



S. 6



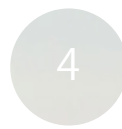
S. 8



S. 10



S. 12



S. 14



S. 16



S. 18



S. 20



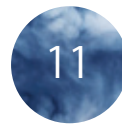
S. 22



S. 24



S. 26



S. 28



S. 30



S. 32



S. 34



S. 36



S. 38



S. 40

4



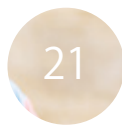
S. 42



S. 44



S. 46



S. 48



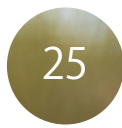
S. 50



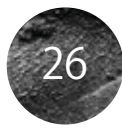
S. 52



S. 54



S. 56



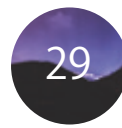
S. 58



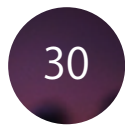
S. 60



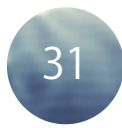
S. 62



S. 64



S. 66



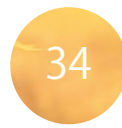
S. 68



S. 70



S. 72



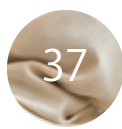
S. 74



S. 76



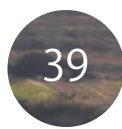
S. 78



S. 80



S. 82



S. 84



S. 86

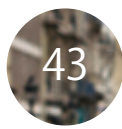


S. 88



42

S. 90



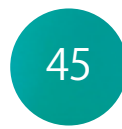
43

S. 92



44

S. 94



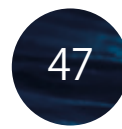
45

S. 96



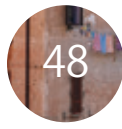
46

S. 98



47

S. 100



48

S. 102



49

S. 104



50

S. 106



51

S. 108



52

S. 110



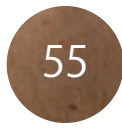
53

S. 112



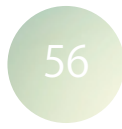
54

S. 114



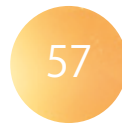
55

S. 116



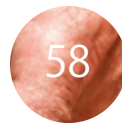
56

S. 118



57

S. 120



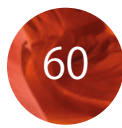
58

S. 122



59

S. 124



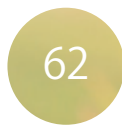
60

S. 126



61

S. 128



62

S. 130



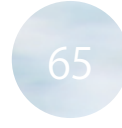
63

S. 132



64

S. 134



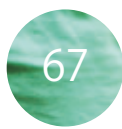
65

S. 136



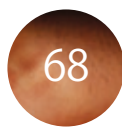
66

S. 138



67

S. 140



68

S. 142



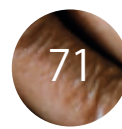
69

S. 144



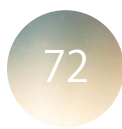
70

S. 146



71

S. 148



72

S. 150



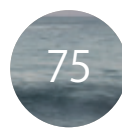
73

S. 152



74

S. 154



75

S. 156



Quellen

S. 158

Einleitung

Wer die Psalmen heute hört, liest oder singt, kann noch immer ihre ursprüngliche Kraft spüren. In diesen großen Dichtungen der Bibel finden sich Antworten der menschlichen Seele auf das Wirken des Geistes Gottes. Zugleich sind sie Ausdruck des menschlichen Fragens und Sehns nach Gott. Die Psalmen sind Gebete und Lieder von bewegten Menschen.

