Tongeschlechtern und -leitern, die nicht nur für Abwechslung, sondern vor allem für unterschiedliche Klangfarben sorgen. In der Schule lernen wir die Durtonleiter als „fröhlich“ und die verschiedenen Molltonleitern als „traurig, melancholisch, nachdenklich“ kennen. Dazu kommen in Mitteleuropa acht weitere Leitern, die wir meist unter „Kirchentonarten“ zusammenfassen



und die von der Spätantike bis ins 16. Jh. die Musik bestimmten. Sie alle verfügen über charakteristische Farben, die ein weiterer Faktor dafür sind, warum Singen mehrdimensional aufgenommen wird.

Gotteserfahrung im Gesang

Dem heiligen Augustinus wird der Spruch „*Doppelt betet, wer gut singt*“ zugeschrieben. Auch wenn sich in seinen Schriften das Zitat nicht findet, taugt er als Pate für diesen Sachverhalt, wie ein Beispiel aus seiner Auslegung des 72. Psalmes zeigt:

„Hymnen sind gesungenes Lob Gottes. Das trifft nicht zu, wenn das gesungene Lob nicht Gott gilt. Aber es trifft auch nicht zu, wenn das Lob Gottes nicht gesungen wird. Es braucht alle drei: den Lobpreis, Gott und den Gesang (...). Wer das Lob Gottes nämlich singt, lobt nicht nur, sondern lobt auch freudig. Wer lobsingt, liebt auch den, über den er singt. Im Lob des Bekenndenden ist Verkündigung, im Lob des Liebenden ist Zuneigung.“

Diese Definition empfehle ich. Wir tun im Kontext unserer Glaubenspraxis viel Gutes, das zwei der drei Konditionen vereint – in Verkündigung, Nächstenliebe und Gemeinschaft. Aber die volle Erfahrung der Gegenwart Gottes, die uns die Schuhe auszieht und den Hut vom Kopf weht, geschieht im gesungenen Lobpreis und der liebenden Zuneigung.

NORBERT HOPPERMANN IST LEKTOR FÜR KIRCHENMUSIK, STIMMBILDUNG UND SPRECHERZIEHUNG AN DER PHILOSOPHISCH-THEOLOGISCHEN HOCHSCHULE SANKT GEORGEN.

Namen, die Raum geben

Herr, Vater, Mutter, Ewige, Lebendiger – Gott hat viele Namen. Welche davon uns im Gebet Nähe und Weite schenken, hat viel mit unserer eigenen Geschichte zu tun.

Ich möchte behaupten: Für Gott spielt es keine Rolle, wie wir ihn im Gebet nennen. Denn Gott ist die „der vielen Namen“. Für Gott gilt allein: „Ruft er zu mir, gebe ich ihm Antwort“ (Psalm 91,15). Betend darf ich mich hineinstellen in diese wunderbare Zusage. Und merke doch: Für mich spielt es eine Rolle, wie ich Gott nenne. Für mich macht der Name einen Unterschied. Er zieht die Grenzen des Raumes, in dem ich sein darf. Da sein vor Gott – dem „Ich-bin-da“ (Exodus 3,14).

Grenzen: eng, weit, schützend

Wenn da immer nur *ein* Name ist, werden die Grenzen eng. Ein Name – vorgeschrieben und ausgesprochen, vor mir und für mich, ungefragt und ohne Varianz. Schmerzhaft werden die Grenzen, wenn sie angstverklebte Erinnerungen wachhalten und gewaltvolle Erfahrungen wiederholen. Ausgeliefert und ohne eigene Stimme.

Herr und Vater.

Schützend können die Grenzen werden, wo Achtsamkeit ist für den Moment. Wo Raum ist für diejenigen, die sich jetzt in ihnen bergen. Barfuß und ohne Vorbehalt.

Weit können die Grenzen werden, wenn sie Neues ermöglichen. Sich hineinwerfen in Deine

Unverfügbarkeit, emporwachsen an Deiner Vieltgestalt. Lustvoll und ohne Angst.

Betend lasse ich Gott zur **Mutter** (Jesaja 66,13) werden.

Nenne ihn **Ewige, Lebendiger** (Josua 3,10),

Drei-liebende-Eine.

Heilig-bist-Du, Gärtnerin,

sicherer Ort (Ester 4,14).

Und dann gibt es Tage, Wochen, Zeiten – da muss es ohne gehen. Da gelingt mir kein Name. Da muss Gott mein Schweigen hören. Nur ein leises: „Hier bin ich.“ Da ringe ich stumm die Hände, greife tränenblind ins Leere. Nur ein verlorenes „Wo bist du?“

Gottes Raum um mich

Wenn Dein Raum um mich aber da ist. Deine Grenzen offen und licht, liebend und vertrauensvoll. Dann kann es plötzlich sein, dass Deine alten Namen anders klingen. Geformt und getragen von unzähligen Kehlen vor mir. Dann kann es plötzlich sein, dass ich sie aussprechen kann, ohne zu erstarren. In ihnen da sein kann. In ihnen dein So-sein erahnen kann. Größer und näher zugleich.

Herr und Vater.



„Halte mich nicht fest“ hat der Dresdner Künstler Daniel Rode seine Kunstinstallation genannt, die im Sommer 2026 an der Stadtkirche Ludwigsburg zu sehen war. Der Titel greift die Begegnung Maria Magdalenas mit dem auferstandenen Christus auf (Johannes 20,11–18). Der fragmentierte Text an und in der Kirche öffnet einen Raum für Begegnung und Unerwartetes – und für einen Gott, der sich nicht festhalten und festlegen lässt.

