

**Lebenserfahrung und Leidbewältigung
in den Psalmen aus psychotherapeutischer Sicht
unter besonderer Beachtung der individuellen
Klagepsalmen**



Vortrag am 27. März 2012 in der evangelischen Kirche Waldbröl

von Stephan Noesser

0. Vorbemerkungen

Das mir gestellte Thema „Lebenserfahrung und Leidbewältigung in den Psalmen aus psychotherapeutischer Sicht“ möchte ich aufgrund meiner bei der Vorbereitung geschehenen Klärungen eingrenzen auf: *unter besonderer Beachtung der individuellen Klagepsalmen*. Denn in diesen Psalmen liegt das Schwergewicht des Psalters¹, der „eine Versprachlichung menschlicher Grunderfahrungen“ bietet, auf die ich mich aufgrund des Themas konzentriert habe. Die *individuellen Klagepsalmen* haben ihren „ursprünglichen Ort in der spezifischen Not eines einzelnen Menschen“², mglw. „im Bereich der familiären Frömmigkeit“³. Bei der Eingrenzung des Themas und der Auswahl der Psalmen habe ich mich nicht von den nicht genau zu klärenden Gattungs-⁴, Datierungs-⁵ und Verfasserfragen⁶ ablenken lassen. Mich interessiert hier vor allem der Motivschatz der Psalmen.

Gemäß dem Forschungsstand halte ich das Psalmenbuch für ein in mehreren Schüben entstandenes Gebets- und Meditationsbuch, in dem die Gattungen sich bunt mischen und das so „ein Spiegel der unsystematischen, ja widersprüchlichen Vielfalt des Lebens selbst ist“.⁷ Die Schlussredaktion des Psalmenkanons ist wahrscheinlich um ca. 200 v. Chr. anzusetzen.⁸ Ich rechne wie die große Mehrheit der zeitgenössischen Fachleute damit, dass David die Autorenschaft von 75 Psalmen nachträglich zugeschrieben wurde („Davidisierung der Psalmen“)⁹. David als Leitbild aller Psalmen zu verstehen, macht für mich allerdings Sinn, insofern auch ich die Psalmen als Christ in der Nachfolge und in Gemeinschaft mit dem Davidsohn Jesus von Nazareth bete.¹⁰ – Ich habe bei der Wiedergabe aller Psalmen die Einheitsübersetzung verwendet.

¹ Vgl. Jan Christian Gertz (Hrsg.): Grundinformation Altes Testament. Eine Einführung in Literatur, Religion und Geschichte des Alten Testaments, UTB 2745, Göttingen 2006, 420.

² Ebd. 419. Vgl. dazu F.-L. Hossfeld/E. Zenger: Die Psalmen I. Kommentar zum Alten Testament mit der Einheitsübersetzung, Würzburg 1993, 19.

³ Ebd. 18, wo dazu auf E.S. Gerstenberger verwiesen wird.

⁴ Hossfeld/Zenger ebd. 8.17ff.

⁵ Vgl. dazu z.B. Gertz (Anm. 1) 417f.: „Eine Datierung der Psalmen ist angesichts fehlender immanenter Hinweise immer hypothetisch.“

⁶ Vgl. Gertz ebd. 408.

⁷ Hossfeld/Zenger ebd. 8.

⁸ Vgl. ebd. 8. Vgl. Gertz ebd 416.

⁹ Ebd. 5.16.

¹⁰ Ebd. 16. Ebenso: Hans-Joachim Kraus: Theologie der Psalmen. Biblischer Kommentar Altes Testament, Bd. XV/3, Neukirchen-Vluyn (2) 1989, 222.

1. Einleitung

Schon als junger Mensch war ich angezogen von der Sprache und Welt der Psalmen. In den Klöstern lernte ich das Psalmodieren während der Stundengebete kennen. Dabei zog mich die rückhaltlose Ehrlichkeit des Psalmisten an, der seine Not ungefiltert vor Gott bringt. Hier wird weder verharmlost noch Gott geschont. Alles kommt zur Sprache, wirklich alles. Christen aller Zeitalter haben immer schon erkannt, dass der Psalter alle Freuden und Abgründe der menschlichen Seele spiegelt und damit eines der wenigen Bücher ist, „in denen man sich restlos unterbringt“ (R.M. Rilke). Martin Luther entdeckt im Psalter das „menschlich Herz... wie ein Schiff auf einem wilden Meer, welches die Sturmwinde von den vier Orten der Welt treiben“. Luther schreibt:

„Da siehest du allen Heiligen ins Herz wie in schöne lustige Gärten ja wie in den Himmel, wie feine, herzliche, lustige Blumen darinnen aufgehen von allerlei schönen, fröhlichen Gedanken gegen Gott und seine Wohltat. Wiederum, wo findest du tiefere, kläglichere, jämmerlichere Worte von Traurigkeit als die Klagepsalmen haben? Da siehest du abermals allen Heiligen ins Herz wie in den Tod, ja wie in die Hölle.“¹¹

„Das unvergleichliche Ausdruckspotential des Psalters wirkt über die Zeiten und hilft in Worte fassen, was dem Menschen die Sprache verschlägt.“¹² So übernehmen die Psalmen immer wieder bei den Katastrophen in der Menschheitsgeschichte diese Funktion, wie es z.B. nach dem Anschlag auf das World Trade Center und beim Massaker von Erfurt zu beobachten war.

In diesem „Buch unverfälschter Spiritualität“ (E. Lévinas) lernen wir nach Dietrich Bonhoeffer nicht nur beten, wir beten es als einzelne Beter im Glauben als Christusgebet (!), als das „Gebet dessen, der wahrer Mensch war und allein das volle Maß der Erfahrungen dieser Gebete hat.“¹³ Hier darf nicht unerwähnt bleiben, dass die Psalmen mit 110 wörtlichen Zitaten und Anspielungen zu den am meisten zitierten und vom Motiv her verwendeten Texten des Alten Testament im Neuen Testament gehören. Etwa ein Drittel aller Schriftzitate im NT stellt der Psalter und wird damit zum Hauptzeugen und Interpreten des Lebens Jesu als Messias Israels.¹⁴ Die Psalmen sind das „Lieblingsbuch des entstehenden Christentums“¹⁵.

Andererseits gibt es auch die Vielzahl „christlicher Nörgeleien“ (Hossfeld/Zenger) über den intoleranten und rachsüchtigen Geist, der sich in den Psalmen Bahn bricht und der ganz und gar nicht vereinbar scheint mit dem christlichen Geist der Feindesliebe.¹⁶

„Tochter Babel, Du Zerstörerin, wohl dem, der deine Kinder packt und sie am Felsen zerschmettert“ (Ps 137,8.9).

¹¹ Martin Luther: Zweite Vorrede auf den Psalter (1528), in: Bornkamm (Hrsg.): Luthers Vorreden zur Bibel, Frankfurt a.M. 1983, 67.

¹² Bernd Janowski: Konfliktgespräche mit Gott. Eine Anthropologie der Psalmen, Neukirchen (2) 2006, 374.

¹³ Dietrich Bonhoeffer: Gemeinsames Leben, München (23) 1988, 40.

¹⁴ Vgl. Janowski 355, der hier K. Löhing zitiert, ders.: Die Funktion des Psalters im Neuen Testament, in: E. Zenger (Hrsg): Der Psalter in Judentum und Christentum (HBS 18), Freiburg 1998, 269-295. Vgl. auch Hans-Joachim Kraus: Theologie der Psalmen. Biblischer Kommentar Altes Testament, Neukirchen (2) 1989, 223.

¹⁵ Hossfeld/Zenger ebd. 8. Damit aber ist die neutestamentliche Christologie weithin „Psalmen-Christologie“ (Erich Zenger: Buch der Psalmen, in: ders., Einleitung in das Alte Testament, Stuttgart (4) 2001, 309-326).