6

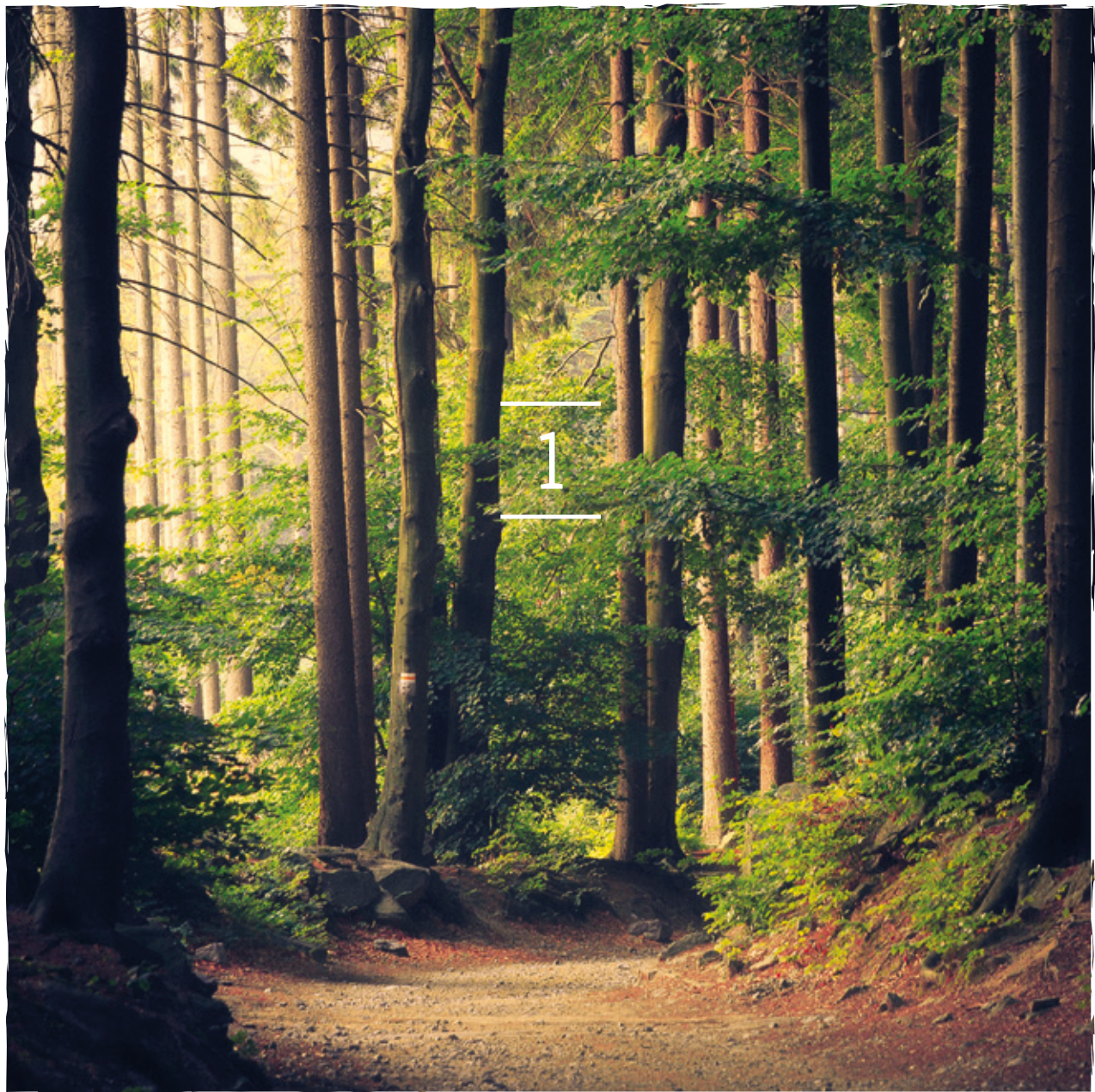
Der Autor der **PsalmBerührungen** hat sich auf seine eigene Weise von den Texten der Psalmen ansprechen lassen. Seine „Berührungen“ beziehen sich dabei auf jeweils einzelne Verse der 150 Psalmen und stellen keine Vers-für-Vers-Auslegung dar.

Hier hielt er fest, was diese Worte jeweils in ihm auslösten und wie sie sich mit seinem Fragen und Sehnen verbanden. Auf welche Weise berührt das Wort Gottes die Seele und was bringt diese Begegnung zum Vorschein?

Das Ergebnis dieser besonderen Lesart der Psalmen ist die vorliegende Sammlung von Gedichten, Gedanken und Gesprächen, die bereits lange vor Drucklegung dieses Bandes in der seelsorgerischen Praxis am Leben erprobt wurde.

