

Leitfaden Leseheft

für Lehrpersonen und Leitende in Kirchen,
Schule und Jugendarbeit

NEUEN

ZU

HASS

PSALMEN GEGEN DISKRIMINIERUNG UND RASSISMUS

Wozu dieser Leitfaden?

Das Ziel dieses Leitfadens ist, Lehrpersonen und Fachpersonen mit einem Bildungsauftrag bei Jugendlichen, einige Handlungsorientierungen für die Thematisierung von Rassismus und Diskriminierung mit Jugendlichen zu bieten. Weiter soll den Eltern und womöglich auch Jugendlichen ein Instrument geboten werden, präventiv oder bei herausfordernden Situationen, ihre Haltung und allfällige zukünftige Handlungen zu reflektieren.

Autor:innen

Noël Tshibangu, Rassismusexperte, bildunghchanceplus@gmail.com
Urs Urech, Soziokultureller Animator, mail@urs-ure.ch
Luzia Suter-Rehmann, luzia.sutter-rehmann@unibas.ch

Auf Anfrage bieten wir ein Weiterbildungsmodul zum Thema Rassismus an.

Zielgruppe:

Religionslehrer:innen, Katechet:innen, Jugendseelsorger:innen

Ziele:

Sensibilisierung zu Vorurteilen und Rassismus; Einführung und Einsatzideen Leseheft «Nein zu Hass»; Lehr- und Leitungspersonen als Verbündete gegen Rassismus und für die Arbeit mit betroffenen Jugendlichen stärken

Dauer:

1 Halbtag, 3 Stunden

Kursleitung:

Noël Tshibangu noel.tshibangu@ref-bielbienne.ch
Urs Urech, mail@urs-ure.ch, 079 374 64 74

Kosten: Auf Anfrage

Inhaltverzeichnis Leitfaden «Nein zu Hass»

4	Grusswort Pfrn. Heidi Federici Danz
5	Zielgruppen und Anwendung
6	BNE und Lehrplanbezüge
8	Diskussionsstruktur und Glossar
9	Hate Speech und online Rassismus
10	Hinweise für Eltern und Jugendliche
11	Literatur zum Thema Rassismus
11	Unterrichtsmaterial zu Rassismus
12	Kommentar zu Psalmen von Luzia Suter-Rehmann
15	Literaturhinweise zu Psalmen
16	Impressum

Das Leseheft für Jugendliche ist als gratis download (Kopiervorlage) verfügbar:

→ www.kirchliche-bibliothek.ch/rassismus



Mit Psalmen gegen Rassismus

dicht
echt
schreiben
bitten
reden
mit Gott
OMG!

Die Geschwister Aylin und Ley Tshibangu aus Biel geben in ihren Texten Einblick in ihre Erfahrungen mit Rassismus und Diskriminierung. Ihre Gedanken, ihre Verletzungen, ihre Wünsche und ihren Widerstand adressieren sie an ein göttliches Du, von dem sie Kraft für ihr Leben erbitten.

Sie lehnen sich dabei an der Tradition der Psalmen, der Gebete der Bibel an, ohne diese einfach zu kopieren. Eine Ausdrucksform, die wir von jungen Menschen nicht unbedingt erwarten und die darum umso mehr berührt.

Wie in den Klagepsalmen der Bibel stehen am Anfang von Aylins und Leys Gebeten Situationsbeschreibungen. In den Klagepsalmen sind diese poetisch-bildhaft und darum offen, um mit immer neuen individuellen Erfahrungen konkretisiert und nachgebetet zu werden. In den ersten Gebeten der Sammlung hingegen nehmen uns die beiden Jugendlichen mit an die Schauplätze ihrer konkreten Erfahrungen mit Rassismus und Diskriminierung und lassen uns diese hautnah miterleben: «Am Nachmittag ging ich zur Schule / wir standen vor dem Raum zur Theaterübung / die begehrte Rolle der Königin stand zur Diskussion / ...»

