PSALMEN ENTDECKEN – DAS HERZ VOR GOTT
ZUGÄNGE FÜR SCHULKINDER

ANGELA KUNZE-BEIKÜFNER

DAS GEBETBUCH DER BIBEL – DIE PSALMEN

Psalmen sind Worte von Menschen an Gott. Haben Menschen eine persönliche Beziehung zu Psalmen entwickelt, können diese zu wichtigen Begleitern im Alltag werden. Theologinnen und Theologen der Gegenwart vergleichen Psalmen mit Alltags-erfahrungen:

> Mit den Psalmen ist es wie mit Brot: Über Brot kann man diskutieren und es chemisch analysieren, doch nur den, der das Brot isst, stärkt es in seinem Leben.
>
> Erich Zenger

> 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 einen mitten in der Nacht. Sie sind für mich wie Brot.
>
> Dorothee Sölle

> Psalmen sind für mich wie Kleider, in die wir hinein schlüpfen.
>
> Fulbert Steffensky

Es entspricht auch meiner Erfahrung: Nur wer sich den Psalmen selbst zuwendet, sie liest, spricht, betet, singt oder sie für sich umdichtet, wird sie in ihrer eigentlichen Bedeutung schätzen können. Für mich persönlich sind Psalmen wie ein vertrauter, sehr alter Umhang, den ich von meiner Ur-Großmutter geerbt habe. Er wurde früher beim Gottesdienstgang getragen. Wenn ich mich in diesen Umhang eingehüllt habe, dann fühle ich mich geborgen. Ich spüre eine beruhigende Vertrautheit und fühle mich verbunden mit der langen Geschichte, die in diesem Umhang steckt. So wie mehrere Generationen vor mir diesen Gottesdienstumhang getragen und darin gebetet haben, kann auch ich mich mit den Psalmen einhüllen in einen Mantel des Gebets, der mich mit Betenden über einen Zeitraum von 3000 Jahren verbindet.

In Gottesdiensten und in Ordensgemeinschaften haben Psalmen ihren festen Platz, aber in der religionspädagogischen Arbeit sind sie eher selten explizit Thema (Ausnahmen sind Ingo Baldermanns Buch „Wer hört mein Weinen“ und die Psalmwortkartei von Rainer Oberthür). Dies mag auch daran liegen, dass ihre Sprache oft als altertümlich oder verstörend empfunden wird. Doch mit den Psalmen ist uns ein Schatz gegeben, den es lohnt, mit Kindern zu entdecken. Hierzu möchte dieser Beitrag ermutigen.

HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Der Name „Psalmen" stammt aus dem Griechischen und bedeutet Sprechgesang. Die hebräische Bezeichnung bedeutet „Preisungen" (auch wenn die Mehrheit der Psalmen aus Klage – und Bittgebeten besteht) bzw. „Lied, das auf einem Saiteninstrument begleitet wird". In Psalmen antwortet der Mensch Gott, indem er klagt, bittet, dankt, lobt oder um Vergebung bittet.

Die Psalmen sind in einem Zeitraum von ca. 1000 Jahren entstanden, von 1400 v. Chr. bis 400 v. Chr. Die 150 Psalmen in der hebräischen Bibel sind eine Sammlung, die für die Tempelgottesdienste in Jerusalem verwendet wurden. Aber auch bei Wallfahrten zum Tempel wurden sie unterwegs im Gehen gesungen. In der hebräischen Bibel sind die Psalmen in fünf Büchern nach einer theologischen Systematik geordnet. Das Buch der Psalmen befindet sich im ersten Teil der Bibel, im Alten Testament, aber auch in anderen Büchern der hebräischen Bibel und im Neuen Testament sind Psalmen integriert. Jesus selbst hat nach den Überlieferungen in den Evangelien oft Psalmen gebetet und zitiert.

