

Neuer Lebensmut durch Miktam-Psalmen

Die Welt ist in Aufruhr. Nebst den Kriegen in der **Ukraine** und im **Nahen Osten** entwickeln sich auch andere Katastrophen mit ihrer je eigenen Dynamik.

Die **Klimaerwärmung** schreitet weiter voran, auch wenn das Worst-Case-Szenario von 4,5 Grad Celsius Erwärmung von der Wissenschaft inzwischen als unrealistisch fallen gelassen wurde. Das tödliche **Ebola**-Virus überrascht Afrika mit einem ungewöhnlichen und deshalb besonders gefährlichen Erreger. Im **Sudan** wütet weiterhin eine humanitäre Katastrophe mit unzähligen Menschenrechtsverletzungen insbesondere an Frauen aus nichtarabischen Bevölkerungsgruppen. Last but not least seien unsere ganz persönlichen **Probleme** erwähnt, die uns zuweilen existenziell bedrohen.

Wie können wir die Hoffnung bewahren?
Wie können wir in einer Welt voller Unruhe und Not mental und geistlich gesund bleiben?
Zum Beispiel indem wir uns von den **Miktam-Psalmen** inspirieren lassen!

Das Wort Miktam kommt in den Einleitungen der Psalmen 16, 56 – 60 vor. Niemand weiss, was dieses Wort genau bedeutet. Deshalb wird es ganz verschieden übersetzt.

Alle sechs Miktam-Psalmen werden David zugeschrieben. Manche basieren auf damals bekannten Melodien, deren Titel die Luther-Bibel wie folgt übersetzt:

Psalm 56,1: Die stumme Taube unter den Fremden

Psalm 57,1; 58,1; 59,1: Vertilge nicht

Psalm 60,1: Lilie des Zeugnisses

Mit Ausnahme der Psalmen 16 + 58 beziehen sich die Miktam-Psalmen auf konkrete Bedrohungen. Im "**Miktam-Block**" (Psalmen 56 – 60) lässt David seinen Emotionen freien Lauf. So fleht er z.B. im Psalm 59,12-14 Gott an, seine Verfolger, König Saul und seine Helfer, zu bestrafen:
... *lass sie umherirren* ...
... *stürze sie nieder* ...
Vertilge im Zorn, vertilge, dass sie nicht mehr sind.

Mit solchen "Fluchversen" übergibt David die Rache an Gott. Das macht ihn schliesslich frei, Saul weiterhin mit Nächstenliebe zu begegnen (vgl. 1 Sam 24).

Der **Miktam-Psalm 16** nimmt wichtige Wahrheiten vorweg, die vom späteren Miktam-Block vorausgesetzt werden und auch vom Neuen Testament wieder thematisiert werden.

1. Gott ist der **Ursprung wahren Glücks** (Ps 16,1-6). Wer auf andere Götter vertraut, durchbohrt sich selbst mit vielen Schmerzen (vgl. 1 Tim 6,10).

Wer sich aber von dem lebendigen Gott abwendet und anderen Göttern nachläuft, der kommt aus dem Kummer nicht mehr heraus.

Diesen Göttern will ich kein Opfer bringen, nicht einmal ihre Namen nehme ich in den Mund. (Psalm 16,4)

2. Wir tun gut daran, auf die **natürliche Gottesstimme** in uns zu hören (Ps 16,7-8; vgl. 1 Tim 1,19). Diese verortet David in seinen *Nieren*, die als Sitz des Gewissens galten.

Ich preise den HERRN, denn er gibt mir guten Rat. Selbst nachts erinnert mich mein Gewissen [wörtlich: meine Nieren] an das, was er sagt. (Psalm 16,7)

3. Für David ist klar: Tod und Verwesung sind für Gott ein Ärgernis, das er eines Tages beseitigen wird (Ps 16,9-11). Schon David vertraut deshalb auf die **Auferstehung der Toten**, die erst tausend Jahre später durch Jesu Auferstehung ihren Anfang nimmt (vgl. 1 Kor 15,22-26).
Denn du wirst mich nicht dem Totenreich überlassen und mich nicht der Verwesung preisgeben, ich gehöre ja zu dir. (Psalm 16,10; vgl. Apg 2,31)

Der letzte Vers des letzten **Miktam-Psalms** zeugt von neuem Lebensmut, den uns die Miktam-Psalmen vermitteln:
Mit Gott auf unserer Seite vollbringen wir Grosses; denn er wird unsere Feinde [= Krankheiten, Krisen, Kriege] zertreten. (Psalm 60,14)

Die Weltgeschichte ist auch eine Leidensgeschichte. Auch unsere Biografie ist von Leiden nicht ausgenommen. Die Bibel macht uns Mut, durch diese Leiden geistlich hindurchzudringen, um bei Gott zur Ruhe zu kommen. Danach lasst uns ihn lobpreisen!

Mit hoffnungsvollen Grüssen!
Markus Brunner

SoLa Kids & Teens

Infos und Anmeldung:

jugend.heilsarmee.ch/info-sola-kids-teens



Juni 2026 – Markus & Eva unterwegs

So	7.	10:00	Heilsarmee Affoltern a.A.
So	14.	10:00	Heilsarmee Zürich-Nord , Abschied von Heilsarmeeoffizierin Rebecca Zünd
Fr	19.	15:00	Regionale Arbeitsgruppe Zürich (RAG): Dienerstrasse 76 – Einblick in WohnBegleitung und Dienst Rahab Zürich
So	21.	9:30	Heilsarmee Wädenswil
Fr	26.	9:30	Geistlicher Tag für Heilsarmee-Offiziere und -KorpsleiterInnen mit dem Heilsarmee-General, Eventfabrik Bern
Sa, 27. – So, 28.			Meet & Celebrate mit General Lyndon und Bronwyn Buckingham, Thun-Expo

WORSHIP WORKSHOP GEMEINSCHAFT ERMUTIGUNG

Impuls-Tag
VIELHEIT

29. AUGUST 2026 | 10.00 - 15.30
Heilsarmee Jugendhaus Stäfa

Fränzi Hari | 078 838 17 29 | franziska.hari@heilsarmee.ch
regionalbuero-zuerich.heilsarmee.ch/vielheit

Danke – und Gottes Segen!

Heilsarmee-Offizierin Rebecca Zünd kehrt nach 6 Jahren in ihr Heimatterritorium "United Kingdom" zurück. Sie verlässt die Heilsarmee Zürich-Nord per 30. Juni 2026.

Wir danken Rebecca ganz herzlich für ihren engagierten und segensreichen Einsatz! Und wünschen ihr von Herzen Gottes Segen für ihren weiteren Dienst in "The Salvation Army"!

meet & celebrate

Man kann sich für den Heilsarmee-Kongress immer noch anmelden!
Der Anmeldeschluss wurde auf den 3. Juni verschoben.

heilsarmee.ch/meetcelebrate-thun-2026

Lasst uns **gemeinsam** als Heilsarmeefamilie unseren Herrn und König Jesus **feiern**.
Informationen und Anmeldung:

meet & celebrate 2026

Thun-Expo, 27. + 28. 6. 2026
General/Général **Lyndon Buckingham** | Kommissärin/Commissaire **Bronwyn Buckingham**