VIELFÄLTIGE GOTTESNAMEN

Zur Verwendung vielfältiger Gottesnamen lädt die *Bibel in gerechter Sprache* ein. Folgende Namensvarianten schlägt sie vor:

der Ewige, die Ewige, Schechina, Adonaj, ha-Schem, der Name, Gott, die Lebendige, der Lebendige, Ich-bin-da, ha-Makom, Du, Er, Sie, die Eine, der Eine, die Heilige, der Heilige.

Die *Bibel in gerechter Sprache* feiert in diesem Jahr ihr 20-jähriges Jubiläum. Aus diesem Anlass erscheint eine besondere Jubiläumsausgabe. Die *Bibel in gerechter Sprache* kann ebenfalls online gelesen werden: www.bibel-in-gerechter-sprache.de. Unter „Die Bibel“ – „Fragen & Antworten“ – „Gottes Name werde geheiligt“ finden sich Erläuterungen verschiedener Namensvorschläge.

Bereits zwei Jahre vor der *Bibel in gerechter Sprache* erschien 2004 ihre „kleine Schwester“, die *Erzählbibel* für Kinder und Erwachsene (von Diana Klöpper und Kerstin Schiffner). Bunt und vielfältig hebt sie den Gottesnamen hervor und lädt in Text und Bild zum Entdecken ein.

SONJA WEEBER IST REFERENTIN IM KATHOLISCHEN BIBELWERK E.V.

WORT-SCHATZ

Wer Psalmen spricht, kann nicht nur üben, in vielen Klangfarben zu klagen, zu bitten, zu jubeln und zu danken, sondern auch Gottes Gegenwart im Dialog mit den Psalmworten erfahren.

Die Psalmen sind Gebetsworte von Menschen, doch gleichzeitig Wort Gottes, das in unser Leben spricht. Egbert Ballhorn hat die folgenden Psalmverse übersetzt und mit Impulsen verbunden. Wir laden Sie ein: Nehmen Sie sich Zeit, lesen Sie das Psalmwort leise und laut, halten Sie Stille. Spricht ein Vers in Ihr Leben?

„Sende dein Licht und deine Treue. Sie sollen mich leiten. Sie sollen mich bringen zu deinem heiligen Berg – und zu deinen Wohnungen.“

PSALM 43,3

Was ist ein solcher Vers? Eine Bitte um Weggeleit. Ein Ziel vor Augen: Heimat liegt vor uns. Dieses Wort ist selbst schon Licht und Treue.

„Zu dir erhebe ich meine Seele.“

PSALM 25,1

Zwei Welten treffen sich. Ein Mensch hebt seine Sehnsucht, seine Lebenskraft in die Sphäre Gottes hinein. Wie viel Kraft ist darin! Und wie viel Verlangen! Aufrichtigkeit.

„Bei dir, HERR, habe ich mich geborgen.“

PSALM 71,1

Psalmen als Zuflucht. Ein Wort, das man bewohnen kann.

HERR! („ICH BIN DA“)

PSALM 3,2

Gleich das erste Wort des Psalms ruft Gott bei seinem Namen, und damit ist der ganze Psalm schon fertig. Alles weitere ist Auslegung. Der kostbare Name Gottes! In der jüdischen Tradition bis heute nicht ausgesprochen, in der griechischen Tradition mit *kyrios* umschrieben (wie in Kyrie eleison), in vielen Bibelübersetzungen durch den Platzhalter HERR gekennzeichnet (nicht übersetzt!). Ein Name, den man nicht als Routine lesen soll. – Mit welchem Namen hat Gott sich mir geöffnet?

„Aller Lebensatem lobe den HERRN.“

PSALM 150,6

Einatmen. Ausatmen. „Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.“ (Huub Oosterhuis)

„Und in seiner Weisung murmelt er Tag und Nacht.“

PSALM 1,2

Vor dem Beten kommt das Murmeln. Die Worte wollen bewegt werden. Auswendig und inwendig. Einsinken lassen, verkörpern, nachdenken.

**„Ich bin Frieden.“
(hebräisch: „ani schalom“)**

PSALM 120,7

Wie verändert sich mein Leben, wenn ich mit diesem Wort durch den Tag gehe?

„Hören will ich, was Gott, der HERR, reden wird.“

PSALM 85,9

Eine flehentliche Bitte an alle, die Psalmen in der Gemeinschaft sprechen oder singen: Rattert diese Texte nicht durch. Bleibt stehen. Verschenkt das Manna nicht.

„Und von Zion sagt man: jeder und jede ist geboren in ihr.“

PSALM 87,5

Eine Vision für Jenseits und Diesseits. Ein Ursprung als Ziel. Ein politisches Manifest mit einem Traum von in Frieden vereinten Nationen, weil alle das gleiche Geburtsrecht haben.

„Meine Wege habe ich erzählt – und du gabst mir Antwort.“

PSALM 119,26

Welch eine Zärtlichkeit. Ein Mensch erzählt sich selbst, seine Erfahrungen, seine Sehnsüchte – und Gott hört zu und gibt Antwort. Doppeltes Sprachwunder.

„Warum hast du mich verlassen?“

PSALM 22,1

Dieses Wort wird bis an das Ende der Menschheit hallen. Jesus ist einer von Unzähligen, die es geschrien haben. Solange Menschen in Todesnot sind, ist Ostern unvollendet und der Psalm noch nicht fertig.