BEISPIELE FÜR PSALMGATTUNGEN

Die Psalmen können in unterschiedliche Kategorien geordnet werden, z. B. in Psalmen, die David zugeordnet werden (75) oder in Psalmen, die eine besondere liturgische Form haben (z. B. Königspsalmen, Wallfahrtspsalmen und „Hallel"– Psalmen). Die folgende Kategorisierung orientiert sich an den unterschiedlichen Bedürfnissen der Psalm-Betenden und verdeutlicht dadurch, dass in Psalmen die emotionale Situation des Menschen eine große Rolle spielt.

Klagepsalm: *22) Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen. Bist du fern meinem Schreien. Ich rufe bei Tag, du gibst keine Antwort. Ich rufe bei Nacht und finde doch keine Ruhe.*

Bittpsalm: *140) Rette mich, Herr, vor bösen Menschen, vor gewalttätigen Leuten schütze mich. Denn sie sinnen in ihrem Herzen auf Böses, jeden Tag schüren sie Streit!*

Dankpsalm: *118) Danket dem Herrn, denn er ist freundlich, und seine Güte wärt ewiglich.*

Lobpsalm: *103) Lobe den Herrn meine Seele und alles in mir seinen heiligen Namen. Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*

Schöpfungspsalm (Staunen): *104) Herr mein Gott, wie groß bist du. Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet. Du hüllst dich in Licht wie ein Kleid, du spannst den Himmel auf wie ein Zelt.*

Vertrauenspsalm: *23) Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.*

Bußpsalm: *25) Zeige mir, Herr, deine Wege und leite mich deine Pfade. Führe mich in deiner Treue und leite mich. … Um deines Namens willen, Herr, verzeih mir, denn meine Schuld ist groß.*

Ja, Emotionen spielen in Psalmen eine große Rolle. Doch diese Emotionen sind in den Psalmen immer mit einem Gesprächsanliegen verbunden. Die Seele, hebräisch *nefesch*, ist in den Psalmen das Zentrum der Emotionen des Menschen – 150mal kommt das Wort „Seele" in den Psalmen vor. Die Seele kann *schreien* (42,2), *betrübt sein* (42,7), *sich sorgen* (3,3), *untröstlich sein* (77,3), *sich verzehren vor Verlangen* (119,20), *fröhlich sein* (16,9). Manchmal wird die Seele mit *einem unruhigen Vogel* verglichen (11,1; 124,7) oder die Seele *ist voller Gottvertrauen* (Wie ein kleines Kind bei seiner Mutter ist meine Seele still in mir, 131,2). In einigen Psalmen finden Selbstgespräche mit der Seele statt (*Was betrübst du dich, meine Seele und bist so unruhig in mir?* Ps 42,6; 43,5).

In den Psalmen kommt auch ausdrücklich Wut und Hass vor. So heißt es z.B. in Psalm 140,9–11: *Lass nicht zu, HERR, die Gier der Frevler, lass ihren Plan nicht gelingen, wenn sie sich erheben! Das Haupt derer, die mich umzingeln, sei bedeckt vom Unheil ihrer Lippen. Man häufe auf sie glühende Kohlen. Er stürze sie hinab in den Abgrund, sie sollen nie wieder aufstehn!* – Darf das mit Kindern thematisiert werden?

EXKURS ZUM THEMA WUT UND HASS

Wut wird in unserer Kultur und ganz besonders in christlichen Kontexten oft als ein Gefühl angesehen, das sich nicht gehört und das überwunden werden muss. Wut scheint mit dem Gebot der christlichen Nächstenliebe nicht vereinbar zu sein und wird daher möglichst unterdrückt.

Kinder erleben es oft, dass Wutausbrüche als ein negatives Verhalten gewertet werden, das sich nicht gehört. Auf der anderen Seiten machen die sogenannten „Wut-Bürger" Furore, die für ihre Anliegen nicht nur zu eigenen Demonstrationen auf die Straße gehen, sondern auch gezielt ihre Wut durch ihr Verhalten zum Ausdruck bringen, indem sie über die verschiedenen Medien Hassbotschaften aussenden und auch vor Gewalt nicht zurückschrecken.

