



Frauenwerk

# Frauensonntag 2014

## Was zählt...?

Arbeitshilfe zu Psalm 90  
Frauensonntag am 22. Juni 2014

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS





## **Frauensonntag 2014**

Was zählt...?

Arbeitshilfe zu Psalm 90

**Herausgeber:** Haus kirchlicher Dienste

der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers

**Verantwortlich:** Frauenwerk, Franziska Müller-Rosenau (V.i.S.d.P.)

**Redaktion:** Kerstin Buck-Emden, Daniela Dombrowski, Gunda Dröge, Agnes Garrelts,  
Roswitha Homann, Anne Rieck, Sonja Skoczylas

**Hausanschrift:** Archivstraße 3, 30169 Hannover

**Postanschrift:** Postfach 265, 30002 Hannover

**Telefon:** 0511 1241-547 **Telefax:** 0511 1241-186

**E-Mail:** frauenwerk@kirchliche-dienste.de

**Internet:** www.frauenwerk-hannover.de

**Titelbild:** Paula Modersohn-Becker, „Junges Mädchen mit Blumen im Glas“,  
Kunsthalle Bremen – Der Kunstverein in Bremen, Foto: Lars Lohrisch

**Satz und Layout:** Christiane Rettig, Haus kirchlicher Dienste

**Druck:** Haus kirchlicher Dienste,

gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier

**Auflage:** 3800 **Artikel-Nr.:** 545060

# Vorwort

## Frauengottesdienste zu biblischen Texten, die nicht von Frauen handeln?

Wie soll ich das „meinen“ Frauen erklären?  
Sie werden wissen wollen:

Warum denn schon wieder ein Psalm statt  
eines Frauentextes?

Die erste Antwort auf diese Frage war in  
unserer Arbeitsgruppe unumstritten:

Weil nicht nur die Frauengestalten der Bibel,  
sondern auch viele andere Texte dringend mit  
Frauenaugen gelesen und ausgelegt werden  
müssen.

Denn wir haben ja nicht nur über Frauen-  
gestalten Zugang zur Bibel, manchmal ist  
es vielleicht sogar wichtiger uns deutlich  
auch in die anderen Texte der Bibel hinein  
zu lesen. Schließlich geht es ja um unsere  
ganze Tradition, darum wie wir die Texte  
der Bibel heute mit uns und unseren Frau-  
enerfahrungen kritisch oder konstruktiv in  
Verbindung bringen können.

Aber, da kam schon der nächste Einwand  
– besonders von den jungen Frauen unter  
uns – Frauenerfahrungen? Was soll das sein?  
Männer- und Frauenerfahrungen haben sich  
doch inzwischen weitgehend angeglichen,  
allenfalls die ganz harten biologischen Fak-  
ten sind noch verschieden, haben aber nicht  
mehr notwendig geschlechtsspezifische  
Rollenfolgen. Gibt es denn wirklich noch  
spezifische Erfahrungen, die nur Frauen  
machen? Oder spezifische Verhaltensweisen,  
die geschlechtlich fixiert sind? Wir gingen  
es im Gespräch systematisch durch: Frauen  
sind kommunikativer, empathischer, bezie-  
hungsorientierter, weniger aggressiv usw.  
und jedes Mal kamen die Zweifel: Wirklich?  
Ich kenne aber auch Gegenbeispiele... Etwas  
ratlos sprachen wir schließlich von den rein  
biologischen Unterschieden.

Ja, aber nicht jede Frau bekommt Kinder – ja,  
aber nicht jede Frau hat einen ausgeprägten  
Zyklus... und überhaupt: Hat das denn wirk-  
lich tief greifende Konsequenzen? Schließlich  
befragten wir uns gegenseitig: Gab es spezi-  
fische Frauenerfahrungen in unserem Leben  
und wenn ja, welche? Gab es überhaupt  
jemals einen Punkt, an dem die Frauenfrage  
für mich bedeutungsvoll wurde?

Wir begannen uns unsere Lebensgeschichten  
zu erzählen und merkten:

Im Bereich unseres Tätigseins erleben wir  
noch immer deutlich eine Geschlechter-  
differenz.

„Dem Werk unserer Hände gib Bestand“ –  
heißt es in den letzten Versen des 90. Psalms.  
Darauf konzentrierte sich schließlich unser  
Gespräch:

Wie wird das Werk unserer Hände ange-  
sehen? Wird ihm die Wertschätzung und  
Anerkennung gegeben, die ihm gebührt?

Das Gespräch war intensiv, Schmerz und  
Freude, Nachdenklichkeit und Zorn hatten  
darin Platz und auch berührende Momente  
von Nähe und Verstehen.

Für uns hat der Psalm eine ganz neue Dimen-  
sion bekommen. Wir haben entdeckt: Nicht  
um das Sterben geht es im 90. Psalm, sondern  
um das Leben. Um ein gutes, erfülltes und  
sinnvolles Leben – für uns alle – um das, was  
zählt!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Teams eine  
Gottesdienstvorbereitung, in der Sie etwas  
davon miteinander entdecken und teilen  
können.

Herzlich Ihre

Kerstin Buck-Emden

Daniela Dombrowski

und  
Gunda Dröge

Agnes Garrelts

Roswitha Homann

Anne Rieck

Sonja Skoczylas



(v.l.n.r.) Kerstin Buck-Emden, Agnes Garrelts, Daniela  
Dombrowski, Anne Rieck, Sonja Skoczylas, Roswitha  
Homann, Gunda Dröge

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	1
<b>I Der Text</b>	
Arbeitsübersetzung Psalm 90.....	4
Das Buch der Psalmen (der Psalter) – eine kurze Einführung .....	5
Exegese Psalm 90 .....	6
<b>II Zugänge zum Text</b>	
Einleitung .....	14
Ein vergeblicher Tag?.....	14
„Gib dem Werk meiner Hände Bestand“ .....	15
„Dem Ersten sien Dod“ .....	15
Wie Gras? – Ein Gespräch .....	16
Das Tun unserer Hände.....	17
Vergebliche Zeit, vergeblich gelebt? .....	18
<b>III Texte zur Auseinandersetzung</b>	
Das Leben ist zu kurz für schlechten Wein.....	20
Mein Haus, mein Auto, meine Zeit.....	20
Wie Menschen Krisen bewältigen... ..	21
<b>IV Anregungen für die Arbeit in der Gruppe</b>	
Schreibgespräch zu den Begriffen „Sinn“ und „Vergeblichkeit“ .....	24
Meditationen .....	25
Praktische Zugänge zum Text .....	26
Das Werk unserer Hände.....	27
Anregung für eine Bildbetrachtung.....	27
Elfchen dichten .....	28
<b>V Bausteine für den Gottesdienst</b>	
Vorschlag für den Gottesdienstablauf.....	30
Liturgische Texte:	
Votum und Begrüßung.....	30
Eingangsgebete .....	31
Psalm 90 – Übersetzung für den Gottesdienst .....	32
Fürbittengebete.....	33
Gebet nach der Verkündigung .....	34
Segen .....	34
Anregungen für die Verkündigung: Baustein 1.....	35
Baustein 2.....	38
Kreative Ideen.....	41
Liedvorschläge .....	42
Kollekte .....	43
Vorschlag für die Kollektenansage.....	46
<b>VI Anhang</b>	
Termine der Werkstätten für den Gottesdienst am Frauensonntag .....	47
Kopiervorlage Plakat zum Frauensonntag.....	48
Kopiervorlage „Hände“ (Postkartenformat) .....	49

Folgende Materialien stehen ab Anfang Februar zum Download auf unserer Internetseite bereit:

- Ausführliche Exegese mit Anmerkungen und Einzelerklärungen
- Bilder Karin Schwendt
- Plakatvorlage zum Frauensonntag



© Kunsthalle Bremen –  
Der Kunstverein in Bremen,  
Foto: Lars Lohrlich

## Der Text

# Arbeitsübersetzung Psalm 90

Ein Gebet von Mose, dem Mann Gottes.

**Adonaj**, ein sicherer Ort bist du für uns gewesen von Generation zu Generation.

2 Ehe die Berge geboren wurden, und du unter Wehen Erde und Erdekreis geboren/hervorgebracht hast: Von Ewigkeit zu Ewigkeit bist du, **Gott**.

3 **Umkehren** lässt du die Menschen<sup>1</sup> zum Staub/zur Zerknirschung<sup>2</sup>. Du sagst: **Kehrt um**, Menschenkinder (Adamssöhne).<sup>3</sup>

4 Denn tausend **Jahre** – (sind) in deinen Augen wie der gestrige **Tag**, ja, er verinnt – wie eine Wache in der Nacht.

5 Du schwemmst sie weg<sup>4</sup>, (wie) – ein Schlaf (sind sie), sie sind am **Morgen** wie Gras – es sprosst.

6 Am **Morgen** blüht es und sprosst (treibt aus, wächst empor), am Abend fällt es zusammen (erschlaft/welkt es) und vertrocknet.

7 Ja, wir **sind dahin geschwunden/sind vergangen** durch deinen **Zorn** und durch deine Zornesglut sind wir erschreckt worden.

8 Du hast unsere Schuld dir gegenüber gestellt, unsere Heimlichkeiten in den Lichtglanz/schein deines Angesichts.

9 Ja, alle unsere **Tage** haben sich umgewendet durch deinen **Grimm**, unsere **Jahre sind dahingeschwunden/ sind vergangen** wie ein Seufzen.

10 Die **Tage** unserer **Jahre** (unser Leben) wiederholen sich siebenzig Mal und wenn wir Stärke/Kraft (bekommen) (sind es) achtzig **Jahre**, und ihr Stolz/Ungestüm ist Mühsal und Unheil<sup>5</sup>, ja, es ist schnell vorüber gegangen (geschwunden), wir sind davongeflogen.

11 Wer erkennt die Macht/Kraft/Stärke deines **Zorns** und wie die Furcht/Ehrfurcht vor dir - so dein **Grimm**?

12 Zu zählen unsere **Tage** also lehre uns, damit ein Herz der Weisheit (in uns) komme.

13 **Kehre doch um**, JHWH – wie lange noch? Habe Mitgefühl/tröste **die, die zu dir gehören (deine Knechte)**.

14 Sättige uns am **Morgen** durch deine Gnade (Liebe/Gunst/Freundlichkeit), dass wir jubeln und uns **freuen** alle unsere **Tage**.

15 **Erfreue** uns wie die **Tage**, (in denen) du uns erniedrigt /entrechtet hast <sup>6</sup>. **Jahre** (lang) haben wir Böses (Unheil/Schlechtes/Übel/Leid) gesehen.

16 Es werde sichtbar über denen, **die zu dir gehören (deinen Knechten)** dein Wirken und dein Glanz über ihren Kindern.

17 Die Sanftmut **Adonajs**, unseres **Gottes**, sei über uns. **Und dem Werk unserer Hände gib Bestand** über uns, **und dem Werk unserer Hände gib Bestand**.<sup>7</sup>

---

1 *Enosch* bezeichnet Menschen nicht neutral als Lebewesen, sondern in einem qualifizierten Sinn als „schwache Sterbliche“ – die Wurzel trägt auch die Bedeutung: „unheilbar verletzt“.

2 Zermalmtes, Zerschlagenes, Staub.

3 Hier findet sich der neutrale Ausdruck für Mensch: *Adam* bzw. „Adamssöhne“.

4 Unsichere Bedeutung: wegschwemmen, vernichten oder hervorbringen, besprengen, strömen.

5 Ebach und Buber übersetzen: „Harm“. Die interlineare Übersetzung von Steurer „Nichtigkeit“.

6 Als Rechtlose behandeln, eine Kriegsgefangene zur Ehe zwingen, wie die HerrInnen SkalvInnen behandeln, Hilflose, demütigen, schwächen, bezwingen, vernachlässigen und bedrücken.

7 Gründen, schaffen, befestigen (eine Stadt).

# Das Buch der Psalmen (der Psalter)

– eine kurze Einführung

„Psalmen? Damit konnte ich noch nie etwas anfangen – ich verstehe sie nicht – sie sind oft so gewalttätig, nein, auf diese Texte der Bibel kann ich gut verzichten.“

„Psalmen? Wenn ich unter allen biblischen Büchern eines auswählen müsste, würde ich die Psalmen nehmen. Sie sind für mich wie Essen und Trinken. Ohne sie wäre mein Glaube vielleicht schon lange verhungert und verdurstet.“

Zwei Stimmen – zwei ganz unterschiedliche Positionen zu ein und demselben biblischen Buch. Würde man eine Vielzahl von Christinnen und Christen befragen, käme vermutlich ein großes Spektrum zwischen diesen beiden Polen zum Vorschein.

Wie kommt das? Vielleicht lassen sich die verschiedenen Einschätzungen aus unterschiedlichen Blickrichtungen erklären:

Wer die Psalmen als theologische Abhandlungen liest, die „dogmatische“ Wahrheiten beschreiben, wird sie nur skeptisch beäugen können. Wer sie aber als Texte der Seele liest und sich dem Weg überlässt, den sie immer wieder neu – tastend – suchend – abschreiten, wird etwas von ihrer Tiefe und ihrer Kraft spüren.

Vielleicht nicht beim ersten, aber beim wiederholten Lesen und Nachsprechen.

Denn die Psalmen sind keine theologischen Abhandlungen, sondern geistliche Gebrauchstexte. Texte, die Menschen helfen sollen, tief in das Vertrauen auf den Gott Israels und seine Verheißungen hineinzuwachsen, den Weg seiner/ihrer Weisungen zu gehen und dabei immer lebendiger und glücklicher zu werden.

Als „Gebetbuch Israels“ ist der Psalter bezeichnet worden. Viele inhaltliche Bezüge, Motivanklänge, Stichwortanschlüsse, aber auch die Weise, in der die 150 Psalmen angeordnet und miteinander verbunden sind, zeigen: Die Psalmen sind auf die Tora (= die 5 Bücher Mose), die grundlegende Weisung des Lebens, die Gott Israel gegeben hat, bezogen. Sie sind eine Art Gebrauchsanweisung, eine praktische Hilfe für den Weg zum Leben, der in der Tora vorgezeichnet ist.

Dieser Weg beinhaltet – je nach unseren Lebensumständen – mal leichte, helle, mal schwieriger, dunkle Abschnitte. Mal ist

es mühelos, der Güte Gottes zu vertrauen, seiner Weisung zu folgen, mal ist es schwer, fast unmöglich und unser Glaube und unsere Lebensfreude werden von Verzweiflung, von Krisen hart bedroht.

Wir müssen kämpfen und ringen um Hoffnung, um Vertrauen und um einen Lebensweg, eine Alltagspraxis, die diesem Vertrauen entspricht.

Die Psalmen geben dem ganzen Spektrum menschlicher Gefühle, die in unterschiedlichen Krisenerfahrungen auftauchen mögen, einen Ausdruck.

Was sie formulieren, gehört ins Gebet, in die Zwiesprache mit Gott. Vor ihm/ihr darf, kann und soll alles, was uns bewegt – auch die dunkelsten Abgründe unserer Seele – (ungestraft) ausgebreitet werden, damit es so bearbeitet und überwunden werden kann.

Denn das Ziel dieser großen Menschheitsgebete ist, uns zu Gott und damit ins Leben zu führen. Psalmen begleiten uns von der Trauer zur Freude, vom Zorn zur Versöhnung, von der Klage zu Dank und Lob. Viele einzelne Psalmen, aber auch der Psalter als Ganzes folgt diesem Weg von der Trauer zur Freude. Er ist der Struktur des Buches eingeschrieben: Bis etwa zum zweiten Drittel dominiert die Klage, im letzten Drittel dominiert das Lob. Denn das ist biblische Überzeugung: Gott thront über den Lobgesängen Israels (Psalm 22,4) - Gottes befreiende heilende Gegenwart ist dort spürbar, wo Menschen das Leben miteinander teilen, sich an ihm freuen und die Güte Gottes loben und feiern. Auch der 90. Psalm ist dieser Überzeugung verpflichtet und leitet einen Schritt auf dem Weg zur Freude am Leben und zu Gott an.

# Exegese Psalm 90

## 1. Das Thema: Wenn die Linde rauscht und in China ein Sack Reis umfällt...

Die Sorge, dass etwas, für das wir unsere Energie und Kraft einsetzen, sang- und klanglos verpuffen könnte, dass es ohne Effekt und Bedeutung bleiben könnte, kennen viele von uns. Oft erweist sich diese Sorge glücklicherweise als unberechtigt, manchmal aber wird sie auch zu einer mehr oder weniger handfesten und schmerzhaften Erfahrung, wenn Lebensträume zerbrechen oder wir sogar mit unserem ganzen Lebenskonzept zu scheitern drohen. Oft sind es Zeiten der Krise, in denen existentielle Fragen aufbrechen. Aber auch in Phasen des Wandels, des Übergangs kann es passieren, dass wir uns plötzlich verstärkt fragen:

**Was ist mir wirklich wichtig?  
Wozu lebe ich?  
Was gibt mir Sinn und Erfüllung?  
Was zählt?  
Was hat am Ende Bestand?**

Auch die Menschen, die hinter dem 90. Psalm stehen, sind mit Fragen wie diesen beschäftigt. Fragen, die die Bibelwissenschaft der so genannten Weisheitstheologie zuordnet, die auch das Buch Hiob und das Buch des Predigers Salomo kennzeichnet. Zeitlich ist diese theologische Strömung (nach der Katastrophe von Tempelzerstörung und Exil) im 4. Jahrhundert v. Christus anzusiedeln.

Prägend für die Weisheitstheologie ist das intensive Ringen um Sinn und die immer neue Auseinandersetzung mit tiefgreifenden Zweifeln, die mit einer pessimistischen Welt- und Lebenssicht verbunden sind. „Alles ist eitel und Haschen nach Wind“ – diese bekannten Worte aus dem Prediger Salomo (Pred 2,11) bringen dieses Erleben besonders prägnant auf den Punkt.

Welche konkreten Lebenserfahrungen diese Sorge, dieses Empfinden ausgelöst haben, wissen wir nicht. Wir können nur vermuten, dass die allgemein schwierige soziale und politische Situation, die in Palästina nach der Rückkehr der Kriegsdeportierten aus Babylonien herrschte, die Hintergrundfolie sein könnte.

Breite Bevölkerungskreise waren unter den Tributforderungen der persischen, später der hellenistischen Weltmacht verarmt.

Dazu kam die jahrhundertelange Erfahrung politischer Unterdrückung. Der resignative Ton, der in den klagenden Passagen des 90. Psalms hörbar wird, lässt sich vor diesem Hintergrund gut nachvollziehen.

