



Evangelische Frauen  
in Württemberg

## EFW-MATERIALIEN FÜR DIE PRAXIS: SCHREIBWERKSTATT PSALMEN



„Es ist zunächst etwas sehr Verwunderliches, dass es in der Bibel ein Gebetbuch gibt. Die Heilige Schrift ist doch Gottes Wort an uns. Gebete aber sind Menschenworte. Wie kommen sie daher in die Bibel? Wir dürfen uns nicht irre machen lassen: die Bibel ist Gottes Wort, auch in den Psalmen. Sind also die Gebete zu Gott – Gottes eigenes Wort?“

Dietrich Bonhoeffer

---

Aus: Dietrich Bonhoeffer, Das Gebetbuch der Bibel, Berlin 1969, S. 5; zitiert nach: Klara Butting, Erbärmliche Zeiten – Zeit des Erbarmens. Theologie und Spiritualität der Psalmen, Uelzen 2013, S. 13.

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	S. 4
1. KURZSPAZIERGANG ZU DEN PSALMEN – EINE EINFÜHRUNG	S. 6
2. SCHREIBWERKSTATT: GEWUSST WIE! – ANLEITUNG ZUM VERFASSEN EIGENER TEXTE	S. 10
3. ANREGUNGEN FÜR DAS SCHREIBEN EIGENER PSALMEN	S. 16
4. PSALMEN INS BILD BRINGEN	S. 18
5. BEISPIELE FÜR LEBENSPSALMEN	S. 19
6. INFORMATIONEN ZUR EFW-PUBLIKATION „FRAUEN-PSALMEN-BUCH“	S. 26
7. WEITERFÜHRENDE LITERATUR ZUM THEMA	S. 27
8. DOWNLOAD UND BESTELLUNG DER ARBEITSHILFEN PSALMEN	S. 27

# VORWORT

## Liebe EFW-Frauen,

im Buch der Psalmen, dem Psalter, finden wir 150 Gedichte, Liedtexte und Gebete. Es ist eine Sammlung poetischer, religiöser Texte, in denen Menschen seit Jahrtausenden ihre Lebenssituationen widergespiegelt hören und lesen. Die Psalmen laden ein zur Begegnung und zum Gespräch. Sie laden dazu ein, sie als eigene Worte zu sprechen und zu hören. Die Psalmen singen und erzählen von Hoffnung und Befreiung, von Klage und Leid, vom Lob der Schöpfung und von Gerechtigkeit.

Martin Luther nannte diese Sammlung die „kleine biblia“. Sie hat ihn offensichtlich durch die Wirren begleitet, die die Reformation mit sich brachte. Das Gefühl von Ausgeliefertsein, Verfolgung, Chaos und unsicheren Perspektiven, wie es die Betenden der Psalmen ihrer Zeit erlebten, mag sich auch zu Luthers Zeit wiedergefunden haben, ebenso wie die Verheißung und der Segen Gottes, von denen die Psalmen erzählen. Ausgehend von den damals betenden Menschen, über Luther bis in unsere Zeit spiegelt sich in den Psalmen die ganze Breite menschlicher Erfahrungen in der Gottesbeziehung. Auch wir leben auf Hoffnung hin und mit dem Auftrag, das von Gott geschenkte Leben zu lieben und zu wahren.

## Psalmen entdecken – Frauenpsalmen entwickeln

Wir wollen uns im Vorfeld des Reformationsjubiläums der Tiefe, Weite und berührenden Kraft der Psalmen aussetzen und Worten Raum geben, die Frauen heute für ihre Welt- und Glaubenserfahrungen finden. Gemeinsam möchten wir einen nachhaltigen und frauenspezifischen Beitrag zum Reformationsjubiläum leisten. Wir laden Sie ein, allein oder mit anderen Texte zu schreiben und uns diese zu schicken, damit wir diesen Schatz für den persönlichen und gemeinsamen Gebrauch bereitstellen können.

Wir laden Sie ein, sich mit Worten unserer Zeit die alten Psalmen zu eigen zu machen oder eigene poetisch-religiöse Texte zu formulieren. Wir laden Sie ein, sich damit in die lange Gebetstradition der Psalmen zu stellen und als Frauen heute Ihren Gefühlen – vom ehrfürchtigen Staunen, über Zorn und Angst bis hin zum Gotteslob – Ausdruck zu verleihen.

Unterstützen Sie uns, einen Spiegel der Lebens- und Glaubenswirklichkeit evangelischer Frauen heute zusammenzustellen.

## Gemeinsam entdecken und arbeiten: EFW-Materialien für die Praxis

Diese Broschüre stellt Ihnen die notwendigen thematischen Anregungen für Ihre Frauenarbeit vor Ort zur Verfügung: Hintergrundinformationen, methodische Anregungen und Beispiele. In diesem ersten Arbeitsheft **EFW-Materialien für die**

**Praxis** widmen wir uns den biblischen Psalmen, dem Psalmenschreiben und geben Hinweise für das kreative Schreiben allein und in Gruppen. Und wer weiß: Vielleicht werden wir sogar mit der einen oder anderen Vertonung überrascht? Ob in Frauenkreisen, Veranstaltungen der Bezirksarbeitskreise, in der Mädchenarbeit, in Hauskreisen, ganz für sich alleine oder gemeinsam mit Ihren Freundinnen oder Ihrer Tochter: Wir laden Sie ein, Ihren Lieblingspsalm in eigene Worte zu fassen oder einen eigenen zu schreiben.

### **Frauen-Psalmen-Buch**

Wir freuen uns, wenn Sie uns „Ihren“ Psalm zusenden und zur Veröffentlichung freigeben<sup>1</sup>.

Daraus können wir das entwickeln, was uns vorschwebt: ein modernes Frauen-Psalmen-Buch mit Gebeten aus dem Herzen von Frauen, zum laufenden Gebrauch für die eigene Gebetspraxis, die in Gruppen oder Frauengottesdiensten.

Geben Sie Ihren Worten freien Raum und bedenken Sie, dass das Herz seine eigene Sprache spricht.

Wir wünschen Ihnen gute Begegnungen mit den alten und Ihren „neuen“ Psalmen und freuen uns auf das, was uns erreicht.

Es grüßt Sie herzlich



Beate Breithaupt, Vorsitzende

---

<sup>1</sup> Nähere Informationen zu den möglichen Angaben als Autorin eines Textes finden Sie im Abschnitt 6 dieses Heftes.

# 1. KURZSPAZIERGANG ZU DEN PSALMEN – EINE EINFÜHRUNG<sup>2</sup>

Das Buch der Psalmen nimmt uns hinein in das Gespräch der Menschen mit ihrem Gott und stellt uns überlieferte Gebete vor. Dieses Gebetsbuch nimmt uns mit auf den Weg des Ringens um eine Welt, wie Gott sie sich wünscht: eine Welt, über die wir staunen können, eine Welt, die trotz menschlichen Scheiterns auf Hoffnung setzt, eine Welt, die mit Gott Hand in Hand Wege aus dem Durcheinander findet. Die Psalmen zeigen uns, dass unsere Welt Menschen an den Rand des Erträglichen führen kann, wie sehr Menschen unter Menschen zu leiden haben und sparen dabei nicht mit dem ganzen Spektrum menschlicher Gefühle.

