

# **Psalmenseminar**

## **Ein Vorschlag für Bibelabende oder Bibelwoche**

### 1. Einheit (3h)

Beginn mit Lied

Kennenlernrunde: Mein eigener Zugang zu den Psalmen / mein Lieblingspsalm – Psalmen bringen das Leben zur Sprache.

Info: Tor zu den Psalmen Psalm 1 [und 2]

Bibelarbeit zu Psalm 1

### 2. Einheit (3 h)

Impulsvortrag zu Psalmen, Aufbau des Psalters

Zu Themen, Gattungen, Lob und Klage im Psalter

Psalm 1 und Psalm 2 als zusammengehörende Einheit erschließen, kleine Einheiten im Psalter zeigen

Psalmen und Musik (Bibel heute Nr. 175, 3/2008 mit CD)

Die Glaubensgeschichte Israels im Spiegel der Psalmen

Erarbeitung ausgewählter Psalmen:

Geschichtspsalmen 105, 114 und 137 (+ Thema: Rachepsalmen)

### 3. Einheit

Erarbeitung und kreative Aneignung eines Psalms

Vorschläge: Schöpfungpsalm 104, Psalm 8, Psalm 139

(zu den Psalmen s. auch die Bibelarbeiten im Materialpool der Homepage)

### 4. Einheit

Psalmen außerhalb des Psalters im AT und NT:

Ex 15; 1 Sam 2; Lk 1-2 (Stundengebet: Benedictus, Magnificat und Nunc dimittis); Kol 1,12-20

Frauen beten Psalmen (Umgang mit den vielen patriarchalen (Gottes-) Bildern und Themen, Frauenpsalmen wie z.B. Ps 131)

### 5. Einheit

Jesus betet Psalmen

Einen eigenen Psalm schreiben oder malen

### 6. Einheit

Gottesbilder in den Psalmen

Der Lobpsalter 146-150 als Abschluss

## **Zur 1. Einheit**

Kurze Runde zum **Kennenlernen** und **Vorstellen des eigenen Lieblingspsalms** oder eigenem Zugang zu Psalmen (zuerst in Zweiergruppen, dann in der Runde)  
Auf dem Tisch liegen viele Psalmverse mit unterschiedlichen Anliegen und Stimmungen.

### **Psalmen bringen das Leben zur Sprache:**

R. M. Rilke: „Die Psalmen sind für mich der Text, wo ich immer noch mein Leben unterbringe.“ Psalmen benennen verschiedenste Situationen: Trauer, Klage, Todesähnliche Zustände, Hoffnung, Zuversicht, Vertrauen, Dank, Predigt,....  
Weisheitliche Weltbetrachtung.

Erich Fromm unterscheidet zwischen dynamischen Psalmen, innerhalb derer sich der Beter verändert. und Psalmen mit einer einheitlichen Stimmung.

Die Bibel nehmen und das Psalmenbuch durchblättern und schauen, ob ich spontan einen Psalmvers finde, der zu meinem Leben passt. Ihn auf ein Blatt schreiben.  
Oder nachschauen, ob da auf dem Tisch schon ein Psalmvers ist, den ich aufnehmen kann und der etwas von dem trifft, wie ich mich fühle.

### **Allgemeines zu Psalmen**

Hebräische Poesie: rhythmisches Sprechen in Versen oder Strophen, kein Reim, Wiederholung der Aussagen eines Satzes (erster Halbvers) oder Gegensatz oder Ergänzung mit anderen Worten in einem weiteren Satz (zweiter Halbvers).  
Psalmenverse werden am häufigsten im Atemrhythmus gebetet:

**Verlauf Bibelarbeit zu Ps 1** (vgl. Praxisteil Bibel heute Mit Psalmen leben, Nr. 168 4/2006, I-V von Anneliese Hecht)

## **Zur 2. Einheit**

### **Impulsvortrag zu Psalmen**

Aufbau des Psalters,

*(s. dazu weitere Dateien im Materialpool, dazu Grundkurs Bibel Altes Testament, Werkbuch 8. Kursteil, Verlag Kath. Bibelwerk 2003, 978-3-460-32616-3, 82,- €; Schäfer, Brigitte / Steiner, Erika / Zanetti, Claudia, Vom Klagen zum Jubeln. Psalmen und ihre bewegende Kraft (Verlag Katholisches Bibelwerk) ISBN: 978-3-460-08502-2, 12,90 €.*

Gattungen, Lob und Klage

Themen der Psalmen

Den Rahmen des Psalters, Psalm 1 und Psalm 2 (Tor zum Gebet, Grundhaltung) und 149-150 (Schlusslobpreis, universal, Tor zur Welt) betrachten

Psalmen und Musik

### **Die Glaubensgeschichte Israels im Spiegel der Psalmen**

Erarbeitung ausgewählter Psalmen

Geschichtspsalmen 105, 114 und 137 (+ Thema: Rache psalmen)

### **Psalm 105**

zu dritt oder zu viert lesen

Fragen zur Bearbeitung der Psalmen:

- Welche Ereignisse aus der Geschichte Israels spricht der Psalm an?
- Vergleichen Sie Ps 105 mit Ps 114: Was unterscheidet die beiden Psalmen?

