

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum

**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein

**Band:** 73 (1996)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Gebet zu den Psalmen : Gedanken zu einer Hilfe für das meditative Psalmenbeten

**Autor:** Ziegerer, Ludwig

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1030990>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

# Gebete zu den Psalmen

Gedanken zu einer Hilfe für das meditative Psalmenbeten

P. Ludwig Ziegerer

---

Die Psalmen bilden das Gebetbuch der Bibel. Wie kein anderes Gebetbuch hat es eine ökumenische Dimension. Bei den Juden und in allen christlichen Konfessionen sind diese weit über 2000 Jahre alten Gebete bis heute in Gebrauch. Das ist eigentlich erstaunlich, wenn wir daran denken, wie wir in unserer sich schnell verändernden Zeit bereits einige Mühe haben, den Gebetsstil nachzuvollziehen, der vor nur wenigen Jahrzehnten in Gebrauch war. Ganz zu schweigen von den Andachtsbüchern des letzten Jahrhunderts, deren bigotte Frömmigkeit uns heute vollständig abhanden gekommen ist. Wieviel näher ist uns da doch die herbe, ungeschminkte, allem Frömmlichen abholde Sprache der Psalmen!

Seit Beginn des 3. Jahrhunderts n. Chr. wurden die Psalmen von der Kirche als liturgische Gebetstexte aufgenommen. Schon damals empfand man sie als geeignetere Textgrundlage für das immerwährende Gebet als so manche Eigendichtung der damaligen Zeit. Man hielt es für vorteilhaft, den theologischen Irrtümern, die sich in Hymnen und andern liturgischen Texten einschlichen, mit den Psalmen als inspiriertem Wort Gottes zu begegnen.

Aber auch die Psalmen sind nicht einfach über alle Zeiten erhaben. Sie sind vielgestaltiger Ausdruck des Betens in Israel. Der christliche «Normalverbraucher» kommt zwar nur mit einem ganz kleinen Ausschnitt dieser Gebets-

praxis in Kontakt: Die offizielle Liturgie und der kluge Seelsorger bereiten ihm sorgfältig ausgewählte und gut verdauliche Portionen zu.

Die Mönche aber beten den ganzen Psalter lückenlos. Nach der Benediktsregel sollen alle 150 Psalmen in einer Woche gebetet werden. Die Asketen in der Wüste beteten gar täglich alle Psalmen. Wie man das sinnvoll bewältigen konnte, fragt man sich heute zu Recht. Ja, selbst die Vorschrift Benedikts wird heute kaum noch in einem Kloster praktiziert, weil man erkannt hat, dass Beten nichts mit einer asketischen Hochleistung zu tun hat und manchmal weniger mehr ist.

Aber trotzdem, wer in welcher Zeitspanne auch immer den ganzen Psalter betet, stösst auf einige schwerverdauliche Stellen, handle es sich dabei um Fluchverse, Bitten um die Bestrafung und Vernichtung der Feinde, die häufige Berufung auf die eigene Gerechtigkeit oder um Nationalismen. Wie soll der zeitgenössische (christliche und jüdische) Beter damit umgehen? Die kontroversen Diskussionen zeigen, dass das integrale Psalmenbeten halt doch nicht so unproblematisch ist.

Die frühen Mönche erkannten, dass das Psalmengebet in das persönliche Beten führen muss und es nicht damit getan ist, wenn jeder seine tägliche Ration «weggebetet» hat. Auch eine bekannte evangelische Theologin unserer Tage, Dorothee Sölle, antwortet in einem Interview auf die Frage, ob sie gerne in der Bibel lese: «Ich «esse» die Psalmen, täglich einen.» – Die Theologin drückt sich wohl so aus, weil sie gemerkt hat, dass der tägliche Psalm verarbeitet werden muss, wenn er fürs Leben fruchtbar werden soll. «Essen» heisst hier verkosten,

geniessen, kauen, verdauen und nicht einfach hinunterschlingen. So ist eine Speise bekömmlich.