So wie die Texte in der Sammlung angeordnet sind, nimmt die Reflexion in ihnen fortschreitend immer mehr Raum ein. Das konkrete Ereignis wird zum Anlass für allgemeine Überlegungen und Feststellungen zu Rassismus, zu Frieden, zur Gleichwertigkeit aller Menschen, u.v.m. Ganz ähnlich wie die biblischen Psalmen werden hier die Texte immer durchlässiger auf allgemeine Erfahrungen, hier insbesondere von Rassismus, Diskriminierung und Ausgrenzung: «Ich schreie laut / Ich schreie gegen jede Diskriminierung / Ich schreie, weil mein Herz schmerzt / Ich schreie, um meinen Schmerz zu verkräften / Ich schreie auch meinen Schmerz laut heraus / Ich schreie, um mich zu befreien / Ich schreie, um mich zu wehren / Ich schreie, um gehört zu werden / Ich schreie für mich und für alle Kinder / ... / Ich schreie zu Dir meinem Gott.»

Ein Schatz an Erfahrungen und Gedanken wird hier mit allen Kindern und Jugendlichen geteilt, die ähnliche Situationen durchlebt haben.

In den Psalmen von Aylin und Ley liegt aber auch ein Schatz an Anknüpfungspunkten für das Gespräch mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen vor über Rassismus, Diskriminierung und Ausgrenzung, über Religion(en), über das Gebet, das Gottes- und das Menschenbild.

Pfrn. Heidi Federici Danz, Fachbereichsleitung Bildungskirche
Biel/Bienne, 18. August 2023

Leitfaden für Lehrpersonen, Religionslehrpersonen, weitere Fachpersonen, Eltern und Jugendliche

Zielgruppen dieser Texte

Diese Texte sind grundsätzlich für jede interessierte Person unabhängig von Berufsfeldern: Lehrpersonen und Fachpersonen mit Bildungsauftrag im erweiterten Sinn, Eltern, Jugendliche und weitere interessierte Kreise.

Textinhalte

Sie haben vor sich eine Sammlung von Texten, welche persönlich erlebte Situationen von Jugendlichen darstellen. Daraus entnehmen Sie exemplarisch wie Rassismus und sonstige Diskriminierungen sich bei Jugendlichen anfühlen, ihr Unverständnis für das Erlebte, ihren Umgang mit Situationen von Ausweglosigkeit und Machtlosigkeit, wie sie das Leiden der Angehörigen erleben usw. Diese Texte ermöglichen einen Einblick in eine vielschichtige Gefühlswelt von Jugendlichen, welche bislang weitgehend verborgen geblieben ist: die Stimmen der betroffenen Jugendlichen. Aus diesen Texten erfahren Sie auch manche bislang unbeantwortete Fragen und vielleicht noch einiges mehr. Es ist aber klar, dass durch die vorliegenden Texte nicht alle Aspekte von Rassismus und Diskriminierung bei Jugendlichen abgebildet werden können. Sie zeigen jedoch, dass Eltern und andere Bezugspersonen als Unterstützung betrachtet werden dürfen und sollen.

Anwendung der Texte

Diese Texte bieten auch verschiedene Ansatzmöglichkeiten für die Prävention von Rassismus und Diskriminierungen. Für die beiden jungen Autor und Autorin stellt das Verfassen dieser Texte eine Form der persönlichen Verarbeitung der Erlebnisse dar. Denn, für diese beiden Jugendlichen steht der Dialog mit Gott im Zentrum: mittels Klagen, Fragen, Erkenntnisse, Berichte usw. Weiter hinaus liefern die Texte hie und da Beispiele für Handlungsmöglichkeiten.

Für Lehr- und andere Fachpersonen mit Bildungsauftrag bei Jugendlichen

- Generell ist ratsam, mit einer ersten Lektüre, sich einen Überblick der Inhalte zu verschaffen.
- Weiter wichtig ist, bereits im Vorfeld einzelne Schnittmengen mit den Inhalten der übergeordneten Themenbereiche zu identifizieren und konkrete Ziele festzulegen, z.B. in den Bereichen RZG, ERG usw.
- Kapitelweise oder gezielt nach Kontext-/Setting: die Zwischentitel der einzelnen Abschnitte bieten Hinweise zu Themen und Kontexten.
- Für den Unterricht, Workshops und andere Diskussionsforen und für einen Einsatz in der Bildungsarbeit mit Jugendlichen: Ein oder zwei Kapitel auswählen. Jugendliche in die Situation stellen, um mit Ihnen über mögliche Strategien auszuprobieren.
- Zwecks Selbststudiums für alle interessierte Personenkreise