In den letzten Jahren sind einige Bücher von Autoren erschienen, deren Anliegen es ist, dass Menschen ihren inneren Frieden finden. Sie betonen die Bedeutsamkeit von Ärger, Wut und Zorn und weisen darauf hin, dass eine Unterdrückung dieser Gefühle krank machen kann (z.B. Pierre Stutz: Lass dich nicht im Stich – Die spirituelle Bedeutung von Ärger, Zorn und Wut. Patmos, 2017).

Der Gründer der Gewaltfreien Kommunikation, Marshall B.Rosenberg (Was deine Wut dir sagen will. Paderborn, 2013) schreibt, dass es von großer Bedeutung ist, die Wut und den Ärger nicht zu unterdrücken, sondern zu verstehen, warum Wut und Ärger entstanden sind. Dabei muss zunächst zwischen Auslöser und Ursache von Wut unterschieden werden. Die Ursache von Wut liegt oft darin begründet, dass wir das Handeln anderer Menschen als fehlerhaft bewerten oder schlechte Motive vermuten. Nicht die Auslöser, wie z.B. die Handlungen oder Äußerungen von Menschen bewirken unsere Wut, sondern unsere Bewertungen dieser Menschen sind die Ursache für Wut und Ärger. Bei Ärger und Wut über andere Menschen sind wir der Ansicht, dass diese Menschen etwas falsch gemacht haben.

Oft ist diese Verurteilung damit verbunden, dass wir eine Bestrafung dieser Menschen wünschen. Doch je mehr Menschen mit Vorwürfen und Verurteilungen konfrontiert werden, umso größer wird ihre Abwehrhaltung. Sie verteidigen sich und investieren ihre Energie in einen Gegenangriff, der wiederum unseren Ärger und unsere Wut verstärken kann.

Um diese Spirale von Ärger und Wut zu durchbrechen, lohnt es sich, auf unsere Bedürfnisse zu schauen, die darunter verborgen sind. Hinter unserer Wut und unserem Ärger stecken oft Bedürfnisse wie der Wunsch nach Anerkennung, nach Selbstwirksamkeit und nach Gerechtigkeit oder Gefühle wie Angst, Furcht, Trauer und Verzweiflung oder Neid und Abscheu, aber auch Scham und Schuldgefühle, wenn wir selbst erleben, dass wir verurteilt werden.

Wut kann als ein Warnsignal für ein unerfülltes Bedürfnis gedeutet werden. Von Wut geht auch eine Kraft aus. Wir wollen uns durch die Wut schützen. Darum ist es in Ordnung, Wut zu zeigen – aber es ist nicht in Ordnung, seine Wut an anderen Menschen auszulassen.

Dass es in den Psalmen Betende gibt, die ihre Wut herausschreien, kann auch uns ermutigen, unsere Wut anzuschauen und sie vor Gott zu bringen, damit wir die dahinterliegenden Bedürfnisse und Gefühle verstehen. Auch in den Psalmversen, in denen die Betenden andere Menschen verurteilen und ihre Bestrafung durch Gott fordern, kann ich das dahinterliegende Bedürfnis vermuten und verstehen – eigentlich geht es um meinen Schutz, um meine Existenzberechtigung, um meine Ängste. Dass wir so mit Gott sprechen dürfen, dazu ermutigen uns die Psalmen. Im Psalm 140 kommt es, wie in vielen anderen Klagepsalmen, am Ende zu einer Wende. Es geht gut aus! Darauf zu hoffen und Gott zu vertrauen, dass er es gut ausgehen lässt, dazu ermutigen uns die Psalmen.

