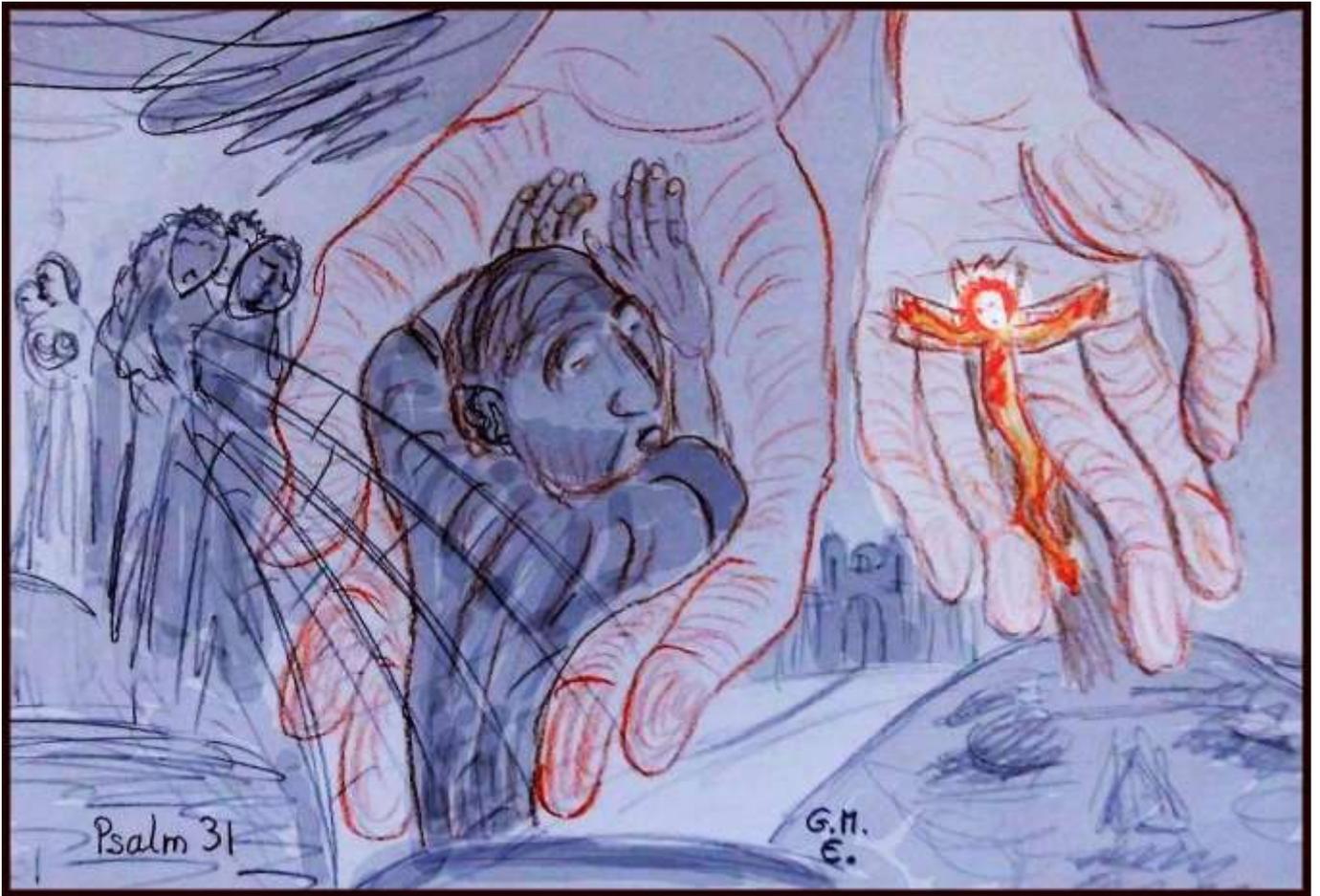


## Psalm 31 – „In deine Hände lege ich voll Vertrauen meinen Geist“

<p>1. Flucht aus der Not und Zuflucht bei Gott (V. 2-9)</p>	<p>1. Von/ <b>für</b> – (den) <b>Leitenden</b> – (ein) <b>Psalm</b> – von/ <b>für</b> – <b>David</b>.</p> <p>2. In/ <b>bei dir</b> – <b>JHWH</b> – <b>habe ich mich geborgen</b> – <b>nicht</b> – <b>lass mich beschämt werden</b> – von/ <b>für</b> – ewig/ <b>immer</b> – in/ <b>durch deine Gerechtigkeit</b> – <b>rette mich</b>/ bring mich in Sicherheit.</p> <p>3. <b>Neige</b> – <b>zu mir</b> – <b>dein Ohr!</b> – <b>eilends</b> – mach herausreißen mich/ <b>rette mich</b> – <b>sei</b> – <b>zu mir</b> – <b>zum Felsblock</b> – <b>des Schutzes</b>/ Zuflucht – <b>zum Haus</b> – <b>der Verschanzung</b> – <b>zur Rettung mir</b>.</p> <p>4. <b>Fürwahr</b> – <b>mein</b> (frei stehender) <b>Fels</b> – und <b>meine Verschanzung</b> – (bist) <b>DU</b> – und (mit Rücksicht) auf/ <b>um deines Namens willen</b> – <b>du wirst/ sollst führen mich</b> – <b>und du wirst/ sollst geleiten mich</b>.</p> <p>5. <b>Du wirst herausgehen lassen mich</b> – von (dem) <b>Netz</b> – <b>das</b> – <b>sie versteckt haben</b> – zu/ <b>gegen mich</b>/ über mir – <b>fürwahr</b> – <b>DU selbst</b> (bist) – <b>meine Zuflucht</b>.</p> <p>6. <b>In deine Hand</b> – <b>übergebe ich</b> / vertraue ich an – <b>meinen Geist</b>(wind) – <b>du hast losgekauft/ erlöst mich</b> – <b>JHWH</b> – <b>Gott</b> (El) – <b>der Treue</b> / Wahrheit/ Zuverlässigkeit.</p> <p>7. <b>Ich habe gehasst</b> – bewachende – Windhauch/ <b>Nichtigkeiten</b>/ Götzen – (des) <b>Gehaltlosen</b>/ (der) <b>Lüge</b> / Falschheit – und <b>ICH</b> – zu/ auf – <b>JHWH</b> – <b>habe ich vertraut</b>.</p> <p>8. <b>Ich werde/ will frohlocken</b> – und <b>ich werde/ will mich freuen</b> – in/ <b>an</b> – <b>deiner Gnade</b> – welche/ <b>denn</b> – <b>du hast gesehen</b> – mit/ <b>sehr</b> – <b>mein Elend</b> – <b>du hast dich gekümmert</b> – (um) <b>Bedrängnisse</b> – <b>meiner Seele</b>.</p> <p>9. <b>Und nicht</b> – <b>hast du ausgeliefert mich</b> – in (die) <b>Hand</b> – befeindend/ (des) <b>Feindes</b> – <b>du hast hingestellt</b> – in/ auf <b>weiten Raum</b> – <b>meine Füße</b>.</p>