Ein ausgezeichnetes «Psalmen-Verdauungsmittel» ist das von einer benediktinischen Arbeitsgemeinschaft herausgegebene Buch «Gebete zu den Psalmen». Es handelt sich um eine Neuausgabe der «Kollekten zum Psalter», als Manuskript herausgegeben von Ambrosius Schmid, 1973.

Die grosse Nachfrage nach dieser alten Tradition der Psalmorelationen machte diese Neubearbeitung nötig.

Der heutige Beter versteht das Gebet nicht als reines «Offizium» (Pflicht), gewissermassen als *Lobopfer*, das er Gott darbringen *muss*. Er möchte die vorgegebenen Worte, die er betet, auch verstehen und nachvollziehen können. Nur so ist es möglich, vom Psalmenbeten ins persönliche Beten zu gelangen. In der Frühzeit der Klöster gab es dafür ein vorzügliches Mittel. Man betete nicht unmittelbar Psalm an Psalm, sondern es war üblich, nach jedem Psalm eine Stille einzuhalten, die dann im frei formulierten Gebet des Vorstehers ausklang.

Diese Praxis nimmt das Buch, an dem auch unser P. Vinzenz Stebler mitgearbeitet hat, wieder auf. Die Orationen helfen dem christlichen Beter, den Psalm in heilsgeschichtlicher Sicht zu deuten und zu beten. Nicht wenige Orationen nehmen auch den christlichen Festen angepasste Deutungen auf. So wird jeder Psalm über den alttestamentlichen Wortsinn hinaus reich in unsere Zeit hinein entfaltet und für das christliche Beten fruchtbar gemacht.

Wohltuend bei diesen Gebeten ist die schlichte, zeitgemässe Sprache. Im Gegensatz zu den offiziellen kirchlichen Orationen mussten diese Gebete nicht aus dem Lateinischen ins Deutsche übersetzt werden, weil sie Neuschöpfungen unserer Zeit sind. Das Leben und nicht Dogmatik kommt in diesen Gebeten zur Sprache. Und das ist es wohl, was heutige Beter von einem vorformulierten Gebet erwarten.

Freilich können die vorliegenden Psalmgebete abgeändert und der jeweiligen Situation angepasst werden oder einfach Anregung sein, selber solche Gebete zu formulieren.

Das Buch eignet sich als liturgisches Hilfsmittel beim gemeinsamen Stundengebet. Vielleicht bekämen uns Mönche die Psalmen noch besser, wenn wir sie vernünftig zu «essen», zu geniessen und sie schliesslich in Stille zu verdauen wüssten, anstatt sie bloss in grossen Mengen (bis zum Überdross?) zu verschlingen. In Mariastein haben wir seit Jahren einen Anfang gemacht, indem wir in der deutschen Sonntagsvesper nur zwei Psalmen beten und nach einer Gebetsstille ein Psalmengebet anfügen.

Das Buch ist auch eine sehr empfehlenswerte Hilfe für all jene, die verpflichtet sind, das Brevier zu beten oder in ihrer privaten Andacht einen Psalm verwenden.

Das Buch ist über jede Buchhandlung zu beziehen.

---

Gebet zu Psalm 23:

*Der Herr ist mein Hirte . . .*

**Gott,  
du bist unser guter Hirt;  
du führst uns in die Freiheit des neuen  
Lebens.  
Gib uns Zuversicht und Freude  
über deine bleibende Gegenwart.**

---

---

Gebet zu Psalm 103:

*Lobe den Herrn, meine Seele . . .*

**Schöpfer der Welt,  
du kennst unsere Schwachheit  
und Hinfälligkeit.  
Hilf uns,  
durch dieses Leben so hindurchzugehen,  
dass wir zu dir gelangen,  
der Quelle unvergänglichen Lebens.**

---

<p><b>Gebete zu den Psalmen</b>, bearbeitet und herausgegeben von Odo Hagggenmüller. St. Ottilien: EOS-Verlag, '95. ISBN 3-88096-722-9. DM 20.-.</p>
--