# PSALMEN WORT LEBENS WEG

# PFARRE HALLWANG

*Als Pfarrer freue ich mich*
*über diesen Hallwanger Psalmenweg,*
*der die innige Verbundenheit*
*des Menschen mit Gott, mit der Welt*
*und Schöpfung zum Ausdruck bringt.*
*Mögen auf diesem Wege Menschen*
*eine Vertiefung ihres Glaubens erfahren,*
*der Sinn und Orientierung gibt.*
*Gerade heute sind Menschen wieder neu*
*auf dem Weg - unterwegs -*
*auf der Suche nach Gebetsformen*
*und dem Sinn des Lebens.*
*Der Psalmenweg ist eine Einladung dazu.*

Heribert Jäger, Pfarrer

# Die Psalmen das Buch des Betens

Die Psalmen sind eine Sammlung von 150 dichterischen Texten, in denen eine jahrhundertelange Tradition des biblischen Betens niedergeschrieben wurde. Die Entstehungsgeschichte dieser Textsammlung ist sehr komplex und umfasst alle Höhen und Tiefen menschlichen Betens:

Lob und Dank, Fluch und Klage, Vertrauen und Zweifel, Weisheitstexte, Schöpfungslieder und Hymnen.

Die Sammlung der Psalmen, wie sie uns heute vorliegt, ist in ihrem Aufbau den fünf Büchern Mose (der Tora) nachempfunden; den fünf Büchern des Gesetzes entsprechen fünf Bücher des Gebetes (PS 1-41; 42-72;73-89;90-106;107-150).
Allerdings ist diese Einteilung theologisch motiviert und im Grunde genau so willkürlich wie jede andere Einteilung auch. Jeder Psalm hat seine eigene Geschichte; manche entspringen einer persönlichen Erfahrung, andere sind auf dem Schreibtisch entstanden.
Das Wesentliche aber ist, dass das Beten im Alten Testament nie etwas Abgehobenes, Besonderes oder Frommes ist, das neben dem gewöhnlichen Leben des Menschen einhergeht. Im Gegenteil, den damaligen Menschen ist das Beten ein Teil des Lebens, mehr noch: das „Zur-Sprache-Kommen“ des Lebens.
Besonders die Psalmen geben uns einen Einblick in das verschiedenartige Beten des alttestamentlichen Menschen.
Wer sich in die Psalmen einlässt, bekommt es mit einem vollen, vitalen Leben zu tun, das sich nicht scheut auszusprechen, was den Menschen bewegt.

Beten ist ein Ausdruck der Vitalität des Menschen:

Es ist ein Zeichen seiner Vitalität, wenn ein Mensch klagt, schreit, lobt oder auch flucht.

Mit dem Psalmenweg möchten wir viele Menschen einladen, diese Schule des Betens mit uns zu gehen, sich selbst mehr als betende Menschen zu erfahren und den unendlichen Reichtum biblischen Betens zu spüren.

Der Herr sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben dir,
um dich in die Arme zu schließen
und dich zu beschützen gegen Gefahren.

Der Herr sei hinter dir,
um dich zu bewahren vor der Heimtücke des Bösen.

Der Herr sei unter dir,
um dich aufzufangen, wenn du fällst.

Der Herr sei mit dir,
um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum,
um dich zu verteidigen, wenn andere über dich herfallen.

Der Herr sei über dir, um dich zu segnen.

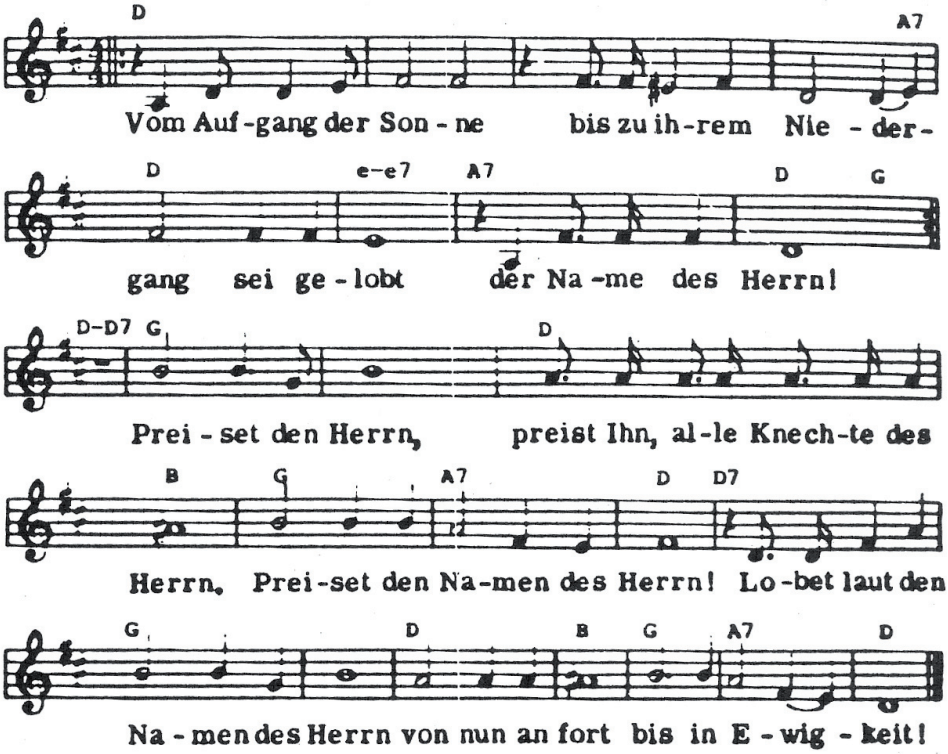
# Psalmenweg - Tafel Nr. 1

*Zum Haus des Herrn*
*wollen wir pilgern*

Psalm 122

# Vom Aufgang der Sonne

Psalm 113,3. 1. 2



# Untersberger Marmor - Tafel Nr. 2

(ca. 65 Million Jahre alt)