WEITERLESEN



* Die Psalmen.

Mit einer Einführung von Egbert Ballhorn

ISBN: 978-3-460-44124-8, 16 €

Kann im Shop des Bibelwerks bestellt werden:

[www.bibelwerk.shop/produkte/die-psalmen-](http://www.bibelwerk.shop/produkte/die-psalmen-saemann-vor-untergehender-sonne-44124)

[saemann-vor-untergehender-](http://www.bibelwerk.shop/produkte/die-psalmen-saemann-vor-untergehender-sonne-44124)

[sonne-44124](http://www.bibelwerk.shop/produkte/die-psalmen-saemann-vor-untergehender-sonne-44124)



**„Sie sagten in ihrem Herzen:
Wir schlagen alles zusammen.
Sie verbrannten alle Begegnungs-
stätten Gottes im Land.“**

PSALM 74,8

Entsetzen über Gewalt. Dietrich Bonhoeffer schrieb an den Rand seiner Bibel zu diesem Vers: „9. November 1938“. Damit war alles gesagt. Wie sehr lebte er mit den Psalmen, dass dieses Wort sich einstellte? Was für ein intensiver Mensch war er, dass er Worte der Schrift und Tagesgeschehen ineinander sehen konnte!

„Wie lange noch?“

PSALM 74,10

Psalmen lehren Leidempfindlichkeit, Ungeduld mit Unrecht – nicht nur mir gegenüber. Sie lehren langen Atem. Dranbleiben. Drinbleiben. Manchmal ist es Knochenarbeit.

EGBERT BALLHORN IST VORSITZENDER DES KATHOLISCHEN BIBELWERKS E.V.

Was passiert, wenn nichts passiert?

VON PHILIPP GRAF

Biblische Erfahrungen mit dem Schweigen Gottes

Man betet, fühlt aber innere Leere. Da ist niemand, der antwortet. Gott schweigt. Das Beten scheint ins Nichts zu gehen. Das ist eine Erfahrung, die Menschen machen, seit sie beten.

Im Alten Testament lassen sich zwei Erfahrungen des Schweigens Gottes unterscheiden. Die erste Erfahrung: Menschen wenden sich an Gott, aber „Gott gab an jenem Tag keine Antwort“, wie es über Saul heißt (1 Samuel 14,37; 28,6). Bei ihm bleibt Gottes Antwort aus, weil er sich von Gott entfremdet hat; genauso bei Israel in einer kritischen Phase (Micha 3,4). Diese Deutung darf jedoch nicht verallgemeinert und auf Betende übertragen werden, die gerade in ihrer Gottsuche das Schweigen erleben – ihnen wäre damit Unrecht getan.

Die zweite Erfahrung beginnt bei Hiob, der Gott anklagt: Er ruft, doch Gott „antwortet nicht“ (Hiob 19,7; 30,20). Diese Formulierung wird in Psalm 22 auf alle Betenden ausgeweitet: „Mein Gott, ich rufe bei Tag, doch du gibst keine Antwort“ (Psalm 22,3). Das Schweigen Gottes ist hier nicht Strafe wie bei Saul, sondern Teil des Betens selbst.

Gott im Schweigen finden

Auch die christliche Mystik kennt diese Trockenheit des Gebets. Johannes vom Kreuz nennt sie „dunkle Nacht“; Teresa von Ávila und Thérèse von Lisieux beschreiben Ähnliches. Mutter Teresa von Kalkutta war dieses Phänomen ebenfalls vertraut; drastisch klingt ihr Rufen: „Herr, mein Gott, wer bin ich, dass Du mich im Stich lassen solltest? ... Ich rufe, ich klammere mich an Dich, ich will – und da ist Niemand, der mir antwortet – Niemand, an den ich mich klammern kann – nein, Niemand. – Allein. Die Dunkelheit ist so dunkel – und ich bin allein.“

Für die geistliche Tradition gehört diese Nacht zum Reifungsprozess des Glaubens. Wer nichts spürt und dennoch betet, steht in der Tradition Hiobs, der Psalmbetenden und der großen Mystikerinnen und Mystiker, die Gott suchen – und unverhofft finden. Diese Einsicht kann in der erfahrenen Leere Trost spenden. Zum reifen Gebet gehört es, dass Erwartungen und Rechnungen durchbrochen werden. Das ist der Hiob-Moment des Gebets: „Fürwahr, ich habe geredet, ohne zu verstehen, über die Dinge, die zu wunderbar für mich und unbegreiflich sind“ (Hiob 42,3). Wenn man wie Hiob durch das Schweigen Gottes dessen Gegenwart erfährt, eröffnet sich vielleicht jene Erfahrung, die das Psalm-Ich schließlich in Psalm 22,22 beschreibt: „Du hast mir Antwort gegeben.“

Was sage ich, wenn ...

VON KATRIN BROCKMÖLLER

*Antworten auf
fundamentalistische
Bibelauslegungen*

... jemand sagt:

„Gebet ist unsere Superwaffe! Wenn wir für Familie, Städte oder Nationen beten, kämpfen wir nicht gegen Menschen, sondern gegen geistliche Dunkelheit.“

GEBETSHAUS-HAMBURG.DE

Wo ist das Problem?