<p>2. Der Weg in die Not (V. 10-14)</p>	<p>10. <b>Erbarme dich meiner</b>/ begnade mich – <b>JHWH</b> – <b>fürwahr</b>/ denn – eng/ <b>Bedränger</b> – zu mir/ <b>gegen mich</b> – sie/ <b>es hat sich verdunkelt</b>/ zu verdunkeln – in/ <b>aus Gram</b> – <b>mein Auge</b> – <b>meine Seele</b> – und <b>mein Inneres</b>.</p> <p>11. <b>Fürwahr</b> – sie sind/ <b>haben beendet</b> – in <b>Qual</b>/ <b>Kummer</b> – meine/ <b>mein Leben</b> – und <b>meine Jahre</b> – in <b>Seufzer</b> – es war erschöpft/ ist gestrauchelt/ <b>ist zu Fall gekommen</b> – in/ <b>wegen meiner Sünde</b>/ Verbrechen – <b>meine Kraft</b> – und <b>meine Knochen</b> – sie sind verdunkelt/ <b>schwach geworden</b>.</p> <p>12. Von/ vor <b>all</b> – <b>meinen Bedrängern</b> – <b>bin ich geworden</b> – (zur) <b>Schmähung</b>/ Schande – und zu/ <b>für meine Nachbarn</b> – <b>sehr</b> – und (zum) <b>Schrecken</b> – zu/ <b>für meine Vertrauten</b> – (die) <b>mich schauten</b> – im <b>Draußen</b>/ <b>auf der Straße</b> – sie sind gewichen – <b>von mir</b>.</p> <p>13. <b>Ich bin vergessen worden</b>/ in <b>Vergessenheit geraten</b> – (wie ein) <b>Gestorbener</b> – von/ <b>aus</b> (dem) <b>Herzen</b> – <b>ich bin geworden</b> – wie (ein) <b>verloren gegangenes Gefäß</b>.</p> <p>14. <b>Fürwahr</b> – <b>ich habe gehört</b> – <b>Gerede</b>/ Verleumdung – <b>viele</b> – <b>Schrecken</b> – von ringsum/ <b>von allen Seiten</b> – in <b>ihrem Beratschlagen</b> – <b>miteinander</b> – <b>gegen mich</b> – (weg-) <b>zu nehmen</b> – <b>meine Seele</b> – <b>haben sie geplant</b>.</p>
<p>3. Der Weg zu Gott (V. 15-19)</p>	<p>15. <b>Und ICH selbst</b> – auf/ über <b>dich</b> – <b>ich habe vertraut</b> – <b>JHWH</b> – <b>ich habe gesprochen</b> – <b>mein Gott</b> (Elohi) – (bist) <b>DU</b>.</p> <p>16. <b>In deine/r Hand</b> – meine <b>Zeiten</b>/ <b>mein Schicksal</b> – <b>reiß mich heraus</b> – von der <b>Hand</b> – der mich <b>befeindenden</b> – und der mich <b>Verfolgenden</b>.</p> <p>17. <b>Lass (er-)leuchten</b> – deine <b>Gesichter</b>/ <b>dein Angesicht</b> – (in Bezug) <b>auf</b> – <b>deinen Knecht</b> (= ebed) – <b>errette mich</b>/ zu erretten mich – in/ durch <b>deine Gnade</b>.