*Vom Aufgang der Sonne*
*bis zum Untergang*
*sei gelobt der Name des Herrn.*

**Psalm 113**

# Manchmal wünschte ich mir ...

... Ich könnte mich der Hektik entziehen,
langsamer werden, ruhiger werden,
wahrnehmen was um mich ist.

Manchmal wünschte ich mir ...

... Ich könnte erkennen,
was mich stärkt und bedroht,
mich freut und ärgert,
was mich fordert und fördert.

Manchmal wünschte ich mir ...

... Ich könnte annehmen was ist,
mich neu einstellen und ausrichten

Ich möchte mich

... immer wieder der Hektik entziehen,
langsamer werden, gelassener,
wahrnehmen, was in mir ist,
dankbar sein für die Bilder,
die mir meine Seele schenkt.

Barbara Suko

# Sölker Marmor - Tafel Nr. 3

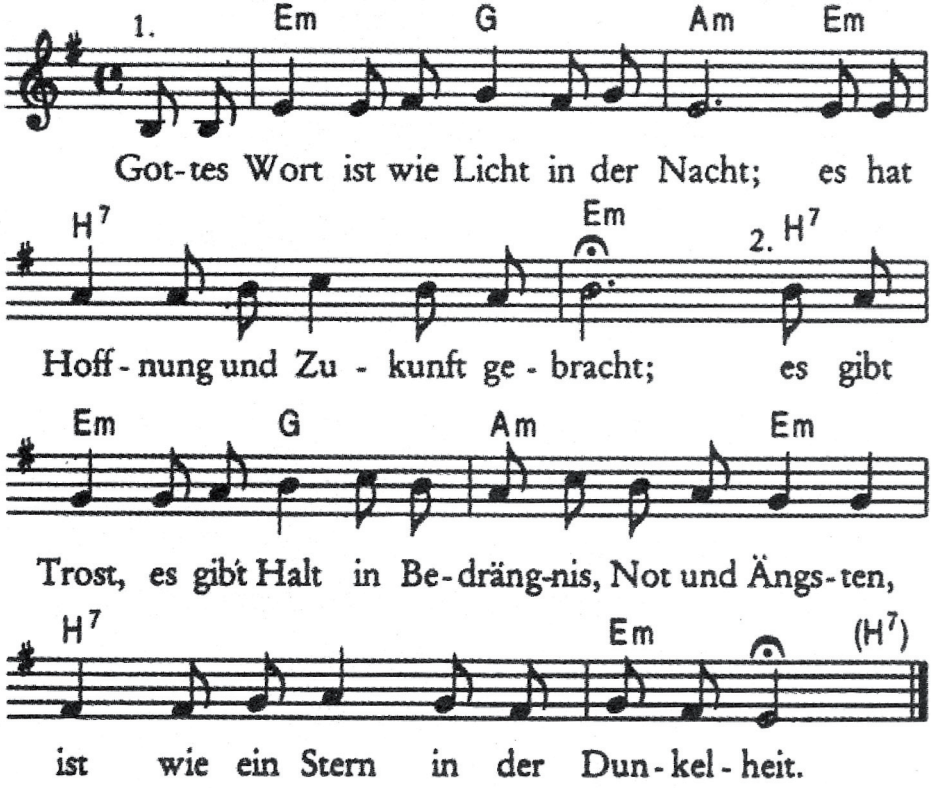
(Granatglimmerschiefer, ca. 350 Millionen Jahre alt)

*Freu dich innig am Herrn,*
*dann gibt er dir was dein*
*Herz begehrt*

*Hoffe auf den Herrn*
*und bleib auf seinem Weg*

**Psalm 37**

# Gottes Wort
# ist wie Licht in der Nacht




T und M: aus Israel, deutsch: Hans-Hermann Bittger / Kanon: Josef Jacobsen

# Untersberger Marmor - Tafel Nr. 4

(Forellenmarmor)

*Komm wieder zur Ruhe,*
*mein Herz!*

*Denn der Herr hat dir*
*Gutes getan.*

**Psalm 116**

Der Himmel hat den Menschen
als Gegengewicht gegen die
vielen Mühseligkeiten des Lebens
drei Dinge gegeben:
die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen

Immanuel Kant

# Metamorphit - Tafel Nr. 5

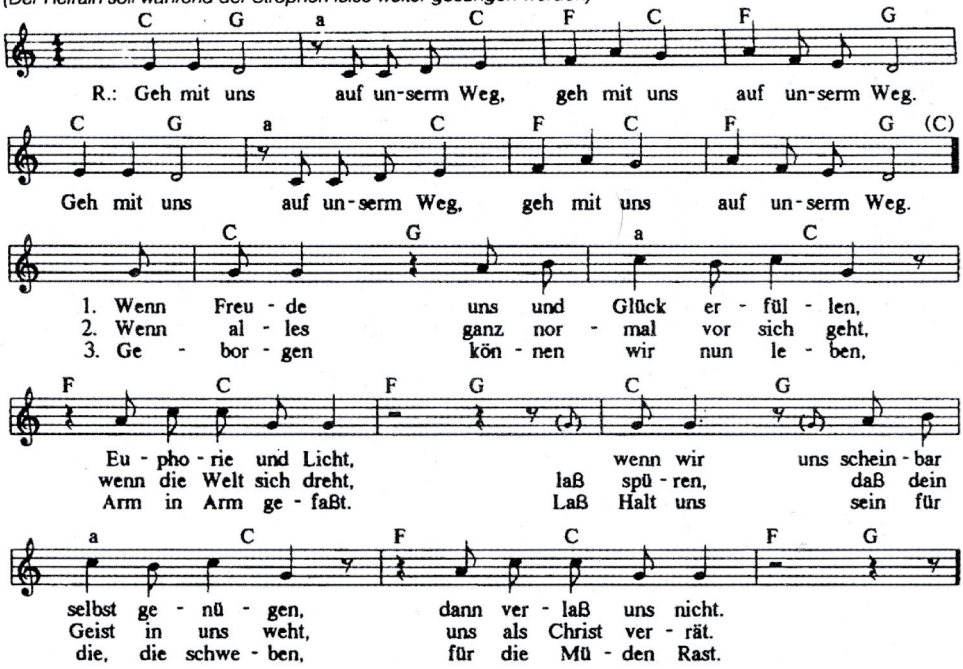
(Böhmische Masse)

*Lobe den Herrn, meine Seele,*
*und vergiß nicht,*
*was er Dir Gutes getan hat.*

**Psalm 103**

# Geh mit uns

*(Der Refrain soll während der Strophen leise weiter gesungen werden)*




T: Norbert Weidinger/Alwin Hagen M: Ludger Edelkötter, aus: Geh mit uns, ©: IMPULSE-Musikverlag, 48317 Drensteinfurt

# Kalkschiefer - Tafel Nr. 6

*Singt dem Herrn ein neues Lied,*
*denn er hat wunderbare*
*Taten vollbracht.*

Psalm 98

# Der positive Weg

Oft höre ich kaum Deine Stimme, Herr.
Sie ist schwer wahrzunehmen, denn sie ist leise.
Ich muß wohl die Ohren schärfen,
damit ich Dich höre,
die Augen auftun, damit ich Dich wahrnehme,
das Herz öffnen, damit ich Dich empfange,
den Verstand üben, damit ich Dich kenne.

Du bist mein Weg.
Ein Weg, der Freude macht,
Ein Weg, der positiv ist,
Ein Weg, den ich bejahe,
Ein Weg, der mein Glück ist.

Herr mache mich fähig,
daß ich bete, wie Du gebetet hast,
daß ich liebe, wie Du geliebt hast,
daß ich zuhöre, wie Du zugehört hast,
daß ich leide, wie Du gelitten hast,
daß ich danke, wie Du gedankt hast,
daß ich versöhne, wie Du versöhnt hast,
daß ich sterbe, wie Du gestorben bist,
daß ich lebe in Deiner Auferstehung.

Du bist mein Weg.
Ein Weg, der Freude macht,
Ein Weg, der positiv ist,
Ein Weg, den ich bejahe,
Ein Weg, der mein Glück ist.

Du sagst:
„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ (Joh 14,6)

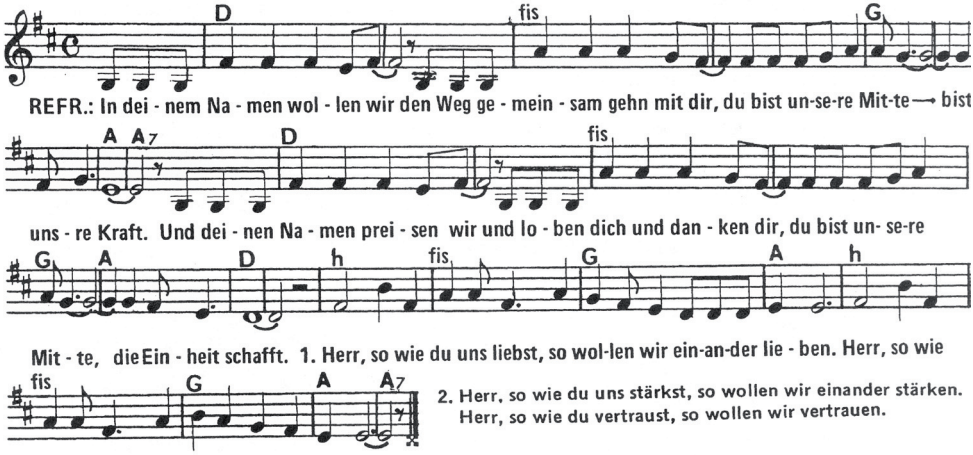
Johann Zakall

# Steinmaßl-Kapelle - Tafel Nr. 7

*Mein Gott, mein Gott,*
*warum hast du mich verlassen,*
*bist fern meinem Schreien,*
*den Worten meiner Klage?*