1. Im Rückgriff u. a. auf Epheser 6,12 werden Gebete in fundamentalistischen Gruppen häufig zu einer Art spiritueller Kriegsführung. Der Sieg über böse Mächte wird im Gebet ersehnt oder häufig bereits als Ereignis verkündet.
2. Diese Bewegungen vereint ein wortwörtliches Verständnis der Bibel und eine dualistische Weltvorstellung von Gut und Böse. Zu den Feinden bzw. bösen Mächten gehören gesellschaftliche Entwicklungen wie Pluralismus, Säkularisierung, Demokratie, Gleichberechtigung und bestimmte Lebensformen (LSBTIQ*).
3. Konkret wird das z. B. bei Gebetsmärschen wie dem „Marsch für das Leben“. Man geht davon aus, dass die „wahren Gläubigen“ und ihr Gebet die bösen Mächte zurückdrängen können.
4. Gottes „Eingreifen“ wird häufig im Gebet vehement eingefordert oder durch bestimmte Gebetspraktiken erwirkt. Das zeigt ein sehr magisches Bibel- und Gebetsverständnis.

Was kann helfen?

1. Die berühmten biblischen Gebetstexte wie z. B. das *Magnifikat* oder das Vaterunser erinnern und feiern den biblischen Traum von Gerechtigkeit, Frieden und mitmenschlicher Nähe. Wer so betet, übt sich in Solidarität.
2. Beten motiviert zur Tat und dazu, sich selbst politisch, sozial und moralisch zu engagieren.
3. Im Gebet ist Raum für Dank und Klage, für Freude und Ohnmacht, für Schweigen und Stille. Zweifel ist normal, Bitten werden als Hoffnungen formuliert. Gebet ist immer Bitte, nie Forderung!
4. Beten lehrt Akzeptanz, sich selbst und anderen gegenüber. Ein liebevolles Gebet füreinander (1 Thessalonicher 5,15), die Bitte und das ehrliche Bemühen um Vergebung im Kreis der Schwestern und Brüder und vor Gott, die geteilte Sorge für den gesamten Leib Christi – das ist biblisches Beten.



Leibliche Lektüre

Gefühle haben eine leibliche Ausdrucksform. Man zittert vor Angst, weint vor Glück, bebt vor Wut oder tanzt vor Freude. Welche Gefühle löst ein biblischer Text aus? Kann man sich in ihn „einfühlen“? Psalm 5 dient als Beispiel, um diese Leseperspektive zu entfalten.

Was ist Leiblichkeit?

Wenn uns ein biblisches Wort berührt, erleben wir das gleichzeitig mit Verstand und Gefühl. Wir spüren die wohlige Wärme von Trost, wollen springen vor Freude oder uns stockt der Atem vor Entsetzen – wir erfahren biblische Worte leiblich.

Der Philosoph Hermann Schmitz hat diesen Zugang seit den 1960er-Jahren in der Neuen Phänomenologie beschrieben. Er unterscheidet zwischen Körper und Leib: Der Körper ist das, was wir sehen und messen können. Der Leib hingegen ist das Medium, durch das der Mensch die Welt un-

mittelbar und von innen her wahrnimmt. Beim Wahrnehmen spürt der Mensch mit seinem Leib Gefühle und Empfindungen. Diese beeinflussen, wie er auf die Welt reagiert, die er erlebt. Die Beziehung eines Menschen zu sich selbst und zu seinem Leib nennt man Leiblichkeit. Sie ist wichtig dafür, wie er die Welt erlebt und mit Erfahrungen umgeht.

Diese Sichtweise eröffnet auch für die Bibel einen spannenden Zugang: Glaube vollzieht sich nicht nur im Denken. Gottes Wort bewegt den ganzen Menschen – Leib, Fühlen und Denken.

PSALM 5

- ¹ Dem Chormeister zum Flötenspiel. Ein Musikstück dem David.
- ² Meine Worte lass zu deinem Ohr gelangen, Ewiger, achte auf **mein Seufzen!**
- ³ Beachte die **Stimme meines Hilferufes**, mein König und mein Gott!
Ja, zu dir bete ich immer wieder.
- ⁴ Ewiger, am Morgen **hörst du immer wieder meine Stimme**,
am Morgen werde ich mich immer wieder bereit machen.
Und ich halte immer wieder Ausschau.
- ⁵ Ja, du bist kein Gott,
der Gefallen hat an Gottlosigkeit,
das Böse soll sich bei dir nicht niederlassen.
- ⁶ Die Betrüger werden nicht vor deine Augen treten,
du hasst alle Übeltäter.
- ⁷ Du wirst den Lügenredner zugrunde richten;
ein Mann von Bluttaten und von Betrug, er wird den Ewigen immer wieder verabscheuen.
- ⁸ Ich aber: In deiner übergroßen Huld,
werde ich kommen in dein Haus,
ich will mich verbeugen zum Tempel deines Heiligtums in Ehrfurcht vor dir.
- ⁹ Ewiger, führe mich in deiner Gerechtigkeit,
wegen meiner Feinde, ebne vor mir deinen Weg!
- ¹⁰ Ja, es gibt nichts Verlässliches in seinem Mund,
in ihrem Inneren: Bosheit,
ein geöffnetes Grab ist ihr Hals,
ihre Zunge glätten sie.
- ¹¹ Lass sie büßen, Gott,
sie werden durch ihre eigenen Pläne fallen,
verstoße sie wegen der Fülle ihrer Vergehen;
ja, sie waren widerspenstig gegen dich.
- ¹² Und alle, die bei dir Zuflucht suchen, werden sich freuen,
sie werden jubeln immerzu.
Und du beschirmst sie.
Und alle, die deinen Namen lieben,
werden frohlocken in dir.
- ¹³ Ja, du wirst den Gerechten segnen, Ewiger,
wie ein Schild mit Wohlgefallen wirst du ihn zudecken.

