

REINER KNIELING

KRA FT WOR TE

Psalmen neu formuliert

Intensiv. Berührend. Lebensnah.

adeo

**„Die kleinen und großen
Dramen werden auf
liebevolle Art bedeutungsloser.**

**Es gibt so viel,
was geschenkt wird.“**

EINSTIMMUNG

So hat Jasmin Sternkicker – Physio- und Körpertherapeutin, konfessionslos und gottoffen – zusammengefasst, was sie beim Lesen dieser „starken Stücke“ empfand. Sie hat damit wunderbar beschrieben, welche Kraft in den Psalmen liegt.

Es wird auf liebevolle Art bedeutungsloser: Was uns manchmal so sehr bedrängt, was uns gefangen nimmt und unseren Alltag bestimmt.

Es wird bedeutungsloser, weil es einen Platz hat, nicht verdrängt werden muss, aber auch nicht alles bestimmen darf. Es wird bedeutungsloser, weil es eingebettet wird. Ins Gespräch mit Gott als Quelle des Lebens.

So gewinnt das Andere Raum: Staunen. Offene Sinne für das Schöne und Gute. Dankbarkeit für das, was geschenkt wird und was wir uns nicht selbst geben können. Das, was uns guttut und uns zufließt aus der göttlichen Quelle.

Manche Worte gehen unmittelbar zu Herzen. Andere regen die Hirnzellen an. Oder bleiben zunächst

fremd. Es sind Texte zum Schmökern, Mehrfach-Lesen, Weiterblättern, Locken-Lassen.

Wer etwas für bestimmte Lebenslagen, Tagesformen und Stimmungen sucht, findet am Ende ein Stichwortregister.

Es gibt so viel, was geschenkt wird.

Erfurt, Oktober 2020

Reiner Knieling



Worte, die
Zuversicht
stärken
und ihre
eigene Kraft
entfalten



DREI ANREGUNGEN

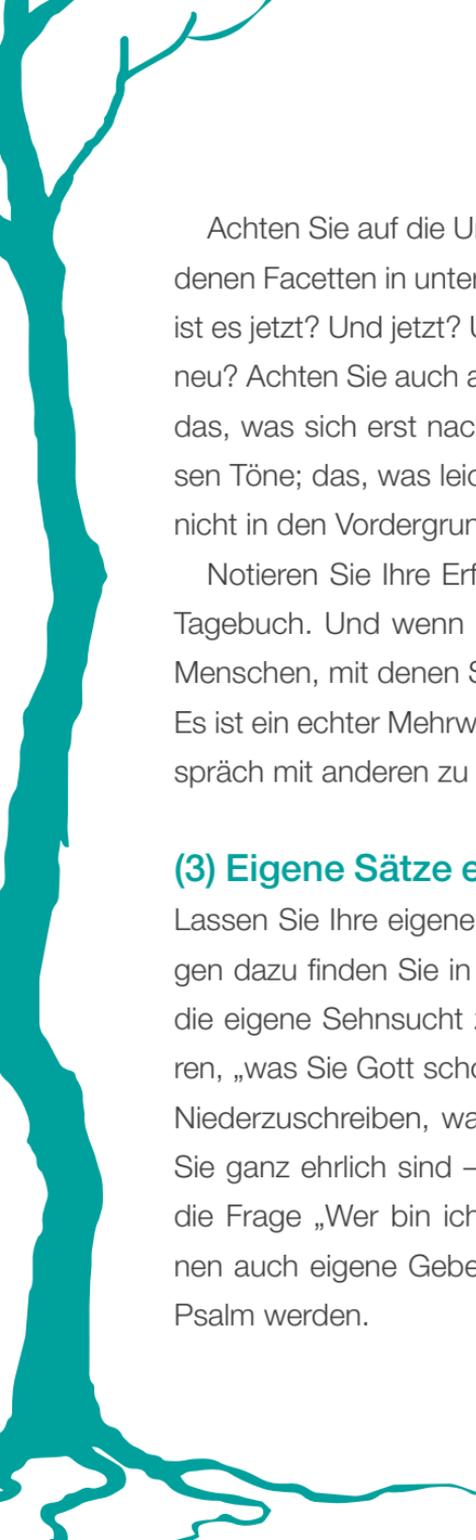
(1) Räume erkunden

Die Psalmen laden ein, Räume zu erkunden. Innere Räume. So, wie wir äußere Räume erkunden: Orte, Landschaften, Regionen. Sie laden uns ein, „umherzuspazieren“ und uns überraschen zu lassen. Die eigenen Resonanzen wahrzunehmen.

