

FrauenGottesDienste  
Modelle und Materialien

# Thema: Mit Psalmen durch den Tag

Herausgegeben von  
Marie-Luise Langwald und  
Isolde Niehüser

Unter Mitarbeit von Irmentraud Kobusch

Schwabenverlag



**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.schwabenverlag-online.de](http://www.schwabenverlag-online.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Umschlagabbildung: © Anneliese Hück, Hochheim  
Gestaltung und Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7966-1690-7

# Inhalt

---

## **Thema: Mit Psalmen durch den Tag**

- 9     Hinführung

### **Gottesdienste**

- 12    Morgenlob: Gottes Lob – Gott ist Klang  
17    Morgenlob zu Psalm 86: »Wende dein Ohr mir zu,  
      erhöre mich«  
23    Morgenlob: »Laudato si«  
29    Klagegebet am Mittag: Ach Gott  
37    Mittagsgebet mit Rache psalmen: »O Gott,  
      zerbrich ihnen die Zähne« (Ps 58,7a)  
42    Komplet: »Lasst uns danken unserem Gott«

### **Materialien und Anregungen**

- 48    Frauen der Bibel singen Psalmen – Mirjam,  
      Debora, Hanna, Judit, Ester, Maria  
54    Christel Hildebrand: Ein Frauenpsalm  
55    Carola Moosbach: Rache psalm  
56    Dorothee Sölle: Psalmen essen  
58    Irmentraud Kobusch: Psalm im Jahr 2016  
59    Marie-Luise Langwald: Alltags-Psalm  
60    Isolde Niehüser: Im Herzen  
61    Sr. Judith Harrer: Du führst mich hinaus ins Weiter  
63    Martina Müller: Du zeigst mir den Weg

### **Werkstatt Gottesdienst**

- 64 Eucharistiefeier: Gott ist Barmherzigkeit
- 73 Wortgottesdienst: »Unser Erbarmen ist die sichtbare Gegenwart Gottes hier unten«

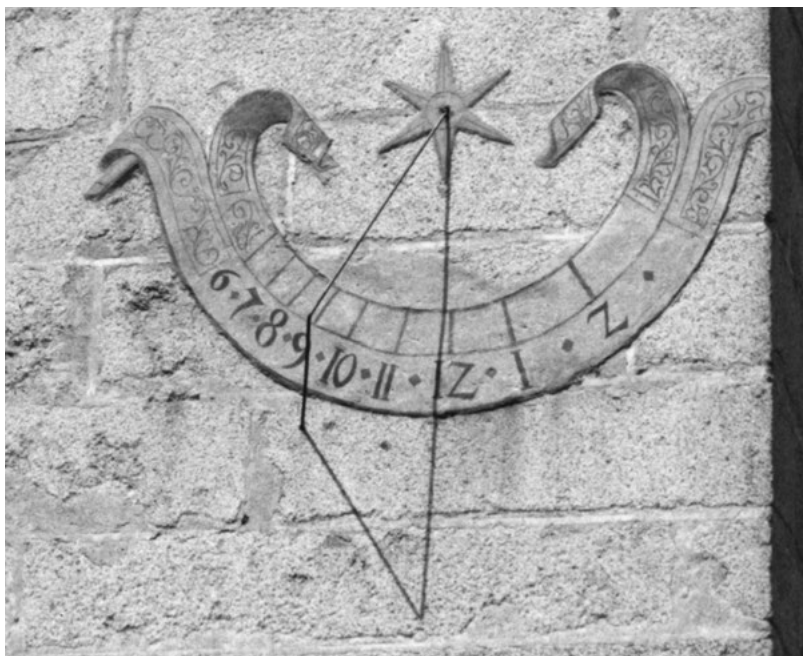
### **Stichwort Liturgie**

- 81 Liturgie als Lebensschatz. Eine Konkretisierung anhand musikalischer Aspekte im neuen »Gotteslob«  
Matthias Kreuels

### **Kurz vorgestellt**

- 89 Bärbel Fünfsinn/Carola Kienel (Hg.), Psalmen leben. Frauen aus allen Kontinenten lesen biblische Psalmen neu
- 92 Verwendete Schriftstellen
- 93 Textnachweis
- 94 Liedregister

Abkürzungen bei den Liedvorschlägen: EH = Erdentöne – Himmelsklang. Neue geistliche Lieder, Schwabenverlag AG, Ostfildern 72011; Dem weiten Himmel entgegen. Lieder der Völker – Melodien der Welt. Hg. von Bea Nyga, Schwabenverlag AG, Ostfildern 2003; Frauen loben Gott = Frauen loben Gott. Das Liederbuch in frauengerechter Sprache. Hg. von Brigitte Heinrich, München 2008; GL = Gotteslob; kfd-Liederbuch = Frauen auf dem Wege. Neue geistliche Lieder, Liederbuch der kfd, Klens-Verlag Düsseldorf 1994; Lieder wie Perlen = Lieder wie Perlen. Liederbuch der katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd). Hg. von Bea Nyga, Schwabenverlag AG, Ostfildern 2007.