Die Psalmen nehmen uns hinein in den Kern des Glaubens: in die persönliche Beziehung der Tochter und des Sohnes zum Schöpfer. Aber auch in eine Gemeinschaft von Menschen, die Geschichte und Erfahrungen miteinander teilt.

## Psalm und Psalter

Wir lieben einzelne Verse oder bestimmte Psalmen. Wir schätzen sie als kleine Kunstwerke und intime Einblicke in innere Gottesbegegnungen mit ganz unterschiedlichen Gefühlen, die im Gebet mit Gott geteilt werden: Klage und Bitte, Staunen und Hass, Lob oder Jubel. Sie verstehen über Jahrhunderte und Jahrtausende hinweg Mut zu spenden oder Orientierung zu geben. Andere Psalmen verstören uns mit der Zerstörungskraft destruktiver Gefühle, die vor Gott gebracht werden und dadurch an Wucht verlieren.

Die 150 Psalmen der Bibel sind in einer Buchkomposition zusammengebunden – dem Psalter. Wie die fünf Bücher Mose (die Tora) ist der Psalter in fünf Bücher unterteilt und beansprucht somit allein durch diese Form, Weisung zum Leben zu sein. Der Psalter verknüpft persönliche Erfahrung mit der Erfahrung des Leidens an gesellschaftlichen Verhältnissen: Unterdrückung, Ungerechtigkeit, Verfolgung, Wertewandel in der eigenen Gesellschaft. Im Psalter erhält das persönliche Gebet eine politische Dimension: Wie halte ich trotz allem an Gott und der Hoffnung für die Welt fest? Wie gelingt es mir, mit Gott an seiner Vision einer schönen, guten, gerechten Welt für alle festzuhalten? Mich von Enttäuschung, Zorn und Hass nicht auffressen zu lassen? Hoffnung und Verheißung weiterzutragen, bei der Liebe Gottes zu bleiben und Lebendigkeit zu teilen: mein Staunen, mein Segnen, mein Loben, mein Jubeln, mein Lachen?

---

<sup>2</sup> Für die anregende und tiefe Auseinandersetzung mit der Theologie der Psalmen danken wir Pfarrerin Dr. Klara Butting/apl. Professorin an der Universität Bochum sehr. Gerne weisen wir hier auf ihre Publikation hin: Erbärmliche Zeiten – Zeit des Erbarmens. Theologie und Spiritualität der Psalmen, Uelzen 2013.

Die vielen Regieanweisungen der Psalmen zeigen uns, dass diese Gebete gemeinschaftliche und damit öffentliche Gebete waren. Dem Wort „Psalm“, das aus dem Griechischen abgeleitet wird und „Saitenspiel“ bedeutet, können wir entnehmen, dass die Texte musikalisch gestaltet oder als Lieder vertont waren und offensichtlich ihren Platz in Gottesdiensten oder religiösen Festen hatten. Sie binden eine Glaubensgemeinschaft zusammen und schenken ihr Identität und Zusammengehörigkeit. Die Tatsache, dass die Psalmen als öffentliche Gebete die eigene Schuld und das Angefüllt-Sein mit zerstörerischen Gefühlen nicht ausblenden, verleiht ihnen verändernde Kraft: Täter/innen und Opfer werden aus- und angesprochen und gewinnen so Würde und Wirksamkeit zurück oder werden in die Verantwortung genommen.

Die einzelnen Texte sind schwierig zu datieren, aber aus den Einzelgebeten wurde eine Gesamtkomposition gebildet, die vermutlich zwischen 200 und 150 v. Chr. fertiggestellt war<sup>3</sup>. Die Psalmen bieten uns einen ganz praktischen geistlichen Weg an und vermitteln uns das alte Wissen, dass die Gedanken, mit denen wir unseren Geist füllen, unser Handeln prägen. Die Beterinnen und Beter der Psalmen mögen nicht am Tisch der Spötter sitzen, sie füllen ihren Geist stattdessen mit den Worten der Weisungen, die sie „murmeln“. Ebenso folgen auch die Vertreter/innen von Maßlosigkeit und Macht ihren eigenen Worten, auch sie „murmeln“<sup>4</sup>. Es ist ein Unterschied und eine Entscheidung, mit welchen Worten ich meinen Geist fülle. Es macht einen Unterschied, ob ich mich selbst mit meinen Interessen in den Mittelpunkt stelle oder ob ich mich auf Gott, als die das Leben liebende Kraft, ausrichte. Es macht einen Unterschied, ob ich mich als Teil eines solidarischen Miteinanders betrachte oder als Nabel der Welt.

Die Psalmen und mit ihnen die ganze Bibel bieten uns keine individuelle Religion an, in deren Mitte allein der innere persönliche Frieden liegt. Die einzelnen Stimmen der Psalmen sind ein Spiegel. Sie berichten uns, wie sich Menschen fühlen, wenn die Gesellschaft ihnen Würde und Teilhabe nimmt, wenn Menschen Gewalt, Unterdrückung und Armut ausgesetzt sind. Sie berichten von Wut und Hass und dem Wissen, dass sich Menschenwürde aus der Gegenwart Gottes erschließen und schöpfen kann. Sie zeugen davon, dass wir uns gegen alle Widrigkeit, Vergänglichkeit und Nichtigkeit wenden, uns verbinden und rückbinden können an den Gott, der diese Welt als einen Ort des Lebens gedacht hat und uns in dessen Verwirklichung beruft. Bei Gott hat alles Raum, was der Heilung bedarf: unser Hass, unsere verzweifelten Gewaltvorstellungen, unsere Hoffnung auf hartes Durchgreifen.

---

<sup>3</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Buch\\_der\\_Psalmen/25.04.16](https://de.wikipedia.org/wiki/Buch_der_Psalmen/25.04.16) // <https://www.bibelwissenschaft.de/wibilex/das-bibellexikon/lexikon/sachwort/anzeigen/details/psalter-1/ch/96d4b16783349c7ba0e42bf6905c834c/25.04.16>.

<sup>4</sup> siehe Ps. 1, 1+2 und dazu Klara Butting, Erbärmliche Zeiten – Zeit des Erbarmens, S. 24 und Ps. 2, 1/ebd., S. 26.

