

DEIN EIGENER PSALM AN GOTT

Warum einen eigenen Psalm an Gott verfassen?

Weil unser Gott es nicht nur liebt, wenn wir ihn loben, sondern auch, wenn wir authentisch mit ihm sprechen. Das bedeutet, egal was unsere Umstände sind, wir wenden uns an ihn. Das ist zwar nicht immer einfach, besonders wenn es um schmerzhaft Dinge geht, aber ihm ist es wichtig und uns tut es letztendlich gut (siehe Epheser 5,18b-21 und 1.Thessalonicher 5,17).

Gott weiß eh bereits, was wir denken und fühlen, daher ist das Schreiben eines eigenen Psalms eher etwas, was uns helfen soll. Andere, die sich hierfür die Zeit genommen haben, kamen dadurch zu Momenten tiefer Trauer, tiefster Wertschätzung Gottes oder überschwänglicher Freude. Gott möchte uns nahe sein. Ihm ist unsere Beziehung zu ihm sehr wichtig.

Wann hast du das letzte Mal so persönlich mit Gott gesprochen, dass es wie ein Brief war, indem du ihm dein Herz wirklich ausgeschüttet hast? Es geht hier nicht um das Aufzählen unser Begehren oder das Erbitten von Dingen, die wir als wichtig empfinden. Das Ziel des Schreibens eines persönlichen Psalms an Gott ist es, Trost und innere Ruhe, Frieden, und Freude *an ihm* zu finden, auch wenn das Leben selbst total kaputt und bedrückend ist.

Gott möchte unsere Herzen und unseren Verstand verändern, auf dass wir im Glauben und der Erkenntnis seiner Treue und Liebe zu uns wachsen.

An wen schreiben wir?

Wer ist Gott? Wie wir schreiben, hängt davon ab, wer Gott für uns ist. Welche Gedanken und Gefühle habe ich derzeit über Gott? Fühle ich mich von ihm verlassen oder bin ich enttäuscht mit ihm? Bin ich sogar zornig, weil mein Leben nicht läuft wie es „soll“? Vertraue ich auf ihn, auch wenn meine Umstände seine Existenz abstreiten? Wie beschreibe ich das?

Welche Gedanken glaube ich, dass er über mich denkt? Ist er zornig auf mich? Ist er enttäuscht mit mir? Wartet er mit offenen Armen auf mich?

Oft verändert das Schreiben eines Psalms die Art, wie wir über Gott denken, wie wir ihn verstehen, was wir mit ihm erfahren.

Wir wollen im Schreiben authentisch sein. Wir wollen ihm sagen, wie es uns *wirklich* geht. Wir dürfen auch rohe Gefühle einbringen – wir müssen nicht alles schönreden, damit es dem Bild entspricht, das wir über Gott haben. Wenn wir die Psalmen in der Bibel lesen, finden wir oft Trauer, Leid, Verzagen, Hoffnungslosigkeit, usw. Die Gefühle der Schreiber der Psalmen sind nicht „reingewaschen“ sondern oft roh und authentisch.

Nichtsdestotrotz wollen wir mit Ehrfurcht vor Gott an diese Übung herantreten. Wir wollen nicht vergessen, dass unser Gott heilig ist. Er ist der souveräne Herrscher und der einzige Retter. Doch ist Gott auch kein ferner Gott, sondern ein naher und persönlicher Gott, deshalb wird er auch unser Vater genannt. Er ist barmherzig und liebevoll, wie dürfen uns ihm anvertrauen, mit all unserer Verwirrtheit und Angst, mit unserem Zorn und unseren Zweifeln. Wir können unser innerstes vor ihm sowieso nicht verstecken. Hebräer 4,12-13 sagt, „Denn das Wort Gottes ist lebendig und wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert und durchdringend bis zur Scheidung von Seele und Geist, sowohl der Gelenke als auch des Markes, und ein Richter der Gedanken und Gesinnungen des Herzens;¹³ und kein Geschöpf ist vor ihm unsichtbar, sondern alles bloß und aufgedeckt vor den Augen dessen, mit dem wir es zu tun haben.“

DEIN EIGENER PSALM AN GOTT

Wie schreibt man einen solchen Psalm?

Beginne damit, dir vor Augen zu halten, was Gott der Vater in Christus für dich getan hat.

Was bedeutet es für mich, dass Gott uns Errettung anbietet durch das Evangelium (Christi Leben, Tod, und Auferstehung). In Römer 8,32 sagt der Apostel Paulus, „Er, der doch seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern ihn für uns alle hingegeben hat: wie wird er uns mit ihm nicht auch alles schenken?“

Der zweite Schritt ist, uns über Gedanken zu machen über die Lügen, die uns vorgehalten werden oder die wir uns eventuell selbst immer wieder zusprechen. Wir wollen diese Lügen mit der Wahrheit konfrontieren. Wir wollen uns darüber Gedanken machen, wie unsere Beziehung mit Gott (unser vertikales Leben) in Wirklichkeit aussieht, nicht wie wir es uns selbst oder anderen vorspielen.

Wir wollen aber auch unser horizontales Leben, wie wir mit anderen Menschen umgehen, sie behandeln. Ist dies Gott wohlgefällig? Warum oder warum nicht?

Es geht bei dem Ganzen wie gesagt darum uns ehrlich vor Gott zu stellen, um uns ihm erneut voll hinzugeben. Wenn wir über unsere Umstände, unsere Gedanken, oder unsere Herzenseinstellung nicht ehrlich sind, wird Gott uns nicht mit Trost und Gnade begegnen können. Nicht weil er nicht dazu fähig ist, sondern weil er weiß, dass wir in dem Moment nicht wirklich bereit sind für das, was er uns wirklich geben will.