Aber die BeterInnen, die hinter dem 90. Psalm stehen, bleiben nicht bei dieser Klage, bei dieser pessimistischen Welt- und Lebenseinschätzung stehen.

Sie ringen vielmehr um neue Hoffnung und kämpfen sich wieder durch zu dem Vertrauen, dass in allen Unwägbarkeiten und Krisen eines Bestand hat:

die Ehrfurcht vor Gott, das Vertrauen auf seine/ihre Verheißungstreue und die Orientierung an seiner/ihrer Weisung.

In zwei Bitten der Betenden kommt dies besonders zum Ausdruck:

**„Lehre uns unsere Tage zählen,  
damit Weisheit in unser Herz kommt“  
und  
„Gib dem Werk unserer Hände Bestand“.**

Daraus wird deutlich: **Das zentrale Thema des Psalms ist der Wunsch, dass wir unsere Zeit sinnvoll und erfüllt verbringen, dass unsere Mühe sich lohnt und Früchte trägt, dass etwas von dem, was uns wichtig ist, bleibt.**

Nicht die Endlichkeit oder gar das sterben müssen treibt die Menschen um, die hinter den Worten des 90. Psalms stehen, sondern die Erfahrung der Vergeblichkeit, die Möglichkeit, dass die Zeit, die ihnen gegeben ist, unnütz verrinnt und sie mit dem, wofür sie sich abrackern und einsetzen, scheitern.

Die Menschen der Bibel retten sich aus dieser Sorge und diesem Erleben zu Gott.

In den letzten Versen des Psalms, aber mehr noch in den beiden folgenden Psalmen 91 und 92, die als Fortsetzung gelesen werden können, wird ihre Überzeugung, ihr Vertrauen, schließlich ihre Erfahrung deutlich:

**Der Sinnlosigkeit entkommt, wer an Gott festhält und ein Leben führt, das seinen/ihren Geboten entspricht. Es bleibt, was die Gerechten tun...**



## 2. Struktur und inhaltliche Gliederung des 90. Psalms und seine Stellung im unmittelbaren Kontext

Allgemein wird der 90. Psalm als (Volks)Klagelied eingeordnet.

Nach der Anrufung in V 1 und 2 lassen sich deutlich zwei Teile ausmachen: VV 3-10, die die Klage über die Vergänglichkeit des Lebens entfalten und VV 13-17, die die Bitte um Gottes Zuwendung und ein erfülltes Leben ausführen. VV 11+12 bilden die Gelenkstelle zwischen erstem und zweitem Hauptteil. Hier setzt der Umschwung von der Klage zur Bitte ein: Die Stichworte: Gottesfurcht, Weisheit, Herz sind für die weisheitliche Theologie, die den Psalm prägt, kennzeichnend. Die Betenden appellieren an Gott als Weisheitslehrer, der sie lehren soll, achtsam zu werden für die Zeit, die ihnen gegeben ist, und ihnen helfen soll, gemäß den Einsichten der Weisheit zu leben.

### Stellung im Kontext

Der 90. Psalm ist kunstvoll mit seinem unmittelbaren Kontext verwoben. Über Stichwortanschlüsse und Motivaufnahmen ist er mit Psalm 89, mehr noch mit den Psalmen 91+92 verbunden. Liest man die Psalmen 90-92 im Zusammenhang, so zeigt sich, dass sie den Weg beschreiben, dem auch der Psalter als Ganzes folgt:

von der Klage und Bitte zur Vertrauensäußerung und zum Dank und Lob Gottes.

Psalm 90 repräsentiert dann v.a. Klage und Bitte, Psalm 91 die Vertrauensäußerung bzw. die Zusage von Gottes rettendem Handeln und Psalm 92 Lob und Dank.

## 3. Auslegung Vers für Vers

### V 1a: Ein Gebet Moses' des Mannes Gottes

Psalm 90 ist der einzige Psalm im Psalter, der Mose zugeschrieben wird.

Diese Zuschreibung wurde lange Zeiten hindurch historisch missverstanden. Später erkannte die Bibelwissenschaft, dass alle Psalmüberschriften, auch jene, die David als „Autor“ bezeichnen, sekundär sind, also in späterer Zeit hinzugefügt wurden.

Haben die biblischen Autoren, die diese Überschriften verfasst haben, also bewusst „gelogen“? Nein, denn sie selbst wollten mit diesen Überschriften keine historischen Herkunftsangaben machen, sondern vielmehr den Betenden eine Lese- und Verstehenshilfe geben und ein Identifikationsangebot machen.

Die Psalmüberschriften sind also auf ihren Sinn für die Auslegung und das Verständnis des Textes zu befragen, dem sie jeweils vorangestellt sind.

Was also bedeutet es dann, wenn der 90. Psalm überschrieben ist mit:

Ein Gebet Moses', des Mannes Gottes?

Welche Erinnerungen und Assoziationen ruft diese Überschrift wach?

Da ist zunächst einmal „Mose“, der Mensch, dem Israel so viel zu verdanken hat, der Gott von Angesicht gesehen hat ohne zu sterben, der Gott so nahe war, wie sonst niemand... und diesem Mose wird eine große Klage/Anklage Gottes in den Mund gelegt? Soll, darf, kann dann jede und jeder klagen wie er?

Auch das Stichwort „Mann Gottes“ mag in vielen Leserinnen und Lesern, denen die Tora vertraut war, ein kleines „Kopfkino“ ausgelöst haben. Sie mögen sich an die einzige Stelle in der Tora erinnern haben, an der Mose diesen „Titel“ trägt: In 5. Mose 33,1 wird erzählt, wie Mose am Ende seines Lebens die IsraelitInnen segnet und danach von Gott auf den Berg Nebo geführt wird.

Von dort kann er das verheißene Land, das er selbst nicht mehr betreten wird, wenigstens sehen. So kann er mit der Gewissheit sterben, dass die Generation nach ihm die Erfüllung der Verheißung erleben wird und „das Werk seiner Hände Bestand hat“.

Ob diese Überschrift die Lesenden, die an Gott zweifeln, mit Mose verbinden und sie trösten und ihnen sagen soll: Euch wird es gehen wie Mose – am Ende wird Gott es gut machen und ihr werdet das Land eurer Sehnsucht sehen? Soll die Überschrift in den Lesenden die Hoffnung stärken, dass zumindest die nächste Generation das Land auch betreten wird?

Eine solche Deutung lässt sich gut verbinden, sowohl mit den Erfahrungen der Generationen, die das rund 50jährige Exil in Babylonien erlebten, als auch der Generationen, die nachexilisch hart um ihr Überleben im „Land der Verheißung“ kämpfen mussten.

Aber es gibt weitere Bezüge zur Tora. Eine andere wichtige Verbindung besteht zu 2. Mose 32,12. Dort bittet Mose Gott um Gnade für das Volk Israel, das um das goldene Kalb tanzt. Das Motiv von menschlicher Schuld und göttlichem Zorn, das in Psalm 90 begegnet, ist hier ganz präsent. Die Bitte an Gott in Ps 90,13, er möge umkehren von seinem Zorn und Mitgefühl mit den Seinen/ den Ihren haben, klingt ähnlich wie die Bitte, die Mose nach 2. Mose 32,12 an Gott richtet. Diese Verknüpfung macht Klara Butting stark, sie schreibt: „Die Menschen, die Psalm 90 beten, beten mit Mose, sie werden zu

Mose und beten wie Mose, weil, wie schon einmal nach dem Tanz um das goldene Kalb, die Geschichte Gottes mit den Menschen auf Messers Schneide steht. Unsere Mütter und Väter im Glauben ... wussten, dass sie mit den Erfahrungen von Vergänglichkeit und Sinnlosigkeit ... Gottes Geschichte und Gottes Namen in Frage stellen. ... Vor den Trümmern der eigenen Geschichte schreien sie zu Gott, er möge zurückkehren aus seiner Ferne, zurück ins Diesseits... „<sup>1</sup>

### **V 1b: Gott – ein sicherer Ort, an dem Sanftmut wohnt?**

Christine Forster übersetzt das hebräische Wort *maon* mit „Obdach“; es kann auch mit „Tempel“ oder „Wohnung“ wiedergegeben werden – sinngemäß, aber etwas freier, übersetzt es die Lutherbibel in der revidierten Übersetzung von 1984 mit „Zuflucht“.

Für Christine Forster ist das Wort *maon* eines der wichtigsten Signale für die Einheit des Psalms. Denn über dieses Wort sind die Verse 1 und 17 kunstvoll miteinander verbunden und bilden eine Klammer um die VV 2-16.

Das allerdings ist nur im hebräischen Text erkennbar. Das Wort *maon* aus V 1 taucht in V 17 spiegelverkehrt auf: *noam* ist die Sanftmut, die Freundlichkeit Gottes.

Diese Spiegelstruktur setzt sich fort in der Stellung der Gottesbezeichnung Adonaj:

In Vers 1 steht sie vor *maon*, in V 17 nach *noam*. So rahmen die VV 1 und 17 nicht nur formal sondern auch inhaltlich das in den VV 2-16 Ausgesprochene:

Zweifel, Klage und Bitte sind eingebettet in ein großes Vertrauen auf die Sanftmut, den Schutz und die Zuwendung Gottes, die Israel durch alle Zeiten hindurch immer wieder erfahren hat.

### **V 2: Gott bringt Erde und Erdkreis unter Wehen hervor**

Die ungewohnte Übersetzung dieses Verses mag manche Leserin beim ersten Hören abschrecken. Auch das Gottesbild, das sich aus ihr ergibt, ruft vielleicht in der einen oder anderen Hörerin Widerstand hervor. Gott als Gebärende ist gerade für viele Frauen eine Vorstellung, die Abwehr provoziert und manchmal den Verdacht auslöst: Hier haben die Frauen nicht übersetzt, sondern den Text nach ihren Wunschvorstellungen zurechtgebogen.

Das ist aber nicht der Fall. Der hebräische Text ist an dieser Stelle mehrdeutig und erlaubt sowohl die Übersetzung der Lutherbibel als auch die der Bibel in gerechter Sprache

<sup>1</sup> Klara Butting, Hier bin ich, Verlag Erev-Rav 2011, S. 89.

(=BigS). Neben grammatischen Erwägungen (siehe dazu im Einzelnen die Begründung in der ausführlichen Exegese im Download unter [www.frauenwerk-hannover.de](http://www.frauenwerk-hannover.de)) spricht jedoch einiges dafür, an dieser Stelle der Übersetzung der BigS zu folgen. Vor allem der Hinweis auf eine biblische Parallelstelle ist m.E. von Gewicht. So heißt es in 5. Mose 32,18 von Gott:

„An den Felsen, der dich geboren hat, dachtest du nicht mehr, die Gottheit, die dich unter Wehen geboren hat, hast du vergessen“. Folgt man in Psalm 90,2 der Übersetzung der BigS, so hat das für die Deutung des Psalms Konsequenzen: Das Symbol einer Gottheit, die die Welt unter Schmerzen gebiert, ruft andere Glaubensbilder auf als die Vorstellung eines Gottes, der dem Werden des Lebens von jenseits dieser Welt her (unbeteiligt) zusieht. Hinter dem Bild des unter Schmerzen gebärenden Gottes wird eine nahe, ihrer Erde und ihren Menschen zuinnerst verbundene Gottheit angerufen.

Und so wird in diesem zweiten Vers die Vertrauensäußerung, die schon in der Anrufung Gottes als „sicherer Ort“ zum Ausdruck kam, noch einmal verstärkt.

Eine letzte Bemerkung: V 1 und 2 lassen bereits die beiden Zeitperspektiven anklingen, die einander im Folgenden mehrfach gegenübergestellt werden, die Zeit des Menschen, die von Generation zu Generation reicht (V 1) und die Zeit Gottes, die aller menschlichen Zeit voraus liegt und über sie hinausreicht.

### **V 3: Umkehr oder Wiederkehr?**

Der Vers ist schwierig und bietet Stoff für manche Deutungen. Zuerst fällt das hebräische Wort *enosch* auf – es ist im Deutschen kaum wiederzugeben.

In der Regel wird es mit „Menschen“ oder „Menschheit“ übersetzt. Dabei aber geht verloren, dass dieses Wort Menschen in besonderer Weise kennzeichnet:

als „schwache Sterbliche“ bzw. als „unheilbar Verletzte“, als zerbrechliche, hilflose Wesen. Wird dagegen allgemein vom Menschen gesprochen, wählt die Bibel in der Regel ein anderes Wort (*adam* = Mensch/Menschheit). Das nächste Wort, das Schwierigkeiten bereitet, ist das Wort, das häufig mit „Staub“ übersetzt wird. Viele AuslegerInnen verbinden es mit Gen 2,7 und 3,19, wo es heißt, dass der Mensch wieder zu Staub wird. Wäre diese Deutung richtig, dann wäre hier der normale Lauf jeden Lebens gemeint und es würde allgemein das Todesgeschick des Menschen, seine Sterblichkeit beklagt. Dagegen spricht jedoch die Wortwahl: Das hebräische Wort,

das hier steht, meint nicht den Staub der Erde, sondern etwas, das zermalmt, zerschlagen, zerknirscht, oder zerbrochen worden ist. So ist an dieser Stelle vermutlich nicht das biologische Sterben gemeint, sondern ein Leben(skonzept), das zerschlagen worden ist und in Trümmern liegt, bzw. ein Leben, das in „Gottes Augen“ nichtig und vergeblich ist. Für diese Deutung spricht, dass Jesaja das gleiche Wort oft in diesem Sinne benutzt (vgl. z.B. Jes 53,10 und Jes 57,15) und das hebräische Wort für „sterben“ im gesamten 90. Psalm nicht einmal vorkommt.

Zudem ist „Tod“ in der Bibel ein Begriff, der v.a. eine soziale Erfahrung markiert. Sie beginnt mitten im Leben:

Tot sind die, die vom Lebendigsein abgeschnitten sind, von denen Gott sich abgewandt hat. Demzufolge gilt umgekehrt: Lebendigkeit entsteht überall dort, wo Gott sich zuwendet und Menschen miteinander in heilvoller Verbindung sind.

Auch die Fortsetzung in V 3b: „Kehrt um, Menschenkinder“, heißt dann: Kehrt um zu Gott. Das entspricht der Bedeutung, die das Wort „umkehren“ auch sonst in weiten Teilen der Bibel hat. Es wird verwandt, um Menschen aufzurufen, ihr Leben zu ändern, sich abzuwenden von ungerechten Handlungsweisen, von allem, was das Leben schädigt und zurückzukehren zu Gott und seinen lebendig machenden Weisungen.

Die Verknüpfung mit Vers 13, in dem mit dem gleichen Verb Gott selbst gebeten wird, „umzukehren“, stützt diese Deutung. Denn das ist auch sonst biblische Überzeugung: Dass der Mensch nur dann aufleben und umkehren kann, wenn Gott selbst umkehrt zu seinem Erbarmen.

#### **V 4: Tausend Jahre – ein Tag – menschliche Zeit – göttliche Zeit?**

Der Vers nimmt das Thema wieder auf, das bereits in VV 1+2 angeklungen ist:

Die Zeit des Menschen und die Zeit Gottes sind unendlich verschieden.

Man kann das resignativ hören, aber auch tröstlich empfinden: Gottes Zeit umfasst unsere Zeit. Im Blick auf das, was folgt, scheinen die Betenden aber eher den Abstand zwischen Gott und Mensch betonen und Gottes scheinbares Desinteresse bzw. die Unangemessenheit seines Handelns am Menschen beklagen zu wollen.

#### **V 5-6: Am Morgen blühend, am Abend vertrocknet – ist alle Mühe vergeblich?**

Die beiden Verse gehören zusammen.

Unklar bleibt das Bild im ersten Teil von Vers 5: „Du schwemmst sie weg – (wie) ein Schlaf“. Zusammen mit den Bildern vom rasch aufblühenden Gras, das bereits am Abend vertrocknet ist, mag das Wegschwemmen - im Schlaf - ebenfalls für die Vergeblichkeit alles menschlichen Tuns stehen, für das Zerschlagen der Hoffnung im nächsten Augenblick. Angemerkt werden soll an dieser Stelle, dass Morgen und Abend Signalworte sind.

Der Abend läutet die Zeit der Angst, der Bedrängnis, der Gottferne und des Todes ein. Der Morgen dagegen steht für die Zeit der Rettung durch Gottes Güte, für den Neubeginn des Lebens.

Das Bild des Blühens und Vertrocknens passt dazu. Es wird auch sonst in biblischen Texten benutzt, um die Hinfälligkeit, Zerbrechlichkeit und Vergeblichkeit des Lebens zu beschreiben.

Aber auch eine moralische Komponente kann hier mitschwingen: Das Gras, das blüht und vertrocknet, wird an anderen Stellen als Bild für Ungerechte und ÜbeltäterInnen benutzt und um die Unheilserfahrung des Exils zu kennzeichnen.

So setzen auch diese Verse das Thema von V 3 fort: Die Klage über die Vergeblichkeit des Lebens. Zugleich aber sind VV 5+6 über das Stichwort „Morgen“ mit Vers 14 verbunden. Und so klingt bereits in der Klage unterschwellig die Bitte und Hoffnung an, die dort formuliert wird: Dass Gott die Seinen wieder mit Freundlichkeit und Güte sättigt und sie sich freuen werden.

#### **VV 7-10: Unter dem Zorn Gottes schwindet das Leben dahin**

Die VV 7-10 markieren einen deutlichen Neueinsatz. Ein Wechsel in der Zeitform der Verben (vorher Präsens, jetzt Perfekt) und ein Wechsel von der dritten Person in die erste Person Plural zeigen dies an.

Hinter der nun folgenden Klage stehen konkrete Erfahrungen – welche wissen wir nicht – wir können allenfalls versuchen, es zu erahnen.

V 8 spricht von Schuld. Gemeint ist sehr konkretes handfestes Fehlverhalten. So schreibt Claudia Jansen zum hebräischen Begriff *awon*, er bezeichne „sowohl das schuldhaftige Tun als auch dessen Folgen, die sich wiederum unheilstiftend auswirken (vgl. Gen 4,13).“<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Glossarartikel zu Sünde, in Bibel in gerechter Sprache, Taschenausgabe, 1. Auflage 2011, S. 1829f.

Schwierig für uns heute ist das Gottesbild, das hier anklingt. Die Vorstellung, dass Gott auf menschliches Tun mit vernichtendem Zorn reagiert, ist uns so fremd wie bedrohlich. Für die Menschen der Bibel aber gehört der Zorn Gottes untrennbar zu seiner Liebe dazu. Er richtet sich gegen alles, was das Leben schädigt, gegen Unrecht und Unterdrückung, gegen willkürliche Machtausübung und Gewalt und v.a. gegen jede Ausbeutung und Unterdrückung der Schwachen. Gottes Zorn dient der Herstellung von Gerechtigkeit und der Vernichtung von Ungerechtigkeit, das ist tiefste biblische Überzeugung. Daneben gilt, dass Gott sagt: „Ich habe kein Gefallen am Tod des Schuldigen, sondern daran, dass er auf seinem Weg umkehrt und am Leben bleibt“ (Ez 33,11).

