

# „Suche Frieden und jage ihm nach“

(Ps 34,15) – Gedanken zu Psalm 34

Joseph Meixner OSB

„Nichts strengt mehr an, als ohne Entscheidung zu leben. Man hat bald keine Mitte mehr und muss immer geschickter balancieren, um nicht zu stürzen. Aber woher soll das Eindeutige kommen? Ich wünschte, man könnte in ein Geschäft gehen und eine Bestellung auf einen klaren Kopf machen“, schreibt André Heller in „Die Frau in der Tür zum Park“ (In: André Heller, Zum Weinen schön, zum Lachen bitter. Erzählungen aus vielen Jahren. Wien: Zsolnay 2020).

Psalm 34 ist eine solche Hilfe, um zur Entscheidung, zu einem Leben mit einer Mitte zu kommen, die trägt. Ein vornehmes Geschäft, in das ich mit diesem Psalm eintrete, um in den gut sortierten Regalen zu schmökern. Der Psalm ist im Hebräischen präzise komponiert. Ein Akrostichon: Der erste Buchstabe jedes der 23 Verse ist in der Reihenfolge des Alphabets gewählt.

Wie im Geschäft die wichtigen Produkte im Zentrum positioniert werden, so zentriert sich beim Psalm alles um die Gottesfurcht und um das gelungene Leben. Davor und danach reihen sich die Verse in die jüdisch-weisheitliche Denkweise ein, wie ein solches Leben – Tage, an denen Gutes gesehen wird – gefunden werden kann. „Kommt, ihr Kinder, hört mir zu! Die Furcht des HERRN will ich euch lehren!“ (v12). Es sind die frühkirchlichen Anweisungen an Katechumenen und Neugetaufte, also an jene am Beginn, die auch Benedikt am Anfang seiner Regel zitiert (Die Regel des heiligen Benedikt: Prolog 12). Anschließend wird mit den Versen 13 bis 15 nach dem Menschen gefragt, der „Lust hat am Leben, der Tage sich wünscht, um Gutes zu sehen“ (v13 in einer Übersetzung des Münsterschwarzacher Psalters). Und diesem Suchenden wird mit dem Psalm eine direkte Antwort gegeben. Es sind praktische Handlungsanweisungen: Rede nichts Falsches, lass kein böses Wort auf deine Zunge, tu Gutes, das andere meide, „suche Frieden und jage ihm nach“ (v15).

**Sonntag, 05.02.23**

5. Sonntag im Jahreskreis

L I Jes 58,7-10

L II 1 Kor 2,1-5

E Mt 5,13-16

**Montag, 06.02.23**

L Gen 1,1-19

E Mk 6,53-56

**Dienstag, 07.02.23**

L Gen 1,20 – 2,4a

E Mk 7,1-13

**Mittwoch, 08.02.23**

L Gen 2,4b-9.15-17

E Mk 7,14-23

**Donnerstag, 09.02.23**

L Gen 2,18-25

E Mk 7,24-30

**Freitag, 10.02.23**

L Gen 3,1-8

E Mk 7,31-37

**Samstag, 11.02.23**

L Gen 3,9-24

E Mk 8,1-10

### Sonntag, 12.02.23

6. Sonntag im Jahreskreis

L I Sir 15,15-20

L II 1 Kor 2,6-10

E Mt 5,17-37

### Montag, 13.02.23

L Gen 4,1-15.25

E Mk 8,11-13

### Dienstag, 14.02.23

Cyrrill und Methodius

L Apg 13,46-49

E Lk 10,1-9

### Mittwoch, 15.02.23

L Gen 8,6-13.15-16a.  
18a.20-22

E Mk 8,22-26

### Donnerstag, 16.02.23

L Gen 9,1-13

E Mk 8,27-33

### Freitag, 17.02.23

L Gen 11,1-9

E Mk 8,34 – 9,1

### Samstag, 18.02.23

L Hebr 11,1-7

E Mk 9,2-13

Wie Benedikt sehnen sich auch heute Menschen nach konkreten Orten des Friedens, gerade nach einem Jahr, das von Krieg(en) und Krisen geprägt war. Dort, wo ich bin, kann der Erfahrungsort sein, wenn ich Gott suche (v5 und 11), wenn der Friede, den diese Welt sucht, im eigenen Herzen beginnt. Wenn ich auf die Schwachen und Schwächen der anderen Rücksicht nehme (v3 und 7), mein Egoismus einem Gemeinschaftssinn weicht (v15).

Ich finde darin Handlungsanweisungen, die mein Aktivwerden fordern. Der Psalm zeigt auf, woran ich merke, ob ich richtig unterwegs bin: im Fröhlichsein (auch der anderen), in der Hilfe aus Ängsten und Not, im Gefühl des Frei-seins und schließlich, um es mit Silja Walter zu sagen: im Verkosten des Himmels, des besonderen Augenblicks (vgl. Ich habe den Himmel gegessen. Silja Walter-Lesebuch. Hg. v. Ulrike Wolitz. Einsiedeln: Paulusverlag 2018, 135) (v9); am Tisch dessen sitzen zu können, dessen Beine nicht zerbrochen wurden (v21, aufgenommen in Joh 19,36).

Am Beginn des neuen Jahres kann Psalm 34 eine Hilfe zum schlichten Lebensstil einer\*s Friedensaktivisten\*in sein, der einlädt, sich anzuschließen. Er lädt ein, in das Jahrtausende alte Gebet einzutreten und die konkreten Aufgaben in den Alltag mitzunehmen, der aufzeigt, dass es viele aktive Schritte braucht, damit Frieden gelingt. Er will mein eigenes Leben und das Leben mit den anderen durchbuchstabieren, damit gemeinsam die Mitte gefunden wird. Ein im Herzen beginnender Friede, der sich in einem klaren Kopf widerspiegelt, der immer heller wird.

Joseph Meixner OSB  
Priester, Benediktinerabtei Michaelbeuern