

# Kraft-Lese

## allein, zu zweit, in der Gruppe ...

---

Psalmen sind Worte zum Mehrfach-Gebrauch. Worte für unsere Erfahrungen. Einladungen zum Gespräch mit Gott und mit anderen Menschen.

Sie ermutigen uns, wenn uns die Zuversicht abhanden kommt. Sie locken uns in die Dankbarkeit und feiern das Schöne in unserem Leben. Sie trösten in schweren Zeiten, nennen harte Wahrheiten beim Namen, bleiben aber dabei nicht stehen. Sie schaffen Erleichterung, auch wenn die Not noch nicht vorüber ist.

Generationen haben damit gebetet. Es ist, als ob sie einen Raum eröffnen, der größer ist als unser Leben: Ich spüre, dass ich nicht alleine bin mit dem, was ich erlebe. Ich lasse mich locken von dem Gottvertrauen, das ich selbst gerade nicht habe ...



In „Kraftworte“ finden Sie 50 Psalmen und andere Ur-Texte der Bibel, die aus den Erfahrungen unserer Zeit heraus neu formuliert sind. Sie regen an, aus den eigenen Erfahrungen ein Gebet zu machen, sich selber und Gott zu finden und wieder neu zu suchen. Und über die Erfahrungen dabei miteinander ins Gespräch zu kommen.

Einige Kostproben, vom Autor gesprochen, finden Sie auf dem [youtube-Kanal „Kraft für den Wandel“](#), Playlist: Kraftworte, und auf der website: [www.kraft-fuer-den-wandel.de](http://www.kraft-fuer-den-wandel.de)

---

Hier ist ein Vorschlag für einen **Hauskreisabend** oder ein **Gruppengespräch** zu einem ausgewählten Psalm:

1. Mehrere Leute **lesen** den ganzen Text nacheinander laut vor [dabei wird deutlich werden, wie unterschiedlich die Worte betont werden können]. Die anderen **hören** aufmerksam zu und achten auf ihre Resonanzen: Was spricht mich an? *Wie* spricht es mich an?

2. 2-3 Minuten **Stille** ermöglichen, das nachklingen zu lassen.
3. Jede und jeder liest – vielleicht reihum – **einen Satz** oder **ein Wort**, das sie/ihn besonders angesprochen hat, zunächst ohne weiteren Kommentar.
4. Jetzt ist Raum für das **Gespräch**: Warum hat mich das angesprochen? – Welche Erfahrung verbinde ich hier und heute damit? – Wie fühlt sich meine Resonanz an? – Wie würde ich meine Resonanz beschreiben: als Ermutigung oder Herausforderung, als Trost oder Locken, als ...?
5. Wenn Sie mögen und das Vertrauen untereinander haben: Finden Sie einen **Körperausdruck** für etwas, was Sie aus der Stimmung des Psalms und des Gesprächs besonders angesprochen hat. – Konkret kann das so aussehen:  
(1) Sie gönnen sich 3-5 Minuten, in denen Sie spielerisch experimentieren, welchen Körperausdruck ein Satz oder Wort aus dem Psalm in Ihnen finden. Das kann eine Bewegung mit Anfang und Ende sein. Das kann auch eine „Körperskulptur“ sein. Lassen Sie es in sich entstehen, probieren Sie gerne Verschiedenes aus und schauen Sie, was sich stimmig für Sie anfühlt. Die *Vereinbarung* ist: Wir beobachten uns nicht gegenseitig, sondern bleiben mit unserer Aufmerksamkeit bei uns. Jede und jeder experimentiert also für sich, wenn auch im gleichen Raum.  
(2) Schließen Sie einen kurzen Austausch an (jede und jeder 1-2 Wahrnehmungen): Wie habe ich mich dabei erlebt?
6. Schließlich sollte Zeit für eigene **Gebet**sworte sein: (1) Schreiben Sie in einer Zeit der Stille (5-10 Minuten) Ihr eigenes Gebet auf, das an diesem Tag aus dem eigenen Herzen kommt. Das kann durch die Neuformulierungen aus den „Kraftworten“ angeregt sein, muss aber nicht. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit, auf das eigene Herz zu hören. Manchmal dauert es einen Moment, bis wir seine Stimme vernehmen.  
(2) Je nachdem, wie vertraut Sie miteinander sind: Lesen Sie anschließend einzelne Zeilen vor. Bringen Sie es gemeinsam vor Gott. – Genauso gut kann das jede und jeder natürlich in der Stille tun.
7. Zum Schluss: Eine/einer liest noch einmal ausgewählte Sätze aus dem Psalm.