Sie sind eine Einladung, beides miteinander zu verbinden: die eigenen Erfahrungen und diese uralten, höchst aktuellen Kraftworte. Und zu schauen, wie beides längst ineinander verwoben ist. Sie sind eine Einladung, eigene Entdeckungen zu machen: Wozu locken mich diese Kraftworte? Womit beschenken sie mich? Wozu fordern sie mich heraus? Wie ermutigen und entlasten sie mich?

(2) Worte mitnehmen

Psalmworte sind Worte zum Mehrfachgebrauch. Worte zum Mitnehmen in verschiedene Situationen. Leben Sie mit einzelnen Worten, wenn Sie mögen. Vielleicht mit einem Satz eine Woche. Oder einen ganzen Monat. ...



Achten Sie auf die Unterschiede und die verschiedenen Facetten in unterschiedlichen Situationen. Wie ist es jetzt? Und jetzt? Und jetzt? Was höre ich heute neu? Achten Sie auch auf die Zwischentöne. Und auf das, was sich erst nach einiger Zeit einstellt: die leisen Töne; das, was leicht zu überhören ist; was sich nicht in den Vordergrund drängt.

Notieren Sie Ihre Erfahrungen. Vielleicht in einem Tagebuch. Und wenn Sie mögen: Suchen Sie sich Menschen, mit denen Sie teilen, was Sie entdecken. Es ist ein echter Mehrwert, die Entdeckungen im Gespräch mit anderen zu verkosten und zu vertiefen.

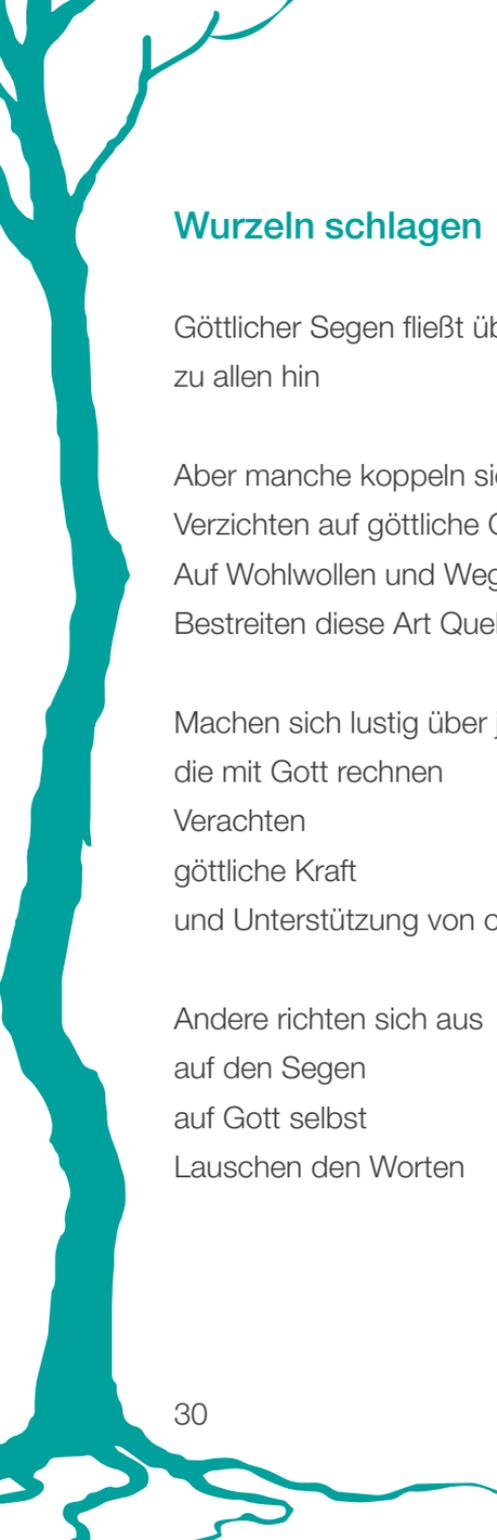
(3) Eigene Sätze entstehen lassen

Lassen Sie Ihre eigenen Worte entstehen. Anregungen dazu finden Sie in diesem Buch: die Einladung, die eigene Sehnsucht zu formulieren oder zu notieren, „was Sie Gott schon immer mal sagen wollten“. Niederschreiben, was Sie von Gott halten, wenn Sie ganz ehrlich sind – oder sich einen Moment für die Frage „Wer bin ich?“ zu nehmen. Daraus können auch eigene Gebetssätze oder Ihr persönlicher Psalm werden.