</p> <p>18. <b>JHWH</b> – <b>nicht</b> – <b>werde ich beschämt</b>/ enttäuscht – <b>fürwahr</b>/ denn – <b>ich habe geschrien nach dir</b>/ dich gerufen – sie werden/ <b>sollen beschämt werden</b> – frevelhafte/ <b>Gottlose</b> – sie werden/ <b>sollen</b> (vor <b>Schrecken</b>) <b>verstummen</b> – zu/für <b>Totenreich</b> (= Scheol).</p> <p>19. <b>Sie werden/ sollen verstummen</b> – (das) <b>Lippen(paar)</b> der <b>Lüge</b> – <b>redend</b> – (in Bezug) <b>auf</b> – <b>Rechtschaffene</b> – <b>frech</b> – in <b>Hochmut</b> – und <b>Geringschätzung</b>/ Verachtung.</p>
<p>4. Der Weg über die Not hinaus (V. 20-23)</p>	<p>20. Was/ <b>wie groß</b>/ zahlreich (ist) – <b>dein Gutsein</b> deine <b>Güte</b> – welche – <b>du hast aufbewahrt</b> – zu/ <b>für die dich Fürchtenden</b> – <b>du hast getan</b>/ erwiesen – (den) <b>sich bergenden</b> – in/ bei <b>dir</b> – <b>gegenüber Söhnen Adams</b>/ Menschenkindern.</p> <p>21. <b>Du verbirgst sie</b> – im <b>Versteck</b> – deiner <b>Gesichter</b>/ <b>deines Angesichts</b> – von/ <b>vor</b> (der) <b>Zusammenrottung</b> (?) – <b>des Mannes</b>/ jedermanns – <b>du bewahrst sie auf</b> – im <b>Schirmdach</b>/ <b>Hütte</b> – <b>vor Streit</b> – <b>der Zungen</b>.</p> <p>22. <b>Gesegnet/ Gepriesen</b> (sei) – <b>JHWH</b> – <b>fürwahr</b> – <b>er macht(e)</b>/ behandelt <b>wunderbar</b> – <b>seine Gnade</b> – <b>zu mir</b> – in (der) <b>Stadt</b>/ (dem) <b>Wohnort</b> – <b>der Befestigung</b>.</p> <p>23. <b>Und ICH</b> – <b>ich habe gesprochen</b> – zu <b>meinem Bestürzt sein</b>/ <b>Aufgeschreckt sein</b> – <b>ich bin abgeschnitten</b> – von <b>fern</b>/ gegenüber – <b>deinen</b> (beiden) <b>Augen</b> – <b>doch</b> – <b>du hast angehört</b> – (die) <b>Stimme</b> – <b>meines</b> (flehentlichen) <b>Bittens</b> – in/ <b>bei meinem um-Rettung-rufen</b> – <b>zu dir</b>.</p>
<p>5. Der Segen der Not (V. 24-25)</p>	<p>24. <b>Liebt</b> – mit/ <b>sehr</b> – <b>JHWH</b> – <b>all seine</b> <b>Begnadeten</b>/ <b>Frommen</b> – (die) <b>Ge-treuen</b> – <b>beschützend</b> – <b>JHWH</b> – und <b>vergeltend</b> – (in Bezug) <b>auf</b> - <b>Sehne</b> – <b>Tuende</b> – (des) <b>Hochmutes</b>.</p> <p>25. <b>Seid/ werdet stark!</b> – und es sei <b>mutig</b> – <b>euer Herz</b> – <b>all</b> – die <b>Harrenden</b>/ <b>Hoffenden</b> – auf/ zu – <b>JHWH</b>.</p>