Dr. Hans-Otto Reling ist Pastor und Hospizseelsorger in Uelzen. Er hat in Deutschland, England und den USA Theologie und Psychologie studiert. In seinen Predigten, Vorträgen und Gesprächen thematisiert er Antworten auf Lebensfragen aus der Verbindung biblischer Perspektiven und psychologischer Einsichten.

Calvin nannte die Psalmen eine „Anatomie aller Teile der Seele“. Sie sind Ausdruck der Seele, sprechen von, aus und zu ihr. Die **PsalmBerührungen** laden dazu ein, den Ermutigungen nachzugehen, die sich in diesem großen Buch hebräischer Weisheitsliteratur wiederfinden.





Psalm 1,3

Der ist wie ein Baum,
gepflanzt an den Wasser-
bächen, der seine Frucht
bringt zu seiner Zeit,
und seine Blätter ver-
welken nicht. Und was er
macht, das gerät wohl.

Wie gut,
wenn dich Segensworte begleiten
und in deinem Inneren heilsame Sätze leben:

Sei willkommen auf dieser Erde.
Du bist ins Dasein geliebt.
Du darfst sein.
Du bist gehalten
und doch frei.
Liebe begleitet dich.
Du findest deine Lebensspur
und wachst in deine Berufung hinein.

Du wirst wie ein Baum sein,
in der Tiefe verwurzelt,
in die Höhe strebend,
zum Segen für viele
und zur Freude deines Schöpfers.



—
2
—

Psalm 2,1

Warum toben die Völker
und murren die Nationen
so vergeblich?

So viel Unfriede.
So viel Verwüstung.
So viel Feindseligkeit.
So viel sinnloses Toben.

Was geschieht in der Weltgeschichte?
Woher kommen all der Hass und die Zerstörungswut?
Warum helfen wir einander nicht zu leben?

Sprich doch ein Machtwort, Gott,
und schlage endlich mit der Faust auf den Tisch!

Du hast das Machtwort längst gesprochen –
dort am erbarmungslosen Kreuz,
wo die Tobsucht der Menschen brandete.

Sie mussten kapitulieren an Deinem Sohn,
an Seinem Ja zum Leben, dem Tode zum Trotz,
an Seiner Kraft der Liebe, auch für die Feinde,
die ihr eigenes Toben nicht verstehen.

Und wenn es in mir tobt,
bringe Du mich zur Ruhe
durch Deine schützende Liebe.

3



Psalm 3,4

Aber du, HERR,
bist der Schild für mich,
du bist meine Ehre
und hebst mein Haupt
empor.

Stimmen in mir und um mich sprechen von
Vergänglichkeit, Unsicherheit, Zukunftsangst
und Sinnlosigkeit.

Doch Gottes Stimme ist anders:
Sie schenkt mir Sicherheit,
richtet mich auf
und stärkt mir den Rücken.

Geborgenheit durchströmt mich,
lässt mich ruhig einschlafen,
zuversichtlich aufwachen
und vertrauensvoll den Tag erleben.

Die Sonne geht auf,
in meinem Innersten wird es hell,
denn Du ermutigst mich
und schenkst meinem Leben Sinn.