¹⁶ F.-L. Hossfeld/E.Zenger: Die Psalmen I. Kommentar zum Alten Testament mit der Einheitsübersetzung, Würzburg 1993, 26.

Ist ein solcher Geist vereinbar mit dem Geist Jesu Christi? Seit Jahren bin ich mit einem Ordenspriester über die Psalmen im Gespräch, der diese ob dieses z.T. hasserfüllten Geistes nicht mehr beten kann und will.

Es versteht sich von selbst, dass diese Form religiöser Sprache, ja des an Gott gerichteten Gebets in einer Zeit des Kampfes der Kulturen, der Selbstmordattentate und des Misstrauens gegenüber jedweder Form des Fundamentalismus und der religiösen Intoleranz sehr irritiert, ja Abscheu auslöst.

Was tun? Kann eine Betrachtung der Psalmen aus psychotherapeutischer Sicht hier helfen? Inwieweit können uns gerade die Abgründe der Psalmen aus therapeutischer Sicht helfen, uns den ganzen Reichtum der „Schatzkammer der ganzen Heiligen Schrift“ (Luther) *neu* zu erschließen? Ich sage hier bewusst *neu erschließen*, denn selbstverständlich ist der Psalter längst vor Freud, C.G. Jung und der Fülle therapeutischer Einsichten einer humanistischen Psychologie über zwei Jahrtausende einer der maßgeblichen therapeutischen Lehrmeister der Menschheit geworden. Sein reichhaltiges Erfahrungswissen über das, was die Seele heilt, lädt jedes Zeitalter ein, die eigenen therapeutischen Einsichten an der Weisheit der Psalmen zu schärfen. Es geht also angesichts unseres heutigen Themas weniger darum, unsere psychologische Einsichten am Psalter zu veranschaulichen, sondern vom Psalmisten zu lernen und dadurch für den nach Heilung seiner Seele suchenden heutigen Menschen das eigentlich therapeutische also heilende Potential des Psalters im Psalter selber wiederzuentdecken.

2. Die (Um-)Welt der Psalmisten

Was mich selber schon in frühen Jahren merkwürdig anzog, mich zur Identifikation mit der Situation des Psalmisten einlud, hat Othmar Keel als „archaisches Ich“ bezeichnet, wie wir es vor allem bei Kindern finden.¹⁷ Dieses Ich hat „stark projektive Züge“, dh. es vermag noch nicht zu unterscheiden zwischen Innen- und Außenwelt. Das archaische Ich unterscheidet noch nicht zwischen dem, was „an sich“ ist, sondern Realität und Phantasie werden leicht vermengt. Innen- und Außenwelt des Ichs, das sich in den Psalmen oft sehr drastisch in seiner Not äußert, fließen noch ineinander. Denn der altorientalische Mensch ist mit allen Fasern seiner Person, mit Leib und Seele eingebunden in seine Sippe.¹⁸ Unser zur Selbsterwirklichung drängender Individualismus war ihm noch fremd. So besteht eine intensive gegenseitige Beeinflussung des einzelnen und der Gemeinschaft der Sippe, in der er lebt. In der Klage und Angst des Beters ist Bedrohung der Sippe durch äußere Feinde immer sofort auch eigene Bedrohung. Umgekehrt wird der einzelne Gegner schnell zur Feindesmacht, bekommt unbestimmte, überindividuelle Züge. Es sind keine Minderwertigkeitskomplexe, es ist kein Verfolgungswahn, was sich in für unser Empfinden maßlosen Übertreibungen äußert, sondern die weitaus intensivere Einbindung des Psalmisten in seine Umwelt und in Raum und Zeit.¹⁹

„Sie geifern mit ihrem Mund, Schwerter sind auf ihren Lippen... Sie knurren wie der Hund und umkreisen die Stadt, sie laufen umher, um zu fressen, wenn sie nicht satt

¹⁷ Vgl. Othmar Keel: Feinde und Gottesleugner. Studien zum Image der Widersacher in den Individualpsalmen, Stuttgart 1969, 52. Vgl. Janowski 110. Vgl. Jaschke ebd. 22.

¹⁸ Vgl. Janowski ebd. 110.

¹⁹ Vgl. H. Weippert: Altisraelitische Welterfahrung. Die Erfahrung von Raum und Zeit nach dem Alten Testament, in: H.-P. Mathys (Hrsg.): Ebenbild Gottes – Herrscher über die Welt. Studien zur Würde und Auftrag des Menschen (BThSt 33), Neukirchen-Vluyn 1998, 9-34. Gefunden bei Janowski, ebd. 110.

werden, bleiben sie über Nacht“ (Ps 59,8.15.16). „Er lauert im Versteck wie ein Löwe im Dickicht, ... er fängt den Elenden, schleppt ihn fort in seinem Netz.“ (Ps 10,9).

Dieses für den altorientalischen Menschen eigenartige Zusammenfließen von Innen- und Außenwelt, Realität und Phantasie, in der menschliches Verhalten tierische Züge bekommt (vgl. z.B. Ps 58,1-7), die weitaus stärkere Einbindung der Menschen in Raum und Zeit mag dann das Vermischen oder die Überblendung der Bildbereiche von Krieg, Tieren und Jagd ein wenig zu erhellen.²⁰ So schlussfolgert der Alttestamentler Bernd Janowski: „Konstitutiv für diese Erlebnisweise ist der Mechanismus des projektiven Denkens.“²¹

3. Projektion als ein Verständnisschlüssel für den heutigen Psalmbeter

„Ich muss mich mitten unter Löwen lagern, die gierig auf Menschen sind. Ihre Zähne sind Spieße und Pfeile, ein scharfes Schwert ihre Zunge. Sie haben meinen Schritten ein Netz gelegt und meine Seele gebeugt...“ (Ps 57,5-7)

Der Theologe und Psychotherapeut Helmut Jaschke, dessen Büchlein „Psychotherapie aus den Psalmen“ mir wesentliche Anregungen gegeben hat und das ich sehr empfehle, hat den Hinweis von Keel auf den psychologischen Mechanismus der Projektion aufgegriffen und versteht ihn als heutigen Verständnisschlüssel der vielfältigen Bedrängnisse des Psalmisten vor den Feinden seiner Umwelt. Denn die Projektion ist für ihn der „sprechendste Ausdruck der symbiotischen unbewussten Gebundenheit des Menschen“.²²

Er sieht in der Welt des Psalmisten eine Entwicklungsphase gespiegelt, die für uns als Erwachsene längst ins Unbewusste versunken ist, „die wir aber einmal mit allen Seelenkräften durchlebt und durchlitten haben. Die Spuren des Dramas sind nicht ausgelöscht. Sie beschäftigen uns bis zum Tode und sind nicht selten der Boden, aus dem Neurosen erwachsen. Es ist die Welt, in der das kleine Kind in einem ersten intensiven Kontakt mit anderen Menschen tritt, also Beziehungen erprobt, obwohl es doch engstens mit der Mutter verbunden ist. Die enge Verbundenheit mit der Mutter gibt Sicherheit und Geborgenheit, ihr Verlust, der aus den ersten Schritten auf andere zu notwendig entsteht, löst „irrationale“ Angst aus.“²³

Marion und Tiki Küstenmacher und Tilmann Haberer haben diese Phase des Fremdels am Ende der symbiotischen Säuglingszeit auch als 2. Stufe der kollektiven Menschheitsentwicklung in ihrem derzeit viel diskutierten Buch „Gott 9.0“ anschaulich beschrieben. In der individuellen Entwicklung aber erfahren wir diese Phase alle als Kleinkinder heute noch. Die Objekte im Blickfeld des Kleinkindes sind „animistisch-magisch“ belebt: „Die Schmusedecke tröstet und beruhigt, das Kuscheltier kann reden, der Schrank erzählt Geschichten. Wenn sich das Kleinkind an einer Stuhlkante stößt, ist der

²⁰ Vgl. Janowski 121.