Die Rede vom Zorn Gottes ist also der Gerechtigkeit geschuldet und hat zugleich eine psychologische Komponente:

Menschen, die sich unter dem Zorn Gottes glauben, entkommen dem unerträglichen Gefühl, ohnmächtig einem blinden Schicksal ausgeliefert zu sein.

Es ist leichter zu ertragen, dass ich selbst Mitverursacherin meines Unglücks bin, als auszuhalten, dass ich hilflos einer Katastrophe ausgesetzt bin, die unvermittelt und unerklärbar über mich hereinbricht. Denn wenn es eine erkennbare Ursache gibt, kann ich mein Schicksal mitbestimmen und eine Wiederholung der Katastrophe vermeiden. Wenn ich außerdem mein gegenwärtiges Leiden als von einem Gott verursacht sehe, dessen „Zorn einen Augenblick, dessen Gnade aber lebenslang währt“ (Ps 30,5), kann ich neue Hoffnung schöpfen, dass sich mein Leben durch Gottes Gnade zum Guten wandeln lässt.

#### **V 10: Siebzig oder achtzig Jahre Mühsal**

Siebzig bzw. achtzig Jahre? „Wurden die Menschen denn damals so alt?“ war eine der ersten Fragen, die in unserer Arbeitsgruppe zu diesem Vers auftauchte.

Nein, die durchschnittliche Lebenserwartung dürfte nicht viel mehr als 30 Jahre betragen haben.

Christine Forster schreibt: „Es handelt sich bei dieser Zahl kaum um die durchschnittliche Lebenserwartung, sondern um die höchstmögliche Lebenserwartung, wobei auch dafür die Zahl eher hoch gegriffen ist.“<sup>3</sup>

Das unterstützt die Deutung, dass hier nicht die Kürze der Lebenszeit oder gar die Sterb-

<sup>3</sup> Christine Forster, Begrenzttes Leben als Herausforderung. Das Vergänglichkeitsmotiv in weisheitlichen Psalmen, Pano Verlag Zürich, 2000, S. 182.

lichkeit des Menschen beklagt wird, sondern die Erfahrung der Sinnlosigkeit und der Vergeblichkeit. Dies wird durch die angegebene hohe Zahl noch einmal unterstrichen.

Möglicherweise wird aber auch mit der Zahl auf die Erfahrung des babylonischen Exils angespielt: Ganze Generationen haben ihr Leben in „Gefangenschaft“ verbracht ohne Aussicht auf Rückkehr.<sup>4</sup>

Nun ist zwar Psalm 90 zeitlich weit nach dem Exil anzusiedeln, aber es könnte hier – wie sonst auch in der biblischen Literatur – zum Symbol geworden sein für eine tiefe Erfahrung von Sinn- und Hoffnungslosigkeit.

Diese Deutung wird durch den Fortgang in V 10b unterstützt.

Manche Leserinnen mögen für den zweiten Teil von Vers 10 noch die alte Lutherübersetzung im Ohr haben: „Und wenn’s köstlich gewesen ist, so ist’s Mühe und Arbeit gewesen.“ Die revidierte Lutherübersetzung von 1984 hat das glücklicherweise korrigiert.

Denn hier ist nicht von erfüllter („köstlicher“) Arbeit die Rede, sondern vom Gegenteil, von Arbeit, die entfremdet ist, von Mühe und Unheil. Auch das passt sowohl in die Exilszeit als auch in die Zeiten unter persischer und hellenistischer Herrschaft, in der viele Menschen in Palästina keine Chance auf ein auskömmliches Leben in Frieden und Gerechtigkeit hatten.

#### **V 11: Ehrfurcht vor dem Gerechtigkeitswillen/ der Weisung Gottes**

V 11 ist erneut ein Vers, dessen Bedeutung strittig ist:

Wird hier die mangelnde Gottesfurcht beklagt und in einen Zusammenhang mit der mangelnden Erkenntnis der Zornesmacht Gottes gebracht?

Oder sind die beiden Sätze eher als rhetorische Selbstermahnung, als Appell zu verstehen: Lasst uns mehr Ehrfurcht vor Gott haben, lasst uns seinen Weisungen folgen, um seinen/ihren Zorn künftig zu vermeiden? Modern ausgedrückt: Lasst uns ernster nehmen, was die Bibel über gelingendes Leben sagt, damit wir nicht am Ende sehen: Alles, womit wir unsere Zeit verbracht haben, war „Haschen nach Wind“ – vergeblich, sinnlos, kein Hahn kräht mehr danach?

Gottesfurcht ist in der Bibel ein Begriff, der das Ernstnehmen, die Ehrfurcht vor Gott beschreibt. Für die Weisheitstheologie ist diese Ehrfurcht der Anfang aller Weisheit, aller Erkenntnis. „Furcht“ ist also nicht so sehr im Sinne von „Angst“, sondern vielmehr im Sinne von „Respekt“ zu verstehen.

<sup>4</sup> Vgl. Christine Forster, a.a.O., S. 183.

Gottesfurcht führt auch zur Erkenntnis der eigenen Begrenztheit, verhindert Selbstüberschätzung und Selbstüberforderung. Das alte Wort „Demut“, das damit verbunden ist, ist insbesondere für Frauen oft problematisch, weil es missbraucht wurde, um ihren Stolz und ihre Selbstbehauptung zu brechen. Wird es aber in seinem eigentlichen Sinn verstanden, kann es gerade dazu beitragen, dass sich Menschen aufrichten – groß werden – und überfordernde Ansprüche, die sie klein zu machen drohen, abwehren.

### **V 12: Achtsamkeit und Weisheit in Herz und Händen**

Die Lutherübersetzung: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden“ ist für diesen Vers und für das Verständnis des gesamten Psalms prägend gewesen. Vielen mag diese Übersetzung lieb und teuer sein.

Aber sie ist weit entfernt von einer wörtlichen Übersetzung und trifft leider auch die Sinnrichtung des Textes nur sehr bedingt.

Denn das Wort „sterben“ taucht weder hier noch im Rest des Psalms auf und auch das „klug werden“ gibt als Übersetzung nicht her, was der hebräische Text beinhaltet.

„Lehre uns unsere Tage zu zählen, damit Weisheit in unser Herz kommt“ hat ein weiteres Bedeutungsspektrum. Hier geht es um eine sinnvolle Lebensgestaltung.

Das Herz – bei uns das Organ des Gefühls – ist in der Bibel auch mit Wille, Mut, Verstand und Tat verbunden. Es ist das Empfangsorgan für Weisheit, die nicht in einem intellektuellen Vermögen besteht, sondern in einer praktischen Lebensgestaltung, die an den Weisungen Gottes ausgerichtet, dem Wohlergehen aller dient.

Es geht um Ethik, nicht um Innerlichkeit. Gebeten wird um tägliche Achtsamkeit für die Weisungen Gottes, durch die wir zu einer erfüllenden, sinnvollen Lebensgestaltung kommen.

Denn die „Weisheit“ als Kraft Gottes ist schöpferisch und macht lebendig.

Sie ist eng verbunden mit der Heiligen Geistkraft und wird oft als die „weibliche Seite“ Gottes beschrieben. Sie „verwandelt das Antlitz der Erde“ (Ps 104,30).

### **V13: Gottes Erbarmen und seine Umkehr**

Mit V 13 beginnt der zweite Hauptteil des Psalms.

Zunächst fällt in V 13a der Gottesname (JHWH) ins Auge. Dieser Name ist zu unterscheiden von anderen Gottesbezeichnungen

wie „el“ oder „elohim“, die eher eine „Artbezeichnung“ sind. Dagegen steht JHWH für die Gottheit, die sich Mose als „Ich bin da“, als rettende, barmherzige, den Schrei der Elenden hörende und ihre Not sehende Gegenwart offenbart hat. Der Gebrauch des Gottesnamens hat oft inhaltliche Gründe: JHWH bezeichnet den nahen, den rettenden Gott.

Hier ist die einzige Stelle im 90. Psalm, an der dieser Name erscheint. Die nun folgenden Bitten, sind damit explizit an die Gottheit gerichtet, die Israel als rettend erfahren hat. „Kehre um“ ist die erste Bitte, die an JHWH gerichtet ist. Und in der Frage: Wie lange noch? ist die Frage enthalten: Wie lange noch bleibst du fern von uns?

In der Bitte um Umkehr Gottes ist die Bitte um seine erneute Zuwendung enthalten. Denn wo Gott sich zuwendet, sein Angesicht leuchten lässt, können Menschen wieder aufatmen und das Leben kann blühen (s.o. zu V3).

V 13b und V 16a wird die Güte Gottes über die, die zu ihm gehören, herabgerufen. Im hebräischen Text findet sich hier ein Wort, das häufig mit „Knechte“ übersetzt wird. Gemeint sind diejenigen, die den Weisungen Gottes folgen, die „Gerechten“ (Vgl. auch Psalm 92,13-15).

### **V 14: Gesättigt mit Güte**

Wie V 13a sich mit dem Stichwort „kehre um“ auf V 3 zurück bezieht, so ist V 14 über das Stichwort „Morgen“ kontrastierend mit VV 5+6 verbunden.

Gottes Rettung „am Morgen“, die einen neuen Tag und neue Lebensmöglichkeiten eröffnet, ist ein übliches Motiv, mit dem die Bibel die heilvolle Wende des Lebens beschreibt (s.a. die Ausführungen zu VV 5+6).

### **V 15: Im Gleichgewicht**

Deutlich wird hier auf erfahrene Krisen- und Leidenszeiten Bezug genommen ohne dass gesagt wird, was konkret diese Zeiten ausgemacht hat. Wieder wird Gott als UrheberIn gesehen: „Du hast uns gebeugt.“

Die Bitte, Leiden und Freude ins Gleichgewicht zu bringen, den Tagen und Jahren des Leidens ebenso viele Tage und Jahre der Freude gegenüber zu stellen, ist kontrastierend zurückbezogen auf die Klagen in VV 4 und 9. Christine Forster erkennt hier ein inneres Strukturmerkmal und eine weitere der theologisch bedeutsamen Verklammerungen der beiden Hauptteile des Psalms:

Was im ersten Teil als Klage negativ beschrieben wurde, wird im zweiten Teil ins Positive gekehrt. So ist dem Psalm auch in dieser unterliegenden Struktur das Vertrauen auf Gottes Güte, auf Gottes rettende, heilvolle Antwort eingeschrieben.

#### **V 16: Gottes Wirken über uns und unseren Kindern...**

Die Bitte, dass Gottes (heilvolles) Wirken sichtbar werde über denen, die zu ihm gehören, wird ausgeweitet auf die nächste Generation: „Und ihren Kindern“.

Die Sorge für die Kinder und die Zuversicht, dass sie ein gutes Leben leben können, gehört für viele Menschen zur eigenen Lebenszufriedenheit dazu.

„Gott sei Dank, meine Kinder sind alle im Beruf und haben ein sicheres Auskommen – was will ich mehr?“ Diesen Satz habe ich oft von alten Frauen gehört, aber auch von Männern und Frauen, die sich mit einer schweren, lebensbedrohlichen Krankheit auseinandersetzen mussten.

**V 17: ...gib unserem Leben Sinn und Bestand** bildet die abschließende Segensformel und den Höhe- und Endpunkt, auf den der ganze Psalm zuläuft: die Bitte, dass unser Leben, das „Werk unserer Hände“ Bestand haben möge, dass das, womit wir unsere Tage zubringen, nicht vergeblich sei.

Auf die Beziehung zwischen den Worten *noam* und *maon* ist schon hingewiesen worden.

Für die Menschen, die hinter dem 90. Psalm stehen, ist klar, dass das Leben nur gelingen kann, wenn Gott seinen/ihren Segen gibt, wenn er/sie sich seinen/ihren Menschen zuwendet. Das gilt für die großen Lebensleistungen, wie für die ganz alltägliche Arbeit. Christine Forster schreibt zum „Werk unserer Hände“: „...der Gebrauch dieses Ausdrucks ... (zeigt AR), dass damit auch die ganz gewöhnliche, alltägliche Arbeit bezeichnet wird, die durch Gottes Segen ihren Wert erhält“.<sup>5</sup>

Die Erfahrung, die hinter dieser Bitte aufleuchtet, können vermutlich viele von uns teilen: Dass unsere Arbeit wertgeachtet wird, Anerkennung erfährt und gelingt, ist nicht selbstverständlich. Gerade die jungen und die alten Leute erleben gegenwärtig sowohl in Deutschland als auch in ganz Europa, dass ihr Engagement und ihre Arbeitskraft nicht geschätzt wird, nicht gebraucht wird, ausgebeutet und missachtet wird. Frauen erleben immer noch, dass ihre Erwerbsarbeit unterbezahlt wird und ihre Erziehungs- und Pflegetätigkeiten ein Armutsrisiko darstellen. Die Bitte: Gib dem Werk unserer Hände Bestand, kann auch gehört werden als Bitte: Lass uns Anerkennung erfahren für das, was wir tun!

*Anne Rieck*

---

<sup>5</sup> A.a.O., S. 198.



© Kunsthalle Bremen –  
Der Kunstverein in Bremen,  
Foto: Lars Lohrisch

**Zugänge zum Text**

# Einleitung

Beim Lesen des Psalms 90 freuten wir uns über die vertrauten Verse: „Tausend Jahre sind vor dir wie ein Tag...“ und „Unser Leben währt siebzig Jahre und wenn's hoch kommt, dann sind's achtzig Jahre“. So konzentrierten wir uns zunächst auf das Thema Zeit und machten uns Gedanken über unsere Lebenszeit.

Doch bei wiederholtem Lesen, fiel uns die Bitte in Vers 17 auf: „Fördere das Werk unserer Hände“. Sogar doppelt wird sie geäußert mit einem bekräftigenden „Ja“ in der Lutherübersetzung. Sie brachte uns auf die Fragen:

Was zählt eigentlich in unserem Leben, was gibt unserem Leben Sinn?

Bleibt vom Werk unserer Hände etwas über unser Leben hinaus?

Wann dachten wir uns umsonst bemüht zu haben und viel später ergab sich daraus etwas Neues, etwas Segensreiches?

Diese Fragen stehen nun für uns im Mittelpunkt des 90. Psalms.

## Ein vergeblicher Tag?

Ich mache mich mit einer Kirchenvorstandskollegin zum KirchenvorsteherInnentag der Landeskirche in Hannover auf den Weg. Voraussichtliche Fahrzeit drei Stunden. Wir werden so rechtzeitig ankommen, dass wir bestimmt an zwei Workshops teilnehmen können, den Markt der Möglichkeiten besuchen und den Abschlussgottesdienst mit 1.500 anderen Kirchenvorstehern und Kirchenvorsteherinnen gemeinsam erleben können. Die Kollegin interessiert die Themen Konfi- und Jugendarbeit, ich möchte mich mit Friedhofsthemen und den Bauangelegenheiten einer Gemeinde beschäftigen.

Der Tag verspricht Impulse und Anregungen für unsere Kirchenvorstandsarbeit. Nach einer Stunde Fahrzeit müssen wir den Zug in Ibbenbüren wegen „Personenschadens“ verlassen und können erst zwei Stunden spä-

ter den nächsten Zug besteigen. Nach einer weiteren Stunde Fahrzeit verlassen wir erneut den Zug in Minden wegen technischen Defektes und kommen erst eine gute Stunde später mit einer S-Bahn weiter. Aus den drei Stunden Fahrzeit wurden 6 ½ Stunden – die Workshops sind gelaufen, die Zeit für den Markt der Möglichkeiten wird knapp, aber das Gemeinschaftserlebnis „Gottesdienst mit 1.500 Mitchristen“, das bleibt. Insgesamt 9 ½ Stunden Fahrzeit hindurch hatten wir beide Gelegenheit miteinander über Gott und die Welt zu sprechen. War dieser Tag vergebens? – vom ursprünglichen Plan her betrachtet sicherlich, aber war der Lebenstag nicht dennoch ein guter schöner Tag?

*Gunda Dröge*



# „Gib dem Werk meiner Hände Bestand“ ...

„Das größte Problem sind die Plastikverpackungen vom Klopapier“, sagt mein Sohn. Mit seiner Freundin hat er gerade beschlossen zu versuchen, ein Jahr lang mit nur einem gelben Sack pro Person auszukommen. Sie wollen etwas für die Umwelt tun, Ressourcen schonen.

Es ist ein kleiner Schritt und im Moment bemerke ich solche Schritte überall in meiner Umgebung. Da verzichten immer mehr Leute, die in der Stadt wohnen, auf ein eigenes Auto. Andere reduzieren drastisch ihren Fleischkonsum. Wieder andere fangen an zu gärtnern. In der Zeitung lese ich, dass eine neue Kultur des Besitzverzichts unter jungen Leuten entsteht, dass es Tausch- und Leihbörsen im Internet gibt, die es ermöglichen in Nachbarschaften und näherer Umgebung Gebrauchsgegenstände zu teilen. Nicht jede und jeder möchte alles selbst besitzen.

Das Werk unserer Hände – es gibt Tage, da kommen mir diese kleinen Schritte völlig unzureichend und sinnlos vor. Dann versuche ich mich zu erinnern, dass jede große Veränderung klein anfängt und dass sie meistens einen langen Atem braucht. Und ich rufe mir die für mich unerwarteten Veränderungen ins Gedächtnis: Das Ende des kalten Krieges, den Fall der Mauer, die Energiewende -

wer hätte das gedacht? Und: Sind nicht all diejenigen, die mit kleinen und größeren Schritten dazu beigetragen haben, anfangs belächelt und in ihrem Tun als belanglos abgetan worden? Dem Tun unserer Hände gib Bestand, heißt es im Psalm. In Gedanken gehe ich der Bitte in meinem Leben nach. Was von dem, was ich getan habe, hat Bestand? Was wirkt weiter? Viele Stunden habe ich mit Kochen, Wäschewaschen, Gartenarbeit, Kindererziehung, Krankenpflege und meiner beruflichen Arbeit verbracht - was war gut, was habe ich als fruchtbar erlebt, was bleibt davon? Manchmal erzählen mir Menschen, wie wichtig das eine oder andere für sie war. Oft sind es Dinge, an die ich mich gar nicht mehr erinnere oder Dinge, die ich für belanglos hielt... Dinge, die oft „passiert“ sind – jenseits dessen, was ich steuern und machen konnte. Die Bibel nennt das „Gnade“ und spricht vom „Segen“ Gottes, der auf unserem Leben und unserer Arbeit liegen muss, damit sie gelingt. Je älter ich werde, desto mehr spüre ich, wie wenig das Gelingen meines Lebens in meiner Hand liegt und wie viel davon Glück und Geschenk ist.