## Die Hand, die Bergung schenkt

I.

Hände hoben mich aus der Höhle, die mich barg.  
Sie gaben mich frei, wie die Schalen der Kastanie die Frucht entlässt,  
wenn die Zeit der Reife gekommen ist.

Ich war frei – und allein.  
Nicht reif wie die Frucht im Herbst reif ist.  
So suchte ich nach der Hand, die mich halten würde.  
Wie der Blinde tappte ich nach Händen, die mir Stütze und Geleit sein könnten.

Ich fand sie, und da war ich nicht mehr allein.  
Gute Hände, die mir Trost, Wärme und Kraft gaben, waren um mich:  
Hände, die sich auf die fiebrige Stirn legten und Kühle schenkten.  
Hände, die den Pulsschlag meines Herzens tasteten, damit sie die rechte Arznei geben können.  
Hände wie die des Arztes, der die schmerzende Stelle findet, und deren Druck mich aufschreien ließ,  
aber ich habe sie ertragen und fand Linderung meiner Leiden.  
Hände wie die des Masseurs, dessen kraftvoller Zugriff die verspannten Muskeln erstarren lässt.

Aber alle waren sie kleine Hände, die die Bergung nicht geben konnten.  
Ich hatte die Kinderschuhe vertreten,  
und so kam mir das Lied von den Händen, die heilen und alles wieder gut machen,  
nur noch in den heiter-festlichen Stunden über die Lippen,  
wenn Tanz und Frohsinn den Alltag vergessen lassen.

II.

Ich folgte drum dem Rat der Neunmalklugen, die mir sagten:  
„Du musst dein Leben in deine Hand nehmen,  
da ist es besser geborgen als in der kleinen Hand der anderen.“

Ich begann also, mein Leben in meine Hand zu nehmen,  
weil ich erfahren hatte, dass die mit den kleinen Händen die ganze Hand nehmen,  
wenn man ihnen den kleinen Finger reicht.  
Die ganze Hand und dann auch noch den ganzen Menschen nehmen sie,  
wenn man sich ihnen überlässt.