²¹ Vgl. ebd. 109.

²² Helmut Jaschke: Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu Dir – Psychotherapie aus den Psalmen, Freiburg 1989, 25. Jaschke meint damit hier die Operation im psychoanalytischen Sinne, „durch die das Subjekt Qualitäten, Gefühle, Wünsche, sogar „Objekte“, die es verkennt oder in sich ablehnt, aus sich ausschließt und in dem Anderen, Person oder Sache, lokalisiert“ (J. Laplanche; J.B.Pontalis: Das Vokabular der Psychoanalyse, Bd. 2, Frankfurt a.M. 1973, 400).

²³ Ebd. 23.

Stuhl böse und die Mama schimpft den bösen Stuhl zu Recht. Das Kind entdeckt seine Gefühle und das, was in ihm gut und böse ist, draußen in und an den Dingen.“²⁴

Dieser Vorgang des Projizierens, den wir heute auch bei uns selber beobachten können, zeige nun, so Jaschke, dass auch in uns (noch) ein solches Kind, als das die Psalmisten erscheinen, lebe. Für ihn besteht deshalb der therapeutische Prozess des Psalmgebetes wesentlich darin, unsere Projektionen bewusst zu erleben, mit unserem inneren Kind in Kontakt zu treten, „uns zu den es verkörpernden Sehnsüchten zu bekennen und uns der ihm widerfahrenden Enttäuschungen und Schmerzen bewusst zu werden“²⁵, um schließlich das Projizieren zurückzunehmen und überwinden zu können.

In der Tat gehören Projektionen gerade für depressive Menschen, die über wenig Ichstärke verfügen oder durch vielfältige Kränkungen am Aufbau eines stabilen Ichs gehindert wurden, zu den grundlegenden Abwehr- bzw. Verteidigungsmechanismen. Sie können sich ihrem Ärger (noch) nicht stellen, spalten ihn als „Schatten“ ab und werfen ihn - ähnlich wie ein Projektor Bilder an die Wand wirft - auf eine andere Person, die sie dann als feindlich erleben, während sie selber traurig und depressiv sind und sich überfordert fühlen.

So schilderte mir ein Patient, ein in seinem Beruf hochkompetenter Fachmann, wie er in Rage geriet über die E-Mail eines ausländischen Geschäftspartners, von der er sich unter Druck gesetzt fühlte. In die Beratung war dieser Mann gekommen, weil ihm seine latente Gewaltbereitschaft Angst machte. Er schilderte mir, wie er in einer schlaflosen Nacht erkannte, dass er seinen eigenen tiefer sitzenden Ärger, der gar nichts mit dieser Situation zu tun hatte, auf den mit unserer Kultur nicht vertrauten Geschäftspartner übertragen hatte. Die Entdeckung seines eigenen projizierten Ärgers bedeutete für ihn eine grundlegende Klärung und half ihm, seine Projektion zurück zu nehmen.

Ähnlich erging es einer Patientin, die aufgrund ihrer Selbstunsicherheit dazu neigte, mich und meine Rückmeldungen absolut zu setzen. Wenn ihr etwas nicht passte oder sie etwas nicht verstand, äußerte sie das nicht, sondern fraß es in sich hinein. So wurde ich ihr zum Feind, der sie mit seinen Rückmeldungen bedrängte und in Wut versetzte. Sie war zunächst noch nicht in der Lage, für sich und ihr Empfinden einzustehen und lernte erst allmählich, diesen Mechanismus der Projektion zu durchschauen.

Die Verarbeitung einer solchen narzisstischen Kränkung lässt sich gut im 18. Psalm nachvollziehen. Das noch ohnmächtige Ich sehnt sich nicht nur nach der Vernichtung der Feinde, sondern auch nach Genugtuung und nach einer Macht, die es endlich unangreifbar macht. So schwankt es zwischen Depression und Grandiosität:

„Mich umfingen die Fesseln des Todes, mich erschreckten die Fluten des Verderbens.“ (Ps 18,5)

„Du rettetest mich vor zahllosem Kriegsvolk, du machst mich zum Haupt über ganze Völker. Stämme, die ich früher nicht kannte, sind mir nun untertan. Sobald sie mich nur hören, gehorchen sie“ (Ps 18,44.45).

²⁴ Marion, Werner Tiki Küstenmacher, Tilmann Haberer: Gott 9.0. Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird, Gütersloh 2010, 57. Dieses Buch nimmt die Unterscheidung von Bewusstseinszuständen und -stufen auf, das von Ken Wilber entwickelt wurde. Vgl. Ken Wilber: *Integrale Spiritualität. Spirituelle Intelligenz rettet die Welt*, München (3) 2008, 79f. (am. Originalausgabe: *Integral Spirituality. A Starting New role of religion in the Modern and Postmodern World*, Boston 2006).

²⁵ Jaschke ebd. 37.

4. Der psychotherapeutische Prozess anhand einiger individueller Klagepsalmen

Schon als junger Bibelleser hat mich der bruchlose Stimmungsumschwung, der sich vor allem in den Klage Liedern des einzelnen zeigt, fasziniert und irritiert.

„Mein Auge ist getrübt vor Kummer, ich bin gealtert wegen all meiner Gegner. Weicht zurück vor mir, denn der Herr hat mein lautes Weinen gehört“ (Ps 6,8-9).

„Wie lange noch muss ich Schmerzen ertragen in meiner Seele, in meinem Herzen Kummer Tag für Tag? Wie lange noch darf mein Feind über mich triumphieren? Ich aber baue auf deine Huld, mein Herz soll über deine Hilfe frohlocken. Singen will ich dem Herrn, weil er mir Gutes getan hat“ (Ps 13,3.6).

Wie ist dieser Stimmungsumschwung aus psychotherapeutischer Sicht zu verstehen? Für Erich Fromm, der nicht mit Gott als einem Gegenüber rechnet, ereignet sich dieses Wunder des Sprungs aus Verzweiflung in Gewissheit ganz im Inneren des Menschen. In den von ihm so genannten „dynamischen Psalmen“, in denen unterschiedliche Stimmungen unvermittelt wechseln, besteht das Ziel des kämpfenden Menschen darin, „sich zu wandeln, während er den Psalm rezitiert... Es gilt das scheinbare Paradoxon, dass die Verzweiflung erst dann überwunden werden kann, wenn man sie in ihrer ganzen Tiefe erlebt hat“²⁶. Hierin meint Fromm genau das Prinzip der psychoanalytischen Methode zu erkennen: „Nur dadurch, dass man das schmerzhaft Unbewusste bewusst macht (möge es sich nun um Verzweiflung, Angst oder Hass handeln), ..., kann man sich von dem befreien, was ins Bewusstsein gebracht wurde.“²⁷

Auch in der exegetischen Literatur wurde das Phänomen des plötzlichen Stimmungsumschwunges untersucht.²⁸ Janowski als einer der maßgeblichen derzeitigen Fachleute weist in dieser Debatte allerdings auf einen ganz wesentlichen Aspekt hin, den Fromm außer Acht lässt: auf die Gottesbeziehung des Psalmisten. Er macht (anhand des 22. Psalms) auf den Vertrauensvorschuss Gott gegenüber aufmerksam, den alle Klagepsalmen enthalten. Sie sind in der Hoffnung gesprochen, dass Gott gerade in dieser Not da ist. „Diese Spannung zwischen erfahrener Gottverlassenheit und erhoffter Gottesnähe ist“, so Janowski, „für die Klagepsalmen insgesamt und für die Frage des „Stimmungsumschwunges“ im besonderen konstitutiv“.²⁹

In den Klagepsalmen bringt der Beter so nicht nur seine Ängste wort- und bildreich zum Ausdruck. Er bringt sie im Gebet vor Gott. Deshalb sind die Klagepsalmen „Konfliktgespräche mit Gott“, sie setzen eine Beziehung zu Gott voraus. Hinter der Wende von der Klage zum Lob steht ferner ein *Gebetsprozess*, der den ganzen Text durchzieht.³⁰ Der einzelne Klagepsalm erscheint als die „zeitlich geraffte Darstellung eines Prozesses“, der im jeweiligen Leben des Beters Tage und Nächte oder sogar Jahre dauern kann.³¹

²⁶ Erich Fromm: *Ihr werdet sein wie Gott*, Hamburg 1980, 168.