*Anne Rieck*

## „Dem Ersten sien Dod – Den Tweeden sien Not – Den Darden sien Brod“ \*

In Ostfriesland haben wir den weiten, blauen Himmel. Das satte Grün spiegelt sich in den Wasserläufen, in Flüssen, Gräben und Kanälen. Die schnurgeraden Kanäle weisen auf frühere armselige, dürre Zeiten hin.

Vor über 200 Jahren gingen die ersten Menschen ins Moor zur Urbarmachung. Junge Männer mit ihren Frauen aus sehr armen Verhältnissen versuchten ihre Chance zum besseren Leben. Sie lebten in Hütten (Moor-

katen) aus Grassoden und Heide. Groß war der Schutz gegen Nässe und Kälte nicht.

Abgeschiedenheit und Mühsal trübten das Leben. Die Abhängigkeit der Frauen von den Männern war groß. Die Frauen und Kinder litten sehr. Einsamkeit, Pflichterfüllung und Entbehrung machte junge Frauen frühzeitig alt und bitter.

Viele Schwangerschaften endeten mit dem Tod von Mutter und/oder Kind.

Hart und schweigsam sind die Moormenschen geworden. Alles war auf gemeinsamen Erwerb ausgerichtet. Missernten, Krankheit und Schulden führten zu zusätzlichen Lasten. Manche flüchteten sich in den Alkohol.

Das karge abgeschiedene Leben im Moor verschloss den Zugang zu geselligem, auch christlichem Leben.

Bibelkundige Schulmeister und Pastoren, das war eine Männerwelt.

Die Frau habe zu schweigen (1.Kor 14,33f), das verbannte Frauen zu drei großen K's: Kinder, Küche, Kühe. „Wie lange noch halten wir dieses Leben aus?“, (Psalm 90,13) haderten die Moorfrauen.

Die ersten Siedler kamen voller Hoffnung ins Moor. Die zweite Generation ließ sich nicht entmutigen. Die dritte erntete die Früchte und erhielt Zugang zu Wohlstand.

Mühsal und Plage führten über Generationen hin Schritt für Schritt ins idyllische Ostfriesland.

*Agnes Garrelts*

\*Lebensweisheit aus Ostfriesland

Hochdeutsch: Dem ersten den Tod, dem zweiten die Not, dem Dritten das Brot.

## Wie Gras?

### Ein Gespräch (zu Psalm 90, 5b+6)

**... sie sind am Morgen wie Gras – es sprosst. Am Morgen blüht es und treibt aus, wächst empor, am Abend fällt es zusammen und vertrocknet.**

**D:** Agnes, was bedeutet das Bild vom Gras für dich?

**A:** Es ist ein schönes Bild. Ich denke, jede versteht es. Es ist bunt, lebendig. Mich hat es am meisten von allen Bildern des Psalms beschäftigt.

**D:** Warum ausgerechnet dieses?

**A:** Ich kann gut damit umgehen. Es ist so ein gewohntes tägliches Bild.

Ich habe das wachsende Gras täglich vor meinen Augen – ich sehe es durchs Küchenfenster. Am Gras sehe ich die Jahreszeiten, die Tage und Stunden: Morgens ist es nass, abends trocken.

Ohne Gras hätten wir kein Futter für unsere Tiere. Außerdem malen die Kinder es oft.

**D:** Bei Gras fällt mir immer gleich das Rasenmähen ein...

**A:** Ja, da kenne ich noch jemanden, der ständig jammert, weil ihm die Arbeit mit dem Gras zu anstrengend ist. Besonders, wenn er die Wiese im Herbst abharken muss... Dabei kann er froh sein, wenn er viel draußen arbeiten kann, dann ist er nicht ständig erkältet!

**D:** Naja, Rasenmähen und Harken sind nun wirklich blöde Arbeiten...

**A:** Arbeit? Das ist doch keine Arbeit – das ist ein bisschen Bewegung an der frischen Luft!

**D:** Fallen dir noch mehr Situationen ein, wenn du an Gras denkst?

**A (lacht):** Man kann im Gras liegen und sich wohl fühlen... auch wenn die Käfer krabbeln. Aber – mal ganz im Ernst – wenn ich daran denke, dass es abends schon verdorrt ist, kann ich über Tag nicht darauf liegen, dann fühle ich mich nicht mehr wohl.

**D:** Du wirkst ganz nachdenklich.

**A:** Ja, ich denke gerade, dass das Bild des verdorrten Grases auch ganz schön hart ist. Kaum zu glauben, morgens blüht es, abends ist es schon dahin.

**D:** Warum, denkst du, ist es abends schon vertrocknet?

**A:** Die Sonne hat es verdorrt.

**D:** Ich dachte an ein Feuer...

**A:** Vielleicht, aber es heißt im Psalm: **am Abend fällt es zusammen und vertrocknet.**

Ich denke nicht, dass es verbrannt ist. Wenn Gras verbrennt, ist es schwarz und nicht braun.

**D:** Macht aber auch keinen Unterschied...

**A:** Doch! Wenn Gras vertrocknet ist das Dahinschwinden, das Verdorren, das Dahinsiechen nur oberflächlich. Man sieht sie nicht, aber die Wurzeln sind noch da und können neu ausschlagen.

Trotzdem ist das Bild hart, weil es die Plötzlichkeit so klar macht.

Es zeigt, von einem Morgen bis zum Abend kann alle Farbe weichen. Wo vorher Leben war, ist es jetzt kahl ... es ist, zumindest scheinbar, kein Leben mehr drin.

**D:** Was geht dir dazu durch den Kopf?

**A:** Ich habe eine Situation vor Augen, die zeigt, wie wahrheitsträchtig das Bild vom schnellen Dahinschwinden des Grases ist:

Ein Junge lebt in unserer Nachbarschaft. Gestern hat er mir noch den Fußball vor die Füße geschossen.

Jetzt ist er im Krankenhaus und ringt um sein Leben. Er ist schwer krank.

Ich hoffe sehr, dass er nicht zu doll leiden muss. Und seine Eltern erst...

Bei Unfällen passiert es auch immer wieder. Menschen werden mitten aus dem Leben gerissen. Auf einmal war es das letzte Tschüss.

**D:** Du meinst, viel Schlimmes passiert so unerwartet.

**A:** Genau und das macht die Härte des Bildes vom Gras aus. Ich glaube, wer es nicht erlebt hat, versteht es auch nicht, wie hart und klar dieser Vers vom verdorrenen Gras ist...

**D:** Liebe Agnes, vielen Dank für das Gespräch.

*Agnes Garrelts und Daniela Dombrowski*

## Das Tun unserer Hände

Im letzten Vers des 90. Psalms heißt es „das Tun unserer Hände mache fest über uns“ und es wird wiederholt. Für mich verstärkt es die Wichtigkeit unserer Hände Werk. An den Händen erkenne ich die Arbeit des Menschen: Zarte Hände, harte Hände, große Hände, kleine Hände.

Ich kann Hände den Menschen und ihrer Tätigkeit zuordnen.

Denke ich über meine Hände nach, die groß und kräftig sind, fallen mir spontan die Spuren meines Lebens ein. Zuerst habe ich mit den Händen vertrauensvoll festgehalten, ertastet und gespielt. Manchen Hefeteig habe ich geknetet, Altenteiler gepflegt, Kinderpopos abgewischt und Kühe gemolken. Hausarbeit geht nicht ohne Hände. Liebe ohne zärtliche streichelnde Hände ist kaum vorstellbar.

Ich denke an die Bilder von Paula Modersohn-Becker. Beim Betrachten fallen mir die ernstesten Gesichter sowie die großen kräftigen Hände der Frauen und Kinder auf. Bestimmt wollte Paula Modersohn-Becker das schwere Leben im Moor deutlich machen.

Heute ist das Moor durch vieler Hände Arbeit urbar gemacht worden und Paulas Bilder sind heute noch lebendig.

So wie die Arbeit der Menschen im Moor und Paulas Bilder Bestand haben, soll auch das Tun unserer Hände nicht vergeblich sein. Darum bitten wir Gott.

*Agnes Garrelts*

# Vergebliche Zeit, vergeblich gelebt?

Vor einigen Wochen besuchte ich mit einer VHS-Gruppe die Stadt Nienburg, die im letzten Jahr ein „FrauenORT“ geworden war. FrauenORTE ehren historische Persönlichkeiten, hervorragende Frauen, die in der jeweiligen Stadt gelebt haben. In Nienburg ist es die Kaufmannswitwe Susanna Abraham - eine Jüdin, wie wir an ihrem Namen erkennen können. Sie lebte in der Mitte des 18. bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts in der Stadt und hatte einen gut gehenden Tuchhandel. Ihr Wohn- und auch ihr Elternhaus stehen an der Langen Straße, eine Geschäftsstraße bis heute. Susanna muss eine charismatische Persönlichkeit gewesen sein; denn ihre Kundschaft und damit ihr Geschäft wuchsen und gediehen. Allerdings wurden schnell Neid und Missgunst wach. Als Jüdin waren ihr sowieso die Flügel beschnitten. Zu viele Ge- und Verbote gab es für sie und engten ihre Handelsfreiheit ein. Als sie z.B. darum bat, vor ihrem Geschäft einen Verkaufstisch aufbauen zu dürfen, wurde es ihr vom Rat verboten. Sie sollte mit ihren Waren über Land fahren. Als sie Geld für eine Synagoge spenden und diese vor ihr Haus bauen lassen wollte, wurde ihr das verboten. Die Synagoge sollte nach „hinten raus“ gebaut werden, also nicht so im Blickfeld der christlichen BürgerInnen ste-

hen. Sie war kinderlos, aber ihr Geschäft nach dem Tode sichern und an ihren Neffen vererben durfte sie nicht. Infolgedessen musste er mit allem Besitz in eine andere Stadt ziehen. An diesen Entscheidungen waren nicht nur christliche BürgerInnen, sondern auch andere Schutzjuden aus der Stadt beteiligt, die Frau Abrahams Geschäftstüchtigkeit missgünstig beäugten.

Während unseres Rundganges durch die Altstadt las uns die Stadtarchivarin Teile aus Susanna Abrahams Schriftwechsel mit dem Rat der Stadt Nienburg vor. Frau Abraham konnte schreiben, beherrschte mehrere Sprachen, sogar Latein. Begeistert kommentierte unsere Stadtführerin: Durch diesen Briefwechsel können wir uns den Handel und Wandel der Stadt zwischen christlichen und jüdischen BürgerInnen und der Obrigkeit heute noch lebhaft vorstellen. Zwar gibt es die Synagoge nicht mehr. Aber Susanna Abrahams Briefe sind trotz Ablehnung damals nicht vergeblich geschrieben worden. Ganz im Gegenteil: Heute freuen wir uns über den Einblick in die Gesellschaft damals und das Leben einer selbstbewussten, starken Frau.

*Roswitha Homann*



© Kunsthalle Bremen –  
Der Kunstverein in Bremen,  
Foto: Lars Lohrlich

## **Texte zur Auseinandersetzung**

# Das Leben ist zu kurz für schlechten Wein

„Das Leben ist viel zu kurz, um schlechten Wein zu trinken“, soll Goethe gesagt haben. Varianten dieses Satzes kann man an jeder Ecke lesen. Die Werbung hat sich dies zu Eigen gemacht: Das Leben ist zu kurz „für den falschen Kaffee“, „... für den Verzicht auf den Duft der großen, weiten Welt“, „...für spießige Möbel“.

„Carpe diem“, nutze den Tag, sagt der Lateiner. Diese Konsequenz zieht auch der Psalmist im 90. Psalm: „Lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir ein weises Herz erlangen.“ Ist damit gemeint, die uns zugemessene Zeit nicht zu vergeuden? Sollen wir jeden unserer Tage wertschätzen? Was fange ich mit meinem Leben sinnvoll an? Leicht sind diese Fragen nicht zu beantworten. Aber sie zu stellen, ist der erste Schritt zum bewussten Leben und Erleben.

Tatsächlich ist kaum eine Sorge heute so verbreitet, zu existieren, aber nicht gelebt zu haben. Ich könnte in meinem Leben etwas verpassen – mit dieser Angst spielt auch die Werbung nur zu gerne.

Die Angst das Leben zu verpassen, macht uns Menschen unzufrieden.

Die Fünfundsechzigjährige sagt: „Ich will noch etwas vom Leben haben!“

Ja, waren die bisherigen 65 Jahre vertan? Soll das Leben jetzt mit dem Renteneintritt erst anfangen?

Was fange ich mit meinem Leben an? Was ist wert, dass ich meine Zeit dafür verwende?

Die Antwort auf diese Frage lernen wir durch unsere Lebenserfahrung.

Psalm 90 drückt das so aus: „Am Morgen blüht es und wächst empor, am Abend welkt es und verdorrt“. Das „weise Herz“ wächst nicht von allein und nie ohne Schmerz und Enttäuschung. Am Ende werde ich feststellen, dass auch viel schlechter Wein in meinem Leben war. Erst mit den Jahren kommen wir zu der Einsicht, dass Genuss und Konsum allein ein zu kurzes Glück verschaffen. Einem Leben voller Opfer und Pflichterfüllung aber fehlt der Genuss. Wie finde ich die richtige Balance? Gibt die Wertschätzung unserer Arbeit unserem Leben Sinn? Uns ChristInnen kann Gott Gelassenheit geben.

*Gunda Dröge*

# Mein Haus, mein Auto, meine Zeit

Ich habe unlängst einen Unternehmer kennengelernt, der ziemlich heikle Geschäfte wuppt. Dabei geht es um viel Geld und Verantwortung. Die Menschen, die in seiner Branche tätig sind, kommen in der Woche locker auf Arbeitszeiten von 70, 80 Stunden. Und es ist eine Branche, in der wirklich hervorragende Honorare gezahlt werden. Deshalb, so hat mir dieser Unternehmer erzählt, gibt es unheimlich viele Luxuswagen-Besitzer unter seinen Kollegen. Porsche, Maybach, dicke SUVs, ... (Ein paar Marken, die er aufzählte, kannte ich nicht mal, so exklusiv sind die. Ich fahre Golf.) Je eindrucksvoller das Auto, desto erfolgreicher laufen die Geschäfte. Dieser eine Unternehmer aber hat sich zur großen Verwunderung seines Umfelds ein komplett anderes Statussymbol ausgesucht – eines, mit dem er bei seinen Kollegen offene

Münder, totale Fassungslosigkeit und puren Neid erzeugt.

Mein neuer Bekannter erkaufte sich mit geschäftlichen Erfolgen nämlich Freizeit. Je gewaltiger der Laden brummt, desto mehr freie Zeit gönnt er sich. Er klemmt sich als Belohnung für harte Arbeit Frau und Kind unter den Arm und verschwindet für drei Monate in die Berge oder ans Meer. Er kennt keinen einzigen Mitbewerber, der sich ein so teures Statussymbol leistet wie er. Die anderen fahren bloß Ferraris.

Neulich hörte ich zum wiederholten Male eine Bemerkung, auf die ich quasi reflexartig konsterniert reagiere. Jemand klagte darüber, am nächsten Arbeitstag – wie immer – sehr früh aufstehen zu müssen. Und an mich gewandt: „Du als Selbstständige hast es gut. Du kannst dir deine Zeit frei einteilen.“ Wenn

ich so einen Satz höre, bricht in mir sofort ein Sturm der Entrüstung los: Ob man sich wohl einbilde, dass ich keine Termine einhalten müsse, ob man wirklich verkenne, dass ich mehr als manch anderer Büroarbeiter die Projekte täglich im Kopf mit nach Hause nehme; dass es für mich keine Freizeit nach Stechuhr gebe ... Ziemlich verrückt, oder? Als sei es eine Beleidigung, Zeit zur freien Verfügung zu haben. Wenn ich an diesen Unternehmer denke, für den Freizeit ein Statussymbol ist, dann hatte die Bemerkung in seinem Sinne fast so eine Bedeutung wie: „Wow, du fährst also Maserati!“ Und würde mir ein Luxuswagen unterstellt, wäre mein erster Impuls ja auch nicht, meine berufliche Leistung als zu wenig gewertschätzt aufzufassen. Ich würde den Irrtum wahrscheinlich aufklären, aber wäre wohl eher geschmeichelt als erbost. Doch mein innerer Aufruhr, wenn meine Arbeitszeit falsch eingeschätzt wird, entspricht natürlich einer urdeutschen Grundeinstellung: Erfolg bedeutet in den meisten Köpfen,

absolut keine Freizeit haben zu dürfen. Und im Umkehrschluss: Wer nicht täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr im Büro schuftet, ist vermutlich nicht erfolgreich. Dabei gibt es mittlerweile zahlreiche Untersuchungen, die belegen: Die Qualität der Leistung nimmt keineswegs zu, wenn an die Kernarbeitszeit noch einmal ein halbes Dutzend Überstunden angehängt wird. Auch Schlafmangel wird als qualitätssteigerndes Doping erheblich überschätzt. Ich möchte mir gerne ein Vorbild daran nehmen, freie Zeit zum Statussymbol zu erheben. Wenn ich künftig mal Lust zum Angeben habe, liegt nahe, was ich machen muss: Ich tue so, als würde ich mit zwei Stunden am Schreibtisch pro Tag, ach was: pro Woche meinen kompletten Lebensunterhalt finanzieren können. Wenn ich mal so richtig Eindruck schinden will, arbeite ich in Zukunft einfach heimlich.

*Julia Dombrowski*

# Wie Menschen Krisen bewältigen...

Psalm 90 vor dem Hintergrund neuerer psychologischer Forschung

Die meisten Menschen erleben ihren Lebensweg als ein Auf und Ab. Immer wieder durchleben sie Zeiten des Glücks und der Zufriedenheit und dann geht es wieder hinab und sie erleiden Schmerz und Kummer, bevor sie erneut Positives erfahren.

Mit den schweren Zeiten, die im Leben fast allen Menschen begegnen – manchen intensiver, manchen weniger intensiv – geht jede Persönlichkeit unterschiedlich um.

Manche Menschen reagieren auf dunkle Erfahrungen mit einer schweren Erschütterung. Sie erkranken beispielsweise an einer Depression. Andere werden durch Lebenskrisen erst recht stark und widerstandsfähig.