4

Psalm 4,4

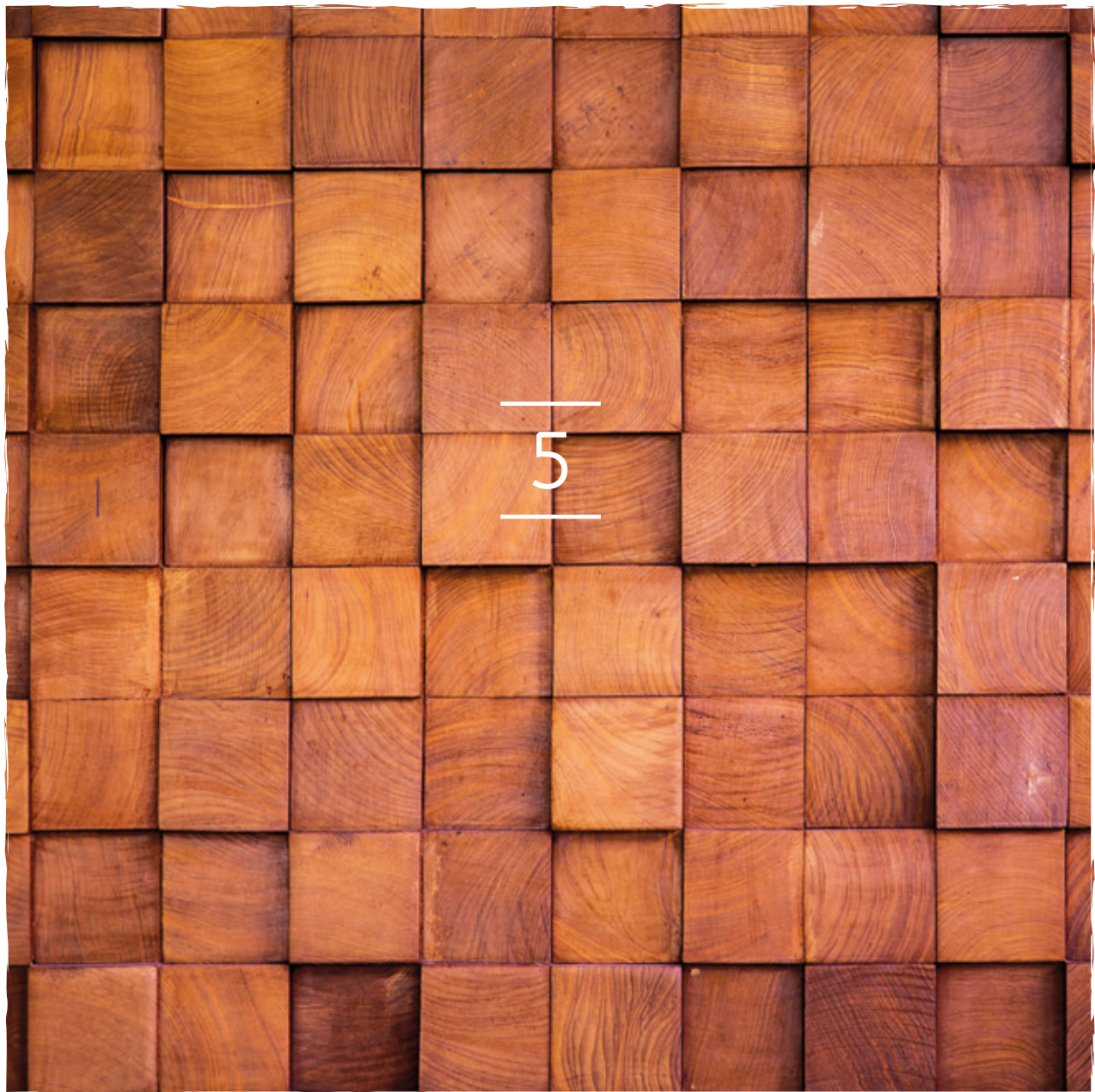
Erkennt doch,
dass der HERR seine
Heiligen wunderbar führt;
der HERR hört, wenn ich
ihn anrufe.

Bei Dir, Großherziger,
finde ich
Weite zur Entfaltung,
Raum zum Atmen,
Zuspruch gegen alle Enge.

Andere Menschen meinen
die Antworten für mich zu kennen.
Sie drängen mir ihre Lösungen auf
und entmündigen mich.

Zu erfassen, dass Du mich ganz genau verstehst,
gibt mir große Freiheit von all diesen Urteilen.
Ich spüre, Du bist für mich.
Du begleitest mich wunderbar.

Dein großes Ja
füllt mein Herz mit Frieden,
bringt mich mit mir selbst in Einklang,
und ermutigt mich meine Lebensmelodie zu singen.



Psalm 5,6

Die Ruhmredigen
bestehen nicht
vor deinen Augen;
du bist Feind allen
Übeltätern.

Das alte Spiel:

Wir sind die Guten. Die Bösen sind die Anderen.
Und selbstverständlich, Gott ist auf unserer Seite.
Wie einfach sich die Welt erklären lässt.

Jesus dreht den Spieß um:

Deine Sicht wird durch einen Balken
im eigenen Auge behindert.
Der Andere dagegen wird
nur durch einen Splitter belästigt.

Mir wird klar:

Mein Leben gelingt nicht dadurch,
dass ich die Anderen überprüfe,
sondern dass ich selbst in den Spiegel schaue.