²⁷ Ebd. 209, Anmerkung 119.

²⁸ Selbstverständlich folge ich hier weder einer liturgischen (Diskussion vgl. Janowski 75ff.), noch einer editionstechnischen (vgl. dazu Gertz ebd. 414), sondern einer psychologischen Deutung des „Stimmungsumschwunges“, die sich vor allem auf E.S. Gerstenberger beruft. Vgl. ders.: *Der bittende Mensch*, WMANT 51, Neukirchen-Vluyn 1980, 163-169.

²⁹ Janowski 77. Auch Jaschke (vgl. ebd. 18) weist darauf hin, dass Fromm den therapeutischen Prozess hier um den wesentlichen Faktor der Beziehung (zu Gott) verkürzt.

³⁰ Janowski ebd. 77.

³¹ Vgl. ebd. 83.

Es wäre unangemessen und auch falsch, den plötzlichen Wechsel entweder durch ein äußeres Eingreifen Gottes oder rein psychologisch zu erklären. Es ist zu einfach, hier einen Gegensatz zu konstruieren zwischen therapeutischem Prozess und Gespräch mit Gott, zwischen einem inneren und einem äußeren Geschehen. Gott wirkt in beidem. Er ist auch in unserem Inneren. Beides sind Aspekte ein und desselben Geschehen. Beides kommt hier zusammen. Der therapeutische Prozess wird vielmehr gerade vor und mit Gott ein Prozess, in dem das Unbewusste und Schmerzliche aufgedeckt und der Beter sich gezwungen sieht, seine verborgenen symbiotischen Sehnsüchte aufzugeben und zu handeln. Wer im Gebet keine Konfrontation mehr erlebt, sollte sich fragen, ob er noch wirklich mit Gott im Gespräch ist.

Es erscheint mir insofern sehr wichtig, therapeutischen und spirituell-geistlichen Prozess nicht auseinander zu dividieren und als Alternative zu sehen, sondern gerade deren strukturelle Entsprechung zu sehen.³²

„Zum Spott geworden bin ich all meinen Feinden, ein Hohn den Nachbarn, ein Schrecken den Freunden, wer mich auf der Straße sieht, der flieht vor mir... Ich aber dachte in meiner Angst: ich bin aus deiner Nähe verstoßen. Doch du hast mein lautes Flehen gehört, als ich zu dir rief um Hilfe...“ (Ps 31,12.23)

Was der Psalmist hier in drastischen Worten als plötzlichen Wechsel schildert, kann also strukturell sehr wohl als Anfang und Ende sowohl eines Gebetsprozesses als auch eines therapeutischen Prozesses verstanden werden. Der Beter im Psalm, der uns am Ende dieses Prozesses seine Befreiung Gott lobend mitteilt, will den intensiven inner-seelischen Prozess keinesfalls verschweigen, der zwischen seiner Verzweiflung am Anfang und seiner Befreiung am Ende liegt. Die einzelnen Schritte seines heilsamen (therapeutischen) Prozesses, die seinem Stimmungsumschwung zu Grunde liegen, teilt er jedoch nur implizit mit.

Am Anfang hat er Angst, erwartet er eine Katastrophe. Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, hat dies in einer idealtypischen Beschreibung eines (gestalt-)therapeutischen Prozesses als „phobische Phase“ beschrieben.³³ Diese Phase klingt in den Psalmen immer wieder an, in denen der Psalmist oft Angst und Verzweiflung ausdrückt. „Er fühlt wahrscheinlich die Verzweiflung, die Kierkegaard als die Krankheit zum Tode erkannte. Die existenzielle Ausweglosigkeit ist eine Situation, in der keine Stütze aus der Umwelt in Erscheinung tritt und der Patient unfähig ist, aus eigenen Stücken mit dem Leben fertig zu werden.“³⁴ Wer sich dieser Situation stellt, gerät in eine Sackgasse („Impasse“), die zum Beispiel von Gestalttherapie³⁵ und Transaktionsanalyse³⁶ gleichermaßen beschrieben und in der Therapie mit dem Patienten durchgearbeitet wird. Perls hat diese Phase der Therapie auch als Geburtsvorgang beschrieben, als

³² Vgl. hierzu Frambach, der schon vor zwanzig Jahren in den drei Bereichen Gestalttherapie, Zen und Formen christlicher Spiritualität analoge Strukturen im Hinblick auf den Prozess von Identität und Befreiung entdeckt und ausführlich beschrieben hat. Ludwig Frambach: Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität, Petersberg 1993.

³³ Friedrich Salomon Perls, 1974, Gestalttherapie in Aktion, Klett-Cotta, Stuttgart (am. Orig. Gestalttherapy verbatim. Real People Press, Lafayette 1969). Vgl. Frambach ebd. 83-105.

³⁴ Perls 1980, Gestalt-Wachstum-Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen. Hrsg. v. H. Petzold, Junfermann, Paderborn, 179.

³⁵ S. Anm. 22

³⁶ Für die Transaktionsanalyse wurde das Konzept der Sackgasse oder „Impasse“ z.B. durch Mary McLure Goulding/Robert L. Goulding (Neuentcheidung. Ein Modell der Psychotherapie, Stuttgart 1981, 63ff) beschrieben.

schöpferische Übergangsphase, in der das Alte nicht mehr existiert und das Neue noch nicht da ist.³⁷

„Es ist das Bewusstsein, wie du festsitzt, das dich gesunden lässt und das dich erkennen lässt, dass das Ganze bloß ein Alptraum ist“, schreibt er. In diesem Moment geschieht nach Perls das eigentliche Wachstum. Martin Luther hat diese Spannung zwischen erfahrener Gottverlassenheit und erhoffter Gottesnähe als Anfechtung beschrieben und besungen: „die Angst mich zu verzweifeln trieb, dass nichts denn Sterben bei mir blieb, zur Hölle musst ich sinken“ (EG 341,3).

Diese Phase muss nach Perls durchlebt werden, damit sich der Gesundungsprozess vollziehen kann. Sie wird in der Gestalttherapie auch als „Verwirrung bis zum äußersten“, als Lähmung (Katatonie), Hilflosigkeit, Leere oder als Implosion beschrieben.³⁸

Diese Beschreibungen erinnern mich wiederum an das Bild der Schlammgrube (Ps 40,3), das der Psalmist öfters verwendet:

„Ich bin in tiefen Schlamm versunken und habe keinen Halt mehr; ... entreiß mich dem Sumpf, damit ich nicht versinke“, bittet er Gott (Ps 69,3.15).