Die einen werden bitter und hart gegen sich selbst und/oder andere. Andere werden erst recht empfindsam und lassen sich auch weiterhin oder erst recht berühren.

Die moderne Wissenschaft versucht zu erforschen, welche Kriterien eine Rolle dafür spielen, ob Menschen aus Krisen eher gestärkt

oder gebrochen hervorgehen. Das Fachwort dafür lautet „Resilienzforschung“.

Die Betenden des 90. Psalms haben mehr Not, Grausamkeit und Unmenschliches erlebt, als die meisten Menschen in unserer Gesellschaft heute berichten müssen. Jedenfalls in unseren Breitengraden sind nur sehr wenige Menschen so ausgeliefert, wie es das Volk Israel in der Zeit war, als der Psalm entstand. Damals erfuhren sie politische Unterdrückung und lebten in existentieller Not.

Gleichzeitig hatten sie kaum eine Möglichkeit, ihre ausweglose Situation zu verändern. Und dennoch ist der Psalm ein Beispiel für Resilienz.

Die Betenden klagen, aber sie bleiben nicht dabei stehen, sondern gehen einen Weg durch die Trauer hindurch. Dabei hilft es ihnen, dass ihre Worte, ihre Klagen und Bitten ein Gegenüber haben. Sie sprechen zu Gott. Menschen mit hoher Resilienz verdrängen Schweres nicht, sondern verarbeiten es, sie gehen immer wieder neu durch Phasen der

Trauer und des Schmerzes hindurch zu Trost und Hoffnung. Sie werden sich klar darüber, dass diese schmerzlichen Erfahrungen nur ein Teil ihres Lebens sind. Schweres ist nicht „weggewischt“, aber vorübergezogen. Wie die Wellen des Meeres: Sie hinterlassen Spuren. Manchmal lange sichtbare Spuren. Aber auch die schlimmste Flut ist irgendwann vorbei und das Wasser fließt wieder ab. Menschen mit hoher Resilienz gelingt es immer wieder ganz im Heute zu leben. Sie lassen sich nicht im Schmerz festhalten, sondern lassen diesen immer wieder los und leben auf die Zukunft hin. Sie verlieren nie endgültig das Vertrauen in Gott.

Texte wie Psalm 90 wollen die Resilienz der Betenden stärken und unterstützen. Sie brin-

gen Schmerz und Trauer zum Ausdruck und führen einen Weg von Trauer und Schmerz zu Trost und Hoffnung.

Ein wichtiger Gedanke zum Schluss:


So schön die Erfahrung von Resilienz ist – die Kraft zur Krisenbewältigung hat Grenzen.

Sie ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich – je nach Veranlagung und Lebenssituation.

Und manchmal machen Menschen Erfahrungen, die so unerträglich sind, dass es zynisch wäre, von den Betroffenen resilientes Verhalten zu erwarten.

*Daniela Dombrowski*





© Kunsthalle Bremen –  
Der Kunstverein in Bremen,  
Foto: Lars Lohrlich

## **Anregungen für die Arbeit in der Gruppe**

# Schreibgespräch

zu den Begriffen: „Sinn“ und „Vergeblichkeit“

Die folgende Übung eignet sich gut für einen Einstieg ins Thema des Psalms. Sie sollte angeboten werden, bevor der Bibeltext bekannt ist, bzw. bearbeitet wird. Ideal sind dafür Gruppen von 5-6 TeilnehmerInnen, ggf. kann eine größere Gruppe in mehrere kleinere geteilt werden.

Das zentrale Thema des 90. Psalms ist die Klage über die Vergeblichkeit menschlichen Tuns und die Bitte, dass unser „Werk“ Bestand hat oder moderner formuliert, dass unser Leben Sinn haben möge. Darum möchten wir anregen, sich diesem Thema zunächst im eigenen Lebenszusammenhang zu nähern und darüber in einen zuerst schweigenden Austausch einzutreten.

**So können Sie arbeiten:**

Alle TeilnehmerInnen erhalten zunächst ein DINA4-Blatt, auf dem nur das Wort „Sinn“ steht. Sie werden gebeten, dazu aufzuschreiben, was ihnen persönlich zum Thema Sinn wichtig ist. Anschließend reichen sie ihr Blatt

an die rechte Nachbarin weiter, während diese ihrerseits ihr Blatt, auf dem sie zum gleichen Thema etwas geschrieben hat, weitergibt. Jede Teilnehmerin liest zunächst, was die Nachbarin geschrieben hat und antwortet darauf. Erneut gibt sie danach das Blatt weiter. So entsteht schweigend ein Gespräch unter den TeilnehmerInnen, in dem alle die gleiche Chance haben, zu Wort zu kommen. Die Übung endet, wenn das Blatt wieder bei der Teilnehmerin ankommt, die den ersten Beitrag geschrieben hat.

In einer zweiten Runde beschäftigen sich die TeilnehmerInnen auf die gleiche Weise mit dem Thema „Vergeblichkeit“. Wenn beide Runden abgeschlossen sind, folgt ein kurzer Austausch im Plenum: Was war mir wichtig in dieser Übung, wie habe ich sie erlebt?

Anschließend kann mit einer der im Folgenden beschriebenen Methoden der Bibeltext erschlossen werden.

## Meditationen

**Im Folgenden bieten wir Ihnen zwei Meditationen zu verschiedenen Fragen an.**

**Für beide Meditationen gilt:**

Lesen Sie den Text langsam vor, Satz für Satz.

Wenn Sie eine Frage oder eine Anweisung vorlesen, lassen Sie sich mindestens 30 Sekunden Zeit bevor Sie weiterlesen, damit die Frauen die Frage für sich beantworten können.

**Anleitung**

### Ein Stück Ewigkeit

Wie kann ich den Augenblick voll auskosten? Der Augenblick ist so wertvoll, dass ihn niemand entschwinden lassen möchte. Ich versuche den Augenblick festzuhalten. Ich denke „jetzt“. In dem Moment, wo ich „jetzt“ denke, ist der Augenblick auch schon vorbei. „Jetzt“ sagen hilft gar nichts. Egal was ich denke, der Moment ist sofort verflogen.

Ich lade Sie auf ein gedankliches Experiment ein.

Wir erleben ein Stück Ewigkeit

## Was mir im Leben wichtig ist!

Gibt es wirklich Menschen, die denken, sie würden niemals sterben?  
Vielleicht gibt es Einige, die lieber verdrängen, dass auch ihr Leben einmal zu Ende sein wird.

Ich gehöre nicht dazu.

Schon sehr jung an Jahren war mir klar, dass mein Leben endlich ist... und genau das hat es immer wertvoll gemacht. Mir war bewusst, dass man nicht alles aufschieben darf, weil man vielleicht später keine Zeit mehr dazu hat.

Es ging mir nie darum, mit einer andauernden Todesangst das Leben zu leben – im Gegenteil:

Der Gedanke an das Ende half mir, im Hier und Jetzt Prioritäten klarer zu setzen und individuelle Entscheidungen zu treffen. Mir war einfach klar: Ich muss mein Leben leben und dazu habe ich nur eine begrenzte Zeit.

Deshalb lade ich Sie auf ein gedankliches Experiment ein.

Fragen Sie sich doch mal, was Sie später Ihren Enkeln, Ur-Enkeln oder anderen jungen Menschen über Ihr Leben erzählen möchten.

Was soll rückblickend den roten Faden in Ihrem Leben ausmachen?

## Hinführung zur Ruhe

Nehmen Sie wahr, wie Sie gerade hier in dieser Runde sitzen.

Setzen Sie sich aufrecht auf Ihren Stuhl und stellen Sie die Füße möglichst flach auf den Boden.

Wenn Sie mögen, können Sie gern die Augen schließen.

Spüren Sie, dass der Boden unter Ihren Füßen fest da ist und Ihnen Halt gibt.

Und auch die Sitzfläche Ihres Stuhles gibt festen Halt. Spüren Sie, wo Ihr Po und ihre Beine den Stuhl berühren.

Die Hände legen Sie auf die Beine oder in den Schoß und lassen Sie die Schultern ganz nach unten hängen. Alle Anspannung darf aus den Muskeln Ihrer Arme weichen.

Ihr Gesicht ist ganz entspannt.

Die Lippen liegen ganz leicht aufeinander, der Kiefer ist locker.

Stellen Sie sich eine liebenswerte Person vor.

Nun denken Sie, sie sitzt vor Ihnen.

Erinnern Sie sich an Momente der Freude mit Ihr.

Sie haben die Situation zum Greifen nah.

Sagen Sie zu diesem Moment klar und deutlich „Ja“. In diesem „Ja“ kosten Sie den Moment voll aus.

Das kleine „Ja“ verflüchtigt sich nicht.

Es bleibt bei Ihnen.

Es wird Teil von Ihnen.

In diesem „Ja“ ist ein Augenblick Ewigkeit.

Stellen Sie sich vor, Sie sind alt.

Es geht Ihnen wirklich gut.

Gemütlich und entspannt sitzen Sie eines Nachmittags in Ihrem Schaukelstuhl am Fenster und schauen hinaus. Sie genießen den Blick, der sich Ihnen bietet.

Es klopft an der Tür. Eine junge Frau kommt zu Ihnen ins Zimmer. Sie hat Zeit und liebt es, Ihren Erinnerungen zu lauschen.

Was erzählen Sie?

Welche Träume sind in Erfüllung gegangen?

Wer oder was hat Sie immer begleitet?

Nun schließen wir die Übung.

Nehmen Sie wahr, dass Sie noch immer hier in dieser Runde sitzen.

Öffnen Sie vorsichtig Ihre Augen und lockern Sie ihre Muskeln, Ihre Hände, Schultern und Arme.

Nun bewegen Sie auch Ihre Füße. Sie sind wieder da.

Sprechen Sie nach einer Meditation bitte erst miteinander, wenn die Frauen Gelegenheit hatten, sich kurz allein mit ihren Gedanken zu beschäftigen und alles etwas „sacken“ zu lassen.

Eine gute Möglichkeit hierfür ist, die Teilnehmerinnen zu bitten, sich wichtige Gedanken aufzuschreiben oder etwas zu malen.

*Gunda Dröge, Daniela Dombrowski*

## Praktische Zugänge zum Text

### 1. Methode

4-6 Begriffe aus dem Psalm werden je auf einen Zettel geschrieben und im Raum ausgelegt. (z. B. Sicherer Ort, verschiedene Zeiten, Wutschnauben, Freude)

Die Frauen ordnen sich einem Begriff zu, weil sie der Begriff anspricht, sie abstößt oder weil sie darüber stolpern.

Austausch und Murrelgruppen.

### 2. Methode

Ein Korb mit passenden Symbolen zu den ausgesuchten Begriffen wird bereit gestellt. z. B. Farbige Tücher, Uhr, Kalender, Kerze, Nudelholz, Wutball, Steine, Federn, Spielzeugfiguren, Blumen.

Die Frauen werden gebeten, zu ihrem Begriff einen passenden Gegenstand auszusuchen.

Nun wird der Psalm vorgelesen.

Dann wird der Psalm ein 2. Mal vorgelesen und die Frauen werden gebeten mit den Symbolen während des Lesens die Mitte zu gestalten.

### Alternative:

Alternativ können auch die Begriffe mit verschiedenen Instrumenten zum Klingen gebracht werden.

Die Teilnehmerinnen bekommen Zeit, ihre Begriffe zu vertonen.

Der Psalm wird mit ausreichend Pausen vorgelesen, damit die Klänge zur Geltung kommen.

Besonders gut eignen sich Orffsche Instrumente für diese Methode.

(z. B. tiefe laute Töne der Pauke für das Wutschnauben, hohe Töne der Flöte, das Chimesglissando oder des Glockenspiels für die Freude, warme leise Töne des Rainmakers für den sicheren Ort, Glockenspiel, Xylophon, Rasseln, Marimba, Klanghölzer, ...)

Wenn Sie diese Instrumente nicht zur Verfügung haben: Sprechen Sie Personen aus Kindergärten oder Grundschulen an.

# Das Werk unserer Hände...

Ein starker Akzent des Psalms liegt auf der Bitte: Dem Werk unserer Hände gib Bestand! In der Vorbereitungsgruppe haben wir uns intensiv mit diesem Vers beschäftigt. Hat das Werk unserer Hände Bestand? Was ist überhaupt das Werk unserer Hände gewesen, bisher?

Wir haben uns voneinander erzählt und dabei gemerkt, wie viel Frauenspezifisches dabei noch immer zu Tage kommt: unterbrochene Erwerbsbiografien, Kinderzeiten, Pflegezeiten, allein erziehend, verwitwet und mit geringen Rentenerwartungen. Lebensläufe – voller Aufgaben und Pflichten, manche mit Enthusiasmus, andere mit Disziplin wahrgenommen, alle unumgänglich und für die ganze Gesellschaft notwendig. Wie wird das Werk unserer Hände angesehen?

## **So können Sie arbeiten:**

Zum Einstieg wird eine Kollektion von Händebildern in der Mitte ausgelegt (siehe Anhang S. ). Die Leiterin bittet die Teilnehmerinnen: „Sucht euch ein paar Hände aus, die ihr mit euren eigenen Händen verbinden könnt. Nehmt euch einen Moment Zeit zur

Betrachtung und notiert auf der Rückseite: Welche „Werke“ haben meine Hände im Laufe meines Lebens getan?

Setzt euch anschließend zu viert zusammen (umfasst die Gruppe nicht mehr als acht Personen kann dieser Schritt auch im Plenum geschehen), tauscht euch aus und erzählt euch gegenseitig, was ihr im Laufe eures Lebens alles getan habt.

Wie viel Wertschätzung hat welche Arbeit erfahren – von euch selbst, von anderen, von der Gesellschaft? Wie drückt sich diese Wertschätzung aus?“

Abschließend Plenum: Was möchtet Ihr aus Euren Gruppen berichten?

## **Weiterführender Hinweis:**

Hier könnte sich eine gemeinsame Betrachtung des Titelbildes von Paula Modersohn-Becker anschließen (siehe der folgende Arbeitsvorschlag).

Aus diesem Baustein kann außerdem ein Element für den Gottesdienst entwickelt werden.

## Anregung zu einer Bildbetrachtung zu Paula Modersohn-Becker

Ein junges Mädchen blickt auf das, was sie in den Händen hält, überdimensioniert erscheinen mir die Hände verglichen mit der eher zarten Gestalt des Körpers. Kraftvoll umfassen sie das Glas mit Blumen – abgeschnitten, abgerissen oder abgebrochen – in jedem Fall ist dem Blühen der Blume ein gewaltsames Ende gesetzt.

Aber: Das junge Mädchen stellt sie ins Wasser. Damit verlängert sie den Lebensprozess ein wenig, wohl wissend, dass diese Blume nicht ewig blühen wird. Vergebliches Tun? Sie weiß, dass das Werk ihrer Hände keinen Bestand haben wird, tut es trotzdem.

Die Blume kann Freude bringen, wenigstens für ein paar Tage Blickfang im kargen Zimmer sein, das Herz erfreuen. Ist das nicht genug?

## **So können Sie arbeiten:**

Die Leiterin kopiert das Titelbild für alle Teilnehmerinnen bzw. gibt ihnen die Arbeitshilfe in die Hand. Sie bittet Einfälle, Empfindungen, Gedanken zu äußern und gibt ggf. kleine Hinweise, die den Teilnehmerinnen ermöglichen, einen Zusammenhang zum Thema herzustellen. Die oben abgedruckten Gedanken zum Bild können dabei als Anregung dienen.

Zum Ende der Einheit können die Teilnehmerinnen ihre Gedanken zum Bild in einem Elfchen zusammenfassen (s. folgende Anleitung für Elfchen), etwa so:

Blumen  
im Glas  
aufrecht und leuchtend  
begrenzt ihre Lebensdauer - trotzdem:  
Freude!

Die folgende Übung ist gut geeignet, um die Arbeit am biblischen Text abzuschließen.

## Elfchen dichten

Das Elfchen besteht aus elf Wörtern, die in festgelegter Folge auf fünf Zeilen verteilt werden. Für jede Zeile wird eine Anforderung, die je nach didaktischer Vorgabe variiert werden kann, formuliert:

- Erste Zeile: 1 Wort  
- eine Eigenschaft, ein Gedanke, ein Gegenstand, eine Farbe, ein Geruch o. ä.
- Zweite Zeile: 2 Worte  
- was macht/hat das Wort aus Zeile 1
- Dritte Zeile: 3 Worte  
- wo oder wie ist das Wort aus Zeile 1
- Vierte Zeile: 4 Worte  
- noch etwas mehr erzählen/was meinst du?
- Fünfte Zeile: 1 Wort  
- Fazit: Was kommt dabei heraus?

### Beispiel:

Himmel  
Tief blau  
hoch und weit  
mit kleinen weißen Schäfchenwolken  
Staunen



© Kunsthalle Bremen –  
Der Kunstverein in Bremen,  
Foto: Lars Lohrisch

# Bausteine für den Gottesdienst

# Vorschlag für den Gottesdienstablauf

## I Eröffnung und Anrufung

Musik zum Eingang  
Begrüßung mit Votum  
Lied  
(Psalm 90 im Wechsel)  
Eingangsgebet

## II Verkündigung und Bekenntnis

Lesung: Psalm 90 (Übersetzung BigS oder die vorgeschlagene Übersetzung S. 32)  
Lied  
Predigt/Auslegung  
(Glaubensbekenntnis)  
Lied  
Abkündigung und Kollektenansage  
Lied

## III Fürbitte, Sendung, Segen

Fürbittengebet (mit Kyrie)  
Vaterunser  
(Segenslied)  
Sendung und Segen  
Musik zum Ausgang

# Liturgische Texte

## **Begrüßung und Votum**

Lehre uns unsere Tage zu zählen, damit Weisheit in unser Herz kommt.

Liebe Gottesdienstbesucherinnen und -besucher, liebe Gemeinde,  
herzlich willkommen zu diesem Gottesdienst zum Frauensonntag.  
Er steht in diesem unter dem Thema: Was zählt?

Was ist wichtig in unserem Leben, was hat Bestand – darauf spielt die zentrale Aussage aus dem 90. Psalm an, mit der ich gerade begonnen habe. Wir als Team ehrenamtlicher Frauen haben ihn vorbereitet für Frauen und Männer. Dabei haben wir vom Anfang bis zum Ende unserer Vorbereitungen an Sie alle gedacht: Ob unsere Gedanken bei Ihnen auf fruchtbaren Boden fallen werden, ob sie Sie eine Weile begleiten werden und hilfreich sein können für Ihre Lebensgestaltung?

Möge Gott uns in diesem Gottesdienst begleiten und unser Reden und Schweigen, unser Singen, Beten und Hören segnen.