ÜBERSETZUNG: LARA WESTERMEYER

Impulsfragen und mögliche Antworten: Wie lässt sich Psalm 5 „leiblich lesen“?

1. Erster Eindruck

An welcher Stelle „packt“ mich der Text, wo bleibt er kalt? Gibt es einen Moment plötzlicher Betroffenheit, ein Innehalten, ein Stocken? Wo gehe ich mit? Wo spüre ich innere Widerstände?

→ V. 2–4: Gleich zu Beginn ist der lesende Mensch emotional involviert, da er auf die Stimme im Psalm leiblich reagiert. Die Perspektive der ersten Person drängt eine Identifikation mit der Stimme auf. Indem der Text hingegen die Eigenschaften der Feinde (V. 10) nennt, spürt der lesende Mensch innere Widerstände.

2. Leibliche Empfindungen

In welchen Bereichen des Leibes spüre ich besonders etwas? Welche Gefühle und Stimmungen sind damit verbunden? Wo identifiziere ich mich mit dem Text? Verändern sich die Bereiche im Leib während der Lektüre?

→ V. 2–4: **Mein Seufzen**: leibliches Erleben im Bereich der Lunge mit Verbindung zur Atmung, Gefühl von Erschöpfung oder Sehnsucht wahrnehmbar.

Stimme meines Hilferufes: leibliches Erleben im Bereich der Kehle und Stimmbänder: Hier ist eine Anspannung spürbar und löst Gefühle von Bedrängung oder Not aus.

Hörst du immer wieder meine Stimme: Leibliches Erleben im Bereich des Mundes wird mit einer Wärme durch Gott als Kommunikationspartner verstärkt, ein Gefühl von Erleichterung breitet sich aus.

3. Atmosphäre von Psalm 5

Welche Stimmung „ergießt“ sich aus dem Psalm in den Raum meines Erlebens (drückend, bedrohlich, heiter, feierlich, nüchtern-kühl)? Ist die Atmosphäre einheitlich oder wechselt sie – und wo genau kippt sie?

→ Das Gefühl von Erleichterung steigert sich in V. 4 immer weiter, was zur Entspannung des Leibes führt und eine Atmosphäre von Sicherheit und Entschlossenheit kreiert. Wer den Vers wahrnimmt, erlebt Gott als ein verlässliches und beständiges Gegenüber. Selbst die Bedrängnis, die durch den Verweis auf die Feinde im Leib entsteht, kann die Atmosphäre von Sicherheit nicht auflösen.

4. Reflexion der leiblichen Lektüre

Wo spüre ich einen Wechsel zwischen Spannung und Lösung? Entsteht eine leibliche Dramaturgie von Psalm 5? Wie geht es mir nach der Lektüre?

→ Das Gebet dient als Strategie zur Alltagsbewältigung. Wer Psalm 5 hört oder liest, erlebt die Beständigkeit und Verlässlichkeit Gottes am eigenen Leib, womit dies zur Selbsterfahrung wird. Die leibliche Lektüre hat das Potenzial, den Psalm mit der ganzen Existenz als Offenbarung zu erleben.

LARA WESTERMEYER IST WISSENSCHAFTLICHE MITARBEITERIN AM LEHRSTUHL FÜR ALTES TESTAMENT AN DER TU DORTMUND.

MARIA, HILF!

Hans Holbeins „Madonna des Basler Bürgermeisters Jakob Meyer zum Hasen“ erzählt vom Beten – mit erstaunlicher Zurückhaltung und einigen kleinen Irritationen.

Eine Madonna. Es wird also pointiert katholisch. Aber ich verspreche Ihnen: Bei näherem Hinsehen wird sich dieses „Marienbild“ als ein kluges – und trotz aller „Konfessionalität“ angemessen diskretes – „Glaubensbild“ erweisen, das erstaunlich – ich bitte um Verzeihung – modern ist.

Unglaublich nah

Wirklich berühmt (außer in Fachkreisen) ist dieses Bild heutzutage nicht (mehr). Im ausgehenden 19. Jh. dagegen war Holbeins Madonna richtig populär und wurde als „deutsches“ Gegenstück etwa zur „Sixtinischen Madonna“ Raffaels gepriesen: *„Eine solche Darstellung ..., mußte dem deutschen Geist besonders zusagen ... Nicht über den Wolken thront in seinem Werke die jungfräuliche Mutter, nicht aus himmlischen Fernen sendet sie ihren Segen herab, sondern mitten auf den Boden dieser Erde, denselben Boden, worauf die frommen Beten knien, tritt sie hin, nicht mehr als Erscheinung, sondern wirklich und leibhaftig steht sie da ...“* (so der Kunsthistoriker Alfred Woltmann 1865).

Sehen wir mal über die nationalistischen Töne hinweg: Das ist gut beobachtet und treffend beschrieben. Der großartige und penibel genaue Realist Holbein inszeniert eine ausgesprochen nahbare, „geerdete“ Muttergottes. Die Menschen im Bild rücken ihr ganz schön auf die Pelle. Oder andersrum: Die Himmelskönigin quetscht sich in deren andächtige Versammlung hinein. Eigentlich unmöglich, was wir sehen, und Holbein betont raffiniert mit den Mitteln seiner realistischen

Malerei diese Unmöglichkeit. Denn der Raum ist klar durch die Nische, in der Maria mit dem Kind steht, begrenzt: Die Konsolen rechts und links reichen bis an den vordersten Bildrand und die Familie des Bürgermeisters kniet unter diesen Konsolen auf gleicher Stufe mit Maria. Da sind höchstens 70 cm Platz! Ganz schön eng! Zu eng!

