

Wortsuche

Selbst Psalmen schreiben

von Andrea Rehn-Laryea

Psalmen sind niedergeschriebene, poetisch verdichtete Gebete, die motivieren können, ein Gebet nicht nur in Gedanken zu sprechen, sondern zu Papier zu bringen.

Das Aufschreiben bringt Vorteile mit sich:

- Es nimmt rasenden Gedanken das Tempo.
- Es hilft, sich zu fokussieren, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
- Es trägt dazu bei, das Innere zu sortieren und kann heilend wirken.
- Schreiben kann zu Kontemplation/ Meditation führen oder dies selbst sein.
- Es lädt ein, kreativ zu werden, aus Worten Bilder zu malen und mit Metaphern zu spielen.
- Es ermutigt, Worte zu finden für Emotionen, kann Gefühlen Gestalt geben.
- Es kann später erneut gelesen werden und so Trost und Halt schenken.

Max Frisch hat einmal gesagt, dass "Schreiben heißt, sich selber lesen."

Wichtig: Es gibt keine Regeln, kein Richtig und kein Falsch beim Notieren von Gebeten. Jedes Gebet drückt die individuelle Gottesbeziehung aus. Alle Gedanken und Gefühle, die gesamte Lebenswirklichkeit haben Raum im Gespräch mit Gott.

1. Worte von Psalmen leihen, wo eigene fehlen

Methode 1: Blackout-Poetry-Psalm

Wähle einen Psalm aus, der dich anspricht.

Nimm dafür eine Arbeitsbibel oder drucke dir den Text aus.

Oder du arbeitest mit einer Textdatei am Bildschirm.

Lies den Psalm.

Markiere in einem zweiten Schritt alle die Worte, die dir in diesem Moment am wichtigsten sind. Wähle nicht zu viele!

Lies nur diese Worte oder schreibe sie heraus.

Überlege, ob du weitere kleine Worte aus dem Psalmtext zu deinem neuen Text hinzufügen möchtest, und markiere sie ebenfalls.

Nimm einen dicken schwarzen Stift und streiche den gesamten nicht markierten Text weg, so dass nur noch deine Worte übrigbleiben: dein eigener, neuer Gebetstext.

Beispiel für Blackout-Poetry: Psalm 8

[Redacted]
 [Redacted]
 [Redacted]
 [Redacted]
 [Redacted] Kinder und
 Säuglinge [Redacted]
 [Redacted]
 [Redacted] Seh ich [Redacted]
 Himmel, [Redacted] Mond und
 Sterne [Redacted] der Mensch,
 [Redacted]
 [Redacted]
 nur wenig geringer [Redacted]
 [Redacted] gekrönt [Redacted]
 [Redacted]
 [Redacted] alles [Redacted]
 [Redacted] Schafe und Rinder [Redacted]
 [Redacted] wilde [Redacted] Tiere, [Redacted] Vögel [Redacted]
 [Redacted] Fische [Redacted]
 [Redacted]
 [Redacted] wie gewaltig [Redacted]
 [Redacted] !

Kinder und Säuglinge seh ich.
 Himmel, Mond und Sterne.
 Der Mensch nur wenig geringer.
 Gekrönt alles:
 Schafe und Rinder,
 wilde Tiere,
 Vögel, Fische,
 Wie gewaltig!

Methode 2: Psalm-Rondell

Wähle einen Psalm.

Wähle fünf kurze(!) Sätze aus dem Text.

Nummeriere die Sätze von 1–5.

Füge sie in folgendes Schema ein:

1
 2
 3
 1
 4
 5
 1
 2

Beispiel für ein Psalm-Rondell: Psalm 27

Psalm 27 nach der Einheitsübersetzung

¹ Von David.

Der Herr ist mein Licht und mein Heil:

Vor wem sollte ich mich fürchten?

Der Herr ist die Zuflucht meines Lebens:

Vor wem sollte mir bangen?