Wir feiern den Gottesdienst im Namen Gottes, der wie eine Mutter und wie ein Vater immer für uns da ist. Wir feiern den Gottesdienst im Namen Jesu Christi, der wie ein Bruder auf dem Lebensweg mit uns geht. Wir feiern den Gottesdienst im Namen der heiligen Geistkraft, die uns erleuchtet und uns umgibt.

Amen

*Roswitha Homann*



## **Eingangsgebete**

*Die Liturgin wendet sich zuerst zur Gemeinde mit den Worten:  
„Lasst uns beten“. Danach wendet sie sich zum Altar, nimmt Gebetshaltung<sup>1</sup> ein und beginnt  
dann, nach einem Moment der Stille, zu beten:*

I

Gott, du frische Quelle des Lebens,  
wir sind zu dir gekommen.  
Wir nehmen uns Zeit für dich und für uns,  
um ganz zu uns zu kommen,  
nicht abgelenkt, sondern still zu werden,  
damit wir in Ruhe die Dinge des Lebens bedenken.  
Lass die Zeit mit Dir ein Lichtblick für uns werden.  
Amen.

*Roswitha Homann*

II

Gott, des Lebens,  
mit der Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung kommen wir zu dir,  
mit dem Wunsch, dass unsere Tage nicht vergeblich sind und das,  
was wir tun und in Gang setzen, gelingt.  
Leben wir so, wie wir im Tiefsten leben möchten?  
Ist das, was ich tue, wirklich das, was mir wichtig ist?  
Hat es – im Licht der Endlichkeit meines Lebens Bestand?  
Bei Dir Gott suchen wir nach Antwort. Darum bitten wir Dich:  
Komm mit Deinem Heiligen Geist in unsere Mitte,  
öffne unsere Ohren und Herzen für Deine Wahrheit,  
die unser Leben trägt und erfüllt. Amen

III

Gott, du Atem des Lebens,  
wir kommen zu dir, so wie wir sind.  
Mit den Erlebnissen der vergangenen Woche,  
Schönes und Schwieriges, alles was war und gerade noch ist,  
legen wir ab bei dir und bitten:  
Komm mit deiner Heiligen Geistkraft in unsere Mitte,  
stille unsere Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung  
und segne uns und diesen Gottesdienst.  
Amen

*Anne Rieck*

---

<sup>1</sup> Die individuelle Gebetshaltung kann unterschiedlich sein: Mit gesenktem Kopf und gefalteten Händen oder mit erhobenen Händen und Blick zum Himmel oder mit weit geöffneten Armen, erhobenen Handflächen und gesenktem Kopf.

## Psalm 90 – Übersetzung für den Gottesdienst

Die im Gottesdienst gelesene Übersetzung sollte die Beobachtungen aus der Exegese aufnehmen. Darum schlagen wir die folgende Übersetzung vor.  
Möglich ist auch die Übersetzung der Bibel in gerechter Sprache, evtl. der Text von Buber/Rosenzweig.

Ein Gebet von Mose, dem Mann Gottes.  
Adonaj, ein sicherer Ort bist du für uns gewesen von Generation zu Generation.

2 Bevor die Berge geboren wurden, und du unter Wehen Erde und Erdkreis hervorgebracht hast: Von Ewigkeit zu Ewigkeit bist du, Gott.

3 Umkehren lässt du die Menschen zum Staub.  
Du sagst: Kehrt um, Menschenkinder.

4 Denn tausend Jahre sind in deinen Augen wie der gestrige Tag,  
verronnen – wie eine Wache in der Nacht.

5 Du schwemmst sie weg, wie ein Schlaf sind sie;  
wie Gras, das am Morgen sprosst.

6 Am Morgen blüht es und sprosst,  
am Abend fällt es zusammen und vertrocknet.

7 Ja, wir sind dahin geschwunden durch deinen Zorn  
und durch deine Zornesglut sind wir erschreckt worden.

8 Du hast unsere Vergehen dir gegenüber gestellt,  
was wir versteckt haben, in den Lichtglanz deines Angesichts.

9 Ja, alle unsere Tage haben sich umgewendet durch deinen Grimm  
unsere Jahre sind dahingeschwunden wie ein Seufzen.

10 Unser Leben dauert siebzig Jahre  
und wenn uns Stärke gegeben ist, achtzig Jahre.  
Aber ihr Stolz: Mühsal und Unheil.  
Schnell ist es vorüber gegangen, wir sind davongeflogen.

11 Wer erkennt die Macht deines Zorns?  
Wie die Furcht vor dir - so dein Grimm.

12 Darum lehre uns unsere Tage zu zählen,  
damit wir ein Herz der Weisheit bekommen.

13 Kehre doch um, BARMHERZIGE(R)! – Wie lange noch?  
Tröste die, die zu dir gehören.

14 Sättige uns am Morgen mit deiner Gnade, dass wir jubeln und uns freuen alle unsere Tage.

15 Erfreue uns gleich den Tagen, in denen du uns gebeugt hast, gleich den Jahren,  
in denen wir Leid gesehen haben.

16 Dein Wirken werde sichtbar über denen, die zu dir gehören, dein Glanz  
über ihren Kindern..

17 Die Sanftmut Adonajs, unseres Gottes sei über uns.  
Dem Werk unserer Hände gib Bestand über uns,  
Dem Werk unserer Hände gib Bestand.

## **Fürbittengebete<sup>1</sup>**

*Die Liturgin wendet sich zuerst zur Gemeinde mit den Worten:*

*„Lasst uns Fürbitte halten“. Sofern im Eingangsteil kein Kyrie gesungen wurde, kann die Liturgin anfügen: „Nach jeder Bitte, singen wir das Kyrie eleison, das Sie auf Ihrem Liedblatt/ im Gesangbuch unter der Nummer XY finden“.*

*Danach wendet sich die Liturgin zum Altar, nimmt Gebetshaltung ein und beginnt dann, nach einem Moment der Stille, zu beten. Wenn mehrere Frauen das Fürbittengebet sprechen, ist es gut, sich so an den Altar zu stellen, dass für die Gemeinde der Blick auf das Kreuz/ Altarbild frei bleibt.*

### **I**

#### **Gott der Barmherzigkeit,**

Wir bitten dich um den inneren Frieden für Menschen, die mit dir hadern, weil ihre Lebenszeit durch schwere Krankheiten verkürzt wird. Schenke ihnen deinen Frieden im Bewusstsein, nicht umsonst gelebt zu haben.

Wir bitten dich für Menschen, die am Rande unserer Gesellschaft stehen. Schenke Ihnen Hoffnung, dass sie in ihrer Not beachtet werden und nicht allein ohne Hilfe bleiben.

Wir bitten dich für Menschen, die mit Familienangehörigen aus vielerlei Gründen im Streit liegen. Schenke ihnen die Erkenntnis, wie sie dauerhaften Frieden stiften könnten, die Kraft über ihren Schatten zu springen und auf die Anderen zuzugehen.

Wir bitten dich für Menschen, die verstummt sind, weil sie von anderen gedemütigt werden und in ständiger Lebensangst leben. Hilf ihnen den Teufelkreis zu durchbrechen um sich Hilfe und Tröstung zu holen, damit sie wieder Freude an ihrem Leben haben können.

Wir bitten dich für Menschen, die unter unsäglichen Bedingungen arbeiten müssen und wie Sklaven behandelt werden. Gib ihren Mitmenschen wache Augen, mitfühlende Herzen und die Beharrlichkeit, untragbare Zustände zu ändern.

Wir bitten dich für uns alle, lass uns in Weisheit Probleme lösen wie wir Tiere, Pflanzen und die ganze Schöpfung vor unüberlegten Entscheidungen schützen und nicht dem langsamen Absterben preisgeben, damit deine Schöpfung auch nach uns bestehen kann.

*Roswitha Homann*

### **II**

#### **Zeit zu leben**

Gott des Lebens –  
manchmal begreife ich, wie kostbar das Leben ist,  
jede Minute davon. Glück ist ganz nah,  
ein Augenblick Ewigkeit aus deiner Hand.  
Dann wieder vergeude ich Stunden und Tage,  
als hätte ich unendlich viel davon;  
schlage meine Zeit tot mit nichtigem Kram.  
Manchmal packt mich die nackte Angst,  
es könnte zu Ende sein.  
Da sitze ich nachts auf der Bettkante  
und horche auf den Herzschlag:  
Bitte noch nicht, noch nicht jetzt.

Bewahre mich vor der blinden Gier nach Leben,  
die alles in sich hineinfressen möchte.

---

<sup>1</sup> Übernommen aus: Amt für kirchliche Dienste in der EKBO, Frauen- und Familienarbeit, Im Glanz Gottes, S. 20f.

Gib in deiner Güte das rechte Maß.  
Hilf mir, gelassen und im Vertrauen zu leben.

Ich denke an Menschen, die das Leben fürchten:  
Die sich nicht berühren lassen können  
von seiner Wärme und Schönheit.  
Sag du ihnen:  
Tu dich auf. Und sag es auch mir,  
wenn ich meine Tage zubringe wie ein Pensum, das ich abarbeiten muss.

Ich denke an Menschen, die viel zu leiden haben und darüber müde geworden sind.  
Weck du neue Lebenskraft in ihnen, alle Morgen neu.  
Und die Kranken, Gott,  
nimm sie in deine Arme  
und lass sie deine Nähe spüren, jeden Tag  
und vor allem in den unendlich langen Nächten.  
Birg sie in deiner Hand, wenn es ans Sterben geht.

Manchmal begreife ich, wie kostbar das Leben ist,  
Glück ist das. Eine Handvoll Ewigkeit.  
Amen

*Oda Gebbine Holze-Stäblein*

### **Gebet nach der Verkündigung**

Du Gott, bist ein sicherer Ort für uns Menschen.  
Dein Wutschrauben und deine Zornesglut ängstigen uns, aber du schenkst uns auch Zeit,  
die wir bewusst, sinnvoll und mit Freude erleben können.  
Amen.

*Sonja Skoczylas, Gunda Dröge*

### **Segen**

*Auch der Segen sollte nach Möglichkeit nicht abgelesen, sondern frei gesprochen werden.  
Die Liturgin stellt sich dazu in die Mitte des Altarraumes. Sie sammelt sich einen Moment,  
hebt dann die Arme und spricht den Segen, schlägt mit ruhigen Bewegungen ein Kreuz zum  
Abschluss.*

I  
Gott segne euer Leben,  
Gott schenke euch Mut und Kraft eure Zeit zu gestalten.  
Gott segne das Werk eurer Hände.  
Amen

*Sonja Skoczylas*

II  
Die Ewige segne und behüte dich.  
Die Ewige lehre dich achtsam zu sein für die Zeit, die dir gegeben ist.  
Die Ewige segne dein Tun und dein Lassen und  
schenke dir Sinn und Erfüllung alle Tage deines Lebens.  
Amen

*Anne Rieck*

III

Gott segne dich mit Lebendigkeit.  
Gott erfülle dein Herz mit Zärtlichkeit  
und deine Augen mit Lachen.  
Gott erfülle deine Ohren mit Musik  
und deine Nase mit Wohlgerüchen.  
Gott erfülle deinen Mund mit Jubel  
und deine Füße mit Tanz.  
Gott segne dich mit Sinn und Erfüllung.  
Amen

*nach einem afrikanischen Segen*

# Anregung für die Verkündigung

## Baustein 1: Was zählt...?

### II Verkündigung

*Der Psalm kann zunächst - von verschiedenen Klanginstrumenten begleitet - vorgelesen werden (gut geeignet sind Orff'sche Instrumente, mit denen die einzelne Verse klanglich untermalt und so in ihrem emotionalen Ausdruck verstärkt werden können). Stehen keine Instrumente zur Verfügung, wird der Psalm, mit verschiedenen Stimmen zu Gehör gebracht.*

### Gemeindelied

*Nach dem Gemeindelied stellen sich drei oder vier Frauen im Altarraum auf. Sie vertreten verschiedene aktuelle Positionen zum Thema: „Was zählt“. Sie sind „normal“ und farbig gekleidet. Eine weitere Frau steht im Hintergrund und ist „fast unsichtbar“, d.h. einfarbig in weiß grau oder schwarz gekleidet. Sie stellt die innere Stimme, das Gewissen der Frauen im Vordergrund dar. Sie kommt nach jedem einzelnen Beitrag aus dem Hintergrund, berührt die entsprechende Frau im Vordergrund an der Schulter, woraufhin diese in der Bewegung erstarrt. Die Frau, die das Gewissen darstellt, spricht nun ihren Text und geht danach einen Schritt in den Hintergrund zurück usw. .*

### I Teil

#### 1. Frau Erfolg:

Also für mich geht's in diesem Psalm um die Frage was zählt?

Für mich ist das klar: Erfolg ist alles.

Wenn du Erfolg hast, bist wer und haste was. Erfolg ist einfach wichtig, um eine sichere materielle Basis zu haben und unabhängig zu sein.

#### **Frau Gewissen stoppt Frau Erfolg:**

Ist Erfolg wirklich alles? Wird nicht die Luft immer dünner je höher du kommst? Und der Druck größer? Hast du eigentlich noch einen Blick für deine Umgebung und dich selbst? Hast du überhaupt noch Zeit oder bist Du nur noch im Hamsterrad?  
Und unterm Strich: Was bleibt?

#### 2. Frau Gesundheit:

Also für mich ist das klar:

Was zählt ist vor allem Gesundheit.

Ohne Gesundheit geht gar nichts. Ich kann nicht arbeiten, mich nicht frei bewegen, bin abhängig, habe vielleicht Schmerzen, kann nicht tun, was ich möchte.

**Frau Gewissen:**

Ist Gesundheit wirklich alles?

Ja, Gesundheit ist wichtig, aber den halben Tag strampelst Du Dich mit deinem Fitness-center, gesunder Ernährung und was weiß ich nicht was noch allem ab – aber macht dich das wirklich glücklich? Für Momente vielleicht – durch Endorphinausschüttung nach 20 Minuten - wenn du Glück hast – aber auf Dauer und wenn du im Leben sonst nichts hast? Unterm Strich: was bleibt?

**3. Frau Geld:**

Geld regiert die Welt, ohne Moos nichts los. Also für mich ist das keine Frage: Was zählt, ist Geld. Wenn Du Geld hast, bist du unabhängig, kannst das Leben genießen, tun was du willst, brauchst den Euro nicht umzudrehen und kannst das in vollen Zügen genießen. Du lebst länger und kannst sogar Krankheiten besser überstehen.

**Frau Gewissen:**

Ist Geld wirklich alles? Sicher, ein Minimum braucht es, um gelassen leben zu können. Aber kannst du dir mit Geld wirklich alles kaufen? Kannst du überhaupt noch ruhig schlafen? Und was ist mit deinen Beziehungen, deinen Freundschaften. Kannst du deinen Freunden noch trauen? Meinen die wirklich dich oder dein Geld? Und schließlich: Das letzte Hemd hat keine Taschen will sagen: Unterm Strich was bleibt?

**4. Frau Beziehung:**

Für mich zählen meine Beziehungen im Leben, meine Freundschaften, meine Familie. Was nutzen mir Erfolg, Geld und Gesundheit – das Wichtigste ist, dass ich Menschen habe, die zu mir stehen, auf die ich mich verlassen kann, bei denen ich geborgen bin. Ohne meine Familie, meine Freundinnen bin ich verloren. Die fangen mich auf, wenn nichts mehr geht...

**Frau Gewissen:**

Sind Beziehungen wirklich alles?

Und was, wenn sie zerbrechen? Fällst Du dann durchs Netz? Und wie ist das mit den Rosenkriegen? Mit den Verletzungen, dem Zorn, der Verzweiflung? Tut sich da der Abgrund auf? Wenn das heile Bild in Trümmern liegt? Und: Beziehung ist auch ganz schön anstrengend, Beziehung muss immer gepflegt werden, Konflikte austragen, Kompromisse schließen, Zeit miteinander verbringen – megaharte Arbeit... wenn's gelingt, in Ordnung, aber wenn's schief geht? Unterm Strich: Was bleibt?

*Die Frauen treten ab.*

*Instrumentalmusik – ggf.– sofern vorher der Psalm vertont zu Gehör gebracht worden ist: nur die Vertonung ohne Worte*

**II Teil**

*Zwei andere Frauen kommen nach vorn.*

*Erste Frau:* Hm. Und nun? Was zählt denn jetzt noch, Was bleibt uns unterm Strich?

*Zweite Frau:* Weshalb haben wir denn den Psalm gelesen? Gibt der keine Antwort?

*Erste Frau:* Hm, nicht so wirklich oder?

*Zweite Frau:* Naja, vielleicht nur indirekt...

*Erste Frau:* Wie indirekt?

*Zweite Frau:* Naja, der Psalm sagt: Lehre uns unsere Tage zu zählen, damit Weisheit in unser Herz kommt.

*Erste Frau:* Weisheit, was soll das sein?

So wie ich es verstanden habe, hat Weisheit damit zu tun, Gott zu lieben und seinen Geboten zu folgen...

*Zweite Frau:* Gebote? Das klingt nicht gerade nach Glücksversprechungen?

*Erste Frau:* Naja, wir sehen Gebote immer als Begrenzung unserer Freiheit, als Spaßbremse, aber eigentlich sind sie ein Angebot an uns, eine Hilfe, in Gemeinschaft behütet und sicher zu leben.

*Zweite Frau:* So habe ich das noch nie gesehen, aber wenn ich es mir genau überlege, hast du Recht. Wie anders wäre das Leben, wenn die Gebote eingehalten würden. Wenn niemand mehr eine andere töten, berauben, verleumden würde – wenn alle genug zum Leben hätten und einen Tag in der Woche nicht zu arbeiten brauchten... es liegt also an uns, das Gute, das was zählt, zu tun... Aber wenn das so ist – warum kommen dann im zweiten Teil des Psalms die vielen Bitten an Gott, dass er umkehrt, sich zuwendet usw.?

*Erste Frau:* Hm. Ich glaube die Bitten stehen da, weil es einerseits an uns liegt, aber andererseits an Gott... das ist jedenfalls meine Lebenserfahrung: Du kannst dich abrackern wie du willst, wenn kein Segen drauf liegt, ist alles nichts.

*Zweite Frau:* Moment mal, das geht mir aber zu weit. Was heißt hier – dann ist alles nichts? Wenn ich anständig gelebt habe, kann das doch niemals nichts sein!?