Weiterführung:

### **Psalm 137: Israel im Exil**

Lesen, spontane Eindrücke,

Infos S. 21f Grundkurs Bibel Altes Testament, Werkbuch, 8. Kursteil

## **Zur 3. Einheit**

**Erarbeitung und kreative Aneignung eines Psalms**

**Kosmozentrischer Schöpfungspsalm 104**

**und anthropozentrischer Psalm 139**

### **Psalm 104**

lesen und den Psalmtext beobachten:

- Wie spricht der Psalmist von/zu Gott? Wie sieht er die Welt?
- Wie spricht er: erzählt er? lehrt er? bekennt er? klagt er? lobt er? usw.
- Von welchen Erfahrungen spricht der Psalmist?
- Welche Gottesbilder finden wir in Psalm 104 / 105?

(s. dazu Literatur: Beate Ego, Schöpfung – Gabe und Aufgabe, Bibel und Kirche 1/2009, 3-9/ Datei unter Themen zur Bibel: Schöpfung sowie die Psalmenauslegung von Thomas Söding hier im Materialpool))

(auf Parallelen zu Gen 1 und Sonnengesang des Echnaton hinweisen)

Info mit Rückblick auf Psalm 105:

Ps 104-105 stehen in gleicher Reihenfolge wie Tora: Gen 1-11= Schöpfung,

Gen 12ff = Geschichte Israels

Auf Zwillingpsalm 111-112 hinweisen.

### **Psalm 139**

Aneignung s. Grundkurs Bibel Altes Testament, Kursteil 9.

## **Zur 4. Einheit**

**Psalmen außerhalb des Psalters im AT und NT**

Ex 15; Dtn 32; 1 Sam 2 und 2 Sam 22; Jona 2

viele Texte in Deuterojesaja (Jes 42) u.a.

Lk 1-2; Kol 1

Evtl. auch Thema: **Frauen beten Psalmen** (überwiegend patriarchale Sprache und Themen, wenige Psalmen mit Bildern aus der Welt der Frauen, wie z.B. Ps 131

## **Lk 1-2 in der Kindheitsgeschichte**

die poetischen Teile /Lieder lesen und als neutestamentliche Psalmen wahrnehmen  
Magnifikat, Gloria, Benedictus, Nunc Dimittis.  
Hinweis auf Stundengebet.

## **Magnificat lesen in der Großgruppe**

Dabei werden die Einzelverse mit einer **Körperbewegung/Haltung** wiedergegeben:  
Je zwei Teilnehmer nehmen einen Psalmvers bzw. einen Halbvers  
und bringen ihn mit einer Gebärde zum Ausdruck.  
Alle (die wollen und) die den gleichen Vers gewählt haben, zeigen ihre Bewegungen  
nacheinander.

Arbeit in Kleingruppe mit Fragen zum Text:

- Welche Personen kommen vor? Wie verhalten sie sich zueinander?
- Welche Motive/Bilder/Tätigkeitswörter wiederholen sich?
- Welche Gesamtbewegung ist erkennbar?
- Das Lied besingt Gottes Wirken in der Geschichte seines Volkes in prophetischer Sprache, also als Handlungsperspektive für heute. Was darin ist nach Ihrer Ansicht auch heute aktuell?

## **Zur 5. Einheit**

- **Jesus betet Psalmen** (S. dazu das Arbeitsblatt im Materialpool mit den Psalmen beim Tod Jesu und Thomas Hieke, in: Bibel heute Mit Psalmen leben, Nr. 168 4/2006, 12f)

Arbeitsblatt ansehen, Psalm 22 erst in Einzelarbeit erarbeiten und dann miteinander im Gespräch vertiefen.

## **- Einen eigenen Psalm schreiben**

Vorlage Arbeitsblatt s. Materialpool (nach dem Muster: Ich... - du ... - nun kann ich...) oder malen, was bewegt z. B. mit Fingerfarben

## **Zur 6. Einheit**

Gottesbilder in den Psalmen sammeln (Stillephase) und danach in der Runde einige gemeinsam nachschlagen.

## **Abschluss:**

Anhand des Lobpsalters am Schluss des Buches, Ps 146-150

Die Themen von Ps 148-150 in der Bibel oder im Kirchengesangbuch erheben:

Schöpfung, Israel, universal.

Und den Psalm 150 miteinander sprechen/beten im Chor.

Tanz zu Psalm 150 (im Material vom Weltgebetstag 2010)

Schlussrunde: Was nehme ich mit?