„Wenn wir ... diese Leere annehmen und da hineingehen, dann fängt die Wüste zu blühen an. Das leere Loch wird lebendig und füllt sich“, beschreibt Perls.³⁹ Dann ist der Prozess durchgestanden. In den Psalmen wird dies immer wieder folgendermaßen beschrieben:

„Er zog mich herauf aus der Grube des Grauens, aus Schlamm und Morast. Er stellte meine Füße auf den Fels, machte fest meine Schritte. Er legte mir ein neues Lied in den Mund, einen Lobgesang auf ihn, unsern Gott.“ (Ps 40,3-4)

Die Analogien der christliche Taufe zu dieser von Perls auch „Schicht des Todes“ genannten Phase sind unverkennbar. Hier geschieht das Sterben und Auferstehen mit Christus, das der Apostel Paulus im Römerbrief beschreibt (Kap.6). Das Johannesevangelium beschreibt das so: „Wer mein Wort hört und glaubt dem, der mich gesandt hat, der ... ist vom Tode zum Leben hindurch gedrungen“ (Joh 5,24).

Jetzt können wir vermiedene Wesenszüge unserer Person – den Schatten, wie C.G. Jung es nennt – wieder wahrnehmen, unsere Projektionen zurücknehmen und dafür Verantwortung übernehmen.

5. Einladung zur Regression oder „wenn ihr nicht werdet wie die Kinder“

Was bedeuten die strukturellen Parallelen von Gebets- und Therapieprozess nun konkret für unseren heutigen Umgang mit den Psalmen? Wie können sie für uns zum lebensspendenden, erlösenden Wort Gottes werden und uns Nahrung geben?

Den Prozess der „Einverleibung“ der Psalmen oder der Psalmenmeditation ist im 1. Psalm quasi als Tor zum Verständnis der Psalmen beschrieben:

„Wohl dem, ... der Lust hat an den Weisungen des Herrn, über seine Weisung nachsinnt bei Tag und Nacht“ (Ps 1,1.2).

³⁷ Perls benutzt auch den Begriff „Blaues Baby“: „Das Blaue Baby ist der Prototyp für die Blockierung, die wir in der Neurose empfinden“ (Perls 1974,97). Vgl. ders. Gestalttherapie in Aktion, Klett-Cotta, Stuttgart 1974.

³⁸ Vgl. Frambach ebd. 96ff.

³⁹ Perls 1974, 65 (LF 101)

In diesem Psalm ist die Praxis der *Ruminatio*, des Wiederkäuens, angedeutet, die sich in jüdischer und christlicher Tradition findet. Dem frommen Beter werden die Worte zur Speise, indem er fortwährend darauf herumkaut, bis sie ihm in den Blutkreislauf übergegangen sind.⁴⁰ Einen ähnlichen Umgang mit den Psalmen als „Eingehen ins Wort“ konnte ich vorletzten Sonntag im Gottesdienst wunderbar beobachten. Eine Frau vor uns wiegte sich selber hin und her und schien ganz versunken im Rhythmus des Psalmengesanges. Vergessen wir nicht, dass die Psalmen einmal gesungen wurden. Ich hatte den Eindruck, dass sie beim Mitvollziehen des Psalmodierens mit tieferen seelischen Schichten in Berührung gekommen war, ja dass sie ihr „Inneres Kind“ wiegte.

Genau darum geht es. Wir sind beim Lesen der Psalmen eingeladen, wieder mit unseren tieferen seelischen Schichten und mit unserem Inneren Kind in Kontakt zu kommen. Wir sind eingeladen, unsere verdrängten Gefühle wahrzunehmen, indem wir die Psalmen lesen und beten. Jesus hat uns bekanntlich unsere Seligkeit davon abhängig gemacht, dass wir „wie die Kinder werden“ (Mt 18,3). Anfangs habe ich ausgeführt, dass uns die Psalmen „eine Entwicklungsphase spiegeln, die für uns als Erwachsene längst ins Unbewusste versunken ist, die wir aber einmal mit allen Seelenkräften durchlebt und durchlitten haben“. Über die Psalmen können wir beim Lesen und Beten den Zugang zu unseren kindlichen Anteilen, damit aber auch zu unseren manchmal seit der Kindheit noch nicht gelösten Konflikten wiederfinden. So kann das Psalmengebet einen Nachreifungsprozess in Gang setzen, der diese Konflikte endlich löst und uns damit befreit.⁴¹

Eine solche *Selbstbeelterung*, ein in der Transaktionsanalyse wichtiges Verfahren⁴², in der ein Patient die Projektion der Mutter auf andere Menschen und auf Gott zurücknimmt und für sich Verantwortung übernimmt, ist im 131. Psalm (V. 2) prägnant im Gebet vor Gott beschrieben:

„Ich ließ meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir“.

Es ist aus tiefenpsychologischer Sicht folgerichtig, dass wir im Psalter auf Schritt und Tritt mit uns umgebenden Feinden konfrontiert werden, mit Fallen und Netzen, die uns heimlich gestellt werden (Vgl. Ps 10,9; 25,15; 31,5; 124,7; 119,85; 140,6; 141,9). Ich habe aufzuzeigen versucht, dass diese fallenstellenden Feinde heute auch als Schatten verstanden werden können, als eigene Anteile, denen wir uns noch nicht gestellt haben. Was liegt näher als darin jene Mechanismen zu sehen, die uns seit Kindertagen immer wieder zu Fall bringen? Unsere innere Heilung hängt aber daran, dass wir uns unserem Zorn, unserem Schmerz und unserem Hass stellen. In der Transaktionsanalyse und in der

⁴⁰ Vgl. Rudolf Bohren: Predigtlehre, München (5) 1986, 348. Unübertrefflich hat Bohren in einer Meditation über Psalm 1 die biblische Meditation als Einverleibung des Wortes Gottes beschrieben. Er greift auf die hebräische Wortwurzel des Wortes הגה, dt.: „nachsinnen“ bzw. „murmeln“, lat. (Vulgata): meditari), zurück, die er dann unter Hinweis auf die parallele Verwendung des Wortes in Jes 38,14 u. 31,4 deutet: „Einerseits ein hungerndes, verlangendes Lesen des Wortes – das Girren der Taube, die hin und her trippelt; andererseits das besitzende Genießen, das Knurren des Löwen. Die beiden Gestalten des Tierreiches bezeichnen somit den Spannungsbogen, den die Vokabel umschreibt.“ Biblisches Meditieren ist dann „Bleiben im Sich-selbst-die-Schrift-Vorsagen“, das „Wort in sich aufnehmen und eingehen in das Wort“ (ebd. 351).

⁴¹ Zum Konzept des Inneren Kindes vgl. die wissenschaftliche Arbeit von Willy Herbold/Ulrich Sachsse: Das so genannte Innere Kind. Vom Inneren Kind zum Selbst, Stuttgart (1) 2008. Als therapeutischen Leitfaden für die Praxis vgl. etwa Erika J. Chopich/Margaret Paul: Aussöhnung mit dem inneren Kind, München (13) 2001.

⁴² Gudrun Hennig/Georg Pelz: Die Transaktionsanalyse. Lehrbuch für Therapie und Beratung, Freiburg (2) 1999, 278f. Siehe auch Neubeeltern bei Schiff (1975), Beelterung bei Levin (1980) und Drego (1994).

Gestalttherapie bewältigen wir diese Schattenarbeit im Konfliktgespräch mit unseren inneren Feinden (den väterlichen u. mütterlichen und anderen Introjekten), indem wir sie uns gegenüber auf einen Stuhl setzen und in Beziehung treten mit unseren abgespaltenen Anteilen und Gefühlen. Bevor wir uns unserer Projektionen voll bewusst sind und sie zurücknehmen können, gilt es diese Schattenarbeit – ob in dieser oder anderer Form - tatsächlich zu leisten.

