



Weggemeinschaft TAU

Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Wegzeichen

Dezember 2024, Nr. 196

Georg Braulik

„Ins Herz geschaut. Beten mit den Heiligen des Alten Testaments“

„HERR, du hast mich heraufgeholt aus der Totenwelt“ (Psalm 30, 4)

Liebe Weggemeinschaft TAU, liebe Schwestern!

Psalm 30

- 2 Ich will dich erheben, Herr, denn du zogst mich herauf
und ließest nicht zu, dass meine Feinde sich über mich freuen.
- 3 Herr, mein Gott, ich habe zu dir geschrien und du heiltest mich.
- 4 Herr, du hast meine Seele heraufsteigen lassen aus der Totenwelt,
hast mich am Leben erhalten, sodass ich nicht in die Grube hinabstieg.
- 5 Singt und spielt dem Herrn, ihr seine Frommen, dankt im Gedenken seiner
Heiligkeit!
- 6 Denn sein Zorn dauert nur einen Augenblick, doch seine Güte ein Leben lang.
Wenn man am Abend auch weint, am Morgen herrscht wieder Jubel.
- 7 Im sicheren Glück dachte ich einst: Ich werde niemals wanken.
- 8 Herr, in deiner Güte hast du meinen Berg gefestigt.
Du hast dein Antlitz verborgen. Da bin ich erschrocken.
- 9 Zu dir, Herr, will ich rufen und zu meinem Herrn um Gnade flehn:
- 10 Was nützt dir mein Blut, wenn ich zum Grab hinuntersteige?
Kann der Staub dich preisen, deine Treue verkünden?
- 11 Höre, Herr, und sei mir gnädig! Herr, sei du mein Helfer!
- 12 Du hast mein Klagen in Tänzen verwandelt,
mein Trauergewand hast du gelöst und mich umgürtet mit Freude,
- 13 Damit man dir Herrlichkeit singt und nicht verstummt.
Herr, mein Gott, ich will dir danken in Ewigkeit.

Wer redet in diesem Psalm? Wir kennen weder Namen noch Umstände, in denen er lebte. Trotz der konkreten Sprache verwischt er unter stereotypen Wendungen und Symbolen seine biographische Lage. Dadurch steht sein „Ich“ jedem offen, der sich mit seinen Erlebnissen identifizieren kann. Um diese Identifizierung mit dem Psalmisten geht es ja beim Beten des Psalms, damals wie heute. Der hier spricht, schämt sich nicht, seine persönlichen Erfahrungen mitzuteilen. Er erzählt vor anderen, wie Gott ihn aus der Totenwelt gerettet hat. Dafür will der Beter mit seinem Psalm danken. Seine Geschichte soll auch uns den Zugang zu Gott erschließen, soll sensibel machen für seine verborgene Anwesenheit und seiner Hilfe vergewissern.

Psalm 30 ist ein Lobgesang, der die Erfahrung von Erlösung und Freude thematisiert. Er erinnert daran, dass Gott diejenigen erhöht, die in Zeiten der Not zu ihm rufen. Der Psalm drückt Dankbarkeit aus für Gottes Eingreifen, der Trauer in Freude verwandelt und Heilung bringt. Er ermutigt dazu, Gottes Hilfe anzunehmen und ihn für seine treue Fürsorge zu preisen, selbst in den dunkelsten Momenten des Lebens. Der Psalm erinnert uns daran, dass Gottes Macht und Güte unsere Rettung und unsere Quelle der Freude sind.

Vers 3 drückt Dankbarkeit und Vertrauen des Menschen aus, der zu Gott in einer Notlage betet und daraufhin Heilung erfährt. Er zeigt die tiefe Verbundenheit des Beters mit seinem Gott, der als derjenige verehrt wird, der Gebete erhört und Trost in schwierigen Zeiten spendet. Gott hat den Beter aus dem Totenreich herausgeholt.

Der Vers 4 spricht von Gottes Hilfe und Heilung in schwierigen Zeiten. Hier betont der Psalmist, wie Gott seine Seele aus dem Grab heraufgezogen und ihn vor dem Abstieg bewahrt hat. Gott rettet vor dem Untergang, ermöglicht neues Leben und gibt Trost. Der Vers verdeutlicht die Erfahrung von Befreiung aus einer lebensbedrohlichen Situation durch Gottes Eingreifen. Es ist eine Botschaft der Hoffnung und Dankbarkeit für Gottes mächtige Hand, die in dunklen Momenten rettend eingreift und Licht in das Leben des Menschen bringt.

Die Erfahrung in diesem Psalm bedeutet: Gott bewahrt mein Leben, aber er bewahrt mich nicht vor dem Leben! Und Leben, das bedeutet unter anderem auch Schmerz, Abschied, Trauer, Verlust – selbst Tod! Gott nimmt das alles nicht einfach weg. Gott bewahrt mich nicht vor dem Leben. Aber er bewahrt mein Leben, mein Innerstes, meine Seele! Die Klage ist nicht die letzte Wirklichkeit, die mein Leben bestimmt. Mein Leben wird vielmehr bestimmt und getragen von Gott, der gut ist, bei dem ich am Ende Freude finde! Der die Macht hat, meine Klage in einen Reigen zu verwandeln.

Er hat meine Trauer in Freude verwandelt, die Trauergewänder hat er mir ausgezogen und mich in ein festliches Gewand der Freude gekleidet. Er hat meine Ängste in Mut verwandelt. Er hat mir in meiner Schwäche Kraft gegeben. Er hat das Licht in die Dunkelheit gebracht.

Der Psalmist ermuntert dazu, Gott zu loben und seine Barmherzigkeit zu erkennen, indem man aus einer Phase der Trauer und des Schmerzes herauskommt und in Freude und Lobpreis übergeht. Er ermutigt dazu, sich an Gottes Güte zu erinnern und trotz der Herausforderungen des Lebens Hoffnung zu bewahren.

Vermutlich stand Psalm 30 zunächst als Formular für die Dankopferfeier Einzelner am Heiligtum zur Verfügung. Später wurde er auch zum Festpsalm des ganzen Gottesvolkes, mit dem es Neuanfänge seiner Geschichte beging. Die frühe Kirche hat mit ihm die Auferweckung Jesu aus dem Tod gepriesen – „Du hast mich aus der Totenwelt heraufsteigen lassen“ (Vers 4). Deshalb singen wir Psalm 30 in der Liturgie der Osternacht.

Zum Nachdenken:

- * Versuche diesen Psalm langsam und meditativ zu lesen. Wenn dich etwas anspricht, bleibe eine Weile dabei.
- * Was bewirkt dieser Psalm in dir?

Sr. Klara