Die Psalmen formulieren nicht nur die Gewalterfahrung durch Dritte, sondern denken auch über das eigene Scheitern nach. Sie fragen, wie das Tragende, das Grundlegende, die Liebe Gottes zu uns und zur Welt Raum gewinnen kann. Sie fordern uns heraus zu überlegen, wie wir unseren Auftrag übernehmen können: Gottes Traum von einer gelingenden Welt für alle Wirklichkeit werden zu lassen. Dietrich Bonhoeffer formuliert das in „Widerstand und Ergebung“ wie folgt: „Gott gibt uns zu wissen, dass wir leben müssen als solche, die mit dem Leben ohne Gott fertig werden.[...] Gott ist ohnmächtig und schwach in der Welt, und gerade und nur so ist er bei uns und hilft uns.“<sup>5</sup> In den Psalmen erscheint Gott uns nicht als Versorgungsgottheit, die alles wieder richtet, wenn es verfahren ist. Die Psalmen kennen auch den Moment der Hoffnungslosigkeit, die die Wende ins Vertrauen nicht mehr findet (vgl. Ps. 88).

Aber Psalmen finden auch die schönsten Worte für das Staunen und Erfülltsein von Menschen über die wunderbare Schöpfung Gottes, über Gottes Phantasie und Reichtum – womit wir zu treuen Händen beschenkt sind. Psalmen finden Worte für die Dankbarkeit, die Menschen angesichts der vielen Gaben, mit denen Gott (uns) Menschen beschenkt und durch die er unser menschliches Leben erhält und sichert, reich und schön macht. Psalmen finden Worte für das manchmal ungläubige Staunen über die Wunder der Schöpfung und des menschlichen Geschaffen-Seins, über Erfahrungen der Rettung und Befreiung, Genesung von Krankheiten, ganzheitliches Heilwerden an Seele und Leib. Psalmen finden Worte für den Jubel, der aus menschlichen Herzen aufsteigt, wenn Menschen sich in ihrem Leben getragen fühlen von Gott, oft unerwartet und überraschend beschenkt werden durch seine Liebe, über die wir Menschen nicht verfügen können.

### Spuren von Frauen in den Psalmen<sup>6</sup>

Die meisten Psalmenüberschriften nennen Männer als Autoren des jeweiligen Psalms. Diese Überschriften sind nicht historisch zu verstehen, zumal sie erst sekundär zu den Psalmtexten hinzugefügt wurden. Über die fiktiven Autoren soll eine Verbindung zwischen den Psalmen und bestimmten biblischen Geschichten hergestellt werden<sup>7</sup>. Außerdem werden in den Überschriften verschiedene Leseanweisungen, teilweise auch musikalische Hinweise gegeben. In diesem Sinne findet sich in der Überschrift zu Psalm 46 der einzige direkte Beleg für eine Beteiligung von Frauen: „Nach der Weise junger Frauen. Ein Lied“. Es gibt darüberhinaus weitere

---

<sup>5</sup> Dietrich Bonhoeffer, *Widerstand und Ergebung*, München 1985, S. 394 (Brief an E. Bethge, 16.7.44).

<sup>6</sup> Vgl. im Folgenden: Ulrike Bail, *Die Psalmen*, in: Luise Schottroff, Marie-Theres Wacker (Hrsg.), *Kompendium Feministische Bibelauslegung*, Gütersloh 1998, S. 180 – 191.

<sup>7</sup> Vgl. dazu die Zuschreibung vieler Psalmen an David als Autor und dadurch die Verknüpfung der jeweiligen Psalmen mit den Davidserzählungen.



Stellen, die die Verbindung zwischen jungen Frauen und Musik nahe legen, evtl. verbirgt sich hinter diesen Hinweisen eine Musiktradition von Frauen. Da die musikalischen Anweisungen der Psalmenüberschriften insgesamt schwer zu deuten sind, bleiben die Spuren einer Musiktradition von Frauen bzw. einer eigenständigen Liedtradition von Frauen bisher nur Vermutung.

Außerhalb des Psalters finden sich jedoch einige Psalmen, die Frauen in den Mund gelegt werden, z.B. Hanna, Mirjam, Judit, Ester und Maria<sup>8</sup>. In diesen Psalmgebeten sind also auf literarischer Ebene Stimmen von Frauen überliefert. Innerhalb der Psalmen werden an einigen Stellen Frauen direkt angesprochen, so z.B. die Töchter Judas (Ps 48,12) oder Jungfrauen (Ps 148,12).

Aufgrund von anderen biblischen Belegen für eine Beteiligung von Frauen am Verfassen von biblischen Texten spricht Ulrike Bail in ihrer Einleitung zu den Psalmen von „Beterinnen“, unabhängig von einer expliziten Autorinnenschaft<sup>9</sup>.

### Die Psalmen und wir

Warum sind die Psalmen seit biblischer Zeit und bis heute so zentral? So wichtig? Warum werden sie uns angeboten zum Wiederholen, zum Vertiefen? Wozu laden sie uns ein? Zum Beten natürlich. Psalmen laden uns ein, unsere eigenen Worte zu finden – uns mit allem, was unsere Seele erfüllt, ängstigt, verletzt oder mit anderen Gefühlen, die uns erfüllen, an Gott zu wenden. Psalmen lehren uns, dass unsere fröhlichen und dankbaren Gefühle und Erfahrungen, aber auch negative Gedanken wie z.B. die hasserfüllten, gewalttätigen Rachevorstellungen einen Ort und einen Adressaten haben, der sie zu bergen vermag. Gott webt unseren Jubel und unsere Freude, aber auch unsere Hilflosigkeit und alle in ihr wachsenden Gefühle ein in sein unermessliches Maß an Liebe. Hier sind sie aufgehoben und gewinnen an lebensfördernder bzw. verlieren an lebensfeindlicher Kraft.

### Mit Psalmen beten lernen, heißt

- eigene Worte für das finden, was uns in den alten Worten oder im eigenen Leben begegnet,
- nachspüren, welche Situationen und Eindrücke uns heute anrühren, welche Gefühle sie in uns wecken: Wut oder Zorn, Verzweiflung oder Ohnmacht, Staunen, Dankbarkeit oder Freude.

Dina Maria Dierssen, Diakonin, Geschäftsführerin EFW, Stuttgart  
und Eva Bachteler, Landesfrauenpfarrerin EFW, Stuttgart

<sup>8</sup> Vgl. hierzu: Gebet der Hanna: 1.Sam 2,1-10; Lied der Mirjam: Ex 15,20-21; Gebet/Lied der Judit: Jdt 9,2-14; 19,1-17; Lied der Ester: Est 4, C 14b-30 (Übersetzung nach der griechischen Textvorlage; vgl. BigS, S. 1580ff.); Lied der Maria: Lk 1,46-55.

<sup>9</sup> Ulrike Bail, Die Psalmen, in: Luise Schottroff, Marie-Theres Wacker (Hrsg.), Kompendium Feministische Bibelauslegung, Gütersloh 1998, S. 183.

## 2. SCHREIBWERKSTATT: GEWUSST WIE! ANLEITUNG ZUM VERFASSEN EIGENER TEXTE

Marie Skripec ist Sprecherin und Moderatorin aus Stuttgart und unterstützt uns bei unserem Psalmenprojekt. Im folgenden Kapitel erklärt sie uns, wie Texte entstehen können. Dieses Wissen möchten wir für das Schreiben unserer eigener Psalmen nutzen.