Psalm 22

# In Deinem Namen wollen wir




2. Herr, so wie du uns stärkst, so wollen wir einander stärken.
Herr, so wie du vertraust, so wollen wir vertrauen.

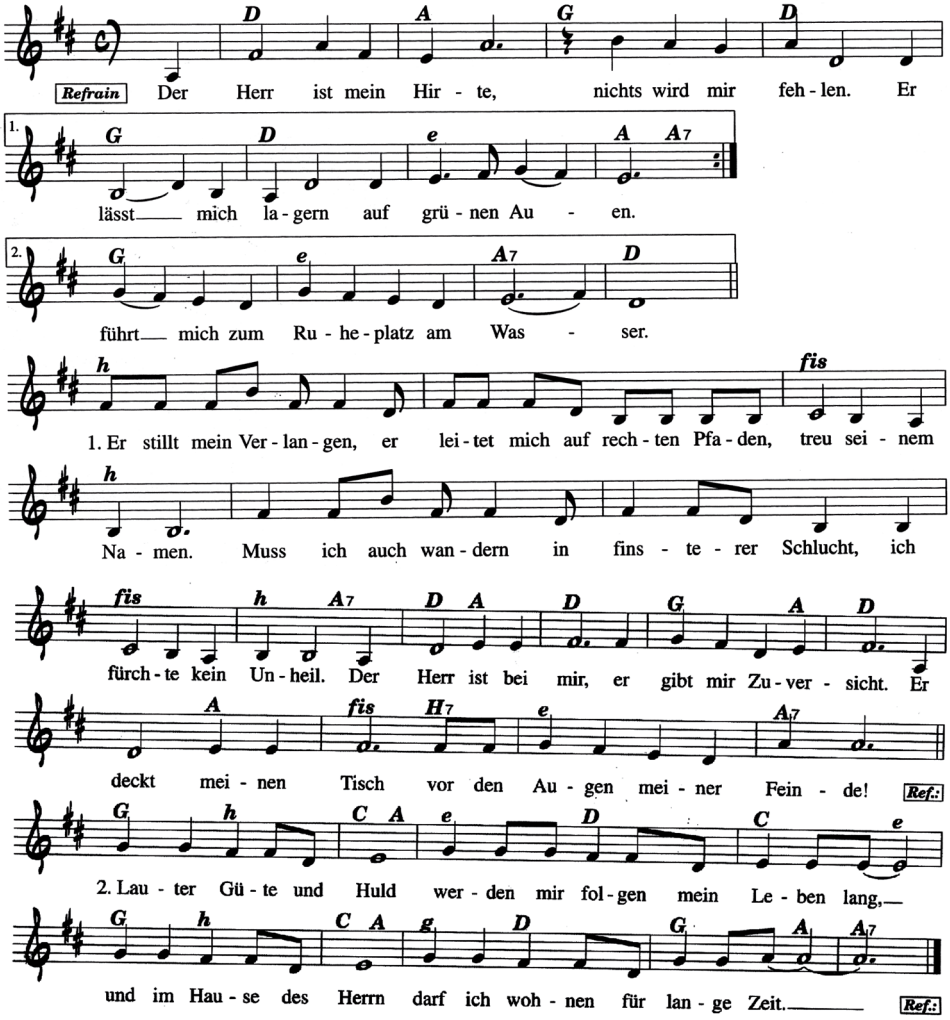
# Untersberger Marmor - Tafel Nr. 8

*Lass mich den Weg begreifen,*
*den dein Wort mir zeigt,*
*dann will ich nachsinnen*
*über deine Wunder*

Psalm 119

# Der Herr ist mein Hirte

*Text: Psalm 23*
*Musik: Alfred Hochedlinger*




*aus: DER HERR IST MEIN HIRTE, 1993*
*© Alfred Hochedlinger, Promenade 7, A-4310 Mauthausen, www.welcome.to/hochedlinger*

# Sölker Marmor - Tafel Nr. 9

(Granatglimmerschiefer, ca. 350 Millionen Jahre alt)

*Der Herr ist mein Hirte,*
*nichts wird mir fehlen.*

*Er lässt mich lagern auf grünen*
*Auen und führt mich zum*
*Ruheplatz am Wasser.*

**Psalm 23**

# Gosaukonglomerat - Tafel Nr. 10

(ca. 65 Millionen Jahre alt)

*Wie groß sind deine Werke,*
*o Herr,*
*wie tief deine Gedanken!*

**Psalm 92**

# Untersberger Marmor - Tafel Nr. 11

*Ich fürchte kein Unheil*
*DU bist bei mir.*

Psalm 23

# Manchmal

Manchmal habe ich Angst.
Ich bin ganz allein.
Wer tröstet mich?
Du hältst mich in deinen Händen.
Mein Leben ist geborgen in dir.