6. Vergeltung und Rachedgedanken im Psalter und die Ethik Jesu

Immer wieder erlebe ich uns Christen unter dem Druck, unbedingt und so schnell wie möglich verzeihen zu müssen. Wir stehen unter dem Druck, die „andere Wange hinzuhalten“, wo wir innerlich aufgrund unserer Verletzung noch mit den Zähnen knirschen. Wir sollten begreifen, dass wir die Bergpredigt Jesu nur als starke und erwachsene Menschen leben können, wenn wir mit Jesus auch den ganzen Psalter beten und uns in ihm auch unserem Hass und unseren Vergeltungswünschen stellen.

Diese Abgründe erleben wir ja nicht nur bei uns, sondern auch im Weltmaßstab. „Der Islam“ oder „der Westen“... das sind nichts anderes als Projektionen. Wo wir ihnen verfallen, lassen Hass und Vergeltungswünsche nicht lange auf sich warten. Zeigen die „Zwickauer Morde“ nicht sehr anschaulich, dass es zu wenig ist, wenn wir uns beim Thema Integration von Ausländern einfach nur heraushalten oder uns um die viel beschworene Political correctness bemühen? Die pervertierte Form dieser Korrektheit vermag uns höchstens beim Verdrängen zu helfen, nicht aber beim Bewältigen unserer im weltanschaulichen Pluralismus oft überforderten Fähigkeit zur Toleranz!

Es gibt sogar Forscher, die den Mechanismus der Projektion als die Grundlage aller Religion zu erkennen meinen. So will zum Beispiel die Theorie vom „Sündenbockmechanismus“ erhellen, wie sich die ursprüngliche Gewalt aller gegen alle in der menschlichen Gemeinschaft im ritualisierten Opferritual durch die Projektion auf ein Opfer entlädt und die Menschen so vor der Zerstörung bewahrt.⁴³ Das zeigt auch die bitternotige und segensreiche Aufgabe, die die Religion in jeder Gesellschaft in dem Moment bekommt, wo sie sich auch ihrem eigenen Gewaltpotential stellt und daran zu Wohle aller arbeitet und wächst.

Wie gut, wenn es uns gelänge, die Mechanismen des Bösen in unserer eigenen religiösen Tradition ein wenig zu erhellen und vor allem, uns mit diesen zum Beispiel in den Psalmen geschilderten Mechanismen von Vergeltung und Rache zu identifizieren, bevor wir das radikal Böse aus der biblischen Sprache eliminieren und in die der heutigen „Vernunftreligion“ übersetzen. Wir werden doch das Böse nicht dadurch los, dass wir die Rache- und Hassgefühle im Psalter peinlich berührt ignorieren, sondern indem wir sie zu verstehen suchen!⁴⁴

⁴³ Der französische Literaturwissenschaftler René Girard, der dieser Theorie sein Lebenswerk widmete (Le Violence et le sacré, Paris 1972; ders: Das Ende der Gewalt. Analyse des Menschheitsverhängnisses, Herder 2009) lernte ich über meinen Professor Raymund Schwager und seine Forschergruppe an der Universität Innsbruck kennen. Schwager führte die von Girards beschriebene Theorie in die Theologie ein. Vgl. Raymund Schwager: Brauchen wir einen Sündenbock? Gewalt und Erlösung in den biblischen Schriften, München (2) 1986; ders: Der wunderbare Tausch. Zur Geschichte und Deutung der Erlösungslehre, München 1986; ders: Jesus im Heilsdrama. Entwurf einer biblischen Erlösungslehre, Innsbruck 1990; ders. Mit József Niewiandowski (Hrsg.): Religion erzeugt Gewalt – Einspruch! Innsbrucker Forschungsprojekt „Religion-Gewalt-Kommunikation-Weltordnung“, Münster-Hamburg-London 2003.

⁴⁴ Vgl. Jürgen Habermas: Glauben und Wissen. Der Preisträger des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels zu Säkularisierung in der postsäkularen Gesellschaft und kooperativer Übersetzung religiöser

„Blende ihre Augen, so dass sie nicht mehr sehen, lähme ihre Hüften für immer. Gieß über sie deinen Grimm aus, dein glühender Zorn soll sie treffen.... Sie seien aus dem Buch des Lebens getilgt und nicht bei den Gerechten verzeichnet...“ (Ps 69,24.25.29)

Der deutsche Philosoph Jürgen Habermas hat wenige Tage nach dem 11. September 2001 darauf hingewiesen, dass wir Christen im Rahmen einer „Pazifizierung des weltanschaulichen Pluralismus“ dazu neigten, unseren Glauben dem Vernunftdiktat des Säkularisierungsprozesses zu beugen, während die säkularisierte Gesellschaft im Zuge dieses Prozesses ihr Gespür für die „Artikulationskraft religiöser Sprachen“ zu verlieren drohte. Aus Angst davor, politisch nicht korrekt zu sein, droht uns auch das kostbare Erfahrungswissen der Psalmen um die Mechanismen der Gewalt für die Menschheit zu entgleiten, weil wir uns in unserer Verunsicherung um seine konstruktive Aneignung nicht mehr bemühen.⁴⁵

Es ist meines Erachtens ein großer Verdienst von Jaschke, in seinem Büchlein über die Psychotherapie der Psalmen, den Rachephantasien ihren berechtigten und heilsamen Sitz im Leben keinesfalls in der Liturgie, sehr wohl aber in Seelsorge und Therapie wiedergegeben zu haben. Er schreibt: „Was historisch vom heutigen Standpunkt aus als religiöse Intoleranz erscheint, hat tiefenpsychologisch also einen wichtigen Ort im therapeutischen Prozess der Entmachtung der inneren Götter.“⁴⁶

Sogar der von Gott erteilte rigorose Ausrottungsbefehl im „heiligen Krieg“ Israels macht aus tiefenpsychologischer Sicht viel Sinn. Vor Gott darf der Beter, „wenn er Pfeil und Bogen auf sich gerichtet fühlt“, sogar so weit gehen, seinen Hass gegen die seine (inneren) Feinde und Götter zum Ausdruck zu bringen, indem er als Vergeltung deren Tod wünscht.⁴⁷

„Wohl habe ich gesagt: Ihr seid Götter, ihr alle seid Söhne des Höchsten. Doch nun sollt ihr sterben wie Menschen, sollt stürzen wie jeder der Fürsten“ (Ps 82,6-7).

„Die Frevler zücken das Schwert und spannen den Bogen... ihr Schwert dringe in ihr eigenes Herz, und ihre Bogen sollen zerbrechen“ (Ps 37,14-15).

7. Jesus und die Psalmen

Im Rahmen eines Gebets- und Therapieprozesses der Psalmen, in dem diese auch für uns dunklen Seiten der Psalmen ihren berechtigten Platz (wieder-)bekommen, darf schließlich nicht unerwähnt bleiben, dass sich im ganzen Psalter eine Bewegung von der Trauer zur Freude vollzieht.

Gehalte, Dialog, Jg. 1/Nr. 1, Frühjahr 2002. Vgl. dazu auch das Wort, das Robert Walser dem Leben in den Mund legte: „Wenn ich euch so arg erscheine, warum betretet ihr mich dann?... Ich soll sie nicht mehr unglücklich machen dürfen, aber wie können sie dann je glücklich werden, wie können sie dann je fühlen, was Glück ist, da doch Glück von Unglück so wenig zu trennen ist wie Licht vom Schatten, die einander bedingen. Sie wollen nicht mehr Schlechtes und Gutes, bloß noch das Gute, aber dieser Eigensinn ist unerfüllbar.“

⁴⁵ Vgl. Habermas, ebd. 72: „Es gibt den Teufel nicht, aber der gefallene Engel treibt nach wie vor sein Unwesen – im verkehrten Guten der monströsen Tat, aber auch im ungezügelten Vergeltungsdrang, der ihr auf dem Fuße folgt. Säkulare Sprachen, die das, was einmal gemeint war, bloß eliminieren, hinterlassen Irritationen...“

⁴⁶ Jaschke ebd. 90.