DIE ZIELGRUPPE DER ANSCHAUUNG

Werden Kinder gefragt, wo in unserem Körper die Gefühle ihren Sitz haben, zeigen viele Kinder auf die Herzgegend oder auf den Bauch, manche Kinder aber auch auf den Kopf. Herz, Bauch und Kopf. Diese intuitive Zuordnung der drei Körperregionen passt gut, um symbolisch die verschiedenen Zugänge von Empathie, also zu unseren Gefühlen zu beschrieben: Es gibt rein intuitive emotionale Reaktionen auf bestimmte Situationen und Erfahrungen. Auf diese reagiert im Gehirn der Bereich der Amydala (Mandelkern), ohne dass wir uns dessen bewusst werden. Und es gibt die kognitiv reflektierten Emotionen oder Gefühle. Die Reizverarbeitung für die bewusste Verarbeitung von Gefühlen findet in der Hirnrinde statt. Durch das Aktivieren der kognitiven Verarbeitung von Gefühlen lassen sich diese auch beeinflussen.

Viele Kinder kennen nur wenige Emotionen mit Namen. Beim Betrachten der Mimik verwechseln Kinder schnell Emotionen wie Angst, Wut und Trauer. Auch Emotionen wie Müdigkeit und Entspannung oder Freude und Liebe werden schnell von den Kindern verwechselt, wenn sie nur die Gefühlsausdrücke beobachten. Auch über ihre eigenen Emotionen sind sich Kinder weniger bewusst als Erwachsene.

Gefühle haben immer etwas mit unseren erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen zu tun. Das Erkennen von Emotionen und das Umgehen mit den eigenen Gefühlen lässt sich erlernen und einüben. Dabei hilft den Kindern, Bilder für Gefühlsausdrücke zu sehen (z.B. im Bilderbuch oder auf Bildkarten) und die passenden Begriffe dafür einzuüben.[1]

In diesem Zusammenhang soll noch kurz auf den u.a. durch Howard Gardner geprägten Begriff der emotionalen Intelligenz (EQ) hingewiesen werden.[2] Gardner hat neun verschiedene Intelligenzen, mit denen ein Mensch geboren wird, beschrieben. Zu diesen gehört auch die Intrapersonale Intelligenz: Sie hilft uns unsere Impulse zu kontrollieren, eigene Grenzen zu erkennen und mit den eigenen Gefühlen klug umzugehen. Und die Interpersonale Intelligenz: Das ist die Fähigkeit, andere Menschen zu verstehen und mit ihnen einfühlsam zu kommunizieren. Beide sind aufeinander bezogen. Nur wer seine eigenen Gefühle versteht, kann auch die Gefühle anderer deuten. Inzwischen gibt es viele Lernprogramme zur Förderung der Emotionalen Intelligenz.[3]

MITGEFÜHL – EIN GANZ BESONDERES GEFÜHL

Unter den Gefühlen hat das Mitgefühl/die Empathie eine besondere Bedeutung in der Erziehung. Die Fähigkeit zur Empathie ist gesunden Menschen angeboren. Aber wir können auf unterschiedliche Weise empathisch sein:

Zum einen können wir die Gefühle anderer Menschen intuitiv mitfühlen (Herz) – das lässt sich schon bei Säuglingen beobachtet, die z.B. intuitiv mit ihren Bezugspersonen, aber auch mit anderen Säuglingen mitlachen oder mitweinen.

Zum zweiten können wir uns in die Gefühle anderer Menschen hineinversetzen, indem wir ihr Verhalten nachahmen oder gemeinsam agieren. Dieses Lernen am Modell oder am Vorbild geschieht bei Kindern z.B. im Spiel.

Und die dritte Form ist der kognitive Zugang zu den Gefühlen, der beinhaltet, sie verstehen und benennen zu können. Dazu gehört das Wissen, dass andere Menschen anders denken und fühlen als ich selbst (Metakognition).

Diese dritte Form von Empathie ist die bewusste Perspektivübernahme, das bewusste Sich-hinein-versetzen in die Bedürfnisse eines anderen Menschen. Die Meta-Kognition entwickelt sich erst ab dem Kindergartenalter und ist auch von der kognitiven Veranlagung abhängig, lässt sich aber erlernen. Dabei verändern sich auch die Voraussetzungen im Gehirn, z.B. wächst die Amydala, wenn Menschen häufig empathisch reagieren).