Und dann noch die Teppichfalte

Eine Muschelwölbung hinterfängt das Haupt Mariens und des Kindes wie ein überdimensionierter Heiligenschein und betont so ihre Hoheit und Würde. Lieber Herr Holbein, hätten Sie da nicht mehr Platz lassen können! Die Nische ist viel zu niedrig. Nicht dass die Krone einen Kratzer abbriegt – oder, noch schlimmer, Maria eine Beule! Und, großer Meister, wenn Sie eine kritische Bemerkung erlauben: Da haben sich alle für dieses Bild in Schale geschmissen. Hätte nicht jemand dafür sorgen können, dass der Teppich ordentlich glatt auf der Stufe liegt? Eine Teppichfalte, so eine Schlampigkeit auf einem kostbaren Bild!

Jakob Meyer bleibt katholisch

Lassen wir das! Ich gehe davon aus, dass der Maler alle diese Störungen im Bild bewusst inszeniert und mit dem Auftraggeber abgesprochen hat. Jakob Meyer zum Hasen, der sich hier mit seiner Familie um Maria versammelt hat, war von 1516 bis 1521 gewählter Bürgermeister in Basel. Ein reicher und machtbewusster Mann. Und Katholik. In den reformatorischen Auseinandersetzungen (seit 1522; 1529 setzt sich die Reformation durch

Die sog. Darmstädter Madonna (1526/28) ist in der Sammlung Würth in der Johanniterkirche, Schwäbisch Hall, kostenfrei zu sehen.

und Jakob Meyer wandert nach Freiburg i. Br. aus) hält er unbeirrt an seinem Glauben fest und unterstreicht das auch mit diesem Bild: Marienverehrung, Fürbitte, das Stiften von Bildern, das sind alles Knackpunkte der Auseinandersetzungen in der Reformationszeit. Aber wenn es dem Ex-Bürgermeister nur darum gegangen wäre, sich mit diesem Bild als strammer Katholik zu erweisen, wären die genannten Irritationen im Bild nicht erklärt und als „Fehler“ eher kontraproduktiv im Sinne katholischer Propaganda.

Ex voto!

Mein Vorschlag: Hier ist was passiert! Die viel zu enge Nische ist keine Standnische, sondern eine Thronnische Mariens. Die Familie des Bürgermeisters drängt sich an ihren Thron, betet, bittet und bittelt. Vielleicht um die Heilung eines kranken, kleinen Kindes. (Ihnen ist doch bestimmt schon aufgefallen, dass das Knäblein auf dem Teppich unten recht munter wirkt, während das Kind auf dem Arm der Gottesmutter eher zu quengeln scheint.) Und das Unglaubliche passiert: Maria hört auf das Flehen der Menschen, sie steht von ihrem Thron auf. Der Teppich verrutscht, kein Wunder! Sie stellt ihr Kind zu den Menschen, nimmt das Menschenkind auf den Arm. Und das Kind wird gesund. Ein Wunder.



Zusammenfassend meine Deutung: Die Madonna des Bürgermeisters ist ein „ex voto“, eine Dankesgabe nach erhörter Bitte. Aber auf die denkbar diskreteste und zurückhaltendste Weise. Der Maler hat in sein Bild Störungen, bildlogische Irritationen, eingebaut, die Deutungen nahelegen, aber nicht erzwingen. Das Wunder wird nicht gezeigt, nicht behauptet. Ich würde von einer An-Deutung sprechen: Das Bild macht glauben, dass Jakob Meyer glaubt, dass Beten hilft. Und er sagt Danke!

HERBERT FENDRICH IST THEOLOGE UND KUNSTHISTORIKER IN ESSEN.

Wortsuche: Selbst Psalmen schreiben

Im Praxisteil wird es kreativ: Verschiedene Schreibmethoden laden dazu ein, Psalmen neu zu entdecken und eigene Gebete zu Papier zu bringen. Schritt für Schritt entstehen aus biblischen Worten und eigenen Gedanken ganz persönliche Psalmtexte.

Psalmen sind niedergeschriebene, poetisch verdichtete Gebete, die motivieren können, ein Gebet nicht nur in Gedanken zu sprechen, sondern zu Papier zu bringen.

Das Aufschreiben bringt viele Vorteile mit sich:

- Es nimmt rasenden Gedanken das Tempo.
- Es hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
- Es kann zu Kontemplation/Meditation führen oder dies selbst sein.

- Es lädt ein, kreativ zu werden, aus Worten Bilder zu malen und mit Metaphern zu spielen.
- Es kann Gefühlen Gestalt geben.
- Das Geschriebene kann erneut gelesen werden und Trost und Halt schenken.

Wichtig: Es gibt keine Regeln, kein Richtig oder Falsch, wenn Sie Ihre Gebete notieren. Alle Gedanken und Gefühle haben Raum im Gespräch mit Gott. Die folgenden Methoden geben Hilfestellungen, wie Sie Ihr Gebet aufschreiben können.