# Thema: Mit Psalmen durch den Tag

---

## Hinführung

Es ist die Sonne, die dem Tag eine Struktur gibt. Je nach Helligkeit, Sonnenstand und Schatten wissen wir – zumindest ungefähr –, wie spät es ist und ob Wachsein oder Schlafen angesagt ist. Vor der Zeit der Armbanduhr für alle machte die Sonnenuhr die Stunde sichtbar.

Die Tagzeitenliturgie – das Stundengebet der Kirche – strukturiert den Tag in ähnlicher Weise. Laudes (am Morgen), Sext (am Mittag), Vesper (am Nachmittag oder frühen Abend) und die Komplet (am Beginn der Nacht) unterbrechen das alltägliche Tun und richten die betenden Menschen aus auf Gott.

Im Stundengebet, das rund um die Uhr in Kirchen und Klöstern, in Wohnungen und auch in der Natur gebetet wird, nehmen die Psalmen einen zentralen Ort ein. In ihnen finden wir uns wieder mit allem, was uns bewegt: Dank, Klage, Bitte, Wut, Not, Lob, Wunsch nach Rache. Die Erfahrung zeigt: Gern beten wir Psalmen, die uns ermutigen, aufrichten, die unsere Bitte oder unseren Dank unterstützen und ins Wort bringen. Viele dieser Psalmen finden sich auch im neuen »Gotteslob«. Zurückhaltend sind wir bei den Psalmen, die das Dunkel in der Welt oder in uns selbst zur Sprache bringen, die Gott anklagen oder von Rache reden. Manche von ihnen kommen deshalb aufgrund einer Entscheidung Papst Pauls VI. im Stundengebet der Kirche nicht mehr vor. Dennoch: Die Wut-, Rache- und Klagepsalmen helfen uns, das



Dunkel in uns und in der Welt zur Sprache und vor Gott zu bringen. Sie sind gleichsam religiöse Sprache für das Dunkle – wenn uns die Worte fehlen. Manche Ordensgemeinschaft stellt sich deshalb der Herausforderung, alle Psalmen ohne Ausnahme zu beten und sogar zu singen. Auch, wenn dabei oft der Ton im Halse steckenzubleiben droht.

Die Bibel kennt im Buch der Psalmen 150 Lieder. Viele davon werden König David zugeschrieben. Darüber hinaus gibt es in der Bibel aber weitere Lieder, den Psalmen ähnlich, darunter auch Psalmen von Frauen: Mirjam, Debora, Hanna, Judit, Ester und Maria. Das Magnificat Marias ist Bestandteil einer jeden Vesper.

Der vorliegende Band der FrauenGottesDienste möchte einladen, »mit Psalmen durch den Tag« zu gehen. Er enthält Morgen-, Mittags- und Abendgebete zu den Themen Lob, Bitte, Schöpfung, Dank, Klage, Rache. Wir freuen uns darüber, dass es uns für diesen Band gelungen ist, einige Ordensfrauen zu gewinnen, die uns an ihrem Beten und am Beten ihrer Gemeinschaft Anteil geben.

Abgedruckt sind in der Rubrik »Texte« einige der erwähnten biblischen Psalmen von Frauen. Wir laden Sie ein, bei der eigenen Gestaltung von Gebetszeiten auch einmal diese statt der klassischen Psalmen zu beten und zu meditieren. Aufgenommen sind auch einige Gebete, die den Psalmen nachempfunden wurden oder wie sie Empfindungen zum Ausdruck bringen. Die 96 Seiten dieses Bandes sind dieses Mal eindeutig zu wenig für die Fülle der wunderbaren Texte.