---

[1] Unter der folgenden Mailadresse gibt es Listen von Gefühlen, die auf erfüllte und nichterfüllte Bedürfnisse hinweisen. Es lohnt sich, diese für die Gewaltfreie Kommunikation entwickelten Wortlisten anzusehen, um zu entdecken, wie vielfältig Gefühle sein können: https://www.klausjuergenbecker.de/fileadmin/klausjuergenbecker.de/upload/Downloads/GFK_Listen_ex_GFK_Seminar.pdf

[2] Vgl. Howard Gardner: Intelligenzen – Die Vielfalt des menschlichen Geistes. Klett-Cotta, 4. Aufl. 2013

[3] Vgl. z.B. Klaus Hoffmann, Bernd Roggenwallner: Das EQ-Programm für Kinder – So fördern Sie spielerisch die emotionale Intelligenz. Rowohlt, 2001

Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Form der Perspektivübernahme bei Kindern, die einen größeren Wortschatz haben und zum Nachdenken angeregt werden, früher gelingt als bei anderen Kindern.

ZIELE FÜR DEN EINSATZ VON PSALMEN MIT KINDERN:

- Die Kinder erfahren, dass es keine schlechten Gefühle gibt, sondern nur unangemessene Ausdrucksformen.
- Die Kinder lernen, Gefühle zu unterscheiden, und sie lernen verschiedene Ausdrucksformen von Gefühlen kennen.
- Die Kinder erleben, dass sie sich in jeder Gefühlslage an Gott wenden können.
- Die Kinder erleben Psalmgebete und können sie mitbeten (z.B. durch Bewegungen).

MATERIAL

Seil (s.u.); Psalmkarten; Tücher in verschiedenen Farben und einiges Legematerial in diesen Farben, sortiert in verschiedenen Körben
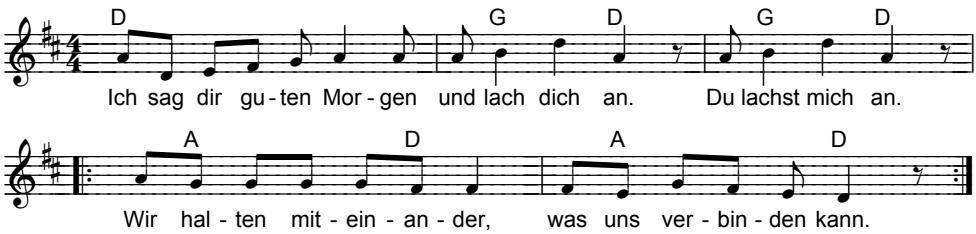
ERLEBNISGESTALTUNG

SICH VERSAMMELN

Ich habe auch mit älteren Schülerinnen und Schülern gute Erfahrungen gemacht, sich zu Beginn durch ein Seil zu verbinden. Mit vielen Gruppen habe ich in den letzten Jahren eigene Seile angefertigt: Dazu bringt jedes Kind ein Wollknäuel mit. Die Wolle kann unterschiedlich dick oder dünn sein. Von allen Wollknäulen wird zu Beginn ein ca.1 Meter langer Wollfaden verknotet und mit den anderen Wollfäden zusammengelegt. Das Ende wird zusammengeknotet. Nach der Technik des Kinderhäkelns kann dann aus diesen Wollfäden ein Seil gemacht werden, indem alle daran mithäkeln (diese sehr einfache Technik kann man vorher üben). Die Länge des Seils wird auf die Gruppengröße abgestimmt. Pro Person braucht man ca.40 cm. Am Ende werden die Fäden abgeschnitten und verknotet. Wird dieses Seil am Anfang einer Einheit herum gegeben, dann verbindet es die Gruppe auf eine sehr vielschichtige Weise. Die verschiedenen Fäden im Seil repräsentieren alle Gruppenmitglieder, die verschiedenen Strukturen und Farben der Fäden zeigen, dass alle in ihrer Individualität erhalten bleiben und dennoch zusammengehören. Wir haben manche Morgenkreise, da agieren wir nur mit diesem Seil auf vielfältige Weise. In dieser Einheit dient es dem Ankommen und Zusammenfinden:

- Sich mit einem Seil verbinden, zu einem Kreis werden. Dazu kann das unten stehende Lied gesungen werden.
- Die Augen schließen und das Seil eine Runde wandern lassen.
- Einen Namen rufen, den Knoten zu diesem Kind wandern lassen und es herzlich begrüßen.