Ich erkenne:

Ich habe genug zu tun mit meinem eigenen Leben.
Wie sehr bin ich doch auf Gottes Hilfe angewiesen
und auf Seine Klarheit, die mich Weisheit lehrt.

A night sky filled with stars, with a bright orange glow on the horizon. The foreground is dark, showing silhouettes of hills and trees. The number 6 is centered in the sky, flanked by two horizontal lines.

6

Psalm 6,4

Meine Seele ist sehr
erschrocken.
Ach du, HERR,
wie lange!

Ich sehe keinen Ausweg mehr!
Wohin soll das noch führen?
Ich schaffe es nicht.
Wie ein kleiner Ball auf dem Ozean des Lebens
fühle ich mich.
Es ist sinnlos und hat keinen Zweck.
Ich gebe auf.

Ich sehne mich nach Lichtblicken.
Herr, rei den Himmel auf!
Mach endlich was!
Hab ich nicht genug Tränen geweint?

Da streift mich die Ahnung, dass Gott mich hört.
Mein Auge sieht einen Stern am dunklen Nachthimmel.
Eine leise Stimme flüstert mir Zuversicht zu.

Ja, ich erkenne immer klarer,
dass es trotz allem viele Wege gibt,
Entscheidungen, Möglichkeiten, Auswege.

Gott schenkt mir neue Zuversicht.
Hoffnung keimt auf.
Ich gehe einen kleinen Schritt.



7



Psalm 7,10

Lass enden der Gottlosen
Bosheit, den Gerechten
aber lass bestehen; denn
du, gerechter Gott, prüfest
Herzen und Nieren.

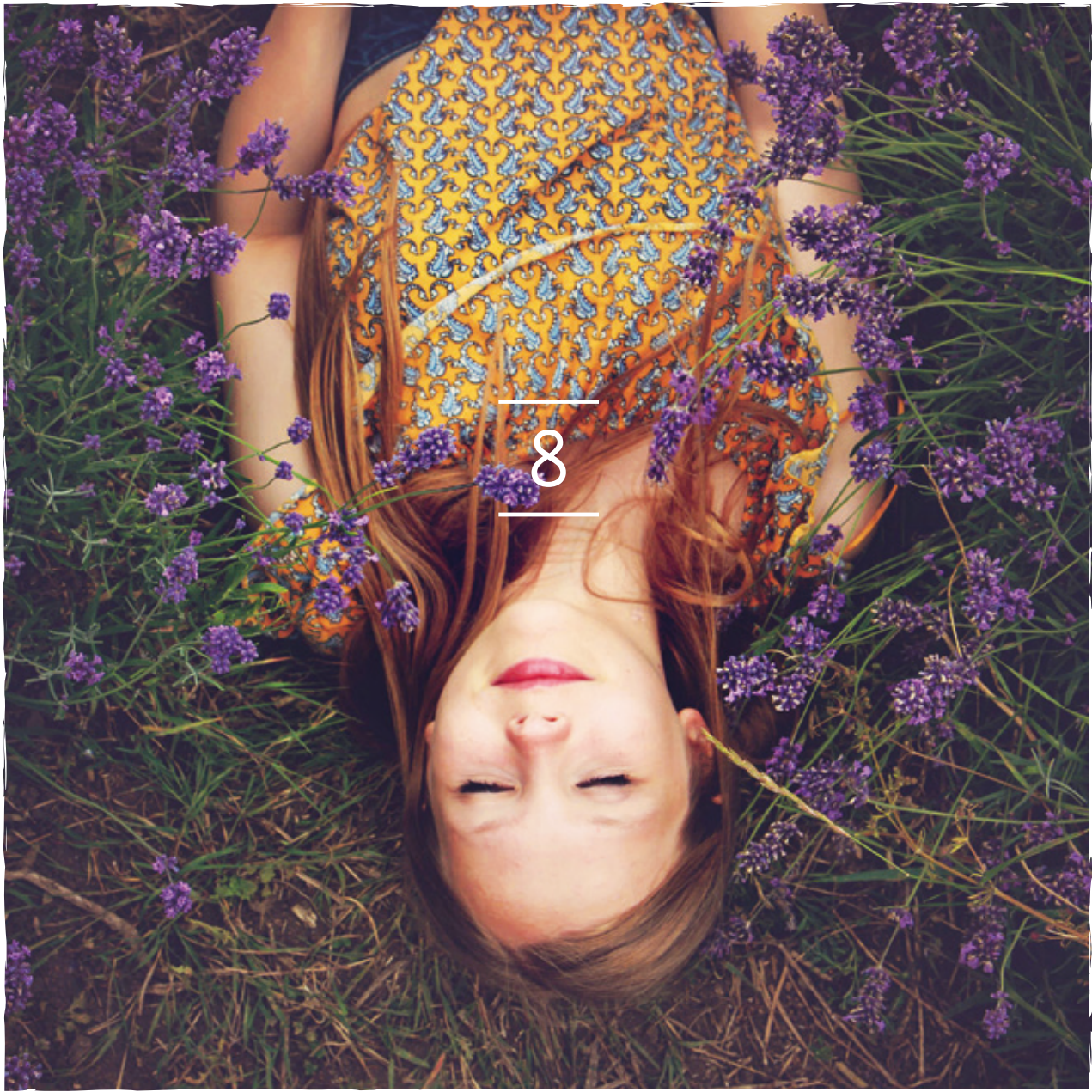
Dir vertraue ich, und baue darauf,
ja, ich erwarte von Dir,
dass Du eines Tages

