

Andrea Schwarz

dem
Himmel
entgegen-
wachsen

*Psalmen
zum Leben*

Patmos Verlag

INHALT

Einladung — 6

1 **beten** — 11

2 **klagen und fluchen** — 27

3 **geborgen sein** — 35

4 **aufbrechen und unterwegs sein** — 47

5 **lobsingen und danken** — 63

6 **sehnen und hoffen** — 71

7 **fasten und feiern** — 77

Segen — 97

Zum Schluss — 98

Anmerkungen — 100

Verzeichnis der Psalmen — 102

Zur Autorin — 103

EINLADUNG

Lieber Leser, liebe Leserin,

dem Himmel entgegenwachsen – ein uralter Traum der Menschen! Und dahinter mag die Sehnsucht nach Unabhängigkeit und Freiheit stecken, der Wunsch nach Entwicklung und Entfaltung oder einfach die Hoffnung, sich selbst und das Leben zu spüren. Aber wie macht man das – dem Himmel entgegenzuwachsen? Wie geht das?

Es gibt welche, die das gut können: die Bäume. Vielleicht kann man sich von denen etwas abschauen? Ein großer, starker Baum streckt seine Zweige weit dem Himmel entgegen, spielt mit dem Wind, lässt sich von der Sonne liebkosen, trotz Regen und Sturm. Das aber wird erst möglich durch etwas, das man gar nicht sehen kann: Seine Kraft, seine Energie, seine Standfestigkeit bekommt ein Baum nämlich durch die Wurzeln, die tief in den Boden reichen. Ein starker Baum hat starke Wurzeln. Und je größer ein Baum ist, umso besser ist er auch verwurzelt.

Wer also dem Himmel entgegenwachsen möchte, muss sich um seine Wurzeln kümmern: Woraus ziehe ich meine Kraft? Was gibt mir Nahrung? Wer oder was hält mich? Und auch wenn manche Suchbewegungen möglicherweise in die falsche Richtung oder nicht tief genug gehen, so wissen oder ahnen die meisten Menschen doch, was sie zum Wachsen und zur eigenen Entwicklung brau-

chen. Wem das gelingt, der ist tatsächlich »... wie ein Baum, gepflanzt an Bächen voll Wasser, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt und dessen Blätter nicht welken.« So beschreibt es der Psalm 1, der die alte jüdische Gebetssammlung, die dann auch von den Christen übernommen wurde, in der Bibel eröffnet.

Und die entsprechende »Regieanweisung«, was man dafür tun kann, liefert der Psalm auch gleich mit: »Selig der Mensch, der nicht nach dem Rat der Frevler geht, nicht auf dem Weg der Sünder steht, nicht im Kreis der Spötter sitzt, sondern sein Gefallen hat an der Weisung des HERRN, bei Tag und bei Nacht über seine Weisung nachsinnt.«

Dass die »Weisung des HERRN«, also Gott und Glaube noch zum Leben der Menschen gehören, ist heute nicht mehr so selbstverständlich, wie es in früheren Zeiten einmal gewesen war. Andere »Sinndeuter« bieten sich an, vieles wird in Frage gestellt oder ist gar in Verruf geraten. Und manchmal fehlen auch einfach diejenigen, mit denen man zusammen im Glauben unterwegs sein kann. Diese Entwicklung hat sich schon seit längerem abgezeichnet, wurde dann aber durch die Corona-Pandemie nochmal beschleunigt. Ein Gefühl von Orientierungslosigkeit macht sich breit, von Vereinzelung, bisweilen auch Heimatlosigkeit. Und dazu kommt die manchmal schmerzhafteste Erkenntnis, dass man im spirituellen Bereich nicht mehr mit »Vollpension« versorgt wird, »Fast Food« nicht so besonders nahrhaft ist und Konserven zwar lange haltbar sein mögen, aber in der Regel auch kein großes Geschmackserlebnis bieten. Mag durchaus sein, dass wir zunehmend auf

»Selbstversorgung« angewiesen sind, wenn wir uns auf die Suche nach dem Halt und der Kraft machen wollen, die Gott uns geben kann und will. Was also tun für die eigene Wurzel Glaube? »Bei Tag und Nacht über die Weisung des Herrn nachzusinnen«, hört sich ja erst einmal auch nicht so besonders attraktiv an.

Vielleicht ist es aber doch ganz einfach:

»Glauben« bedeutet in Beziehung sein mit Gott, ihm einen Platz in meinem Leben geben, es mit ihm teilen. Und wer das auf die eine Stunde am Sonntag bei einem Gottesdienst reduziert oder gar die offizielle Institution und ihre Vertreter mit Gott verwechselt, der hat etwas gründlich missverstanden.