Einen eigenen Text zu verfassen, stellen sich viele Menschen als unheimlich schwierig vor. Ich empfehle aber allen, sich auf einen Versuch einzulassen. Natürlich sollte als Voraussetzung ein gewisses Interesse vorhanden sein.

Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass es ganz unterschiedliche Schreibstrategien und Schreibtypen gibt. Es gibt Menschen, die schreiben Texte, ohne lange darüber nachzudenken und ohne Zwischenkorrekturen. Dann gibt es Schreibtypen, die sich vorher einen genauen Plan machen, wie der Text aussehen soll. Ihnen hilft oft eine Gliederung oder eine Art Gerüst für den Text. Und es gibt Menschen, die keiner linearen Reihenfolge folgen, sondern einfach ihre Gedanken aufschreiben und die einzelnen Textstücke später zusammenfügen, verändern, ergänzen oder auch Textbausteine wieder streichen. Außerdem gibt es Schreibtypen, die mehrere Versionen eines Textes entwerfen und sich erst ganz am Ende für die finale Version entscheiden.

Die verschiedenen Schreibtypen und -strategien werden sehr gut im Buch „Textwerkstätten. Literarisches Schreiben in Schule, Hochschule und Freizeit“ von Michael Gans und Ruth Prenting beschrieben.<sup>10</sup>

Wichtig ist aber, dass Sie sich bewusst sind, dass jede anders an ihre Texte herangeht und das ist auch gut so. Nur so können individuelle und persönliche Werke entstehen. Lassen Sie sich also nicht verwirren, wenn die Person neben Ihnen in einem Zug einen Text herunter schreibt oder eine andere ständig im Text streicht, markiert und korrigiert. Konzentrieren Sie sich auf Ihre persönlichen Stärken beim Schreiben. Manchmal ist es auch von der Tagesform abhängig, ob man länger oder kürzer für einen Text braucht. Machen Sie einfach Ihre ganz persönlichen Erfahrungen. Ich verspreche Ihnen, dass Sie sich dadurch auch ein Stück weit selbst besser kennen lernen.

---

<sup>10</sup> Michael Gans/Ruth Prenting (Hg.), Textwerkstätten. Literarisches Schreiben in Schule, Hochschule und Freizeit, Hohengehren, 2012. Dort können Sie weitere Details nachlesen und vielleicht auch Ihren persönlichen Schreibtyp entdecken.

## Die Phasen einer Textwerkstatt<sup>11</sup>

### Phase 1: Inspiration

#### Aufwärmen

Ganz am Anfang sollte man zunächst ein paar Lockerungsübungen machen. Das können tatsächlich physische Lockerungsübungen sein, wie z.B. durch den Raum laufen und die eigene Haltung und Gangart ändern (ruhig, schnell, gestresst, traurig, fröhlich, ängstlich,...). Oder einfach mal den ganz Körper ausschütteln, oft sind wir zum Beispiel verspannt vom Arbeiten oder Auto fahren. Den Körper warm machen, bedeutet auch, sich mental zu öffnen für das kreative Schreiben.

Eine gute Übung zu Beginn einer Textwerkstatt ist außerdem ein Assoziationskreis. Bei dieser Übung stehen die Teilnehmerinnen im Kreis. Eine Person beginnt ein Wort zu sagen, das ihr gerade in den Kopf kommt, die nächste nennt daraufhin das erste Wort, das sie damit assoziiert und so geht es reihum weiter. Diese Übung kann man beliebig lange fortführen.

Der Kreativität sind in der Aufwärmphase keine Grenzen gesetzt. Man kann lustige Alphabete entstehen lassen, Unsinnworttexte entwerfen, vorhandene Texte (z. B. Psalmen) umschreiben, etc. Hier können auch Methoden aus der Theaterpädagogik und dem Improvisationstheater weiterhelfen.

In der Phase der „Inspiration“ helfen außerdem Methoden wie Brainstorming, Clustering oder Mindmapping dabei, erste Ideen und Impulse für das kreative Schreiben zu bekommen.

#### Brainstorming

Beim Brainstorming werden zu einem bestimmten Thema spontan und ungefiltert alle möglichen Begriffe gesammelt und zum Beispiel an einer Tafel oder auf einem Flipchart gesammelt. Wenn man für sich alleine arbeitet, geht das natürlich auch auf einem Stück Papier. Diese Sammlung von Begriffen kann dann als Ausgangsmaterial für das weitere Schreiben genutzt werden.

#### Clustering

Bei dieser Methode wird das Thema in die Mitte der Tafel oder des Papiers geschrieben und zur besseren Übersicht mit einem Kreis umrahmt. Von dort aus können nun verschiedene Assoziationsketten entstehen. Dabei sollte man eine Kette nach der

---

<sup>11</sup> Die folgenden Ideen zum Aufbau und Ablauf einer Textwerkstatt stammen ebenfalls aus dem angegebenen Buch von Michael Gans und Ruth Prenting.

anderen abarbeiten. Nehmen wir das Beispiel „Liebe“. Die erste Assoziationskette könnte wie folgt aussehen:

**Liebe: Herz-rot-Farbe-malen-Wasser-trinken-leben**

Sobald einem nichts mehr einfällt in der jeweiligen Assoziationskette, kehrt man wieder zum Ursprungsthema zurück und beginnt mit einer weiteren Kette:

**Liebe: Geborgenheit- Wärme- Sonne-...**

**Liebe: Vertrauen-Lüge-...**

**Liebe: Gefühl-...**

Auch bei dieser Methode soll möglichst wenig über die einzelnen Wörter nachgedacht werden. In der Phase der Inspiration geht es vor allem darum, zunächst einmal alles aufzuschreiben, was einem in den Sinn kommt. Assoziationsketten müssen für Außenstehende nicht immer einen Sinn ergeben. Deshalb sollten sie genau wie das Brainstorming nicht kommentiert werden. Es ist wichtig zu lernen, loszulassen und sich von dem eigenen Anspruch an einen perfekten Text frei zu machen. Das hindert uns daran, unsere Kreativität voll und ganz zu entfalten.

### **Mindmapping**

Ein Mindmapping hat im Vergleich zum Clustering mehr Struktur und strengere Vorgaben. Auch hier steht das Thema in der Mitte. Für die einzelnen Verzweigungen kann man beispielsweise unterschiedlich dicke Striche verwenden oder die Wörter unterschiedlich groß schreiben, so dass eine Art Hierarchie entsteht.

Nehmen wir wieder das Beispiel „Liebe“.

**Liebe: Wie fühlt sich Liebe an?** - schön, warm, geborgen, beschützt, verstanden, ...

**Liebe: negative Emotionen** - Enttäuschung, Betrug, Trauer, Verletzung, Einsamkeit, ...

Brainstorming, Clustering und Mindmapping sind drei Methoden, um über das Sammeln von Begriffen Inspirationen und Anregungen zu bekommen. Abgesehen davon gibt es aber auch noch weitere sogenannte „Schreibstimuli“, die für das kreative Schreiben genutzt werden können. Eine Auswahl davon möchte ich Ihnen an dieser Stelle vorstellen. Es sind Methoden, die ich selbst schon ausprobiert habe und die mir persönlich sehr geholfen haben.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Weitere Methoden können Sie dem angegebenen Buch von Michael Gans und Ruth Prenting entnehmen.