² Dringen Böse auf mich ein,
um mein Fleisch zu verschlingen,
meine Bedränger und Feinde;
sie sind gestrauchelt und gefallen.

³ Mag ein Heer mich belagern:
Mein Herz wird nicht verzagen.

Mag Krieg gegen mich toben:

Ich bleibe dennoch voll Zuversicht.

⁴ Eines habe ich vom Herrn erfragt,
dieses erbitte ich:
im Haus des Herrn zu wohnen
alle Tage meines Lebens;
die Freundlichkeit des Herrn zu schauen und
nachzusinnen in seinem Tempel.

⁵ Denn er birgt mich in seiner Hütte
am Tag des Unheils;
er beschirmt mich im Versteck seines Zeltes,
er hebt mich empor auf einen Felsen.

⁶ Nun kann sich mein Haupt erheben
über die Feinde, die mich umringen.
So will ich Opfer darbringen in seinem Zelt,
Opfer mit Jubel,
dem Herrn will ich singen und spielen.

⁷ Höre, Herr, meine Stimme, wenn ich rufe;
sei mir gnädig und gib mir Antwort!

⁸ Mein Herz denkt an dich:
Suchet mein Angesicht!

Dein Angesicht, Herr, will ich suchen.

⁹ Verbirg nicht dein Angesicht vor mir;
weise deinen Knecht im Zorn nicht ab!
Du wurdest meine Hilfe. Verstoß mich nicht,
verlass mich nicht, du Gott meines Heils!

¹⁰ Wenn mich auch Vater und Mutter
verlassen, der Herr nimmt mich auf.

¹¹ Weise mir, Herr, deinen Weg, leite mich auf
ebener Bahn wegen meiner Feinde!

¹² Gib mich nicht meinen gierigen Gegnern
preis;
denn falsche Zeugen standen gegen mich auf
und wüten!

¹³ Ich aber bin gewiss, zu schauen die Güte
des Herrn im Land der Lebenden.

¹⁴ Hoffe auf den Herrn, sei stark und
fest sei dein Herz! Und hoffe auf den Herrn!

Schema für das Psalm-Rondell:

1
2
3
1
4
5
1
2

Psalm-Rondell aus Psalm 27

Ausgewählte Verse:

- 1 Der Herr ist mein Licht und mein Heil:
- 2 Ich bleibe dennoch voll Zuversicht.
- 3 Höre, Herr, meine Stimme,
- 4 Mein Herz denkt an dich
- 5 Ich aber bin gewiss

Fertiges Rondell:

- 1 Der Herr ist mein Licht und mein Heil:
- 2 Ich bleibe dennoch voll Zuversicht.
- 3 Höre, Herr, meine Stimme,
- 1 Der Herr ist mein Licht und mein Heil:
- 4 Mein Herz denkt an dich
- 5 Ich aber bin gewiss
- 1 Der Herr ist mein Licht und mein Heil:
- 2 Ich bleibe dennoch voll Zuversicht.

2. Eigene (Psalm-)Gebete schreiben

Methode 3: Vier-Sätze-Psalm

Psalmen folgen in vielen Fällen einem wiederkehrenden Aufbau:

- a) Gott wird angesprochen.
- b) Die konkrete Situation wird geschildert.
(Dank, Bitte, Klage, Lob)
- c) Es wird ein konkretes Anliegen oder eine Bitte an Gott skizziert.
- d) Es wird das Vertrauen ausgedrückt oder ein Satz des Lobes/Preises formuliert.

Diesen Aufbau kann man für einen eigenen Gebetstext nutzen:

- a) Gott, du ... [Anrede]
- b) Vor dich bringe ich ...
[Situationsbeschreibung]
- c) Ich bitte dich ... [Anliegen, Bitte]
- d) Denn du ... [Ausdruck des Vertrauens, Lob, Preis]

Beispiel Vier-Sätze-Psalm:

- a) Gott, Schöpfer der Welt.
- b) Vor dich bringe ich meine Sorge um unser Klima.
- c) Lass uns alles dafür tun, unsere Welt zu schützen.
- d) Denn du bist unser Anfang und unser Ziel.