Schreiben Sie, wie es kommt. Es muss nicht schön sein. Es muss nicht gut klingen. Ehrlich sein reicht: das eigene Herz ausschütten; was zum Vorschein kommt, Gott hinhalten und ihm überlassen; nicht lockerlassen, seine Gegenwart suchen, empfangen, was das Leben nährt.

Nehmen Sie sich Zeit. Lassen Sie sich beschenken.

**Die Psalmen sind eine Einladung,
eigene Entdeckungen zu machen.**



Wurzeln schlagen

Göttlicher Segen fließt überall
zu allen hin

Aber manche koppeln sich ab
Verzichten auf göttliche Güte
Auf Wohlwollen und Wegstärkung
Bestreiten diese Art Quellen

Machen sich lustig über jene
die mit Gott rechnen
Verachten
göttliche Kraft
und Unterstützung von oben

Andere richten sich aus
auf den Segen
auf Gott selbst
Lauschen den Worten

Hören auch leise Töne
Schlagen Wurzeln
im göttlichen Raum
und werden genährt

Leben erblüht
Segen fließt
Früchte wachsen
und werden reif

Das hat Bestand
Nicht, was sich abkoppelt von Gott

Psalm 1

Am Abend

Es ist Abend geworden
nach einem langen Tag

Ich lasse zurück
was mich beschwert
Bin dankbar für das
was gelungen ist
Freue mich
über das Glück
und das Dach über dem Kopf

Ich tauche ein
in die Nacht
die mich aufhebt und trägt
Versinke im Schlaf
Meine Seele hat Zeit
Träume verweben
die Facetten des Lebens

Auch Ängste sind aufgehoben
und meine Sorgen
aufgehoben bei dir
Du umgibst mich
mit Frieden
und Schutz
Hüllst mich ein
wie die Decke, die wärmt

So kann ich mich lassen
überlassen und schlafen
Bis du den neuen Tag
aufstehen lässt
und das Leben in mir

Psalm 4,2.9

Ich will die Freude spüren

„Ich bin da“ wirst du genannt
Und bist so weit weg
So gar nicht zu spüren
Das kannst du doch nicht ernst meinen

Wie lange willst du das durchhalten?
Gott, hör auf, dich zu verstecken
und mich einfach zu vergessen

Ich halte das nicht mehr aus
Ich bin abgeschnitten vom Leben

Meine Verbindungen sind ausgetrocknet
Zu dir
Zu anderen
Zu meiner Kraft

Sorgen fressen sich in meine Seele
Angst wuchert in meinem Herzen
Verzweiflung erstickt jedes Licht

Menschen haben längst den Respekt vor mir verloren
Keiner achtet mich mehr

Gott, verliere keine Zeit
Suche mich
Finde mich
Erinnere dich
Nimm den Faden wieder auf

Ich brauche dich
Dringend

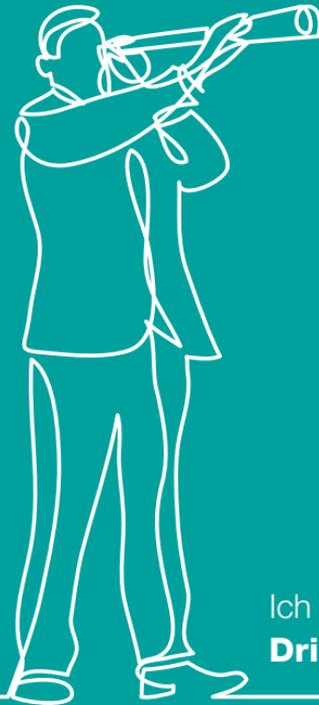
Damit die Verzweiflung nicht übermächtig wird
und Todesmächte frech grinsen
Das kannst du doch nicht wollen

Mit letzter Kraft suche ich dich

Ich werde dich finden
Ich werde mich nicht dem Tod überlassen
Du bist doch gnädig

Ich will die Freude spüren
die die Angst vertreibt
Ich will meine Stimme erheben
und einstimmen in den Chor
der mich mitreißt
Ich will verbunden sein mit dir

Psalm 13



Such mich.
Finde mich.