BEISPIELTEXTE ZU DIESEN
METHODEN FINDEN SIE
IM BONUSMATERIAL



*„Meine Zunge gleicht dem Griffel
des flinken Schreibers.“*

PSALM 45,2

Kindes und Säuglinge
Soll ich
Himmel, Mond und Sterne
des Mensch
nur wenig geringer
gekrönt alles
Schafe und Rinder,
wilde Tiere, Vögel, Fische.
Wie gewaltig!

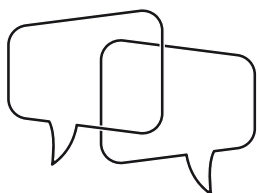
- Dieser Aufbau lässt sich für ein eigenes (Psalm-) Gebet nutzen:
- Gott, du ... (Anrede)
 - Vor dich bringe ich (Situationsbeschreibung)
 - Ich bitte dich ... (Anliegen, Bitte)
 - Denn du ... (Ausdruck des Vertrauens, Lob)

Beispiel:

- a) Gott, Schöpfer der Welt.
- b) Vor dich bringe ich meine Sorge um unser Klima.
- c) Sei nahe denen, die deine Schöpfung schützen.
- d) Denn du bist unser Anfang und unser Ziel.

ANDREA REHN-LARYEA IST PASTORALREFERENTIN IM BISTUM HILDESHEIM.

Psalmen folgen in vielen Fällen einem wiederkehrenden Aufbau:



KONTAKT

Der Kontakt mit Ihnen und Ihre Meinung zum Heft sind uns wichtig. Schreiben Sie uns!

Redaktion „Bibel heute“
Katholisches Bibelwerk e.V.
Silberburgstraße 121
70176 Stuttgart oder
wellmann@bibelwerk.de

Bibel heute 246: Wunder(t euch!)

Das neue Heft ist staunenswert: Kluge und hilfreiche Beiträge zum Umgang mit den Wundertexten der Bibel. Die verschiedenen Begriffe zum Wortfeld werden sehr gut erklärt. Einiges bleibt unklar: Handelt es sich bei den Wundererzählungen um historische Ereignisse oder sind es doch vielmehr Zeugnisse des Glaubens in einer Sprache, die uns heutigen, naturwissenschaftlich geprägte Menschen erst wieder mühsam erschlossen werden muss? Der Beitrag von Herbert Fendrich hat mich in dieser Hinsicht überzeugt. Da wird ein Kunstwerk – die Lazarus-Erzählung des Johannesevangeliums – durch ein anderes Kunstwerk zum Sprechen gebracht.

Günter Siener, Landau

Im Artikel „Wenn ein Wunder blind macht“ wird die Szene Apg 13,6-12 als Beispiel für ein verstörendes Wunder in den Mittelpunkt gestellt. Mir drängt sich bei diesem Wunder stärker die Parallele zu Apg 9,1-22 auf. Mit Saulus/Paulus geht es auch hier um einen Menschen, der dem christlichen Glauben ablehnend gegenübersteht. Auch Barjesus/Elymas

Schöpferische Kraft,
einen Augenblick
möchte ich bei dir sein.
Du schaust mir freundlich
über die Schulter.
Manchmal staune ich darüber,
wie mühelos mir
die Dinge gelingen.
Wenn ich tue,
was in meinen Kräften steht,
kommst Du mir mit dem entgegen,
was noch fehlt.
Darauf vertraue ich.
Das reicht.
Danke.

URSEL SCHWANEKAMP
IN: KATRIN BROCKMÖLLER / AURICA JAX,
„FRAUEN* BETEN“, CAMINO 2013,
ISBN 978-3-96157-191-8

steht dem christlichen Glauben ablehnend gegenüber. Anders als bei Saulus/Paulus erfahren wir bei Barjesus/Elymas nicht, ob und ggf. wann er den „Durchblick“ wieder gefunden hat. Diese Parallele erscheint mir stärker als der „verstörende“ Charakter des Erblindungswunders von Apg 13. Die anderen im Artikel genannten Beispiele für verstörende Wunder überzeugen mich mehr.

Konrad Maurer, Donauwörth

Einen frischen Blick auf biblische Wunder verspricht ein neues Heft des Katholischen Bibelwerks. Die Texte von Theologen betonen: Staunen und Glaube gehören zum Kern der Wundererzählungen.

www.domradio.de / katholisch.de / kna

IMPRESSUM

Bibel heute | Heft 3/2026 | 62. Jahrgang | Zeitschrift des Katholischen Bibelwerks e.V. Stuttgart, des Österreichischen Katholischen Bibelwerks und des Schweizerischen Katholischen Bibelwerks
Schriftleitung: Direktorin Dr. Katrin Brockmüller | Redaktion: Dr. Bettina Wellmann (verantw.), Dr. Philipp Graf
Redaktionskreis: Jana Katharina Dahm, Claudio Ettl, Dr. Thomas Markus Meier, Sophia Hose, Sr. Jelena Herasym, Dr. Christian Schramm, Sara Sochor
Gestaltung: Andrea Burk/solutioncube GmbH, Reutlingen | Verlag: Katholisches Bibelwerk e.V., Silberburgstr. 121, 70176 Stuttgart, Tel. 0711/6192050, Telefax 0711/6192077,
E-Mail: bibelinfo@bibelwerk.de, www.bibelwerk.de | Druck: Druckerei Holzmann, Bad Wörishofen
Gedruckt auf umweltfreundlichem und chlorfrei gebleichtem Papier