### **Kollektives Schreiben**

Jede Teilnehmerin überlegt sich ein Wort und schreibt dieses auf einen Zettel. Dann knickt sie den Zettel so um, dass ihn die anderen nicht lesen können. Die Zettel werden im Uhrzeigersinn weitergegeben und jede schreibt auf jeden Zettel einen Begriff. Bei zehn Teilnehmerinnen hat dann jede am Ende zehn Begriffe auf ihrem Zettel stehen, die sie als Inspiration für ihren Text nutzen kann. Die Gruppenleitung kann auch die Vorgabe geben, dass sich jede Teilnehmerin z. B. drei dieser Begriffe aussucht und damit weiterarbeitet.

### **Schreiben zu Musik**

Welche Musik Sie für diese Methode auswählen, ist vollkommen Ihnen überlassen. Wichtig ist nur, dass dabei möglichst nicht geredet wird, damit die Musik wirken kann. Es steht jeder frei, die Augen zu schließen und die Musik zu spüren oder die Augen offen zu lassen. Sie werden merken, irgendwann kommt der Impuls zu Schreiben von ganz alleine, weil Musik in Ihnen Emotionen, Erinnerungen und Gedanken hervorholt. Schreiben Sie diese auf und arbeiten Sie damit weiter!

### **Schreiben zu Bildern**

Bei dieser Methode können zum Beispiel Postkarten in die Mitte gelegt werden, aus denen sich die Teilnehmerinnen dann jeweils eine herausuchen. Auch hier wird empfohlen, nicht zu reden, weil dann persönliche Gedankengänge nicht unterbrochen werden. Man kann damit anfangen, die Postkarte oder das Bild genauer anzuschauen und zu beschreiben. Das kann gedanklich oder schriftlich erfolgen. Auch hier werden Sie herausfinden, dass Ideen und Gedanken wie von alleine auftauchen.

### **Schreiben an öffentlichen Orten**

Die Teilnehmerinnen verteilen sich an unterschiedlichen öffentlichen Orten, entweder allein oder in Kleingruppen. Sie nehmen Zettel und Stift mit und lassen sich von ihrer Umgebung inspirieren. Als Orte eignen sich zum Beispiel: Café oder Restaurant, U-Bahn, Bushaltestelle, Marktplatz, Park, Zoo, Bibliothek, Einkaufszentrum oder Einkaufsstraße. Das Spannende an dieser Methode ist, dass die Ideen zum Schreiben vom Beobachten der Umgebung und der Menschen, die sich dort aufhalten, entstehen.

### **Schreiben in der Natur**

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort im Wald, eine Parkbank oder einen schönen Platz auf der Wiese. Gehen Sie an einen See oder ans Meer, setzen Sie sich an einen Fluss oder kleinen Bach. Genießen Sie die Aussicht von einem Berg oder einem Turm, nehmen Sie den Wind, die Wärme, die Kälte, den Geruch und die Geräusche um Sie herum wahr. Gönnen Sie sich eine Auszeit von Hektik und Stress. Lassen Sie Ihren

Gedanken freien Lauf und wenn Sie so weit sind, schreiben Sie Ihre Gedanken nieder. Kehren Sie immer wieder zurück vom Schreiben auf dem Papier zum Lauschen in die Natur. Bei dieser Methode können tiefe und gefühlvolle, sehr persönliche Texte entstehen.

## Phase 2: Textproduktion

Der Übergang zwischen den Phasen „Inspiration“ und „Textproduktion“ ist eigentlich fließend. Sobald man Inspirationen gefunden und die ersten Gedanken und Ideen niedergeschrieben hat, beginnt man automatisch mit dem Schreiben eines Textes. In dieser Phase zeigen sich die unterschiedlichen Schreibstrategien und -typen, die zu Beginn beschrieben wurden. Einen Text am Stück zu schreiben ist genauso möglich wie ihn mehrfach zu ändern und auseinander zu nehmen.

Wichtig in dieser Phase ist es, auch kurz auf das Thema „Schreibblockaden“ einzugehen. Diese können differenziert werden in kognitive, emotionale und kulturelle Blockaden.<sup>13</sup> Die Teilnehmerinnen müssen nicht im Detail darüber informiert werden. Es ist lediglich wichtig, darauf hinzuweisen, dass Schreibblockaden auftauchen können und die Leitung der Textwerkstatt sollte anbieten, dass die Betroffenen auf sie zukommen und um Unterstützung bitten können.

## Phase 3: Textrezeption

Die Verfasserin des Textes ist natürlich auch die erste Person, die einen kritischen Blick auf das entstandene Werk wirft. Im nächsten Schritt holt man sich ein Feedback von der Gruppe. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten, die in Kleingruppen durchgeführt werden können.

### Textlupe

Hier empfiehlt es sich, in Paaren oder Dreiergruppen zu arbeiten. Die Texte werden untereinander ausgetauscht und gelesen. Dabei konzentriert man sich auf bestimmte, vorher festgelegte, Kriterien. Zu viele Kriterien können zu Oberflächlichkeit führen, daher sollte man sich auf wenige beschränken. Die Teilnehmerinnen geben sich dann gegenseitig ein Feedback. Wie die Autorin mit dem Feedback umgeht, bleibt ihr selbst überlassen.

---

<sup>13</sup> Vgl. wieder Michael Gans und Ruth Prenting, „Textwerkstätten. Literarisches Schreiben in Schule, Hochschule und Freizeit“.

### Schreibkonferenz

Die Teilnehmerinnen lesen ihren Text in der Kleingruppe vor. Danach geben ihnen die Zuhörerinnen reihum ein Feedback, das sich wiederum an vorher festgelegten Kriterien orientiert. Ob man die Vorschläge zum Text berücksichtigt oder nicht, bleibt jeder selbst überlassen.

### Schreibdiskussion

Die Texte werden auf größere Papiere geklebt und im Raum verteilt. Jede kann nun durch den Raum laufen, die Texte lesen und Kommentare dazu schreiben. Die Kommentare selbst können auch kommentiert werden.

Nach einem ersten Feedback zu den selbst geschriebenen Texten wollen die Teilnehmerinnen meist weiter über ihre Texte sprechen. Dabei kann es um Interpretationen, Assoziationen oder auch Irritationen gehen. Je nachdem, wie viel Zeit die Gruppe hat, kann man darauf weiter eingehen.<sup>14</sup>

## Phase 4: Textpräsentation

Textpräsentationen können, müssen aber nicht stattfinden. Wenn eine Präsentation in schriftlicher oder mündlicher Form geplant ist, kann man sich auf diese auch in der bereits vertrauten Gruppe vorbereiten. Diese gilt dann als „Testpublikum“. Der eigene Text bekommt in dieser Phase seinen letzten Schliff.