ICH SAG DIR GUTEN MORGEN Text & Melodie: Dagmar Kretz©



- Das Seil im Kreis ablegen. Alle setzen sich außen um das Seil herum am Boden ab.
- L tritt in die Mitte der „Seilmanege", also des Kreises, und zeigt pantomimisch ein Gefühl. Dann setzt sie sich und lädt die Kinder ein zu erzählen, was sie gesehen haben. Sie ermuntert zur Benennung des Gefühls. Kinder benennen oft den Gefühlsausdruck, z.B. „lachen", dann kann von den Erwachsenen das Gefühlswort ergänzt werden: lachen = fröhlich, vergnügt, glücklich...; weinen = traurig, ängstlich, verletzt...; schimpfen = ärgerlich, sauer, zornig usw.
- Kinder werden eingeladen, ebenfalls einzeln in den Kreis zu treten und ein Gefühl pantomimisch zu zeigen. (Freiwilligkeit beachten!) Wenn sich das Kind gesetzt hat, sagen die anderen, was sie gesehen haben und welches Gefühl sie vermuten.
- Lied von Gerhard Schöne: Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand...
  https://verlag.buschfunk.com/kuenstler/liedtexte/1_Gerhard_Schoene/1262_Wenn_du_gluecklich_bist

BEGEGNUNG

Hier geht es darum, Grundgefühle zu thematisieren und ihnen jeweils eine Farbe zu geben, z.B. fröhlich und vergnügt = gelb; traurig und betrübt = grau; sauer und zornig = orange; ruhig und zufrieden = grün; glücklich und verliebt = rot; nachdenklich und konzentriert = blau. (Dies Farb-Zuordnung ist nur ein Beispiel. Die Kinder können entscheiden, welche der vorbereiteten Farben zu welchem Gefühl passt.)

- Begriffe für Gefühle (s.o.) je nach Lesekompetenz auf Moderationskarten aufgeschrieben und/oder durch Emoji ergänzt in die Mitte legen. Alternativ oder ergänzend lassen sich hier auch das Bilderbuch oder die Bildkarten von Mies van Hout „Heute bin ich" einsetzen.
- Kinder nach Beispielsituationen für die jeweiligen Gefühle fragen und vorspielen/erzählen lassen; evtl. durch eigene Beispiele ergänzen.
- Farben den Gefühlen zuordnen. Für jede Emotion werden Tücher und ein Korb mit verschiedenem Legematerial in der jeweiligen Farbe zur Verfügung gestellt.

- Je nach Gruppengröße ordnen sich 2–3 Kinder einem Gefühl zu. Sie erhalten den Auftrag, dieses Gefühl mit Legematerialien zu gestalten.
- Die Kinder stellen ihre gelegten Bilder vor. Sie können frei erzählen oder vorspielen, welche Einfälle sie dazu hatten.
- Je nach Möglichkeiten in der Gruppe können sich die Kinder für ihre Emotion auch eine kleine Geschichte ausdenken, die erzählt und/oder gespielt, in Klängen umgesetzt wird...







VERTIEFUNG

Nun sollen Psalmverse mit den gelegten Gefühlsbildern in Verbindung gebracht werden. Dazu werden vorbereitete, auf Karten geschriebene Psalmverse vorgelesen. Die Kinder entscheiden, zu welchem Gefühl der jeweilige Vers passt.