Die Hände, die ich jetzt fand, waren stark.  
Zur Faust geballt, drohten sie meinem Leben,  
und ich lernte, die Hand über mein Haupt zu halten, dass die Hand das Leben schütze,  
oder vors Gesicht, damit sie nicht sehen, wer ich bin.

Manchmal wurden die bösen Hände zu Schilden, die nur dem Feind Bergung geben,  
dass er sein Leben dahinter verstecke  
wie das Schalentier die lebenswichtigen Organe hinter seinem Panzer verbirgt.

So geschützt begannen ihre Hände nach mir zu werfen – Steine und gefährliche Wurfpeile.  
Und andere knüpften eilends mit ihren Händen Netze, damit sich mein Leben darin verfange.

Meine Hände aber waren stark geworden wie die ihrigen,  
und so gelang es mir, die Maschen ihrer Netze zu zerreißen und mein Leben zu wahren.  
Ich sollte es ja meistern, und deshalb musste ich es in meine Hand nehmen –  
so hatten sie gesagt, die Klugen und Erfahrenen.

Von nur einem wurde mir berichtet, der gesagt haben soll,  
man würde sein Leben verlieren, wenn man es in der eigenen Hand halten wolle,  
und man solle es aus der Hand geben, dann würde man es behalten können.

III.

Sein Leben aus der Hand geben, ist das nicht tödlich?  
Nur Tiere haben ja eine Hemmung, den Schwachen zu töten, wenn er sich ihnen ausliefert.  
Der Dompteur kann deshalb getrost seinen Kopf in den Rachen der Raubkatze legen.  
Sie wird nicht zubeißen.  
Aber Menschen sich in die Hand geben...?  
Zerdrückt nicht ihre Hand voll Lust die Fliege, die sie gefangen hat?

Dem, der sagte, man solle sein Leben nicht in seine eigene Hand nehmen,  
den haben die Hände der Härscher gegriffen,  
und dann haben sie ihm seine Hände ausgebreitet und angenagelt,  
damit er sie nicht mehr schützend vor sein Leben halten kann.  
Sie haben seine offenen Hände fixiert – für alle Zeiten,  
nur weil er nicht sein wollte wie sie  
und weil er gesagt hatte, dass er den glimmenden Docht nicht zerdrücken  
und das geknickte Rohr nicht zerbrechen wolle,  
wie das allgemein so üblich ist.

Am Schluss soll er gesagt haben:  
„In deine Hände empfehle ich mein Leben.“  
Dann starb er.

Hat er sagen wollen, dass es eine Hand gibt,  
die so groß ist, dass man sein Leben in sie legen  
und man deshalb getrost sein Leben aus der Hand geben kann?

IV

Ich habe einmal erfahren, dass es Hände gibt, die größer sind als die übrigen Hände,  
die sich verlängern in den Arm, der sich um mich legte, weil die Hand zu klein war.  
Aber es waren wenige.  
Doch ließen sie die Erwartung in mir wach bleiben,  
dass es eine Hand gibt, die groß genug ist, dass ich mich darin bergen kann.

Als sie mir dann begegnete – die große Hand –  
ich weiß nicht mehr: war es am Anfang meiner Tage, in der Mitte oder am Ende meines Lebens -,  
erschrak ich wie die Tiere des Waldes erschrecken,  
wenn der Schatten des Greifvogels die Sonne verdunkelt  
und sie verschreckt ins Versteck fliehen, dass seine Fänge sie nicht greifen.

Es war aber nicht der Geier oder der Habicht,  
sondern der Adler, der sich fallen lässt und unter die Jungen wirft,  
damit er sie auffängt mit seinen Schwingen und dorthin trägt,  
wohin sie mit eigener Kraft nicht kommen können.

Seine Hand fand ich, und sie gab mir die Bergung, die ich suchte.  
So brauchte ich nicht mehr nach den kleinen Händen zu tasten,  
die zwar Bergung versprochen, aber nicht geben können.  
Wer sein Leben aus der Hand gibt, braucht also nicht zu verderben,  
wenn er es in die große Hand wirft, die ihn auffängt und trägt.

(Meditation zu Psalm 31 von Ambrosius Karl Ruf)