alle himmelschreiende Ungerechtigkeit,
alle menschenverachtende Gewalt,
alle kaschierten Lügen,
alle frechen Selbstbereicherungen

auf Kosten der Schwachen, der Wehrlosen und
der absichtlich Übersehenen, auf Kosten derer,
die bezahlen mit ausgemergelten Leibern
und zerschundenen Seelen,
auf Kosten der Entwürdigten, die ohne Hoffnung
und Geborgenheit ihr Dasein fristen,

dass Du eines Tages
diesem Treiben ein Ende setzt,
alle Wunden heilst,
und Frieden einkehren lässt,

indem Du eine umfassende Wiedergutmachung schaffst,
die allen Schmerz anerkennen und heilen wird;
und wenn alle Tränen, ja, alle Tränen, getrocknet sind
wird unbeschreiblicher Jubel losbrechen –
Maranatha!





Psalm 8,2

HERR, unser Herrscher,
wie herrlich ist dein Name
in allen Landen,
der du zeigst deine Hoheit
am Himmel!

Gott,
Gegenwärtiger,
größer als alles,
ganz und gar gut,
grundloser Grund des Lebens,
geehrt seist Du.

Wenn meine Sinne erwachen, erkenne ich,
dass ich umgeben bin von Deinen Werken,
unfassbar schön,
voll inniger Zärtlichkeit
und von erstaunlicher Größe.

Wenn ich in den Himmel schaue,
komme ich mir vor wie ein Staubkorn.
Unfassbar, dass Du Dich mir zuwendest,
mich mit Würde krönst
und mir die Fürsorge für Deine wunderbare Welt
überträgst.

Gott,
Gegenwärtiger,
größer als alles,
ganz und gar gut,
grundloser Grund des Lebens,
geehrt seist Du.



9

Psalm 9,3

Ich freue mich
und bin fröhlich in dir.

Freude soll mein Leben durchdringen.
Freude soll in meinem Gesicht zu lesen sein.
Freude soll meine Arbeit beflügeln.

Heute will ich mich nach der Freude ausstrecken.
Heute soll Dank mein Herz mit Freude erfüllen.
Heute entscheide ich mich für die Freude.

Ich will das Leben umarmen.
Ich will die Segnungen schmecken.
Ich will das Wunder erkennen.

Ich freue mich, dass Du da bist.
Ich freue mich, dass Du mir begegnest.
Ich freue mich, dass Du mir Freude schenkst.



10

Psalm 10,14

Du siehst es ja, denn du
schaust das Elend und
den Jammer; es steht
in deinen Händen.

Die Armen befehlen es dir;
du bist der Waisen Helfer.

Mein winziges Leben,
meine verborgenen Sehnsüchte,
meine kleinen Siege,
Du kennst sie doch.