Impuls: In der Bibel gibt es ein Gebetbuch, das Buch der Psalmen. Dort sprechen Menschen zu Gott und sagen ihm, wie es ihnen geht. Sie sprechen zu Gott über ihre Freude, ihre Angst, ihre Wut, ihre Trauer, ihre Hoffnung. Sie sagen (hier einige Beispiele):

Fröhlich und vergnügt:

– Mein Herz freut sich, meine Seele ist fröhlich. (16,9)
– Ich will Gott singen, so lange ich lebe. (104,33)

Traurig und betrübt:

– Jede Nacht überschwemmen Ströme von Tränen mein Bett. (6,7)
– Ich bin gekrümmt und tief gebeugt. Den ganzen Tag geh ich traurig einher. (38,7)

Sauer und zornig:

– Ich hasse meine Feinde mit glühendem Hass. (139,22)
– Gott stürze meine Feinde hinab in den Abgrund, sie sollen nie wieder aufstehn! (140,11)

Ruhig und zufrieden:

– In Frieden lege ich mich nieder und schlafe ein, denn du, Gott, lässt mich sorglos ruhen. (4,9)
– Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. (139,14)

Glücklich und voller Liebe:

– Ich will Gott allezeit preisen, immer sei sein Lob in meinem Mund. (34,2)
– Mein Herz fließt über von froher Kunde. Du bist der Schönste von allen Menschen. (45,2–3)

Nachdenklich und konzentriert:

– Sehe ich den Himmel, den Mond und die Sterne – was ist der Mensch, dass du, Gott, seiner gedenkst ? (8,5)
– Gott sei mir gnädig. Ich erkenne meine bösen Taten. (51,3 u.5)

DEUTUNG

Die Kinder werden ermutigt, eigene Gebete zu sprechen und diese den Emotionen zuzuordnen. Dies kann in Verbindung mit einer Kerze oder einem anderen Symbol geschehen, das sie bei dem jeweiligen Gefühlsbild ablegen.

Alternativ oder ergänzend können mit den Kindern Psalmen in einer kindgerechten Übertragung gebetet werden. Die Psalmen werden vorgesprochen und mit Bewegungen verbunden. Kehrverse werden von allen wiederholt. Die Kinder werden eingeladen, die Bewegungen mitzumachen. Die Kinder entscheiden, ob es ein Dank- oder ein Klagepsalm sein soll. Hier zwei Beispiele:

DIE PSALMEN ALS EMOTIONALE GEBETE IN ÜBERTRAGUNGEN VON ANGELA KUNZE-BEIKÜFNER

Psalm 98

Alle: Fröhlich und hell soll es klingen, wenn wir Gottes Lieder singen.

Gott du machst mich richtig froh. Ja mein Gott, der hilft mir so.

Ich möchte hüpfen und springen. Und ganz laut Lieder singen.

Tanzt mit mir und singt dir und mir, denn Gott ist hier bei mir und dir.

Ich bin nie allein, denn Gott will bei mir sein.

Ich staune über Gottes Kraft, wie er über alle wacht.

Gott schläft nie, ist immer da, das ist wirklich wunderbar!

Alle: Fröhlich und hell soll es klingen, wenn wir Gottes Lieder singen.

Psalm 140

Alle: Gott, die anderen ärgern mich!

Sie reden schlecht über mich, meine Freunde sind sie nicht mehr.

Mich schimpfen sie aus, sie machen mein Leben schwer.

Sie nehmen meine Sachen. Ich höre sie laut lachen.

Alle: Ach, Gott, was soll ich tun?

Ich bin traurig. Ich bin allein.

Ich muss weinen. Ich fühle mich ganz klein.

Ich bin wütend. Ich bin so wütend.

Alle: Gott, hilf mir in meiner Not!

Schenk mir gute Freunde. Schenk mir gute Kraft,

die mir verzeihen hilft und einen neuen Anfang schafft.

Alle: Gott, ich vertraue dir. Du bist immer mein Freund.

Du liebst mich so, wie ich bin. Bei Dir bin ich geborgen.

Alle: Danke Gott. Amen.

- Zum Abschluss können die Kinder eine Karte mit einem vorgeschriebenen oder selbst geschriebenen Psalmvers gestalten und mitnehmen, nachdem das Bodenbild gemeinsam aufgehoben wurde.