Mit Blick auf die Tagzeitenliturgie haben wir im ersten Teil des Buches auf eine Eucharistiefeier verzichtet. Bei der Arbeit am Thema ist uns aber neu bewusst geworden, dass in jeder Eucharistiefeier Psalmen vorkommen: als Antwortpsalm, auch häufig als Eröffnungs- oder Kommunionvers. Die Eucharistiefeier im zweiten Teil des Bandes, »Gott ist Barmherzigkeit«, nutzt diesen Schatz und hätte daher auch im ersten Teil platziert werden können.

In der Rubrik »Werkstatt Gottesdienst« haben wir dieses Mal einen zweiten inhaltlichen Schwerpunkt gesetzt: Barmherzigkeit. Papst Franziskus hat für das Kirchenjahr 2015/2016 ein »Jahr der Barmherzigkeit« ausgerufen. Er lädt uns ein, das Geheimnis der Barmherzigkeit neu zu betrachten und sie als Quelle der Freude, der Gelassenheit, der Hoffnung und des Friedens zu entdecken. Wir bieten zwei Gottesdienste an: die erwähnte Eucharistiefeier und einen Wortgottesdienst »Unser Erbarmen ist die sichtbare Gegenwart Gottes hier unten«.

Über die vorgestellte Rezension hinaus möchten wir auf zwei weitere Publikationen zum Thema aufmerksam machen:

- Ute Elisabeth Mondhorst und Martina Jung, Ich will dir neue Namen geben. Morgen- und Abendgebete in frauengerechter Sprache, Verlag Herder, Freiburg 2015 – vorgestellt in FGD 39
- Marie-Luise Langwald, WiederBeLeben. Von Psalmen, die lebendig sind, Patris Verlag, Vallendar 1996

Das »Stichwort Liturgie« von Professor Matthias Kreuels verbindet die Themen Liturgie, Tagzeiten und Gotteslob und bietet einige hilfreiche Anregungen zur Vorbereitung von Gottesdiensten und auch zu deren Reflexion.

In FrauenGottesDienste 40, »Mit Psalmen durch den Tag«, finden sich Gottesdienste, die in Gruppen und Gemeinden so oder ähnlich gefeiert werden können. Der Band versteht sich auch als Einladung, Psalmen persönlich und in Gemeinschaft zu betrachten und selbst zu schreiben. Er möchte eine Einladung sein, Tagzeiten kreativ und frauengerecht zu gestalten und zu beten.

MARIE-LUISE LANGWALD

# Gottesdienste

---

## GOTTES LOB – GOTT IST KLANG

### *Morgenlob*

#### **Eröffnung**

Wir haben uns zum Morgenlob versammelt. Durch Gottes liebendes, schöpferisches Wort sind wir. Wir wollen Antwort geben, das heißt: Wir sind Antwort dem Wort.

Ein weiser Mensch schrieb einmal: »Gott hat sein erstes Wort ›Es werde‹ sicher gesungen. Denn Gott ist Klang.« So sagte es auch Hildegard von Bingen.

Diesen Gott loben wir heute in der Frühe des Tages. Wir beginnen unser Morgenlob im Namen des Gottes, der Gemeinschaft ist: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

#### **Lied**

»Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt« (GL 383)

#### **Einladung**

Wir bekennen unseren Glauben zu diesem Gott, der uns werden ließ und uns zum Lob befähigt:

Ich glaube, Gott ist Klang,  
sein Wesen ist Gesang.  
Er singt als schönstes Stück  
die Liebe und das Glück.  
Wer singt, die Quelle trinkt,  
die tief in Gott entspringt:  
sein Sehnen wird erfüllt,  
das Leben ihm enthüllt.

Ich glaube: Gott ist der,  
der aus dem Schweigen her  
erfand als ein Genie  
der Schöpfung Melodie.  
Er lädt uns alle ein,  
ein Ton von ihm zu sein,  
denn unser Leben tönt  
nur mit ihm versöhnt.

Ich glaub', dass Jesus Christ  
Lied und auch Sänger ist  
und seiner Liebe Ruhm  
das Evangelium.  
Er schwingt ein jedes Sein  
in seinen Rhythmus ein,  
verwandelt Angst und Leid,  
der Tod wird licht und weit.

Ich glaube auch das Weh'n  
des Geistes zu verstehn:  
Er eint uns immerfort  
zum göttlichen Akkord.  
Millionenfacher Chor:  
Die Kirche tritt hervor,  
stimmt dem, der singen kann,  
das Lied des Friedens an.

DEUTSCHER TEXT: WINFRIED PILZ  
*möglich zu singen auf die Melodie GL 465*