Ich brauche dich.
Dringend.

Unterschiedliche Lebenslagen – oder: Stichwortverzeichnis

• Abend	Psalm 4	32
• Angst	Psalm 18; 23; 27; 118	42, 50, 53, 94
• Dank	Psalm 103; 104; 131	86, 89, 111
• Ende/Grenze	Psalm 90	78
• Engel	Psalm 91	82
• Entschieden	Psalm 118	94
• Ermutigung	Jesaja 43,1; Psalm 62; 127	142, 67, 107
• Fest/Feiern	Psalm 26; 118; 126; 150	94, 104, 124
• Freiheit	Psalm 126	104
• Frieden	Jesaja 9; 11	137, 139
• Gegenwart	Exodus 3; Psalm 13; 18; 23; 62; 100; Z	21, 38, 42, 50, 67, 84, 135
• Gerechtigkeit	Psalm 103; Jesaja 11; 53	86, 139, 149
• Glück	Psalm 103; 131	86, 111
• Gottsuche	Psalm 22; 63	48, 71
• Himmel	Psalm 19; 103; 121; 133; 150	45, 86, 102, 114, 124
• Heil	Psalm 103; 118; 131; Jesaja 9; 11; 53	86, 94, 111, 137, 139, 149

• Kind in mir	Psalm 131	111
• Kraft	Genesis 12; Exodus 3; Numeri 6; Psalm 13; 23; 27; 42/43; 63; 100; 103; 118; U	18, 21, 24, 38, 50, 53, 62, 71, 84, 86, 94, 128
• Lachen	Psalm 126	104
• Liebe	Deuteronomium 6,4-5; Psalm 37; 103; Jesaja 43,1	25, 61, 86, 142
• Loslassen	Genesis 12,1-3; Psalm 4	18, 32
• Lust	Psalm 18; 37	42, 61
• Musik	Psalm 126; 150	104, 124
• Neid	Psalm 37; 73	61, 75
• Neu anfangen	Psalm 103; Z; Jesaja 43,18-19	86, 135, 147
• Orientierung	Psalm 119,105	99
• Opfer	Psalm 103; Jesaja 11; 53	86, 139, 149
• Quelle	Psalm 127	107
• Rettung	Psalm 126	104
• Ruf	Genesis 12,1-3; Exodus 3	18, 21
• Rumoren	Psalm 32	58

• Schöpfung/ Natur	Psalm 19; 22; 104; 127	45, 48, 89, 107
• Segen	Numeri 6; Psalm 1; 90; 133	24, 30, 78, 114
• Sehnsucht	Deuteronomium 6; Hiob 19; Psalm 23; 42/43; 63; 103; 126; 133; 145/146; V; X; Jesaja 43,1	25, 27, 50, 62, 71, 86, 104, 114, 122, 130, 133, 142
• Singen	Psalm 103; 126; 150	86, 104, 124
• Spielen	Psalm 131	111
• Stille	Psalm 62	67
• Stimmen	Genesis 12; Psalm 19; 22; 37; 62; 133	18, 45, 48, 61, 67, 114
• Stolz	Psalm 131	111
• Täter	Psalm 103; Jesaja 11; 53	86, 139, 149
• Tanzen	Psalm 63; 126	71, 104
• Tiefe	Psalm 130; 133	109, 114
• Trotzdem	Psalm 73; 130	75, 109
• Träumen	Psalm 4; 126	32, 104
• Universum/ Kosmos	Psalm 8; 19; 63; 103; 119	35, 45, 71, 86, 99
• Verbundenheit	Psalm 133	114

• Verleztlich	Psalm 27; 91; Jesaja 43,1	53, 82, 147
• Vertrauen	Psalm 18; 23; 27; 133	42, 50, 53, 114
• Würde	Psalm 105	92
• Wurzeln	Psalm 1; 105	30, 92
• Wüste	Psalm 63; Jesaja 43,18-19	71, 147
• Wut/Hass	Psalm 103; 139	86, 116
• Zeit	Psalm 31	55