⁴⁷ Ebd. 96.

Die Entladungen von Hass und Wut, von Schmerz und Trauer münden schließlich in Freude und Dank gegen Gott. Heilung in den Psalmen vollzieht sich als Machtwechsel. Das ist allerdings leichter gesagt als getan. Die Entgötterung bedeutet ganz praktisch, die bisherigen Stützen unseres bislang noch labilen Ichs allmählich zu kappen. Zunächst sind uns unsere götzenhaften Feinde noch so vertraut, dass wir manchmal glauben, mit dem Angriff auf sie auch uns selbst zu zerstören.⁴⁸ Ein solcher Machtwechsel ist also ein längerer Prozess, der nur gelingt, wenn ich ihn vor Gott erlebe und mich bei dem aufgehoben fühle, der meine lange unterdrückten Gefühle kennt und mich mit diesen Gefühlen annimmt. Wirklich Gott von Herzen danken kann ich erst, wenn ich meine inneren falschen Götter vom Thron gestoßen habe. Dank und Lob Gottes nehmen am Ende des Psalters zu. Wir finden sie vor allem in den sogenannten (Jhwh-)Königspsalmen (Ps 93-99).

„Kommt, lasst uns jubeln vor dem Herrn und zujauchzen dem Fels unseres Heils! Denn der Herr ist ein großer Gott, ein großer König über allen Göttern“ (Ps 95,1.3)

Wir muten uns viel zu viel zu, wenn wir glauben, den Befreiungskampf, den die Psalmen uns schildern, selber bewältigen zu können.⁴⁹ Der Heilungsprozess geht erst in Jesus in Erfüllung als dem „Archetyp der vollkommensten Individuation“, also als Sinnbild gelungener Selbstentfaltung.⁵⁰ Von hieraus erschließt sich uns abschließend, wie wir als Christen mit der Tatsache umgehen können, dass viele der Psalmen David zugeschrieben werden. Denn auch David ist ein solcher Archetyp, der letztlich hinweist auf den, von dem alle Psalmen verstanden werden sollen und aus christlicher Sicht auch verstanden worden sind.⁵¹

Im 22. Psalm, dem sog. Leidenspsalm, wird aus christlicher Sicht noch einmal offenbar, wie sich die vielfältigen Projektionsmechanismen auf Jesus richten und an ihm entladen. Aus christlicher Sicht entlädt und offenbart sich im Sündenbockmechanismus alle untergründige Gewaltbereitschaft der Menschen. Jesus stirbt nach Mt 27,46 mit Psalm 22,2 auf den Lippen.

„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen, bist fern meinem Schreien, den Worten meiner Klage...“ (Ps 22,2).

Auch wenn nur wenige Christen Jesus in dieser Weise nachfolgen können, sollten wir seine Lehre allemal beherzigen. Jesus hat die vielfältigen Projektionsmechanismen in unserem menschlichen Zusammenleben durchschaut. An einer Stelle warnt er uns: „Wenn wir in den Tagen unserer Väter gelebt hätten, wären wir nicht schuldig geworden wie sie am Tod der Propheten schuldig geworden. Damit bestätigt ihr, dass ihr die Söhne der Prophetenmörder seid. Macht nur das Maß eurer Väter voll“ (Mt 23,30-31). Damit fordert er uns eindringlich auf, die vielfältigen Projektionen und Feindbildern unserer Seele, denen wir bei den Psalmisten wie ein Spiegel auf Schritt und Tritt begegnen, aufzudecken, uns

⁴⁸ Ebd. 112.

⁴⁹ Vgl. Jaschke ebd. 123: „Immer neu zerbricht auch bei den Psalmisten der Aufschwung zu Gott daran, dass sie sich selbst und ihrer Leistung die Fortschritte beim Befreiungskampf zuschreiben oder im Selbstmitleid stecken bleiben.“

⁵⁰ Der Befreiungstheologe Leonardo Bott (ders.: Jesus Christus, der Befreier. Freiburg 1986, 168) beschreibt, wie uns in Jesus die „vollendetste Etappe des Individuationsgeschehen [ein Jungscher Begriff für den Prozess menschlicher Selbstwerdung] begegnet und kommt damit nicht nur an den Archetyp Selbst (Gott) heran, sondern ist mit ihm identisch.“

⁵¹ Vgl. Kraus Hans-Joachim Kraus: Theologie der Psalmen, Neukirchen (2) 1989, 222.

mit ihnen auseinanderzusetzen, um schließlich davon frei werden zu können.⁵² Damit aber bleibt der Psalter gerade heute ein wichtiges Lese- und Gebetbuch, das wir – worauf schon Bonhoeffer hinwies⁵³ – vollumfänglich beten dürfen und sollen... an der Seite des jüdischen Volkes.

8. Zusammenfassung und Fazit

1. Es ist kein Zufall, dass die Psalmen als „Schatzkammer der ganzen Heiligen Schrift“ vor allem den „armen und gebeugten“ (Ps 70,6) Menschen zu Wort kommen lassen. Sie zeigen uns zu einem großen Teil das heute verbreitete Krankheitsbild der Depression und können „als sprechendes Abbild depressiven Erlebens“ gelten.⁵⁴
2. Wir begegnen in den Psalmen einem „archaischen Ich“, das Subjekt und Objekt, Ich und Welt noch nicht klar trennt. Es ist in seinem Überleben noch einer festen Gemeinschaft und deren Regeln bedingungslos unterworfen. In unserer eigenen Biographie finden wir diese Phase in den ersten Lebensmonaten wieder, in der Mutter und Kind noch eine symbiotische Einheit bilden.
3. In den Psalmen können wir unsere eigene Ich-Entwicklung nachvollziehen. Wo diese nur eingeschränkt möglich war, neigen wir noch dazu, unsere Ängste, unseren Ärger und unsere unverarbeiteten Verletzungen auf andere Menschen zu projizieren. Erst infolge einer kontinuierlichen Reifung lernen wir Schritt für Schritt, unsere symbiotischen Grund-Projektionen zurückzunehmen, die noch den Bedingungen unserer Herkunft unterworfen sind, um selber Verantwortung für unser Leben zu übernehmen.
4. Bedeutsam für uns sind die Psalmen auch deshalb, weil hier Menschen im Rahmen dieser Entwicklung angesichts ihrer Angst vor der Übermacht ihrer Feinde ihre Not und Verzweiflung, aber auch ihre Wut und ihren Hass vor Gott ungefiltert aussprechen. Davon können wir lernen.
5. Die Menschen in den Psalmen nutzen das Gebet auch, um ihre Rachephantasien vor Gott zu bringen. Sie stellen sich damit ihrem Schatten und ihren Verletzungen. Sie schleppen sie nicht einfach unausgesprochen mit sich, sondern finden Trost im dem Gedanken, dass Gott ihren Feinden vergelten wird (Ps 70,16-19). Diese Empfindungen sollten wir verstehen und nachvollziehen, bevor wir sie zurückweisen und über die unchristlichen Gebete zu nörgeln, die das Niveau christlicher Feindesliebe nicht erreichen.
6. Neben dem Lob Gottes dürfen Klage und Verzweiflung also denselben Sitz im Leben unserer Liturgie beanspruchen wie das Lob Gottes. Unser Lob wird damit glaubwürdiger. Der Platz der sog. Rachepsalmen aber ist eben nicht die Liturgie, sondern Seelsorge bzw. Therapie. „Du hast mir Raum geschaffen als mir Angst war“ (Ps 4,2), bekennt der Beter und beschreibt damit tatsächlich jenen Raum, in dem allein

⁵² Sehr richtig und konsequent hat Girard (ders.: Das Ende der Gewalt ebd. 226) darauf hingewiesen, dass „jene Christen, die sich berechtigt fühlen, ebendiese Menschen [„die Pharisäer“ bzw. „die Juden“, Anm. von mir] an den Pranger zu stellen, um selbst der Verurteilung zu entgehen, noch weiter“ gehen. „Sie geben vor, sie seien vom Text geleitet, der den Prozess der Verkennung offenlegt, in Wahrheit aber wiederholen sie die Verkennung“.