QUELLENHINWEISE

Bilder: Titel, Seite 9, 10, 15, 20/21, 28, Rückseite: Plainpicture; 4–6: Rosario Janza/unsplash; 11: Ben Seipel; 13: Artem Kovalev/unsplash; 16: privat; 18/19, 23: Bettina Wellmann/Kath. Bibelwerk e.V.; 24/25: Daniele Levis Pelusi/unsplash; 26: Anna Wangler/unsplash; 31: Wikipedia; 32: Graphic Designer/Magnific; 33: Andrea Rehn-Laryea; 35: Kath. Bibelwerk e.V.
Texte: Seite 10: Paul Roth, Wir alle brauchen Gott. Gebete, Gedanken, Echter-Verlag 1975; 13: © Christina Bruderek; S. 15: Dieter Vetter, Gebete des Judentums, Gütersloh 1995; 26: Brian Kolodiejchuk (Hg.), Mutter Teresa. Komm, sei mein Licht, München 2007, 218–219.
Bibeltex: Wenn nicht anders angegeben, entnommen aus: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift 2016, © Katholische Bibelanstalt GmbH Stuttgart.
Trotz intensiver Suche konnten die Rechte nicht in jedem Fall ermittelt werden; wir bitten ggf. um Mitteilung.



[www.bibelwerk.shop/produkte/
gebet-2002603](http://www.bibelwerk.shop/produkte/gebet-2002603)

FRAUEN BETEN MIT HANNA UND MARIA

Neue Arbeitshilfe
zum Weltgebetstag 2027

2027 feiert der Weltgebetstag der Frauen sein 100-jähriges Jubiläum. Neben einem Rückblick auf die eindrucksvolle Geschichte der Weltgebetstags-Bewegung, werden diesmal kein Land, sondern Worte von zwei biblischen Frauen im Zentrum der Liturgie stehen: das Lied der Hanna (1 Samuel 2,1–10) und das Magnifikat der Maria (Lukas 1,46–55). In ihnen wird die Kraft des Gebets von Frauen spürbar! Eine neue Arbeitshilfe, hrsg. vom Katholischen Bibelwerk e.V., bietet Auslegungen, Bibelarbeiten und vielfältige Perspektiven auf diese beiden besonderen Texte. Sie ist erhältlich unter

→ www.chrismonshop.de



„Es gibt Texte, die Jahrhunderte überdauern. Hannas Lobgesang und das Magnifikat der Maria gehören dazu. Legt man beide nebeneinander, begegnen sich nicht einfach zwei bekannte biblische Lieder – vielmehr erklingen sie wie ein Duett durch die Zeiten. Zwei Frauen aus unterschiedlichen Lebenswelten

stimmen in denselben Grundton ein und erzählen von einer Tradition weiblicher Gottesrede, die Hoffnung weckt und bis heute Widerstandskraft entfaltet. [...] Seit 100 Jahren nimmt der Weltgebetstag den Gesang von Frauen auf und trägt ihn weiter. Aus einem Duett ist längst ein Chor geworden. Und aus diesem Chor wird ein Strom des Gebets – widerständig, hoffnungsvoll und unterwegs für Gerechtigkeit und Frieden.“

MARLIES HENNEN-NÖHRE,
ARBEITSSTELLE FÜR FRAUSELSORGE DER
DEUTSCHEN BISCHOFSKONFERENZ



Folgen Sie uns gern auch
auf Instagram:
[katholisches_bibelwerk](https://www.instagram.com/katholisches_bibelwerk)

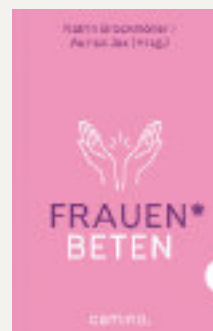
Sie wollen biblische Veranstaltungen besuchen oder bewerben?

→ Hier finden Sie mehrteilige Kurse in ganz Deutschland:

www.bibelwerk.de/verein/was-wir-bieten/kurse

→ Hier finden Sie Tagesveranstaltungen und Vorträge:

www.bibelwerk.de/verein/Veranstaltungen



WENN FRAUEN BETEN

In ihrem gemeinsamen Buchprojekt „Frauen* beten“ (Verlag Katholisches Bibelwerk) laden Dr. Katrin Brockmüller und Dr. Aurica Jax dazu ein, christliche Spiritualität aus weiblicher Sicht zu entdecken. Dieses Buch versammelt Gebete von Frauen – viele von ihnen aus der kirchlichen Praxis – die ihr Leben ins Gespräch mit Gott gebracht haben. Ein Buch für alle – für den Alltag oder die Gemeindearbeit.

DIE BIBEL-APP KOMMT!

Monika Winzenick und Lara Mayer erarbeiten die Inhalte für die Bibel-App des Bibelwerks, die zur Fastenzeit 2027 starten soll. Wir danken dem Bonifatiuswerk, das zwei halbe Stellen für zwei Jahre fördert und so die Umsetzung des Projekts intensiv unterstützt. Seien Sie gespannt!

Erste Informationen finden Sie unter

→ www.bibelwerk.de/verein/was-wir-bieten/die-bibel-app



Infos und
Bestellmöglichkeit:
www.bibelheute.de

*„Ich aß die Schriftrolle
und sie wurde in meinem
Mund süß wie Honig.“*

EZECHIEL 3,3

IN DER
NÄCHSTEN AUSGABE:

Bibel und Literatur

*Wenn Lesen zur
Gottsuche wird*