*Erste Frau:* Ja, das stimmt und auch nicht. Ich meine: Du hast doch nicht in der Hand, dass Dein gutes Tun und Wollen Früchte trägt. Du kannst auch nicht über deine Lebensumstände verfügen. Wenn Du an der Armutsgrenze lebst, kannst du vielleicht gar nicht einmal in der Woche ausruhen. Und schließlich: Du hast dein Herz nicht in der Hand – wer garantiert dir, dass du selbst auf dem Weg Gottes Sinn und Glück findest, wer garantiert dir, dass dein Lebensschicksal dich nicht zerbricht?

*Zweite Frau:* Ja, das stimmt. Dass mein Leben gelingt, dass ich – trotz aller schweren, dunklen Erfahrungen nicht verzweifle, dazu braucht es mehr als meine Anstrengung.

*Erste Frau:* Sag ich doch. Und unser Psalm nennt das Segen.

*Zweite Frau:* Segen? Wo liest Du das denn?

*Erste Frau:* Zwischen den Zeilen – vor allem am Anfang und am Ende. Wenn von Gottes Sanftmut über uns die Rede ist oder davon, dass Gott ein sicherer Ort, ein Raum der Geborgenheit für uns ist.

*Zweite Frau:* „Die Sanftmut unserer mächtigen Gottheit sei über uns“ – hm, wenn ich mir das vorstelle, kann ich fast körperlich spüren, dass ich – wenn Sanftmut mich umgibt – aufatmen kann. Dass mir das Herz aufgeht und ich viel liebevoller auf mich selbst und andere sehen kann.

*Erste Frau:* Und ich glaube darauf kommt es (den Menschen der Bibel, denen, die diesen Psalm für uns aufgeschrieben haben) an.

Amen

## Baustein 2: Ein Psalm zum Leben – Dreiergespräch

A: Jetzt nehmen die beim Frauentag den Beerdigungspsalm? Was soll das denn?

C: Wieso Beerdigungspsalm? Es geht im 90. Psalm doch nicht um biologisches Sterben.

A: Doch klar. Es heißt doch ganz deutlich: „Am Morgen blüht es und wächst empor, am Abend welkt es und verdorrt“. Das geht nicht nur mit dem Gras so, sondern mit uns Menschen auch. Wir fliegen weg und schnell geht es vorbei.

Und Vers 12: „Lehre uns, unsere Tage zu zählen, damit wir klug werden.“

Das kenne ich doch von jeder Beerdigung.

B: *(mischt sich ein, an C gewandt)*

Also du meinst, es geht hier nicht um eine Beerdigung. Was meinst du denn, wovon der Psalm handelt?

C: Es geht darum, dass wir auch in unserem Leben tot sein können durch Unbeteiligtsein, Gleichgültigkeit und „Geht-mich-nichts-an-Haltung“. Durch Ausklammern und nicht hingucken.

B: Ach du meinst: Sozial tot sein. Isoliert sein.

A: Na ihr könnt aber klug daher reden... Sozial tot sein.

Drückt euch mal genauer aus. Was soll das denn heißen?

C: Im Psalm geht es darum, dass Menschen die Erfahrung machen, sich fern von Gott und von Liebe zu fühlen. Auch wenn das nicht so ist. Bei Jesaja heißt es, Gott ist bei den Zerschlagenen.

*Zwischenruf* A: Na, toll, da hat der Mensch was davon!!

C: Aber es kann doch Situationen im Leben geben, wo man sich allen guten Geistern vollständig verlassen von vornkommt, wo man nichts mehr innerlich spürt!

B: So wie die Betenden des 90. Psalms es damals erlebten. Sie litten unter Unterdrückung und schlimmster Armut.

A: Naja, aber sowas gibt es ja heute nicht mehr....

C: Auch heute kann man in schlimme Krisen geraten: Stell dir vor, dein Haus wird bei einer Überschwemmung völlig zerstört. Du konntest einfach nichts gegen die Wassermassen tun. Dein ganzes Lebenswerk ist vernichtet. Alles ist weg, was du dir aufgebaut hast.

B: Oder denk an einen Hausbrand. Stell dir vor, du warst verreist, kommst zurück und alles ist abgebrannt. Wie schrecklich muss das sein – Kleider weg, Fotos weg, Tagebücher weg – kein Dach mehr über dem Kopf. Das ist doch schlimm.

C: Oder du erhältst die Nachricht, dass du todkrank bist.

B: Oder dement.

C: Oder deine Kinder verunglücken.

A: „Nun hört mal auf damit! Da wird mir ja ganz schlecht. Keine Ahnung, wie Leute damit weiterleben können....*(Pause)*

Ich glaube, ich wüsste nicht mehr, wie es weitergehen sollte....

B: Genau das ist die Frage der Betenden im 90. Psalm: Wie geht es weiter, wenn es scheinbar nicht mehr weiter geht.



A: O. k. Das habe ich verstanden. Es geht also gerade nicht ums Sterben, sondern genau im Gegenteil: Um das, was am Leben hält.  
Nun sagt mal konkret: Was hilft denn, wenn man das Gefühl hat, dass man es nicht mehr aushält. .

C: Zunächst mal die Klage zu Gott.

A: Klagen? Was soll das denn helfen? Wenn man klagt, wird doch alles nur noch schlimmer. Ich kenne Menschen, die ewig jammern und darüber völlig verbittern.

C: Moment. Ich meine nicht: Jammern für sich alleine, sondern Klagen zu Gott. Das ist etwas anderes. Es ist tröstlich zu wissen, dass man im Klagen nicht allein ist, dass man ein Gegenüber hat. Das kann auch ein fremder Mensch sein. Oder eine Freundin.

B: Ja, es ist gut, um Gottes Nähe zu wissen... (Pause, weil B wiederholt:) Gottes Nähe. Ich habe auch schon erfahren, wie heilsam es sein kann, wenn man andere Menschen hat, die einem einfach zuhören. Es ist schön, wenn jemand Anteil nimmt und einen in der Verzweiflung nicht allein lässt.

C: Ja, Leid offen auszusprechen kann den Schmerz erleichtern. Man kann ihn mit anderen teilen.

A: Ach, meist kann einem sowieso niemand helfen. Da bringt es doch nichts, den anderen auch noch mit meinen Problemen in den Ohren zu liegen...

C: Doch, gerade die Gemeinschaft mit anderen bringt viel. Vor allem wenn es ums Weitermachen nach schweren Schicksalsschlägen geht oder um einen Neuanfang nach der Katastrophe.

B: Manchmal braucht man auch ganz praktische Hilfe und dann ist es gut, wenn jemand mit anpackt, z. B. hilft, Dinge nach einem Hausbrand zusammen zu tragen, ein Dach über dem Kopf bietet, Schreibsachen erledigt ....

B: Oder Kranke besucht und ihnen beim Einkaufen hilft.  
Oder wenn Sterbenden letzte Wünsche erfüllt werden, z.B. Verwandte suchen oder sie zu einem Ort begleiten, wo sie sich verabschieden möchten.

A: Ja, das stimmt schon. Das ist eine andere Haltung als zu sagen: nützt ja nichts. Kann man ja doch nichts machen.  
Aber wisst ihr, wenn wir so reden, wird mir so richtig bewusst, dass es im Leben so wenig Sicherheit gibt. Im Psalm steht ja, dass alles so vergänglich ist ... alles zieht vorbei. Das macht mir irgendwie Angst.

C: Eine endgültige Sicherheit gibt es in diesem Leben nicht, da hast du Recht.

B: Eine Hilfe kann es sein, das Herz nicht zu sehr an äußere Dinge zu hängen. Ich kenne eine Frau, die musste (gleich) mehrmals alles aufgeben und jedes Mal von heute auf morgen ihr Haus verlassen.

A: Ja, vor allem Kriegsgenerationen mussten lernen loszulassen, auch in unserer Zeit. Denk doch an die syrischen Flüchtlinge und die in Afrika.... (Pause)  
Aber nicht allen Menschen gelingt das Loslassen.  
Meine Mutter zum Beispiel hatte nach dem Krieg viel Mühe damit. Sie hat immer geklagt und der alten Heimat nachgetrauert.

C: Das Herz nicht an eine äußere Heimat zu hängen ist schwer.

A: Aber manchen gelingt es, in sich selbst zu ruhen. So eine Art eine innere Heimat zu finden.

B: Wie soll das gehen?

C: Hör mal die Worte ganz am Ende des Psalms. Dort heißt es:  
„...die Sanftheit unserer mächtigen Gottheit sei über uns“. Diese Worte finde ich so schön und tröstlich.

A: Das meint vielleicht, Gottes Freundlichkeit möge bei uns sein – auch wenn unsere Lebenspläne nicht gelingen, wie wir uns das vorgestellt haben, oder sogar zerstört werden und trotzdem bekommen wir Hoffnung und neue Kraft geschenkt.

B: Meine Oma hat manchmal erzählt, dass sie in den allerschlimmsten Stunden ihres Lebens immer gedacht hat: „Du musst weitermachen für die Familie und für die Kinder deiner Verwandten.“ Das hat ihr geholfen, sich wieder aufzurichten und durchzuhalten. Sie hat sozusagen über ihr eigenes kleines Leben hinaus gedacht und schließlich auch wieder selbst Freude am Leben entwickelt. Es waren nur so manche Momente, in denen ihr die Gedanken an die zukünftige Generation geholfen haben, um sich nicht vollständig hängen zu lassen oder sogar ganz aufzugeben.

A: Wow, ein Psalm über das Leben... und ich dachte immer, den liest man nur bei Beerdigungen....

# Kreative Ideen

## I Pantomime der Hände

Wenn sich eine Gruppe entschließt, den Schwerpunkt der Verkündigung auf die letzten Verse des Psalms: „Dem Werk unserer Hände gibt Bestand“ zu legen, bietet es sich an, etwas mit den Händen zu gestalten:

Im Altarraum kann ein mit einem weißen Leinenlaken bespannter großer Rahmen aufgestellt werden. Mit Hilfe einer Lichtquelle könnten die unterschiedlichen Hände der Frauen, die den Gottesdienst vorbereitet haben, sichtbar gemacht werden. Dazu liest eine weitere Frau am Lesepult die passenden Texte (was war/ist das Werk dieser Hände?).

Oder: Die Hände zeigen pantomimisch unterschiedliche Tätigkeiten während eine Frau vorliest was (Frauen)Hände in einem Leben so alles tun...

## II Sprachkollage

Aus Zeitung und Internet können kurze Überschriften zum Thema „was zählt“ entnommen werden. Diese Texte werden von unterschiedlichen Orten in der Kirche von verschiedenen Frauen vorgelesen. Gleichzeitig sprechen eine oder mehrere Frauen passende Sätze aus dem 90. Psalm dazwischen.

## III Kurzfilm



Ein Einstieg in das Thema des Psalms könnte auch durch einen Kurzfilm zum Thema erfolgen. Geeignete Sequenzen finden sich z. B. auf der folgenden DVD:

Was zählt im Leben? DVD educativ. Medienpaket mit drei Kurzfilmen: "One Minute to fly"; "Hard boiled chicken"; "Was kostet das Leben?" Matthias-Film, Berlin, 2011.

Die drei Kurzfilme regen auf unterschiedliche Weise an, über den Sinn des Lebens nachzudenken. Sie machen Lust, den einzelnen Tag zu nutzen und die eigene Lebenszeit bewusster zu genießen. Auszuleihen ist dieser Film z. B. in der Medienzentrale im Haus kirchlicher Dienste der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers.

## IV Schablonen: Hände

Zu Beginn des Gottesdienstes erhalten alle TeilnehmerInnen ein DIN A 5 Blatt mit der Aufschrift: „Das Werk meiner Hände“ und einen Stift. Zu Beginn des Gottesdienstes oder nach dem Eingangsgebet werden sie gebeten die Umrisse ihrer eigenen Hand auf das Blatt zu malen und in die Handflächen zu schreiben, welche (drei) Tätigkeiten ihrer Hände sie für die Wichtigsten halten. Welche mag, kann ihre Hand anschließend auf einer vorbereiteten Schnur im Kirchenraum aufhängen. In einer kleinen Prozession haben alle die Möglichkeit wahrzunehmen, was aufgeschrieben wurde.

# Liedvorschläge

## Aus: **LebensWeisen**<sup>1</sup>

- Nr. 7 Dich rühmt der Morgen
- Nr. 16 Wenn Dein Kind dich morgen fragt
- Nr. 24 Halte Deine Träume fest
- Nr. 56 Du bist meine Zuflucht
- Nr. 60 Meine Hoffnung und meine Freude
- Nr. 85 Wo Menschen sich vergessen
- Nr. 88 Gott gab uns Atem

## Aus: **Evangelisches Gesangbuch**<sup>2</sup>

- 64 Der du die Zeit in Händen hast
- 171 Bewahre uns Gott, behüte uns Gott
- 199 Gott hat das erste Wort
- 324 Ich singe dir mit Herz und Mund
- 369 Wer nur den lieben Gott lässt walten
- 444 Die güldene Sonne bringt Leben  
und Wonne  
mit dem Text von G. Schöne  
in: Lieder wie Perlen, Klens Verlag
- 511 Weißt du wie viel Sternlein stehen
- 527 Die Herrlichkeit der Erden muss Rauch und Asche werden

## Aus: **Gemeinsam unterwegs**<sup>3</sup>

- Nr. 20 Ein Tag geht nun zu Ende
- Nr. 94 Gott in deinen Händen

## Aus: **Gemeinsam weiter gehen**<sup>4</sup>

- Nr. 15 Damit ihr Hoffnung habt
- Nr. 21 Meine Augen finden deine Himmel nicht
- Nr. 22 Wer macht uns Hoffnung, wer baut uns Brücken
- Nr. 29 Gott, der du Mutter und Vater bist, Gott, du lässt uns nie im Stich
- Nr. 33 Gott sei bei dir in jeder Zeit
- Nr. 61 Warum soll mein Herze springen

## Aus: **Frauen loben Gott**<sup>5</sup>

- Nr. 3 Herrlicher Morgen

## Aus: **Das Liederbuch. Lieder zwischen Himmel und Erde**<sup>6</sup>

- Nr. 310 Den Weg wollen wir gehen
- Nr. 424 Meine Zeit steht in deinen Händen"

## Aus: **Liederbuch ev. Jugend**<sup>7</sup>

- S. 32 „Für manchen ist ein Tag“

## Aus: **Menschenskinderlieder 2**<sup>8</sup>

- Nr. 87 Noch ehe die Sonne am Himmel stand
- Nr. 95 Schenk uns Zeit
- Nr. 97 Schnell eilt der Tag dem Abend zu

1 30. Deutscher Evangelischer Kirchentag (Hg.), LebensWeisen, Lutherisches Verlagshaus 2005.

2 Evangelisches Gesangbuch. Ausgabe für die Evangelisch-Lutherischen Kirchen in Niedersachsen und für die Bremische Kirche, Hannover 1994.

3 Ökumenischer Kirchentag 2003 (Hg.), Gemeinsam unterwegs. Lieder und Texte zur Ökumene. Ihr sollt ein Segen sein, Berlin 2003.

4 Ökumenischer Kirchentag 2010 (Hg.), Gemeinsam weiter gehen. Lieder und Gesänge zur Ökumene. Damit ihr Hoffnung habt, München 2010.

5 Brigitte Heinrich (Hrsg.), Frauen loben Gott, das Liederbuch in frauengerechter Sprache, Kösel-Verlag 2008.

6 Peter Böhleemann u.a. (HG.), Das Liederbuch, Lieder zwischen Himmel und Erde, tvd-Verlag, 5. Auflage 2010.

7 Kirchenkreisjugenddienst des Kirchenkreises Emsland-Bentheim (Hg), Liederbuch der ev. Jugend im ev. Luth KK Emsland-Bentheim, 1. Auflage 2000.

8 Menschenskinderlieder 2, Zentrum Verkündigung Beratungsstelle für Gestaltung von Gottesdiensten und anderen Gemeindeveranstaltungen, Frankfurt, 2. korrigierte Aufl. 2003.

Mit einem großen Anteil der Kollekte möchten wir in diesem Jahr **regionale Flüchtlings- und Migrationsprojekte, vornehmlich Sprachkurse** unterstützen. Sie finden im Folgenden aus Platzgründen nur eine Kurzbeschreibung aller vorgesehenen Projekte. Auf unserer Internetseite können Sie unter der Rubrik Frauensonntag ausführlichere Informationen abrufen.

## Region Ostfriesland

### Sprachcafé Emden

Das Sprachcafé ist ein Angebot der Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Ev.-luth. Kirchenkreises Emden-Leer. Frau Kurganow, die für das Projekt verantwortlich ist, schreibt: „Als besondere **Problemgruppe** zeichnen sich in mehreren Zusammenhängen (soziales Leben, Arbeit, Ausbildung) **Frauen mit Migrationshintergrund** ab. Sie müssen eine unglaubliche geistige, seelische Leistung vollbringen, um sich zu integrieren, um in Deutschland heimisch zu werden.“ Um diese Frauen zu unterstützen, bietet das Sprachcafé zweimal im Monat einen Treffpunkt in den Räumen der Paulusgemeinde an und ermöglicht Begegnung zwischen Einheimischen und Neubürgerinnen, hilft Sprachkenntnisse zu verbessern und organisiert Ausflüge, Feste u.a., „um das kulturelle Verständnis der Teilnehmerinnen untereinander zu fördern.“

### Internationales Emden e.V.

Der Verein ist 2006 zur Förderung der Integration von Flüchtlingen gegründet worden. Die Mitglieder stammen aus Europa, Amerika, Asien und Afrika. Sie sind zu 98% weiblich, arbeiten ehrenamtlich und führen Sprachkurse durch, an denen jede und jeder die/der kommt, teilnehmen kann. Marijana Probojcevic, die Vorsitzende des Vereins schreibt u.a.: „Leider mangelt es unserem Verein an so ziemlich allem, was wir notwendig brauchen. Da für Asylbewerber vom Staat keine Integrationskurse vorgesehen sind, hat der Zulauf in unseren Deutschkursen mit dem Anstieg der Flüchtlingszahlen stark zugenommen. Trotz der enormen Belastung sind wir bemüht, auch weiterhin Abhilfe zu schaffen. Es wäre schön, wenn wir einen weiteren Deutschkurs für Anfänger und eine Kinderbetreuung parallel zum Kursangebot einrichten könnten ... (wir) sind froh über jede kleine Spende. Ihre Bereitschaft, uns zu helfen, streichelt unsere Seele, gibt uns Mut und Kraft für unseren Weg. Haben Sie vielen Dank und kommen Sie uns besuchen.“

## Region Osnabrück

### Exil e.V. – Osnabrücker Zentrum für Flüchtlinge

Der Verein Exil stellt vielfache Beratungs- und Begleitungsmöglichkeiten für Flüchtlinge zur Verfügung. Ein besonderes Augenmerk gilt der Unterstützung von Frauen. Der Verein selbst schreibt: „Frauen in der Migration haben es besonders schwer, entsprechend ihren Fähigkeiten einen Platz in der Mitte der Gesellschaft einzunehmen. Der Zugang zu Ausbildung und qualifizierter Arbeit ist für sie ungleich schwieriger als für Männer. Integrative Angebote, in denen Migrantinnen für andere Migrantinnen Wegbegleiterinnen sind“, ist ein wichtiges Anliegen des Vereins. Die Kollekte wird vorwiegend für Sprachkurse für Frauen verwandt werden.