Manchmal bin ich traurig
Und weiß nicht warum.
Ich habe das Gefühl, dass mich niemand mag.
Wer ist da, der mich in seinen Arm nimmt?
Du hältst mich in deinen Händen
Mein Leben ist geborgen in dir.

Manchmal bin ich feige.
Ich habe nicht den Mut, das Rechte zu tun
Und ich traue mich nicht den Mund aufzumachen
Wer ist da und liebt mich immer?
Du hältst mich in deinen Händen
Mein Leben ist geborgen in dir.

# Sölker Marmor - Tafel Nr. 12

(Granatglimmerschiefer, ca. 350 Millionen Jahre alt)

*Wer ist der Mensch,*
*der das Leben liebt und gute*
*Tage zu sehen wünscht?*
*Bewahre deine Zunge*
*vor Bösem und deine Lippen*
*vor falscher Rede!*
*Meide das Böse*
*und tu das Gute;*
*suche Frieden*
*und jage ihm nach!*

**Psalm 34**

Was unserer Welt fehlt,
woran wir bitter Mangel leiden:
einfache, gute Menschen,
freundliche Menschen,
die fröhlich im Geschäft bedienen oder einkaufen,
die beim Warten die Geduld nicht verlieren,
die im Verkehr nicht aus der Haut fahren,
die nicht in die Luft gehen,
wenn du einen Fehler machst.
Wäre doch eine Chance für uns,
fehlendes zu (be)leben!
Wann? Jetzt ...

nach Phil Bosmans

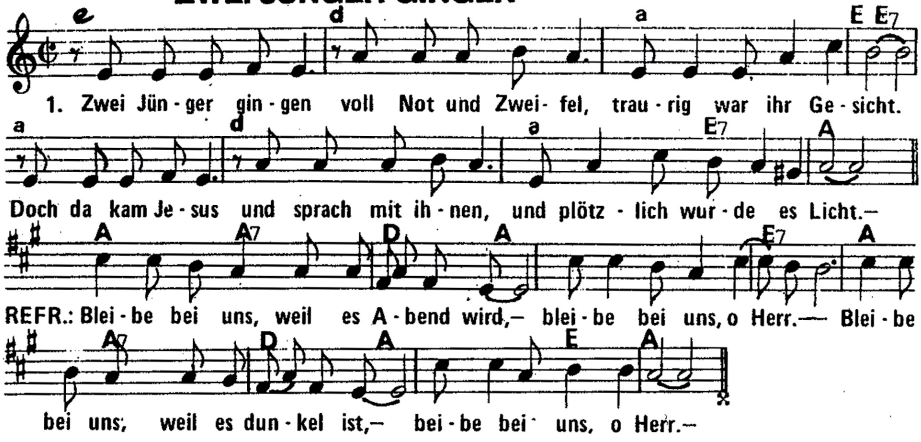
# Untersberger Marmor - Tafel Nr. 13

(Forellenmarmor, gemeißelt)

*Wohl dem Menschen,*
*der Freude hat*
*an der Weisung des Herrn,*
*über seine Weisung nachsinnt*
*bei Tag und bei Nacht.*
*Er ist wie ein Baum,*
*der an Wasserbächen*
*gepflanzt ist,*
*der zur rechten Zeit*
*seine Frucht bringt.*

**Psalm 1**

# ZWEI JÜNGER GINGEN




2. Herr, deine Wege, die du mich leitest, kann ich oft nicht versteh'n. Doch weil du mitgehst, und um das Ziel weißt, will ich sie gern mit dir geh'n.
3. Was uns dein Wort sagt, ist klar und deutlich, täglich sprichst du zu mir. Doch all mein Reden, mein Tun und Denken zeigt herzlich wenig von dir.
4. Doch weil wir dein sind mit Leib und Leben, komme, was immer mag: wir mögen fallen, in Nacht verzagen, bei dir ist Hilfe und Tag.
5. Viel Jünger gehen voll Not und Zweifel, traurig ist ihr Gesicht. Doch da kommt Jesus und spricht mit ihnen, und um sie leuchtet sein Licht

# Weingartenkapelle - Tafel Nr. 14

*Der Herr ist gnädig*
*und barmherzig,*
*langmütig und reich*
*an Gnade.*
*Der Herr ist gütig zu allen,*
*sein Erbarmen waltet*
*über all seinen Werken.*
*Der Herr ist allen,*
*die ihn anrufen, nahe, allen,*
*die zu ihm aufrichtig rufen.*

**Psalm 145**

# Psalmen-Rätsel:

(Bei Unklarheiten schlag in der Bibel nach)

In welchem großen Teil der Bibel findest du das Buch der Psalmen?

| | |
|---|---|
| 1. Neues Testament | A |
| 2. Altes Testament | B |
| 3. Zweites Testament | C |

Wie viele Psalmen gibt es?

| | |
|---|---|
| 1. 1000 | H |
| 2. 500 | D |
| 3. 150 | E |

Viele Psalmen werden einem König zugeschrieben. Wie heißt er?

| | |
|---|---|
| 1. David | G |
| 2. Samuel | K |
| 3. Elischa | L |

Was bedeutet das Wort „Psalm“?

| | |
|---|---|
| 1. Gedicht | O |
| 2. Roman | R |
| 3. Lied | L |

An wen sind die Psalmen gerichtet?