Mein Schweigen,
meine Klagelieder,
meine Dankgebete,
Du hörst sie doch.

Meine Ratlosigkeit,
meine Niederlagen,
meine Verzweiflung,
Du verstehst sie doch.

Mein zartes Lieben,
mein zaghafte Hoffen,
mein tastendes Glauben,
Du siehst sie doch.

Denn Du bist der Gott, der mich sieht!



11

Psalm 11,6

Er wird regnen lassen
über die Frevler Feuer und
Schwefel und Glutwind
ihnen zum Lohne geben.

Ihr habt gehört:
Er wird regnen lassen über die Gottlosen
Feuer und Schwefel und Glutwind.

Jesus aber sagt uns:
Liebt eure Feinde
und bittet für die,
die euch verfolgen,
damit ihr Kinder seid
eures Vaters im Himmel.

Nehmt Gott selbst zum Vorbild:
Er lässt Seine Sonne aufgehen über Gute und Böse
und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.

Welch ein langer Weg
vom Feindbild zur Mitmenschlichkeit.
Und noch immer sind wir unterwegs.



—
12
—

Psalm 12,7

Die Worte des HERRN
sind lauter wie Silber,
im Tiegel geschmolzen,
geläutert siebenmal.

Auf die Worte des Gegenwärtigen ist Verlass,
sie sind kostbar wie siebenmal gereinigtes Silber.

Sie sind nicht verunreinigt durch Lieblosigkeit.
Ruhmsucht beschmutzt sie nicht.
Sie sind klar, denn sie sagen die Wahrheit.

Diese Worte geben mir Gewissheit.
Sie erzählen von der vollkommenen Güte Gottes,
siebenmal gereinigt und
über jeden Zweifel erhaben.
Nichts kann mich von Seiner Liebe trennen.

Darauf ist Verlass.



13

Psalm 13,4

Schaue doch und erhöre
mich, HERR, mein Gott!
Erleuchte meine Augen,
dass ich nicht im Tode
entschlafe.

So vieles um mich herum ermüdet mich,
es ist als läge sich ein Schleier auf mich,
lustlos schleppe ich mich durch den Tag.

Doch so will ich nicht leben,
deshalb bitte ich Dich:
Erleuchte meine Augen,
dass ich nicht am Leben vorbeidämmere.
Berühre meinen Geist,
dass ich nicht in Selbstmitleid versinke.
Brich die Wolkendecke auf,
dass mich die Lichtstrahlen erreichen.

Dir vertraue ich,
dass Du meine Lebendigkeit weckst,
dass Du Freude ins Herz hineinsät,
dass ich diesem Tag
mit einem Lied begegnen kann.

A person stands in a field of tall grass, their arms outstretched towards a vast, dramatic sky filled with orange and red clouds, suggesting a sunset or sunrise. The person is silhouetted against the bright light of the sun, which is positioned directly behind them. The overall mood is one of freedom, hope, and connection with nature.

14

Psalm 14,1

Die Toren sprechen in
ihrem Herzen:

»Es ist kein Gott.«

Anleitung für alle Gottsucher

Beginne damit
zaghaft Fragezeichen
an den Himmel zu schreiben.

Dann lasse zu,
dass dich das Geheimnis des Lebens
ins Staunen versetzt.

Schließlich,
gehe der Ahnung nach,
dass es eine tiefe Geborgenheit gibt
die dich umfängt.

Und während du Gott suchst,
sei gewiss
Er hat dich schon längst gefunden.



15

Psalm 15,1

HERR, wer darf weilen
in deinem Zelt?

Wer darf wohnen auf
deinem heiligen Berge?

Heimatsuchender bin ich,
unterwegs zu einem Ort des Friedens,
ausschauend nach Bleiberecht.

Gute Voraussetzungen habe ich nicht:
Keinen Ausweis,
keine Greencard,
keinen Wohnberechtigungsschein.

Trotzdem nimmst Du mich von Herzen auf:
Du heißt mich willkommen,
schließt mich in Deine Arme,
in Deinem Zelt darf ich wohnen.

Bei Dir finde ich Heimat.
Du schenkst mir einen Ort des Friedens.
Bei Dir habe ich Bleiberecht.