## Region Stade

Hier unterstützen wir mit unserer Kollekte das Projekt „Miteinander leben – voneinander lernen“ des Fachdienstes Migration im Diakonischen Werk in Osterholz-Scharmbeck. Frau Kadura, die zuständige Mitarbeiterin, schreibt: „Im Fachdienst Migration und Flüchtlinge engagieren sich zurzeit 32 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Integration von Migrantinnen und Migranten. Ein Teil der Ehrenamtlichen unterstützt Migrantinnen beim Erlernen der deutschen Sprache und bei der Bewältigung von Alltagsproblemen. Themen wie Kindererziehung, Kindergarten - bzw. grundschulspezifische Arbeitsweisen, Elternabende, Gesundheit und Behördengänge helfen, sich in der deutschen Gesellschaft zurechtzufinden. Die übrigen engagieren sich als Bildungspaten für Schulkinder mit Migrationshintergrund. Sie unterstützen Kinder und Jugendliche aus Zuwandererfamilien beispielsweise dabei, ihre Deutschkenntnisse zu intensivieren, helfen ihnen bei den Hausaufgaben oder bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz.“

## Region Lüneburg

### Willkommensinitiative Lüneburg

Die Willkommensinitiative ist noch in der Gründungsphase, wird demnächst aber als eingetragener Verein arbeiten können. Die Initiative hat sich spontan gegründet, nachdem es Unterschriftenlisten gegen eine von der Stadt geplante Unterbringung von Flüchtlingen in einem bestimmten Gebäude gegeben hatte. Frau Brodersen, Mitglied der Initiative, schreibt:

„Die Willkommensinitiative – praktische Solidarität für Flüchtlinge – in Lüneburg (...) möchte besonders auch Frauen besondere Hilfen geben, geplant sind folgende Aktivitäten:

- ein regelmäßiger Frauen-Koch-Treff, der besonders geeignet ist zum Spracherwerb.
- Sprach-Tandems; Frauen ermöglichen Frauen den Zugang zur deutschen Sprache und zu ihrer neuen Umgebung.
- Frauen begleiten Frauen zu Behörden, zum Arzt, in die Schule ihrer Kinder.

Für alle sprachrelevanten Angebote sind finanzielle Mittel erforderlich (Bücher, Kopien, ggf. Lebensmittel, Fahrkosten, Eintrittsgelder), alle Mitarbeiter sind selbstverständlich ehrenamtlich tätig.“

### Sprachkurse in Dannenberg

Frau Ketzscher ist Mitglied des Arbeitskreises Asyl und Bleiberecht Lüchow-Dannenberg. Sie schreibt: „In Dannenberg wohnen kürzlich nach Deutschland gekommene Flüchtlingsfamilien, die meisten aus Afghanistan. Die Familien sind uns z. T. bekannt. Wir bieten getrennte Kurse für Frauen und Männer an. Um Eltern mit kleinen Kindern den Besuch zu ermöglichen, sollen die Kurse nicht parallel stattfinden. Geplant sind ein Alphabetisierungs-Kurs (Kleingruppe) für Frauen und ein Grundkurs für Frauen, der einfache grammatische Formen und Kommunikation vermittelt, mit je sieben Plätzen.“

## Region Hannover

Flüchtlingsheim Munzeler Straße in Hannover ist eine Nachbarschaftsinitiative, in der auch die Kirchengemeinde eingebunden ist. Sie hat sich gegründet, als die Stadt Hannover ankündigte, 78 Flüchtlinge in einem Wohnheim des Stadtteils Oberricklingen unterbringen zu wollen und entsprechende Proteste organisiert worden waren. Der Initiative ist es gelungen, auch die GegnerInnen einzubinden und ehrenamtlich ein breites Unterstützungsangebot für die inzwischen

eingetroffenen 78 Flüchtlinge, überwiegend afrikanischer Herkunft, zu organisieren. Die Initiative arbeitet zusammen mit dem Unterstützerkreis Flüchtlinge e.V. Die Kollekte wird insbesondere für Sprachförderung von Frauen verwendet werden.

Herr Spitta, der Initiator, schreibt:

„Wir versuchen, den Flüchtlingen das Einleben und Leben zu erleichtern u.a.

- durch Begleitung bei Behördengängen
- durch Organisation von Feiern ..., den Kontakt zu der Nachbarschaft herzustellen und den Bewohnern das Gefühl zu geben willkommen zu sein.

- durch Ausflüge z. B. nach Hameln, ihnen das Land zu zeigen, in dem sie jetzt leben.

1. Wir vermitteln Sprachkurse und bezahlen das Unterrichtsmaterial.
2. Wir bemühen uns für die Kinder Kita- und Kindergartenplätze zu bekommen...
3. Wir versuchen in Zusammenarbeit mit den anderen Heimen über ein Modellprojekt die Bewohner in den Ausbildungs- oder Arbeitsmarkt zu integrieren. Sehr langfristig, da die Gesetze es zzt. noch nicht erlauben.“

## Region Göttingen/Hildesheim

### Projekt FairBleib in Südniedersachsen

FairBleib ist ein Netzwerkprojekt, das vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales sowie vom europäischen Sozialfond gefördert wird. Wir möchten mit der Kollekte die Teilnahme von Frauen am „mobilen Sprachlabor“ unterstützen. Dieses Projekt ermöglicht Menschen in den dörflichen Regionen Südniedersachsens, schnell Deutsch zu lernen. Frau Schellenberg, eine der Verantwortlichen für dieses Projekt schreibt: „Das von uns beauftragte Mobile Sprachlabor des Ehepaars Karim fährt in die Dörfer der Region und verhilft Flüchtlingen zu einem Online-Sprachkurs. Die Menschen bekommen Leihcomputer, Sprachlernmedien, monatliche online Updates und Überprüfungen. Mit dieser Lernmethode können auch Frauen mit Kindern auf dem Lande frühzeitig Deutsch lernen. Aufgrund ihres Status und Wohnorts haben diese Menschen ansonsten keine Möglichkeit an Sprachkursen teilzunehmen, weil die Fahrtkosten in größere Städte von niemandem übernommen werden und Integrationskurse dieser Zielgruppe nicht offen stehen. ...Das Mobile Sprachlabor schafft die notwendige Basis, um bereits nach kurzem Aufenthalt deutsch zu sprechen.“

Ein schneller Spracherwerb verhilft diesen Menschen nach der Asylenerkennung in ihren Berufen Fuß zu fassen. Frau Karim ist zudem ausgebildete systemische Familienbe-

raterin und hat vor allem die Frauen im Blick. Das Mobile Sprachlabor könnte ab 2014 nicht mehr von uns finanziert werden und würde deshalb wegfallen.“

### **Außerdem stellen wir einen Teil der Kollekte wieder zur Verfügung für:**

- **die Tagung für körperbehinderte Frauen**

Die jährlich stattfindende dreitägige Tagung erfordert sowohl einen erhöhten Aufwand an begleitenden Ehrenamtlichen, die entsprechende Hilfeleistungen erbringen können, als auch einen besonderen Raumbedarf. Diese erhöhten Kosten können nicht vollständig über die Teilnehmerinnenbeiträge finanziert werden.

- **ReGenesa – Vorsorge- und Rehakliniken für Frauen, Mütter und Kinder in der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers e.V.**

ReGenesa e.V. ist Trägerin von drei evangelischen Vorsorge-/Vorsorge- und Rehakliniken für Frauen, Mütter und Kinder. In diesem Jahr bitten wir Sie um Ihre Unterstützung für unsere Vorsorgeklinik für Frauen auf Juist. Unsere Vorsorgeklinik auf Juist ist zu jeder Jahreszeit sehr gut belegt und bei den Frauen, die als Patientinnen zu uns kommen, sehr beliebt. Die Substanz des Hauses ist jedoch in die Jahre gekommen – wenngleich es uns gelungen ist, einige Bereiche innerhalb des Hauses zu renovieren und zu sanieren. Zu unserem ganzheitlichen Konzept gehört selbstverständlich auch ein breites Angebot an Sport- und Körpertherapie sowie physiotherapeutischen Anwendungen. Einseitige Belastungen im Alltag führen zu Unausgeglichenheit und Stress. Ziel aller körperbetonten Anwendungen ist es daher, eine Verbesserung der Körperwahrnehmung zu erreichen und damit eine bewusstere Gesundheitsvorsorge als Langzeitwirkung zu erreichen. Unsere physiotherapeutische Abteilung, die hierfür ein wesentliches Behandlungselement darstellt, wartet allerdings noch auf ihr „Lifting“ – während ein Großteil des Hauses bereits modernisiert, ansprechend und einladend ist. Gerade die körperbetonten Anwendungen sind aus unserer Erfahrung jedoch ein wichtiges Behandlungselement,

das durch ansprechende und somit entspannende Räumlichkeiten unterstützt wird.

Daher planen wir – mit einfachen Mitteln – die Modernisierung der physiotherapeutischen Räumlichkeiten, um unseren Patientinnen durchgängig einen Ort der Entspannung, Erholung und Gesundheit bieten zu können. Ein neuer Bodenbelag, einladende dekorative Elemente, Vorhänge in warmen Farben und eine Wellnesswanne mit Sprudelfunktion sollen neben einem Lichtfarbspiel unsere Patientinnen in Empfang nehmen und für Wohlbefinden sorgen.

- **das TWEED-Projekt in Südindien**

Durch die Vergabe von Minikrediten können sich die Frauen erstmals eine eigene Existenzgrundlage aufbauen und damit wesentlich zur Versorgung ihrer Familie beitragen. Sie werden in dieser Zeit mit Bildungsangeboten begleitet und unterstützt, so dass ihre Grundqualifikation und Vernetzung untereinander gestärkt werden.

## In eigener Sache

Es ist natürlich naheliegend, mit der Kollekte v.a. die jeweiligen regionalen Flüchtlingsprojekte unterstützen zu wollen und die Kollekte exklusiv für diesen Zweck zu reservieren. **Wir bitten jedoch herzlich, davon abzusehen, da wir sehr gerne eine gleichmäßige bzw. bedarfsgerechte Zuteilung** ermöglichen möchten.

Wir freuen uns auch sehr, wenn Sie diese Projekte mit Kollekten von Frauenfrühstücken, Kreisfrauentreffen und anderen Veranstaltungen unterstützen.

Für weitere Informationen zu den einzelnen Kollektenzwecken stehen wir Ihnen im Frauenwerk gerne zur Verfügung.

Rufen Sie uns an (0511/1241-425) oder mailen Sie uns unter [frauenwerk@kirchliche-dienste.de](mailto:frauenwerk@kirchliche-dienste.de)

Wenn Sie den Frauengottesdienst nicht am landeskirchlich festgelegten 1. Sonntag nach Trinitatis, dem **22. Juni 2014**, feiern, überweisen Sie die Kollekte bitte direkt ans Frauenwerk:

**Bankverbindung** Landeskirchenkasse Hannover  
Ev. Kreditgenossenschaft Kassel (EKK)  
Konto 6955  
BLZ 520 604 10  
Verwendungszweck: „Kollekte Frauensonntag, 9800634“  
IBAN: DE45 5206 0410 0000 0069 55  
BIC: GENODEF1EK1

Gerne veröffentlichen wir den **Termin „Ihres“ Frauengottesdienstes** auf unserer Internetseite, so dass auch andere interessierte Frauen aus den Nachbargemeinden davon erfahren können. Mailen Sie uns unter [frauenwerk@kirchliche-dienste.de](mailto:frauenwerk@kirchliche-dienste.de)

Ebenso freuen wir uns über Ihre **Gottesdienstentwürfe**, die Sie uns auch gerne zusenden können, an: [riECK@kirchliche-dienste.de](mailto:riECK@kirchliche-dienste.de)

# Vorschlag für die Kollektenansage

Die heutige Kollekte ist – wie jedes Jahr zum Frauensonntag – für verschiedene Projekte und Initiativen bestimmt. Einen Schwerpunkt der diesjährigen Kollekte bilden 8 Projekte für Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund an verschiedenen Orten unserer Landeskirche. Wir fördern mit der Kollekte vor allem Sprachkurse und Begegnungsangebote für Frauen. In unserer Region stellen wir einen Teil der Mittel der YX Initiative in X zur Verfügung (hier könnten Sie dann in jedem Sprengel unserer Landeskirche noch ein paar Sätze zu der jeweils angegebenen regionalen Initiative einfügen). Ein weiterer Anteil der Kollekte wird erneut verwandt für das Mikreditprojekt des Frauenwerks in Indien (TWEED), für ReGenesa – Therapiezentren des Frauenwerks und zur Unterstützung der ehrenamtlichen Begleitung einer jährlich stattfindenden Tagung für körperbehinderte Frauen.



# Anhang

## Werkstätten für den Gottesdienst am Frauensonntag

Die Werkstattseminare bieten Ihnen eine intensive Auseinandersetzung mit dem Bibeltext (Psalm 90) und eröffnen kreative Zugänge zur biblischen Botschaft. Darüber hinaus werden Bausteine für mögliche Gottesdienste und andere Veranstaltungen in den Gemeinden erarbeitet und vorgestellt.

### **Sprengel Lüneburg**

**Termin:** 21. bis 22. März 2014  
**Ort:** Hermannsburg, Ev. Bildungszentrum (HVHS)  
**Leitung:** Hannelore Köhler und Team  
**Kosten:** 60,00 Euro

### **Sprengel Hannover**

**Termin:** 22. März 2014, 10:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** Hannover, Haus kirchlicher Dienste  
**Leitung:** Karola Schmidt, Ulrike Brockhaus, Petra Wegner  
**Kosten:** 10,00 Euro

### **Sprengel Ostfriesland**

**Termin:** 22. März 2014, 9:45 bis ca. 17:00 Uhr  
**Ort:** Leer, Pauluskirche  
**Leitung:** Daniela Dombrowski und Team  
**Kosten:** 10,00 Euro

### **Sprengel Stade**

**Termin:** 22. März 2014, 9:30 bis 18:00 Uhr  
**Ort:** Bremervörde, CJD-Jugenddorf  
**Leitung:** Susanne Decker-Michalek und Team  
**Kosten:** 10,00 Euro

### **Sprengel Osnabrück**

**Termin:** 29. März 2014, 10:00 bis 17:00 Uhr  
**Ort:** Osnabrück, Evangelische Familienbildungsstätte  
**Leitung:** Rita Steinbreder, Ingrid Philipp, Christa Funck  
**Kosten:** 10,00 Euro

### **Sprengel Hildesheim-Göttingen**

**Termin:** 29. März 2014, 9:30 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** Hildesheim, Gemeindehaus St. Michaelis  
**Leitung:** Cornelia Renders und Team  
**Kosten:** ca. 15,00 Euro

Ihre Anmeldung senden Sie bitte an die **Landesstelle des Frauenwerks:**

Haus kirchlicher Dienste  
**Frauenwerk**  
Postfach 265  
30002 Hannover  
Fon: 0511 1241-547  
frauenwerk@kirchliche-dienste.de

# Anhang

Kopiervorlage „Plakat zum Frauentag“

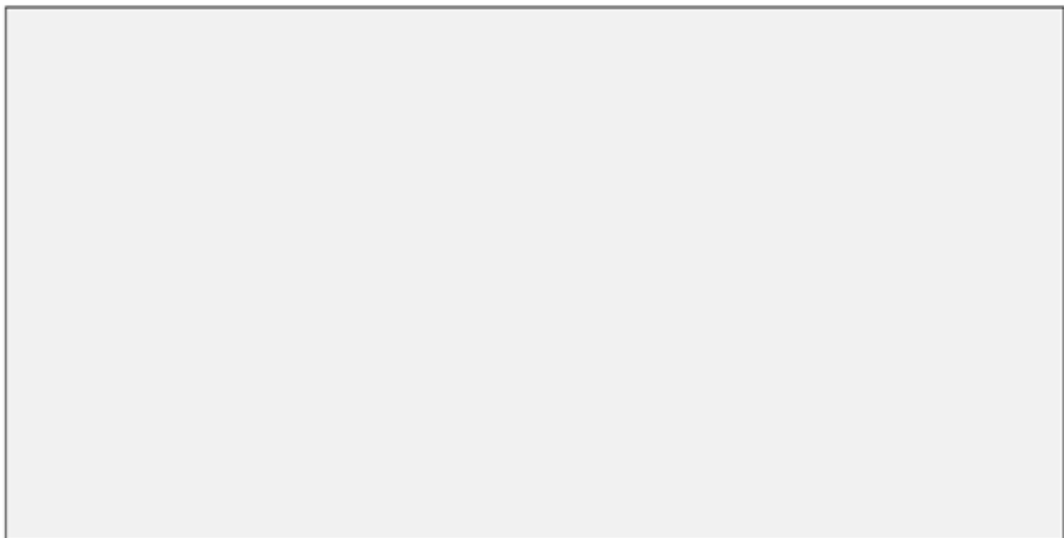


## GOTTESDIENST zum Frauentag

**„Was zählt ...?“**

(Psalm 90)

**Frauen aus verschiedenen Konfessionen und Gemeinden  
gestalten den Gottesdienst**



**Im Anschluss an den Gottesdienst besteht die Gelegenheit  
zu Begegnung und Gespräch bei Kaffee und Tee**

# Anhang

## Kopiervorlagen „Hände“



64947\_original\_R\_K\_by\_Paul-Georg Meister\_pixelio.de



410820\_original\_R\_K\_B\_by\_Stephanie Hofschlaeger\_pixelio.de

# Anhang

Kopiervorlagen „Hände“



492381\_original\_R\_K\_by\_Lenny Schuchaert\_pixelio.de



524002\_original\_R\_B\_by\_Elisabeth Erbe\_pixelio.de

# Anhang

Kopiervorlagen „Hände“



526377\_original\_R\_B\_by\_Richard von Lenzano\_pixelio.de



573432\_original\_R\_K\_by\_sokaeiko\_pixelio.de

# Anhang

Kopiervorlagen „Hände“



609763\_original\_R\_K\_by\_Julien Christ\_pixelio.de



645339\_original\_R\_B\_by\_Melke Pantel\_pixelio.de



