

Ps
116

Ja, er hat sein Ohr mir zugeneigt, alle meine Tage will ich zu ihm rufen.

Ja, du hast mein Leben dem Tod entrissen, mein Auge den Tränen, meinen Fuß dem Straucheln.

Den Becher des Heils will ich erheben.
Ausrufen will ich den Namen des HERRN.
Meine Gelübde will ich dem HERRN erfüllen in Gegenwart seines ganzen Volks.

Ps 116,2.8.13f.

Gott hört auf mich

In Psalm 116 geht der Beter einen Weg aus tiefster Not und Einsamkeit zum Dank in der Gemeinde für seine Befreiung. Getragen ist er von seinem Vertrauen auf den Gott, der ihm aus der Höhe sein Ohr zuneigt und ihn aus dem Tod herausreißt.

-
- Kann ich mich in Not- und Krisensituationen im Gebet an Gott wenden?
 - Geben wir dem Dank für Gottes Wirken in unserer Gemeinschaft genügend Raum?

Ps
19

Die Himmel erzählen die Herrlichkeit Gottes und das Firmament kündigt das Werk seiner Hände.

Die Weisung des HERRN ist vollkommen, sie erquickt den Menschen.

Reichen Lohn hat, wer sie beachtet.

Ps 19,2.8.12

Gott hören – im Himmel und in seiner Weisung

In zwei Teilen entfaltet Psalm 19 das Lob Gottes in seiner Schöpfung und in seiner (biblischen) Weisung. Sowohl in der Natur als auch in der Bibel entdeckt der Beter staunend und lobend eine Schönheit und Ordnung, die ihm von Gott erzählt.

-
- Wann und wo kann ich (auf) Gott hören?
 - Wie gelingt es uns, gemeinsam auf Gott zu hören und uns gemeinsam zu vergewissern, wie seine erquickende Weisung für uns lautet?

Ps
137

An den Strömen von Babel, da saßen wir und weinten, wenn wir an Zion dachten.

Wie könnten wir singen die Lieder des Herrn, fern, auf fremder Erde?

Wohl dem, der dir heimzahlt, was du uns getan hast.

Psalm 137,1.4.8b

Wo ist Gerechtigkeit?

Trauer, Verzweiflung, Wut. Der Wunsch nach Rache. Psalm 137 konfrontiert mit den dunklen Gefühlen, die sich in Menschen breit machen können, wenn keine Hoffnung mehr ist. Wie können wir damit umgehen?

-
- Welche Gefühle löst der Psalm in mir aus?
 - Wie kann ich mit meinem Zorn, meinem Wunsch nach Rache umgehen?

Ps
51

Wasch mich! /
und weißer glänz' ich als der Schnee

Psalm 51,4, Übersetzung Arnold Stadler

Bitte um Vergebung und Neuschaffung

Der Sünde ausgeliefert? Jeder Mensch ist verstrickt in Zusammenhänge von Unheil und Schuld. Voll Vertrauen wendet sich der Mensch an Gott, den Gnädigen und Barmherzigen. Seinem Richtspruch vertraut er sich an. Von Gott allein kommt die Vergebung, die neues Leben schenkt und die Tage der Trauer beendet.

-
- Kenne ich Situationen, in denen das Gute unendlich weiter weg zu sein scheint als das Böse?
 - Wo durfte ich die Erfahrung von Vergebung machen?
 - Welche Bilder würde ich für das Geschehen wählen?

Vielfältige Angebote & reichhaltige Materialien

unterstützen Sie dabei, mit den Psalmen unterwegs zu sein und zu bleiben:

Anregungen finden Sie auf unserer Homepage www.pastoraler-weg.de in der Rubrik „Materialien“, z.B.:

- Hinführungen zum Verständnis der Psalmen
- Vorschläge für Wort Gottes – Feiern
- Ein Kartenset mit Psalmversen, Bildern und Impulsen
- Methodische Vorschläge für Gruppenangebote mit Jugendlichen und Erwachsenen
- Anleitung zu einer Lectio divina im Präsenz- oder Online-Modus
- Übersichten zu verschiedenen Liedern und anderen Vertonungen der Psalmen
- Vorschlag für die Gestaltung eines musikalischen Abendlobes (EvenSong)
- Außerdem finden Sie dort eine Einladung dazu, an einem digitalen „Bibel teilen“ mitzuwirken (vier Termine).

Zu den musikalischen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage einen eigenen Flyer. Wir laden Sie herzlich ein, ganz neu auf die Psalmen zu hören, die schon immer Musik waren!

Herausgegeben für die Österlichen Bußzeit 2021 von:
Koordinationsstelle für den Pastoralen Weg
Bischöfliches Ordinariat Mainz,
Postfach 1560, 55005 Mainz
pastoraler.weg@bistum-mainz.de

Vor deren Hintergrund können Sie individuell oder in Gemeinschaft ihren eigenen Weg bedenken und auch den Pastoralen Weg des Bistums in den Blick nehmen. Dazu werden Ihnen Materialien für die Gestaltung verschiedener gottesdienstlicher Feiern sowie kirchenmusikalische Formate angeboten.

Uns allen wünsche ich mit einem Wort des Kirchenvaters Bonaventura, die Psalmen mögen uns ein „Reisebüchlein auf dem Weg zu Gott“ werden.

Mit der Bitte um Gottes Segen für Sie und alle, die Ihnen anvertraut sind,

Ihr Bischof
Peter Kohlgraf

Mit Psalmen unterwegs
Vier Wochen — vier Psalmen

Liebe Gläubige
im Bistum Mainz,

in diesen Monaten scheint alles Leben unter dem Vorzeichen von Corona zu stehen. Dem können wir uns nicht entziehen. Umso wichtiger aber ist das eigentliche Vorzeichen, unter dem unser Leben steht: Das Wort des Lebens, das uns in Jesus Christus unüberbietbar zugänglich geworden ist, und das alle Bücher der Heiligen Schrift ausbuchstabieren.

In der Österlichen Bußzeit 2021 und darüber hinaus möchte ich Sie in besonderer Weise einladen, vier ausgewählten Psalmen zu begegnen.



Mit Psalmen unterwegs

Vier Wochen – vier Psalmen

www.pastoraler-weg.de



Bistum Mainz