Marie Skripec, Sprecherin und Moderatorin, Stuttgart

---

<sup>14</sup> Siehe ebenda.

## 3. ANREGUNGEN FÜR DAS SCHREIBEN EIGENER PSALMEN

Im folgenden Kapitel wenden wir uns dem konkreten Schreiben von Psalmen zu. Sie erhalten nochmals Ideen zur Einstimmung auf das Schreiben. Außerdem stellen wir Ihnen verschiedenen Formen von Psalmen vor, unter anderem den sogenannten Lebenspsalm.

### 3.1 Ideen zur Einstimmung auf das eigene Psalmens Schreiben

Neben den von Frau Skripec im Abschnitt „Schreibwerkstatt – gewusst wie?“ genannten Möglichkeiten zur Annäherung ans eigene Schreiben eignen sich konkret zum Psalmens Schreiben außerdem folgende Ideen:

- Hören und Lesen von Psalmentexten in unterschiedlichen Übersetzungen.
- Psalm(en) kommentieren als Einzelarbeit oder gemeinsames Schreibgespräch.
- Psalmen murmeln: beim Spaziergehen wird ein ausgewählter Psalm immer wieder leise murmelnd gelesen und so evtl. auswendig gelernt.

Daran kann sich ein Austausch darüber anschließen, an welchen Stellen die Einzelnen hängen geblieben sind, was sie besonders angesprochen hat.

- Natürlich ist auch ein spielerischer Einstieg ins Thema Psalmen möglich.
- In unserem Evangelischen Gesangbuch (EG) finden sich zahlreiche Vertonungen bzw. Lieder zu den Psalmen.<sup>15</sup>

Eva Bachteler

### 3.2 Idee zum Verfassen von eigenen Psalmen: Mein Lebenspsalm

Der sogenannten Lebenspsalm ist eine Form von Psalm, die sich gut für das eigene Psalmens Schreiben eignet. Als Gerüst zum Verfassen eines Lebenspsalms hat Prof. Dr. Klara Butting die Formelemente einer Klagebitte und eines Lobdankes zusammengestellt.

#### Formelemente der Klagebitte

A) Gottesanrufung

- B) Klage, im Psalter häufig differenziert in:
- a) Klage über die eigene Situation
  - b) Klage über Gott
  - c) Klage über Feinde

---

<sup>15</sup> vgl. Evangelisches Gesangbuch, Biblische Gesänge. Psalmen und Lobgesänge (EG 270-310; 598-602).



- C) Bitten
- D) Bekenntnis der Zuversicht/Vertrauensaussage
- E) Lobversprechen/Lob

### Formelemente des Lobdankes

- A) Absichtsbekundung
- B) Rückblick auf die Notlage/Klagebitte (die Formen Lobdank und Klagebitte mischen sich)
- C) Erzählung von den großen Taten Gottes
- D) Lob
- E) Worte an die Gemeinde

Diese Formelemente der Klagebitte und des Lobdankes sind als Hilfestellungen gedacht bei der Erstellung eines Lebenspsalms. Es geht beim Schreiben nicht um „reine“ Formen. Die Formen sollen vielmehr helfen, eigene Worte zu finden. Auch im Psalter sind die „reinen Formen“ eher selten.

Prof. Dr. Klara Butting, Uelzen

### 3.3 Idee zum Verfassen von eigenen Psalmen: Mein Lieblingspsalm in eigenen Worten

Nehmen Sie sich Ihren Lieblingspsalm oder einen anderen Psalm, der Ihnen begegnet ist oder der Sie gerade anspricht. Lesen Sie ihn in Ihrer Bibelübersetzung durch. Versuchen Sie, sich in die Situation der Betenden hineinzusetzen. Um was geht es den Betenden in diesem Psalm, mit welchen Anliegen wenden sie sich an Gott, was sprechen sie vor Gott aus?

Vielleicht haben Sie ähnliche Anliegen oder können das gut verstehen, was hier zum Ausdruck gebracht wird? Vielleicht würden Sie es ähnlich, vielleicht auch ganz anders formulieren – wie würde es klingen, wenn Sie sich so an Gott wenden? Welche Formulierungen, welche Begriffe würden Sie wählen? Haben Sie Fragen an die Betenden dieses Psalms?

Gehen Sie dem Psalm entlang, der Ihnen vorliegt. Verändern, ergänzen Sie, wo Sie das Bedürfnis dazu haben. Sie können Verse weglassen, Kommentare, Fragen, Ergänzungen hinzufügen – Ihrer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Schreiben Sie Ihre Version des Psalms, machen Sie ihn zu Ihrem Psalm – unabhängig davon, wieviel Sie am Ende verändert haben.

Eva Bachteler

## 4. PSALMEN INS BILD BRINGEN

Die Psalmen leben von einer unglaublich bildreichen Sprache. Sie stellen uns Situationen ganz plastisch vor Augen. Dabei werden teilweise ganz konkrete Bilder verwendet, wie z.B. in Psalm 21,1: „Der Herr ist mein Hirte“. Teilweise sind die Bilder aber auch sehr abstrakt: „Erforsche mir Nieren und Herz“ (Ps. 26,2).

Wenn Sie nun Lust haben, die Bildsprache der Psalmen in eigene Bilder umzusetzen, dann können Sie ganz frei wählen, ob Sie lieber mit konkreten oder abstrakten Bildern arbeiten wollen oder mit einer Mischform aus beidem. Wählen Sie sich Ihre eigene Bildsprache.

Als Material brauchen Sie nicht viel:

Papier, einen Bleistift oder 2 kontrastreiche Farben, evtl. Schere und ausgediente Kataloge bzw. Zeitschriften.

### Wie komme ich zu einem oder mehreren Bildern?

Stellen Sie sich eine Situation vor, die Sie momentan betrifft oder nehmen Sie ein Bild aus den Psalmen, das Sie sehr anspricht. Lassen Sie dazu Bilder aufsteigen und bringen Sie diese zu Papier.

Es geht dabei nicht um das schöne Bild! Sie können Strichmensen malen, Symbole oder vorhandenes Bildmaterial verwenden. Es ist nur wichtig, dass Sie selbst das Dargestellte wiedererkennen.

Betrachten Sie Ihr Bild und halten Sie den Bildinhalt in kurzen Worten fest (z. B. alle bedrängen mich – wo bist du, Gott!).

Anschließend überlegen Sie, was Ihnen an/in Ihrem Bild noch fehlt.

Vielleicht weitere oder andere Personen oder Gott.

Vielleicht ist Ihnen das Bild auch zu dunkel, zu eintönig, zu unruhig.

Nehmen Sie ein neues Blatt und stellen Sie das Bild in der gewünschten veränderten Situation dar.

Das können Sie mehrmals wiederholen, bis ein kleiner Bilderzyklus entstanden ist und Sie das Ganze für abgeschlossen halten.

