

Wer so die Kraft der Psalmworte gespürt hat, kann sie für den Einzelnen nicht nur innerlich, sondern auch „äußerlich“ sichern, indem ein eigenes „Psalmenbuch“ über einen längeren Zeitraum erarbeitet wird: Resultate der Auseinandersetzung mit den einzelnen Psalmworten wie Bilder, Geschichten, Fotos von getöpterten Figuren, Lieder, Wortbilder, Textgestaltungen, eigene Psalmtexte usw. werden gesammelt, jeweils auf farbigen Fotokarton geklebt und schließlich zu einem Buch zusammengebunden.

Die Teilnehmenden nehmen dann ein sehr persönliches Buch mit, das sie langfristig an die Begegnung mit Psalmen erinnert und ihnen immer wieder Halt und Stärke zu geben vermag.

## 2.2

Beate Leßmann

## Worte der Psalmen - eine Auswahl

Diese Auswahl mag den Einstieg in die Arbeit mit Psalmen erleichtern, kann jedoch nicht die eigene Suche nach den passenden Worten für die jeweilige Gruppe ersetzen.

Wer sich die Zeit nimmt und selbst in Ruhe den Worten der Psalmen nachsinnt, der wird den Psalter als einen ungeahnten Schatz für sich selbst entdecken. Wir können dazu nur ermutigen!

Worte der Angst und der Klage<sup>1</sup>

*Ich bin wie ein zerbrochenes Gefäß.*

*Sie aber schauen zu*

*und sehen auf mich herab.*

(Ps. 31,13; 22,18)

*Ich bin einsam und elend.*

*Die Angst meines Herzens ist groß.*

(Ps. 25,17)

*Ich habe mich müde geschrien.*

*Mein Hals ist heiser.*

*Meine Augen sind trübe geworden,*

*weil ich solange warten muss.*

(Ps. 69,4)

*Mir ist jedes Zuhause genommen,*

*niemand fragt nach meinem Leben.*

(Ps. 142,5)

*Ich fühle mich gefangen*

*und kann nicht heraus.*

(Ps. 88,9b)

<sup>1</sup> Wir haben die Formulierungen der Lutherübersetzung (1964) zugrunde gelegt. Für die Arbeit mit Kindern haben wir jedoch einige Formulierungen so verändert, dass ein unmittelbares Verständnis des Inhalts erleichtert wurde. Es war uns dabei wichtig, die Sprache aus „uralter Zeit“ nicht einfach durch eine neue, moderne zu ersetzen. Denn die Psalmworte sollten nicht untergehen in der Masse der Wörter und bei aller Vereinfachung doch durch ihre sprachliche Eigenheit auffallen und zum Nachdenken anregen.

*Ich bin gekrümmt und tief gebeugt,  
den ganzen Tag gehe ich traurig einher.* (Ps. 38,7)

*An einen sicheren Ort  
möchte ich eilen vor dem Wetter,  
vor dem tobenden Sturm.* (Ps. 55,9)

*Ich bin wie ein einsamer Vogel  
auf dem Dach.* (Ps. 102,8)

*Ich rufe,  
doch du antwortest nicht.* (Ps. 22,3)

*Das Wasser geht mir bis zur Kehle.  
Ich versinke.* (Ps. 69,2/3)

*Vor lauter Stöhnen  
bin ich nur noch Haut und Knochen.* (Ps. 101,6)

*Zahlreicher als die Haare  
auf meinem Kopf  
sind die, die mich hassen.* (Ps. 40,13)

*Mein Körper ist  
wie ausgetrocknetes, dürres Land,  
das nach Wasser lechzt.* (Ps. 63,2)

*Was betrübst du dich meine Seele  
und bist so unruhig in mir?* (Ps. 42, 6)

*Ich schreie,  
aber meine Hilfe ist ferne.* (Ps. 22,2)

*Meine Seele ist sehr erschrocken.  
Ach, du Herr, wie lange?* (Ps. 6,4)

*Mein Gott, mein Gott,  
warum hast du mich verlassen?* (Ps. 22,2)

## Worte des Vertrauens

## Bitten:

*Errette mich aus dem Schlamm,  
dass ich nicht versinke.* (Ps. 69,15)

*Sammele meine Tränen  
in einen Krug.* (Ps. 56,9)

*Aus der Tiefe rufe ich zu dir.  
Höre meine Stimme.* (Ps. 130,1)

*Ich aber bete zu dir Gott,  
erhöre mich mit deiner treuen Hilfe.* (Ps. 69,14)

## Vertrauen:

*Und wenn ich wandere  
im finstern Tal,  
bist du bei mir.* (Ps. 23,4)

*Ich werde nicht sterben,  
sondern leben.* (Ps. 118,17)

*Du hörst mein Weinen.* (Ps. 6,9)

*Du tröstest mich  
in der Angst.* (Ps. 4,2)

*Du richtest mich auf.* (Ps. 3,2)

*Du neigst dich zu mir  
und machst mich groß.* (Ps. 18,36)

*Du bist ein sicherer Schutz.* (Ps. 59,10)

*Du bist ein Helfer  
in allen Nöten.* (Ps. 46,2)

*Du bist Sonne  
und machst mich warm.* (Ps. 84,12)

*Du bist mir ein Zuhause.* (Ps. 142,6)

*Du bist wie eine Mutter,  
die einen tröstet.* (Jes. 66,13)

*Du hast meine Klage  
in Tanzen verwandelt.* (Ps. 30,12a)

*Du hast mir den Sack der Trauer  
ausgezogen  
und mich mit Freude gegürtet.* (Ps. 30,12b)

*Du bist bei mir.* (Ps. 23,4)

*Du bist bei mir,  
darum fürchte ich mich nicht.* (Ps. 23,4)

*Ich liege und schlafe ganz in Frieden,  
denn du bist bei mir.* (Ps. 4,9)

*Soweit der Himmel ist  
und soweit die Wolken gehen,  
reicht deine Treue.* (Ps. 36,6)

*Gott, du bist meine Feste,  
in der ich mich berge.* (Ps. 18,3)

*Gott ist mein Licht und mein Heil.  
Vor wem sollte ich mich fürchten?* (Ps. 27,1)

Lob:

*Ich will dich loben,  
denn du hast mich  
aus der Tiefe gezogen.* (Ps. 30,2)

*Ich will den Namen Gottes rühmen  
mit einem Lied.* (Ps. 69,31)

*Lobe den Herrn meine Seele.* (Ps. 104,1)

*Ich will dir singen  
mein Leben lang  
und meinen Gott loben  
solange ich bin.* (Ps. 104,33)

Dank

*Ich danke dir,  
dass ich wunderbar gemacht bin.* (Ps. 139,14)

*Mein Herz ist fröhlich.  
Ich will dir danken mit meinem Lied.* (Ps. 28,7)