| | |
|---|---|
| 1. Maria | A |
| 2. Gott | E |
| 3. David | M |

Wie lautet dieser Psalm?
Der Herr ist mein ..., nichts wird mir fehlen. (PS 23)

| | |
|---|---|
| 1. Retter | K |
| 2. Heiland | U |
| 3. Hirte | I |

König David konnte sehr gut singen und ein Instrument spielen.
Welches?

| | |
|---|---|
| 1. Harfe | T |
| 2. Gitarre | B |
| 3. Balalaika | A |

Wo erlebst du das Beten der Psalmen in seiner ursprünglichen Form?

| | |
|---|---|
| 1. Kloster | E |
| 2. Kirche | F |
| 3. Pfarrhof | G |

Psalmen haben eine wichtige Funktion. Welche?

| | |
|---|---|
| 1. Fragen aufzuwerfen | S |
| 2. Antworten zu geben in konkreten Lebenssituationen | M |
| 3. Böse Tiere zu verjagen | T |

Vervollständige den Psalm:
Vom Aufgang der... bis zu ihrem Niedergang
sei gelobt der Name des Herrn (PS 113)

| | |
|---|---|
| 1. Kuchen | K |
| 2. Blumen | H |
| 3. Sonne | I |

Viele Psalmen beginnen mit einer ..., die in einem Lobpreis endet.

| | |
|---|---|
| 1. Klage | C |
| 2. Einleitung | X |
| 3. Erklärung | Y |

Was bedeutet die Abkürzung „PS“ ?

| | |
|---|---|
| 1. Pferdestärke | L |
| 2. post scriptum | G |
| 3. Psalm | H |

**LÖSUNG: . . . . . .**

Gott sei dein Hirte.
der dir das geben möge,
was du zum Leben brauchst:
Wärme, Geborgenheit und Liebe,
Freiheit und Licht
und das Vertrauen
zu Ihm.
zu deinen Mitmenschen
und zu dir selbst.
Auch in dunklen Zeiten
und schmerzhaften Erfahrungen
möge Gott dir beistehen
und dir immer wieder Mut
und neue Hoffnung schenken.
In Situationen der Angst
möge er in dir die Kräfte wecken,
die dir helfen, all dem.
was du als bedrohlich erlebst,
standhalten zu können.
Gott möge dich
zu einem erfüllten Leben führen,
daß du sein und werden kannst
wie du bist.

# Gosaukonglomerat - Tafel Nr. 15

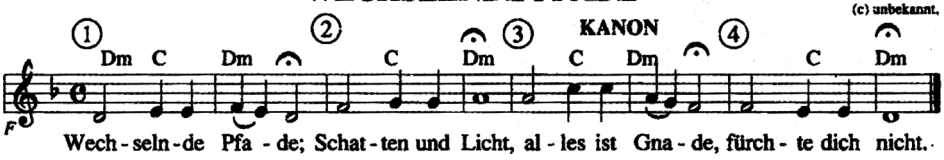
(Söllheimer Kapelle zum Hl. Antonius v. Padua)

*Der Herr ist mein Licht*
*und mein Heil.*
*Der Herr ist die Kraft*
*meines Lebens.*

*Hoffe auf den Herrn*
*und sei stark!*
*Hab festen Mut*
*und hoffe auf den Herrn!*

**Psalm 27**

# WECHSELNDE PFADE



# Dachsteinkalk - Tafel Nr. 16

(ca. 210 Millionen Jahre alt)

*Du zeigst mir*
*den Weg zum Leben!*

**Psalm 16**

# Spuren im Sand ...

Eines Nachts hatte ich einen Traum -
Mir träumte, daß ich mit dem HERRN am Ufer
des Meeres entlangging.
Am Himmel flammten Szenen aus meinem Leben auf.
Bei jeder Szene entdeckte ich zwei Paar Fußabdrücke
im Sand, ein Paar war von mir, das andere vom Herrn.
Als die letzte Szene meines Lebens aufflammte,
sah ich mich um nach meinen Fußspuren im Sand.
Ich bemerkte, daß oftmals auf meinem Lebenspfad
nur eine Fußspur zu sehen war.Und es fiel mir auf,
daß dies immer während der dunkelsten und
traurigsten Zeiten meines Lebens geschehen war.
Dies bewegte mich sehr, und ich fragte
den HERRN, weshalb das so sei.
"HERR, als ich mich entschloß, dir
nachzufolgen, versprachst du mir,
meinen ganzen Weg mit mir zu gehen.
Nun habe ich aber bemerkt, daß in den
schwersten Zeiten meines Lebens nur ein Paar
Fußabdrücke zu sehen ist. Ich verstehe nicht,
warum du mich alleingelassen hast,
als ich dich am allernötigsten hatte."
Der Herr antwortete: "Mein teures,
liebes Kind, ich liebe dich und würde
dich nie, nie allein gelassen haben
während den Zeiten des Leidens und
der Anfechtung. Wenn du nur ein Paar
Fußabdrücke gesehen hast, so war es
deshalb, weil ich dich getragen habe.