Kathrin Feser, Künstlerin, Schorndorf

## 5. BEISPIELE FÜR LEBENSPSALMEN

Im folgenden stellen wir Ihnen Psalmen vor, die Frauen selber geschrieben haben, als Beispiele und Inspiration.

Hallelujah!  
Ich will dich, Gott, loben!  
Mein Loblied soll nie mehr enden,  
denn du, Gott,  
hast mich in schlimmer Zeit bewahrt!

Trist und öde war die Zeit,  
dunkel und voller Hoffnungslosigkeit.  
Tiefe Wunden haben sich in mein Herz  
gebohrt,  
in meiner Seele litt ich tiefe Not.  
Verzweiflung und Wut machten sich in  
mir breit,  
und um mich herum das Gefühl der  
Ohnmacht.  
Die Angst um einen lieben Menschen  
fraß mich schier auf.  
Du aber, mein Gott,  
hast mich aufgerichtet,  
hast mich gestärkt und begleitet.  
Du hast mir von deinen Engeln ge-  
schickt.  
Sie trugen Arztkittel und Schwestern-  
tracht,  
kamen in Latzhose und Küchenschürze,  
mit helfenden Händen und hörendem  
Herzen.  
Und du, mein Gott, hast sie mir an die  
Seite gestellt.  
Du hast mir Kraft und Mut geschenkt  
und die Zuversicht, die Hoffnung nicht  
aufzugeben.  
Welche Wohltat für meine Seele,  
Gebete zu sprechen und Hoffnungs-  
lieder zu singen.

Auch heute sollen sie weiterklingen,  
diese Lieder.  
Heute und alle Tage will ich dir singen  
und dankbar sein für das Wunder,  
das du mir geschenkt hast.

Lobe den Herrn, meine Seele,  
und seinen heiligen Namen.  
Was er dir Gutes getan hat,  
Seele, vergiss es nicht.  
Amen.

Inge, 55

Gott,  
Dir danke ich  
für die Gemeinschaft, in die Du mich gestellt hast;  
für die vielfältigen Möglichkeiten, mein Leben zu gestalten;  
für das Staunen über Deine Schöpfung;  
für den Ort der Ruhe, den Du mich hast finden lassen;  
für die Herausforderungen, an denen ich wachsen und reifen konnte;  
für immer wieder neue Begegnungen und Denkanstöße;  
Deiner Zuneigung vertraue ich mich an (Ps. 13).

Lass mich nicht aufhören, nach Deiner Gegenwart zu suchen  
und lass mich Dich als „Ich bin da“ erfahren.

Marliese, 62

Wir rufen Gott zu Dir,  
denn du bist die Beständigkeit.

Wir trauen, Ewige, auf Dich,  
denn du bist die Zuversicht.

Lass Dein Antlitz leuchten über uns,  
erleuchte, was im Dunkel ist.

Hilf uns, Liebe zu verschenken,  
Zuwendung zu leben.

Hab Dank für Bewahrung und Schutz,  
für Begleitung in schweren Zeiten.

Hab Dank für Liebe, Licht und Heilung.

Lass es uns gelingen,  
dass wir sie weitergeben.

Lob und Preis für Deine Zusage,  
dass Du jeden Tag bei uns bist.

Inge, 58

Ein Psalm. Für Gott.

Ich bin hier, so wie ich bin;  
mit meiner Anspannung, meiner Freude und meiner Erwartung.

Du, EWIGE,  
dein Glanz überstrahlt den Himmel.  
Wenn ich deine Schöpfung betrachte,

was bin ich,  
dass du dich meiner annimmst?

Was bin ich,  
dass du mir so viel Würde verleihst?

Du, EWIGE,  
du gibst mir Licht,  
du gibst mir Kraft und Zuversicht,  
du hilfst mir,  
du lässt mich nicht im Stich  
und blickst in Würde auf mich.

Als ich in innerer Not war,  
die Sorge mich einschnürte,  
ich keinen festen Grund unter den Füßen spürte,  
rief ich in meiner Not zu dir.

Du, EWIGE, wo bist du?  
Du, Gott, des Himmels und der Erde,  
wo ist deine Gerechtigkeit?

Wo bist du?  
Antworte mir!

Antworte mir, EWIGE!

Kommt, hört, was ich zu erzählen habe,  
hört, wie Gott mich gehört und erhört hat.

Immer wieder rief ich dich, EWIGE, an,  
ich jammerte und klagte,  
ich dankte und lobte.

Du hast mein Gebet nicht abgewiesen,  
du hast mich gehört.

Du, EWIGE, hast mir geholfen  
und mir Kraft verliehen.

Immer wieder erkenne ich,  
du meinst es gut mit mir,  
das lässt mein Herz voll Lob und Dank überquellen.

Das lässt mich singen und jubeln.  
Ich kann wieder Loblieder singen!

Ich kann wieder frei atmen  
und im Herzen jubeln.  
Ja, du EWIGE,  
du bist mein Hort und meine Zuflucht.  
Du liebst mich,  
du kennst mich mit Namen.  
Alles, was ich bin und vermag,  
alles um mich und in mir lobe dich!  
Amen. Sela.

Karin, 57

Du Gott – alles umwebende Liebe!  
Wir spüren den Um-Bruch unserer Zeit.  
Menschen zertrampeln Deine Schöpfung,  
zerstören Existenzgrundlage von Mensch, Tier und Pflanze.  
Großer Aufruhr, Feindschaft, Macht- und Geldgier  
verunsichert und verstört die Menschen – weltweit!

Du aber, gibst nicht auf,  
gibst Dich nicht geschlagen!  
Du gibst Deiner Schöpfung die Fähigkeit,  
sich neuen Situationen und Gegebenheiten  
immer wieder zu stellen und anzupassen.  
Wie der Löwenzahn seine Triebe  
durch Betondecken bohrt –  
wie sich das Wasser (gewaltlos??)  
gelassen, beharrlich, ohne Eile  
seinen Weg bahnt.

Du kannst aus Chaos Neues erschaffen!  
Lass aus dem „Umpflügen“ Gutes erwachsen!

Du hast die Welt Wunder-voll gestaltet!  
Noch gibt es sie – die freundlichen Orte (in) der Natur!  
Die kleinen Paradiesgärten!  
Dir will ich singen!  
Dein Lied der Gerechtigkeit,  
des Friedens und der Großmütigkeit  
weiter-tragen!  
Auch im Kleinen  
und weiß: Du bist da!  
Du bleibst bei uns!  
Du gehst mit uns!

Halleluja!

Godelinde, 49

## Ein Psalm für Ester

Gott, unbe-greifbare Lebensliebe  
erfasse und erfülle mich

Wo bin ich  
mit meiner Energie  
meinen Gedanken  
meiner Aufmerksamkeit  
meinem Herzen

mit mir bin ich beschäftigt  
die inneren Gedankenspiralen  
wickeln mich ein  
vergeuden meine Zeit  
führen keinen Schritt weiter

Jammer  
zerstörerische Kraft  
meines Lebens  
unseres Lebens

Wo seid ihr  
nicht da, wo wir sein könnten  
uns so wichtige Nichtigkeiten – verstopfen unsere Ohren  
wir hören die Schreie nicht  
der Wunsch nach Sicherheit – lähmt unsere Füße  
wir machen uns nicht auf den Weg  
Mutlosigkeit lassen unsere Augen und unser Herz sich wegdrehen  
wir sehen die Not nicht

Gott, warum rufst du mich nicht lauter  
warum führst du mich nicht  
an den für mich bestimmten Ort?