Ein weiteres Kennzeichen von Psalmen ist, dass der in einem Satz formulierte Gedanke mit einem zweiten variiert wird. Damit wird der Vier-Sätze-Psalm noch psalmähnlicher.

Erweitertes Beispiel:

Gott, Schöpfer der Welt.

Alles kommt aus deiner Hand.

Vor dich bringe ich meine Sorge um unser Klima.

Angesichts von Dürren und Fluten ist mein Herz schwer.

Lass uns alles dafür tun, unsere Welt zu schützen.

Unser Land lass uns bewahren vor weiterem Schaden.

Denn du bist unser Anfang und unser Ziel.

Im Beginn bist du und in Ewigkeit.

Nach diesen Schreiberfahrungen ist es möglich, einen ganz eigenen Psalm zu schreiben und in Worte zu fassen, was in mir ist. Wie wäre es zum Beispiel anhand des vierteiligen Grundaufbaus mit einem sehr wütenden oder traurigen Psalm?

Beispiele:

Wutpsalm

So wütend und rasend bin ich, Gott.
Voll Zorn sind mein Herz und meine Gedanken.
Böses geschieht hier vor meinen Augen.
Niemand hält die Gewalttäter auf.
Unrecht ereilt mich, wie kann ich mich wehren?
Wo Klage erheben, mir Recht verschaffen?
Kein Mensch ist da, mir zur Seite,
dem Vergehen ausgeliefert bin ich allein.
Zerstören würde ich gerne die Verbrecher,
mit Steinen ihre Schädel zertrümmern.
Allein mein Verstand hält mich noch zurück,
ein Rest an Vernunft lässt mich inne halten.
Tritt du für mich ein und räche mich.
Verschaffe du mir Gerechtigkeit!
Zerschmettere du meinen Feinden den Kiefer,
zerbrich den Frevlern ihre Zähne. (nach Ps 3,8)
Sei du mir mein Schutz und mein Schirm.
Glätte die Wogen meiner aufgewühlten Seele.
Zu dir flüchte ich mich in meiner Not.
Auf dich vertraue ich in meinem Elend.
Dich loben werde ich am Tag der Gerechtigkeit.
Deine Stärke verkünden am Tage des Heils.

Klagepsalm

So sehr müde bin ich, G'tt.
Ausgelaugt an jedem Morgen.
Der Alltag lastet schwer auf mir.
Wann endlich habe ich Pause?
Unter der Dusche lasse ich
Tränen der Erschöpfung laufen.
Auf einem einsamen Parkplatz im Wald
weint der Himmel mit mir.
Ich klage dir, was mich bedrückt,
weiß dich in meiner Nähe.
Sei du bei mir, halte mich aus.
Sei du das Tuch, das meine Tränen trocknet.
Das Wort, das tröstet und befreit,
sprich bitte nicht. Und auch nicht viele andere.
Schweige mit mir.
Dein Dasein schenke mir Frieden.
Wenn unten ich am Boden bin.
leg dich einfach neben mich.
Zerre mich nicht hoch, wie die,
die aufrecht mich nur sehen wollen.
Hab Geduld wenn mühsam ich
mich wieder auf die Füße stelle.
Alles hat seine Zeit.
Mich Aufrichten braucht die ihre.
Stell dich neben mich, wo ich widerstehe,
dem, das mich und andere niederdrückt.
Für mich einzustehen brauchst du nicht.
Dich bei mir zu wissen, reicht aus.
Wenn ich schwere Wege gehe,
sei einfach an meiner Seite.
Tragen brauchst du mich dabei nicht.
Ich liebe Sand unter den Füßen.
Überall umgibst du mich.
Wie Wind in raschelnden Blättern,
ein mich umflatternder Schmetterling,
die warme Sonne auf meiner Haut,
und Kaffeeduft am Tisch einer Freundin.
Ich bin.
Du bist.
Das genügt.