

Psalmen beten, aber wie?

Egal ob alleine oder gemeinsam, das Beten braucht seine Zeit. Geben Sie dem Psalmengebet also einen Rahmen. Folgende Schritte können Ihnen dabei helfen:

1. Ruhig werden (eventuell eine Kerze anzünden und das Licht betrachten).
2. Den Psalm langsam rezitieren.
3. Stille halten, den Psalm nachklingen lassen.
4. Wichtige Gedanken notieren oder sie mit anderen teilen.
5. Abschließen (zB mit dem „Ehre sei dem Vater“).

Beim Rezitieren des Psalms gehen Sie am besten so vor: Wenn Sie alleine sind, lesen Sie Zeile für Zeile, langsam und konzentriert, am besten halblaut. Am Ende jeder Zeile atmen Sie aus und ein – der Atem gibt somit den Rhythmus vor. Sie können sich aber auch das Hörbeispiel herunterladen und mitsingen.

Wenn Sie gemeinsam beten, gibt es einige Möglichkeiten. Wir beginnen mit den einfachen:

- Jemand liest eine Zeile vor, alle anderen wiederholen sie (am besten ohne Vorlage). So geht man bis zum Ende des Textes vor. Auf diese Art hat man den Psalm einmal selbst gesprochen und einmal gehört.
- Jemand beginnt mit der ersten Zeile, alle anderen sprechen die zweite. Die dritte Zeile wird wieder von jenem gesprochen, der mit dem Gebet begonnen hat, die vierte erneut von allen. So geht man bis zum Ende des Textes vor.
- Man teilt sich in Gruppen auf (eine Person – alle anderen ist für den Beginn am einfachsten). Das Sternchen (*) am Zeilenende bezeichnet eine Pause – der Vers soll nachklingen können, bevor der zweite Teil folgt. Die Dauer soll sich der natürlichen Atmung anpassen und einen ruhigen Atemzug als Richtwert nehmen. So kann das Gebet sprichwörtlich zum Atemholen der Seele werden. Der schräge Strich (/) bezeichnet ein kurzes Luftholen, wenn ein Verszeile länger oder zweigeteilt ist. Die eigentliche Atempause ist beim Sternchen vorgesehen. Beim Wechsel zwischen den Gruppen gibt es keine Atempause.
- Man kann den Psalm auch gemeinsam beten. In diesem Fall gelten die eben dargelegten Pausenregeln.
- Natürlich können Sie sich auch in diesem Fall das Hörbeispiel herunterladen und mitsingen.

Es empfiehlt sich, unterschiedliche Arten des Gebets einzuüben. Sie werden merken, dass der Text immer etwas anders klingt.

Mag. Klaus Einspieler

Bischöfliches Seelsorgeamt der Diözese Gurk – Referat für Bibel und Liturgie

klaus.einspieler@kath-kirche-kaernten.at