Deshalb wollen wir uns wirklich auf diese Übung einlassen, damit Gott in seiner Macht, Herrlichkeit, Liebe, und Treue uns begegnen kann, um uns Trost, Frieden, Freude, und Hoffnung zu geben, in Zeiten, die unsere Herzen von ihm wegzubewegen versuchen.

Nun folgen einige Gedanken und Bibelverse, die dir helfen können, dich auf dein Schreiben vorzubereiten. Lies nur die Stellen, die dir wichtig erscheinen und lass das Andere beiseite.

Ich habe Angst, dass Gott mich nicht dort abholt, wo ich mich gerade befinde. Lies Lukas 15:11-32!

Ich fühle mich gefesselt oder weit von Gott entfernt. Sinne über Matthäus 11,28-20 nach!

Ich bin von Scham überwältigt. Verbringe Zeit in Psalm 25, 69 bzw. 77!

Ich bin von Angst ergriffen. Lies Psalmen 23, 27, 34 bzw. 46!

Ich bin enttäuscht oder verzweifelt. Schau dir Psalm 22,27, 30, 42 bzw. 66 an!

Ich suche Ruhe für meine beängstigte Seele. Lies Psalm 131!

Ich fühle mich verlassen oder verraten. Lies Psalm 37, 55 bzw. 73.

Ich fühle mich durch Sünde von Gott getrennt. Betrachte Psalm 32, 34 bzw. 51.

Ich möchte meinen Blick nach innen lenken, um mich dann vertikal an Gott zu orientieren. Lies Psalm 139.

Meine Seele sehnt sich nach tiefem Lobpreis und Anbetung. Guck dir Psalmen 95, 100, 103, 135 bzw. 121 an.

Fange mit Gebet an. Die ersten Worte des Psalms sind oft die schwierigsten. Nachdem du dir die anderen Bibelstellen durchgelesen hast, nimm dir einen Moment Zeit zum Nachdenken und Beten. Bitte Gott Herz und Verstand zu beruhigen. Bitte den Heiligen Geist, dich zu leiten, indem was du schreibst.

Nochmal zur Erinnerung: Das Ziel ist es, dein Herz vor Gott auszuschütten, d.h. den gegenwärtigen Zustand deines Herzens bekennen. Frage dich selbst: „Wie fühle ich mich?“, „Was denke ich?“, „Was ist meine Herzenseinstellung?“ und „Mit welchen Umständen bin ich konfrontiert?“

Denke auch darüber nach, ob es sich um eine Klage oder ein Flehen um eine Bitte des Erbarmens handelt? Ist es ein verzweifelter Hilfeschrei oder ein Bekenntnis der Sünde und Reue? Ist es ein Psalm des Lobes und der Danksagung? Bittest du Gott um Kraft oder suchst du Weisheit?

DEIN EIGENER PSALM AN GOTT

Wichtiger Hinweis:

Kümmere dich nicht um Reime oder poetische Gedanken. Es gilt hier nicht einen Wettbewerb der Worte zu begehren, indem wir es Gott so „schön wie möglich“ beschreiben. Es geht wirklich nur darum, Gott dein Herz mitzuteilen. Er will dich dort abholen, wo du bist, und möchte, dass du dein Leben für ihn als Vater, Freund und Retter öffnest.

Zu guter Letzt:

Ziehe dich erstmal noch zurück und nimm dir Zeit, dir deinen Psalm selbst laut und gefühlvoll vorzulesen. Halte kurz inne, warte auf Gott. Lasse dich auf seine Gegenwart ein. Sei stille und versuche nicht die Ruhe mit deinen Worten aufzufüllen.

Höre auf die Bibelstellen oder biblische Wahrheiten, die Gott dir zuflüstert. In jedem Fall, denke daran, dass was du zu hören scheinst nochmal gegen Gottes Wort prüfst, wenn es keine Bibelfverse sind, die dir in den Kopf kommen.

Genieße Gottes Gegenwart und vertraue auf seine Verheißungen, seinen Charakter.

Höre auch in den kommenden Tagen darauf, wie Gott dir antwortet. Wie begegnet er dir seitdem du diesen Psalm geschrieben hast? Wie verändert sich deine Beziehung zu ihm?

Manchmal verspüren wir auch erstmal gar nichts. Das ist ok so. Warte auf Gott. Geh immer wieder zu ihm im Gebet. Manchmal ist es auch gut noch einige Male einen Psalm zu schreiben. Es hilft vielen Menschen sich immer und immer wieder so dem Herrn zu öffnen.

Für manche Leute ist es nach dem Schreiben ihres Psalms auch wichtig geworden ihn mit Ehepartnern, engen Freunden, Seelsorgern oder Gemeindeältesten zu teilen, d.h. mit jenen Menschen, die uns auf unserem Glaubensweg begleiten.

In unserer Erfahrung kann das zwar erst sehr einschüchternd sein, ABER wir haben sehen dürfen, wie viele Menschen ihre Beziehungen mit anderen dadurch vertieft haben. Diese Übung ist eine Chance für andere, zu sehen, wie du zu Gott stehst, was deine Seele belastet und wie man dich am besten unterstützen, für dich beten kann.

Natürlich ist dieser Schritt kein Muss, aber er wäre ein wichtiger Schritt zu ungewöhnlicher, biblischer Gemeinschaft im Sinne von Kolosser 3,16, Jakobus 5,16 und Galater 6,1-2.

Wir wünschen dir in diesen Schritten, dass Gott dir Klar und tröstend begegnet. Wir wünschen uns, dass die Last deines Herzens leichter wird und dein Vertrauen auf, Liebe für, und Erkenntnis von Gott dadurch zutiefst gestärkt werden.