Verfasser unbekannt

# Kalksteinschiefer - Tafel Nr. 17

*Ich hebe meine Augen auf*
*zu den Bergen.*
*Woher kommt mir Hilfe?*
*Meine Hilfe kommt vom Herrn,*
*der Himmel und Erde*
*gemacht hat.*

**Psalm 121**

Gott sagte: Geh!
Und ich sagte: Wer, ich?
Und Gott sagte: Ja, du!

Und ich sagte: Aber ich bin noch nicht fertig, und es kommt Besuch, und ich kann die Familie nicht allein lassen und du weißt, es gibt niemanden, der mich ersetzen könnte.

Und Gott sagte: Du übertreibst. Wieder sagte Gott: Geh!

Und ich sagte: Höre, ich zähle nicht zu den Leuten, die sich in Kontroversen verwickeln lassen. Im Übrigen:
Meine Familie möchte es nicht.
Und was werden die Nachbarn denken?

Und zum dritten Mal sagte Gott: Geh!

Und ich sagte: Muss ich?

Und Gott sagte: Liebst du mich?

Und ich sagte: Sieh, ich habe Angst. Die Leute werden mich nicht verstehen und werden über mich reden,
und ich kann nicht alles selbst übernehmen.

Und Gott sagte: Wo glaubst du, werde ich sein?
Und Gott sagte: Geh!

Und ich seufzte: Hier bin ich, sende mich!

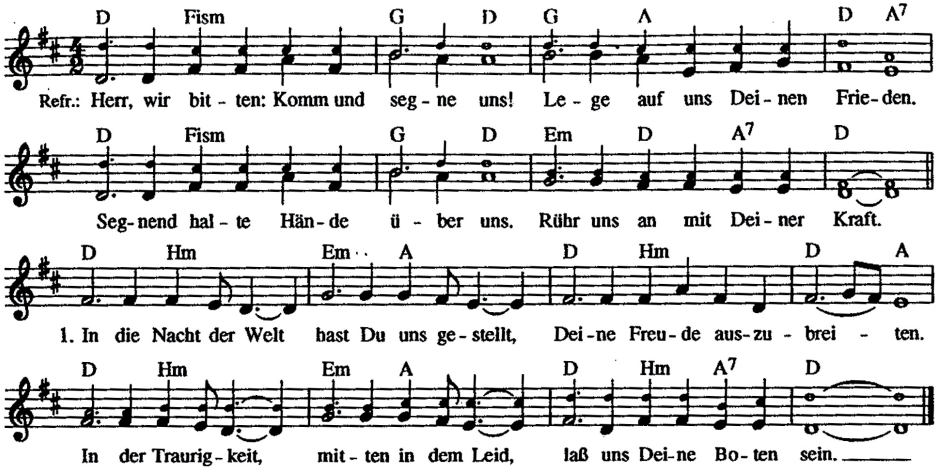
# Granit - Tafel Nr. 18

(Böhmische Masse)

*Herr, du hast mich erforscht*
*und du kennst mich.*
*Du weißt von mir.*
*Du erkennst meine Gedanken.*
*Du bist vertraut*
*mit all meinen Wegen.*

**Psalm 139**

## HERR, WIR BITTEN: KOMM UND SEGNE UNS




2. In die Schuld der Welt hast Du uns gestellt, um vergebend zu ertragen,
daß man uns verlacht, uns zu Feinden macht, Dich und Deine Kraft verneint.
3. In den Streit der Welt hast Du uns gestellt, Deinen Frieden zu verkünden,
der nur dort beginnt, wo man wie ein Kind Deinem Wort Vertrauen schenkt.
4. In das Leid der Welt hast Du uns gestellt, Deine Liebe zu bezeugen.
Laß uns Gutes tun und nicht eher ruhn, bis wir Dich im Lichte sehn.
5. Nach der Not der Welt, die uns heute quält, willst Du Deine Erde gründen,
wo Gerechtigkeit und nicht mehr das Leid Deine Jünger prägen wird.

# Granit - Tafel Nr. 19

(Böhmische Masse)

*Herr, darum schrei ich zu dir,*
*früh am Morgen tritt mein*
*Gebet vor dich hin.*

**Psalm 88**

## Psalm 150 Halleluja!

Lobet Gott in seinem Heiligtum,
lobt ihn in seiner mächtigen Feste!
Lobt ihn ob seiner großen Taten,
lobt ihn in seiner gewaltigen Größe!
Lobt ihn mit dem Schall der Hörner,
lobt ihn mit Harfe und Zither!
Lobt ihn mit Pauken und Tanz,
lobt ihn mit Flöten und Saitenspiel!
Lobt ihn mit hellen Zimbeln,
lobt ihn mit klingenden Zimbeln!
Alles, was atmet, lobe den Herrn!
Halleluja!

# Pfarrgemeinderat der Pfarre Hallwang

ein großer Dank gilt allen, die an diesem Projekt mitgewirkt haben.