Spüre mich auf  
erneuere meine Maßstäbe  
gib mir Mut,  
mich rufen zu lassen und loszugehen



wo bist du  
die Antwort liegt bei mir  
lass mich trotzdem bei dir Kraft finden

mein Leben hast du mir anvertraut  
und das Leben anderer  
damit dein göttliches Dasein und Mitgehen sichtbar werden  
in uns – durch uns – in der Welt

Gott, unbe-greifbare Lebensliebe  
erfasse und erfülle mich. Amen

Eva, 45

## 6. INFORMATIONEN ZUR EFW-PUBLIKATION FRAUEN-PSALMEN-BUCH

EFW möchte zum Reformationsjubiläum eine eigenen Publikation mit Psalmen herausbringen. Hier finden Sie die Informationen zu unserer Veröffentlichung.

Bitte senden Sie Ihre Texte:

- bis spätestens 30. April 2017 (Einsendeschluss)
- gerne in digitaler Form (aber auch Kopien von handschriftlichen Texten sind möglich)
- an Eva Bachteler, Landesfrauenpfarrerin bei EFW
- unter: [eva.bachteler@elk-wue.de](mailto:eva.bachteler@elk-wue.de)  
oder Postfach 101252, 70012 Stuttgart.

Bitte machen Sie eine Angabe als Autorin – dazu haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Ihren Vornamen plus Ihr Alter
- Ihren Vornamen und Nachnamen plus Ihr Alter
- Einen Vornamen als Pseudonym plus Ihr Alter.

Das Alter der Autorinnen ist uns wichtig, um das (hoffentlich breite) Alters-Spektrum der Autorinnen ersichtlich machen zu können.

Gerne würden wir alle Texte, die uns erreichen, auch veröffentlichen. Wir behalten uns vor, mit der jeweiligen Autorin nochmals Kontakt aufzunehmen, wenn wir als Herausgeberinnen inhaltliche Rückfragen haben oder die Länge des Textes den Umfang der Veröffentlichung übersteigt.

Jede Autorin erhält die fertige Veröffentlichung als kleines Dankeschön. Außerdem verlosen wir unter allen Autorinnen 10 Exemplare des Buches: Klara Butting (Hg.), „Wenn wir zusammen gehen ...“: Lesebuch Frauenspiritualität, Freiburg i.Br. 2015.

## 7. WEITERFÜHRENDE LITERATUR ZUM THEMA

### Psalmenauslegung allgemein und im Einzelnen aus Frauenperspektive:

Klara Butting, Erbärmliche Zeiten – Zeit des Erbarmens. Theologie und Spiritualität der Psalmen, Uelzen: Erev Rav, 2013.

Ulrike Bail, Die Psalmen, in: Luise Schottroff, Marie-Theres Wacker (Hrsg.), Kompendium Feministische Bibelauslegung, Gütersloh 1998, S. 180 – 191.

### Psalmenübertragungen:

Bäbel Fünfsinn, Carola Kienel (Hrsg.), Psalmen leben. Frauen aus allen Kontinenten lesen biblische Psalmen neu, Hamburg 2002 (Hrsg. Nordelbisches Zentrum für Weltmission und Kirchlichen Weltdienst).

Hanne Köhler, Erhard Domay, Der Gottesdienst. Liturgische Texte in gerechter Sprache, Band 3: Die Psalmen, Gütersloh 1998.

## 8. DOWNLOAD UND BESTELLUNG DER ARBEITSHILFE PSALMEN

Die Arbeitshilfe können Sie auf unserer Webseite [www.frauen-efw.de](http://www.frauen-efw.de) herunterladen. Eine begrenzte Anzahl gedruckter Exemplare steht zur Verfügung. Sie können sie unter Telefon 0711 229363-220 oder [efw@elk-wue.de](mailto:efw@elk-wue.de) bestellen.

### Kontakt und Impressum

#### Evangelische Frauen in Württemberg (EFW)

Büchsenstraße 37, 70174 Stuttgart

Postfach 101352, 70012 Stuttgart

Telefon 0711 229363-220

Telefax 0711 229363-345

[www.frauen-efw.de](http://www.frauen-efw.de)

Titelbild: Kathrin Feser, Künstlerin, Schorndorf

Verantwortlich: Dina Maria Dierssen, Geschäftsführerin

Redaktion: Eva Maria Bachteler, Landesfrauenpfarrerin

Satz und Druck: Steinkopf Druck, Stuttgart

## Eißt die Psalmen

Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebensmittel. Ich esse sie, ich trinke sie, ich kaue auf ihnen herum, manchmal spucke ich sie aus, und manchmal wiederhole ich mir einen mitten in der Nacht. Sie sind für mich Brot.

Ohne sie tritt die spirituelle Magersucht ein, die sehr verbreitet unter uns ist und oft zu einer tödlichen Verarmung des Geistes und des Herzens führt. Materieller Reichtum und technologisches Wissen stellen in unserem Teil der Erde die Bedingungen für den spirituellen Tod der Überentwickelten dar. Und so möchte ich als erstes sagen: Eißt die Psalmen. Jeden Tag einen. Vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen, egal. Haltet euch nicht lang bei dem auf, was ihr komisch oder unverständlich oder bösartig findet, wiederholt euch die Verse, aus denen Kraft kommt, die die Freiheit, Ja zu sagen oder Nein, vergrößern.

Findet euren eigenen Psalm. Das ist eine Lebensaufgabe und viel zu groß für uns, aber laßt euch nicht unnötig verkleinern. „Meine Seele singe zu Gott“ – so haben Menschen, die innerhalb furchtbarer Verkleinerungszwänge lebten, gebetet. Hungerige, Verkrümmte, Geängstigte, an Geist und Seele verkümmerte Frauen haben das gewußt und gesungen. „Lobe den Herrn, meine Seele“, haben sie zu ihrer Seele gesagt. Eißt den Psalm, Gott hat schon Brot gebacken, die Väter und Mütter des Glaubens haben schon für uns vorgesorgt. Eißt und lernt, Brot zu backen.

Dorothee Sölle

---

Aus: Dorothee Sölle, *Erinnert auch an den Regenbogen. Texte, die den Himmel auf Erden suchen.* Freiburg Basel Wien, 1999, zitiert in: Andrea Kett und Hildegund Keul (Hg.), *Du gibst meinem Leben weiten Raum. Spirituelle Texte von Frauen, Ostfildern, 2013, S.10.*



EVANGELISCHE LANDESKIRCHE  
IN WÜRTTEMBERG