Die Dichter und Sänger der Psalmen, der alten jüdischen Gebete, und die Menschen, die diese Texte und Lieder über Jahrhunderte, sogar Jahrtausende hinweg, weitergetragen haben, haben das anders gesehen. Sie haben alles in ihrem Leben vor Gott gebracht – Freude und Dank, Trauer und Klage, Jubel und Bitte, Angst und Sorge, Hoffnung und Wut. Und auch wenn die Zeiten und die Umstände sich geändert haben – Menschen fühlen und empfinden heute nicht anders als vor zweieinhalbtausend Jahren. Deshalb dürfen wir uns ihre Verse »ausleihen«, wenn wir mit Gott ins Gespräch kommen wollen. Und vor IHM kommt es nicht auf die Originalität und die Menge der Wörter an, nur aus dem Herzen kommen müssen sie. Und da reicht manchmal schon ein Satz.

Dazu möchte ich Sie anstiften – sich mit einem Vers aus einem Psalm auf den Weg mit Gott und zu Gott zu machen, sozusagen mit einem »Psalmwort

für die Hosentasche«, das Sie ein paar Tage lang, vielleicht eine Woche, begleitet – und dadurch in Ihr Herz wandern kann.

Und wenn Sie dann Lust bekommen sollten, selbst einmal in diesen alten Gebeten herumzustöbern und Ihre eigenen Entdeckungen zu machen, sozusagen Ihren eigenen Psalmvers zu finden, dann ist das sicher eine gute Chance, sich in Gott zu beheimaten und zu verwurzeln – um dem Himmel entgegenzuwachsen.

Andra Schwarz

*Selig der Mensch, der Gefallen hat an der Weisung des
HERRN. Er ist wie ein Baum, gepflanzt an Bächen voll
Wasser, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt und
dessen Blätter nicht welken.*

Psalm 1,1a.2-3

verwurzelt

wachsen
kann ich nur
wenn ich
verwurzelt bin

Frucht bringen
kann ich nur
wenn die Kraft
aus der Tiefe kommt

im Dunkeln
wurzeln

aus der Tiefe
Kraft holen

und

dem Himmel
entgegenwachsen

1 beten



*Führe mich in deiner Treue und lehre mich;
denn du bist der Gott meines Heils.
Auf dich hoffe ich den ganzen Tag.*

Psalm 25,5

Unser täglich Brot gib uns heute ...

Worte der Psalmen
um ins Hören zu kommen

Zeiten des Gebets
um mich zu vergewissern

Momente des Staunens
um dankbar zu bleiben

Zeichen der Freundschaft
um Hoffnung zu bewahren

mich Gott hingeben
um lieben zu können

jeden Tag

neu

Auch ein Psalmwort könnte zu einem »Stück Brot«
für den Tag werden ...

*Behüte mich, Gott, denn bei dir habe ich mich
geborgen!*

Psalm 16,1

RICHTUNG LEBEN

Welch wunderschöne Bitte: Behüte mich, Gott! Sei bei mir, umgib mich, hab auf mich acht! Denn ich habe mich unter deinen Schutz gestellt, ich vertraue mich dir an, bei dir berge ich mich. Du lässt mich den Weg zum Leben erkennen, du zeigst mir, was mich lebendig macht.

Aber – was heißt das eigentlich, »lebendig«? Das ist mehr, als einfach nur zu leben, sondern das ist bewusstes Leben, sich selbst spüren, mit allen Höhen und Tiefen. Das sind die fünf Minuten vor der Tür, wenn man sich den Wind um die Nase wehen lässt, das kann die frische Scheibe Brot sein, die Umarmung eines Freundes. Rainer Maria Rilke (1875–1926) hat es einmal so gesagt: »Wenn jemand stirbt, nicht das allein ist Tod. Tod ist, wenn einer lebt und es nicht weiß.«

Richte ich ein solches Stoßgebet an Gott, dann trete ich für einen Moment aus den Routinen und Selbstverständlichkeiten des Alltags heraus und nehme bewusst mein Leben wahr. Und dann kann sich mein Blickwinkel ändern – in Richtung Leben. Vielleicht einfach mal probieren?

*Unsere Tage zu zählen, lehre uns!
Dann gewinnen wir ein weises Herz.
Psalm 90,12*

LEBENS-ZEIT

Natürlich geht es nicht darum, die Tage einfach abzuzählen im Sinne von 1, 2, 3 ..., sondern darum, jeden einzelnen Tag dankbar als solchen wahrzunehmen und wertzuschätzen. Meine Lebenszeit ist begrenzt und endlich, und gerade deshalb ist sie kostbar und darf nicht in Selbstverständlichkeiten oder Routinen abrutschen. Bewusst leben ist angesagt, oder wie es Cicely Saunders (1918–2005), die Begründerin der Hospizbewegung, auf den Punkt bringt: »Du kannst deinem Leben nicht mehr Tage geben, aber deinen Tagen mehr Leben!« – und damit kann man gar nicht früh genug anfangen!

Was dabei helfen könnte? Sich am Morgen vielleicht am offenen Fenster einen Moment Zeit nehmen und den Tag begrüßen – und sich am Abend fragen: Was hat diesen Tag einzigartig und dadurch wertvoll gemacht? Falls Sie mögen, dann schreiben Sie es in einem Satz auf. Es könnte spannend sein, das in einem Jahr wieder zu lesen!

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Die Bibel ist zitiert nach der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

kundenservice@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

Gesamtgestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Illustrationen: Finken & Bumiller, Stuttgart

Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1586-0