**Paten einer Psalmentafel:**

BGM Mödlhammer Helmut und Irmgard
Dertnig  Norbert jun. u. sen.
Gemeinde Hallwang
Gruchmann Nikolaus & Johannes
Haslinger Josef und Maria
Inanger Gustav und Waltraud
Kirchenchor Hallwang
Kübler Paul und Elisabeth
Pongruber Josef und Maria
Prof. Dr. Paarhammer Hans
Prof. Dr. Wolbert Werner
Webersdorfer Theo und Emma
Weikl Josef
Wölfl Andreas und Anna
Wölfl Günther

**Das Projekt wurde weiterhin finanziell unterstützt:**

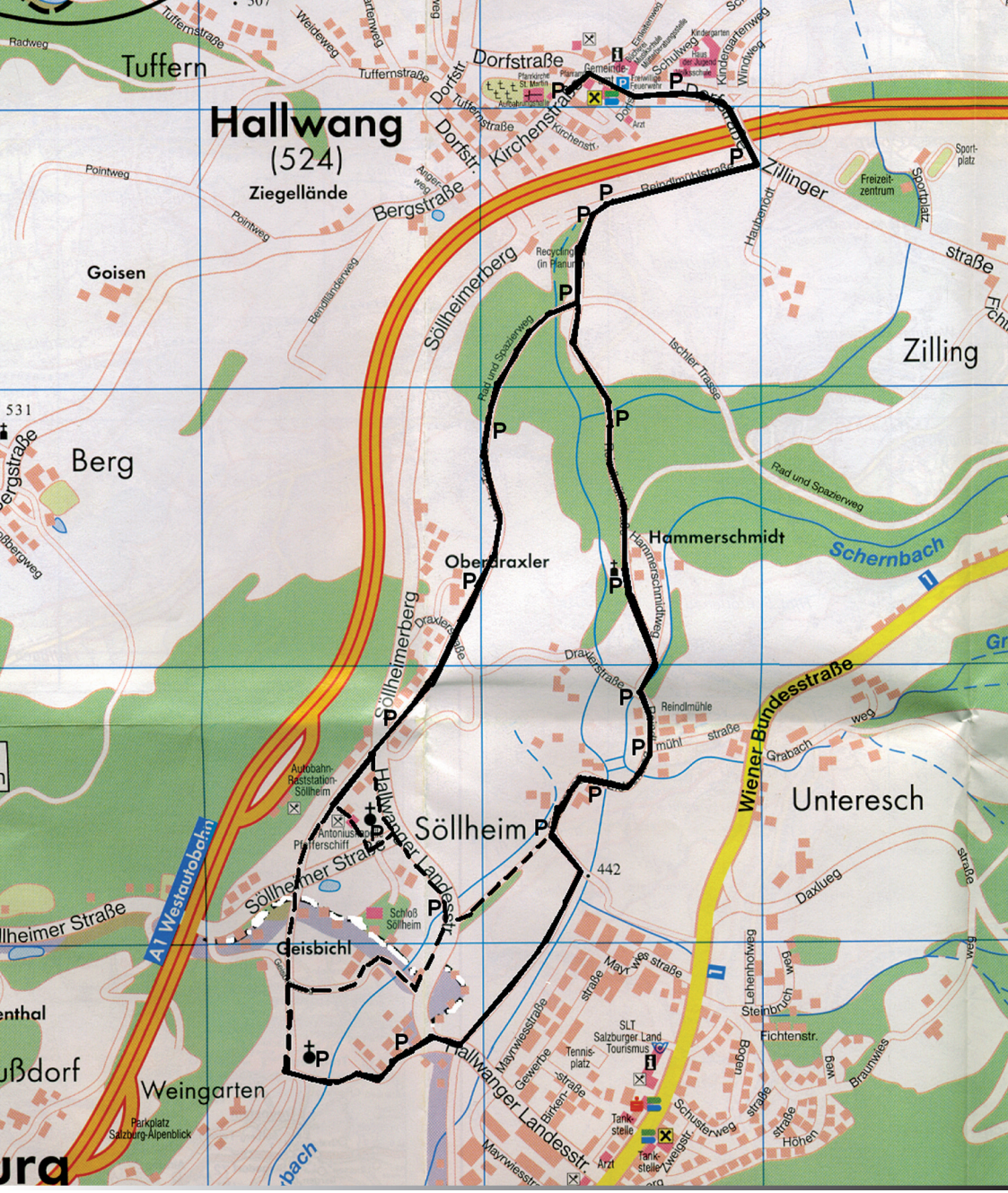
LR Doraja Eberle; Bestatter Buchsteiner-Wallmann; Chor Ars Musica; Dr. Gugenberger Franz und Margreth; Petschner Karin; Maimone Rosmarie; Costa Robert; Parhammer Franz; Gollackner Matthäus; Rehrl Josef; Högler Andreas; Paar Willi;

**Koordination:**

Obmann des PKR Sepp Pongruber, Barbara Suko, Pfarrer Heribert Jäger

**Pfarre Hallwang:**

Kirchenstrasse 1, 5300 Hallwang
Tel. 0662 / 8047 / 814010, pfarre.hallwang@pfarre.kirchen.net




# PSALMENWEG - Hallwang (19 Stationen)

von der Kirche zur Schule über die Autobahnbrücke zur Ischlerbahntrasse Richtung Reindlmühle - Eiche - Landesstrasse - Weingartenkapelle - über Ischlerbahntrasse zurück zur Antoniuskapelle Söllheim - Ischlerbahntrasse - Obertraxl zurück zur Pfarrkirche Hallwang (Die Begehung des Weges erfolgt auf eigene Gefahr!)