⁵³ Vgl. Bonhoeffer: Gemeinsames Leben ebd. 40/41: „Dürfen wir also die Rachepsalmen beten? Wir, insofern wir Sünder sind und mit dem Rachegebet böse Gedanken verbinden, dürfen wir es nicht, aber wir, insofern Christus in uns ist, der alle Rache Gottes auf sich selbst nimmt, den Gottes Rache traf an unserer Stelle, der so ... und nicht anders den Feinden vergeben konnte, der selbst diese Rache erfuhr, damit seine Feinde frei würden – wir als Glieder dieses Jesus Christus dürfen auch diese Psalmen beten – durch Jesus Christus, aus dem Herzen Jesu Christi.“

⁵⁴ Jaschke ebd. 8.41.

mein Klagen, Fluchen und Verwünschen, ja sogar meine Rachephantasien Platz haben dürfen: im Konfliktgespräch mit Gott!

7. Damit lehrt uns der Psalter einen erwachsenen Umgang mit uns selbst und die Verantwortung für alle unsere Gefühle. Die Ethik der Bergpredigt, das Hinhalten der anderen Wange, ist keine Alternative, sondern die Fortführung des vollumfänglichen Psalmengesanges. Ohne den Psalter wird die Bergpredigt heute nur beschworen, aber nicht gelebt.
8. Diese unverfälschte „Spiritualität von unten“ (Anselm Grün)⁵⁵, das Hinabsteigen in unseren Seelengrund und die Integration unseres Schattens, ohne die wir unser „kleines Ich“ niemals zu überwinden vermögen, wird spürbar, wenn im Psalm „die Stimmung umschlägt“, Klage und Verzweiflung des Psalmisten also plötzlich und vermeintlich bruchlos wechseln in Heilsgewissheit und Lob Gottes. Der Psalmist verschweigt uns weder seine Umkehr noch seine harte Arbeit an den inneren Baustellen. Er setzt sie implizit voraus.
9. Keine Angst also vor der Regression! Jesus selbst fordert uns ausdrücklich auf, „wie die Kinder zu werden“. Wer den Psalter betet, darf damit sein „Inneres Kind“ kennen lernen und erspüren und sich mit dem gesamten Psalter auf den Weg nehmen lassen von der tiefsten Depression und Wut über die Klage und das Verwünschen hin zum Lob Gottes: „Alles, was atmet, lobe den Herrn! Halleluja!“ (Ps 150,6).

9. Literatur

- Leonardo **Boff**: Jesus Christus, der Befreier. Freiburg 1986.
- Rudolf **Bohren**: Predigtlehre, München (5) 1986.
- Dietrich **Bonhoeffer**: Gemeinsames Leben, München (23) 1988.
- Erika J. **Chopich**/Margaret **Paul**: Aussöhnung mit dem inneren Kind, München (13) 2001.
- Ludwig **Frambach**: Identität und Befreiung in Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität, Petersberg 1993.
- Erich **Fromm**: Ihr werdet sein wie Gott, Hamburg 1980.
- Jan Christian **Gertz** (Hrsg.): Grundinformation Altes Testament. Eine Einführung in Literatur, Religion und Geschichte des Alten Testaments, UTB 2745, Göttingen 2006
- René **Girard**: Le Violence et le sacré, Paris 1972.
- René **Girard**: Das Ende der Gewalt. Analyse des Menschheitsverhängnisses, Herder 2009.
- Mary McLure **Goulding**/Robert L. **Goulding**: Neuentscheidung. Ein Modell der Psychotherapie, Stuttgart 1981.
- Anselm **Grün**: Der Himmel beginnt in dir. Das Wissen der Wüstenväter für heute, Freiburg (3) 2000.
- Jürgen **Habermas**: Glauben und Wissen. Der Preisträger des Friedenspreises des Deutschen Buchhandels zu Säkularisierung in der postsäkularen Gesellschaft und kooperativer Übersetzung religiöser Gehalte, Dialog, Jg. 1/Nr. 1, Frühjahr 2002.

⁵⁵ Anselm Grün: Der Himmel beginnt in dir. Das Wissen der Wüstenväter für heute, Freiburg (3) 2000, 17-28.

- Gudrun **Hennig**/Georg **Pelz**: Die Transaktionsanalyse. Lehrbuch für Therapie und Beratung, Freiburg (2) 1999.
- Willy **Herbold**/Ulrich **Sachsse**: Das so genannte Innere Kind. Vom Inneren Kind zum Selbst, Stuttgart (1) 2008.
- Frank-Lothar **Hossfeld**, Erich **Zenger**: Die Psalmen I. Kommentar zum Alten Testament mit der Einheitsübersetzung, Würzburg 1993.
- Bernd **Janowski**: Konfliktgespräche mit Gott. Eine Anthropologie der Psalmen, Neukirchen (2) 2006.
- Helmut **Jaschke**: Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu Dir – Psychotherapie aus den Psalmen, Freiburg 1989.
- Othmar **Keel**: Feinde und Gottesleugner. Studien zum Image der Widersacher in den Individualpsalmen, Stuttgart 1969.
- Hans-Joachim **Kraus**: Theologie der Psalmen, BKAT XV3, Neukirchen (2) 1989.
- Hans-Joachim **Kraus**: Psalmen 1-59, BKAT XV1, Neukirchen-Vluyn (5) 1978.
- Hans-Joachim **Kraus**: Psalmen 1-59, BKAT XV2, Neukirchen-Vluyn (5) 1978.
- Marion, Werner Tiki **Küstenmacher**, Tilmann **Haberer**: Gott 9.0. Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird, Gütersloh 2010.
- Martin **Luther**: Zweite Vorrede auf den Psalter (1528), in: Bornkamm (Hrsg.): Luthers Vorreden zur Bibel, Frankfurt a.M. 1983.
- Friedrich Salomon **Perls**, 1974, Gestalttherapie in Aktion, Klett-Cotta, Stuttgart (am. Orig. Gestalttherapy verbatim. Real People Press, Lafayette 1969).
- Friedrich Salomon **Perls** 1980, Gestalt-Wachstum-Integration. Aufsätze, Vorträge, Therapiesitzungen. Hrsg. v. H. Petzold, Junfermann, Paderborn.
- Raymund **Schwager**: Brauchen wir einen Sündenbock? Gewalt und Erlösung in den biblischen Schriften, München (2) 1986.
- Raymund **Schwager**: Der wunderbare Tausch. Zur Geschichte und Deutung der Erlösungslehre, München 1986.
- Raymund **Schwager** Jesus im Heildrama. Entwurf einer biblischen Erlösungslehre, Innsbruck 1990.
- Raymund **Schwager**/Józef **Niewiandowski** (Hrsg.): Religion erzeugt Gewalt – Einspruch! Innsbrucker Forschungsprojekt „Religion-Gewalt-Kommunikation-Weltordnung“, Münster-Hamburg-London 2003.
- Ken **Wilber**: Integrale Spiritualität. Spirituelle Intelligenz rettet die Welt, München (3) 2008, (am. Originalausgabe: Integral Spirituality. A Starting New role of religion in the Modern and Postmodern World, Boston 2006).
- Erich **Zenger**: Buch der Psalmen, in: ders., Einleitung in das Alte Testament, Stuttgart (4) 2001