Rassismus Prävention als Beitrag zur Bildung Nachhaltiger Entwicklung, BNE

(aus dem Kompetenzen- und Prinzipineraster von éducation21)

Dimensionen	Kompetenzen	Prinzipien
<ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaft (Werte, Normen, Kommunikation) • Raum (Tradition, Kultur, Geografie) • Zeit (Generationen, Wandel der Begriffe, historischer Kontext) 	<ul style="list-style-type: none"> • Perspektiven wechseln • Gesellschaftliche Prozesse mitgestalten • Verantwortung übernehmen und Handlungsspielräume nutzen • Eigene und fremde Werte reflektieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Vernetztes Denken (Perspektiven, Interessen, Kulturen, Generationen) • Chancengerechtigkeit • Wertereflexion und Handlungsorientierung (eigene und kollektive Denkweisen und Werte)

Lehrplanbezüge Zyklus 3

Die Schüler:innen können ...

- ERG 2.1 ...Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten.
- ERG 2.2d ...im alltäglichen Handeln oder gesellschaftlichen Umfeld Benachteiligungen und Diskriminierungen erkennen und entsprechende Regeln diskutieren.
- ERG 5.6 ...Anliegen einbringen, Konflikte wahrnehmen und mögliche Lösungen suchen.

Lernziele

Die Schüler:innen können ...

- erkennen, dass im Alltag in der Schule und im Sport Vorurteile und Stereotypen oftmals eine Rolle spielen und ihr Denken und ihre Sprache kritisch hinterfragen.
- sich einfühlen in Gefühlswelt von Rassismus betroffenen Jugendlichen und die Situationen der Benachteiligung, Beleidigung und Ausgrenzung beschreiben und verstehen.

Handlungsaspekte

Die Schüler:innen ...

- erfahren im Leseheft wie von Rassismus betroffene Jugendliche in ihrem Alltag Rassismus erleben (Die Welt wahrnehmen).
- erfahren lesend die Gebete der betroffenen Jugendlichen und machen sich Gedanken dazu (Sich die Welt erschliessen).
- übernehmen Verantwortung und erarbeiten Ideen, wie sie in Zukunft auf Alltagsrassismus reagieren könnten (In der Welt handeln).

Raster zur möglichen Strukturierung der Diskussionen

Diskussionsschritte	Zielbeschreibung
Ausgewählter Abschnitt mit Jugendlichen lesen	Fokus der Diskussion festlegen
Was ist passiert?	Wiedergabe durch Jugendliche mit eigenen Worten. Auf ein gemeinsames Verständnis hinarbeiten
Was ist nicht richtig gelaufen hier?	Sicherstellen, dass rassismus- und diskriminierungs-relevante Aspekte erfasst werden.
Sind euch ähnliche Situationen bekannt?	Schauen, ob Beispiele aus dem jeweiligen Kontext vorhanden sind. Zusammenhang mit der Lebenswelt der Jugendlichen herstellen.
Was kann dagegen getan werden?	Handlungsmöglichkeiten zusammentragen und auflisten. Handlungsoptionen öffnen.
Welche Bezugspersonen können hilfreich werden?	Mögliche Ressourcen/Unterstützungspersonen aus dem eigenen Umfeld identifizieren.

Glossar

Für die Arbeit mit Jugendlichen empfehlen wir das online Glossar der GRA, Stiftung Gegen Rassismus und Antisemitismus:
→ www.gra.ch/bildung/glossar

Rassismus

- a) «Rassismus» bedeutet die Überzeugung, dass ein Beweggrund wie Rasse, Hautfarbe, Sprache, Religion, Staatsangehörigkeit oder nationale oder ethnische Herkunft die Missachtung einer Person oder Personengruppe oder das Gefühl der Überlegenheit gegenüber einer Person oder Personengruppe rechtfertigt.
- b) «Direkte Rassendiskriminierung» bedeutet jede unterschiedliche Behandlung aufgrund von Rasse, Hautfarbe, Sprache, Religion, Staatsangehörigkeit oder nationaler oder ethnischer Herkunft ohne sachliche und vernünftige Gründe. Eine unterschiedliche Behandlung ist nicht sachlich und vernünftig begründet, wenn sie kein legitimes Ziel verfolgt oder die Verhältnismässigkeit der angewandten Mittel in Bezug auf das verfolgte Ziel unangemessen ist.
- c) «Indirekte Rassendiskriminierung» liegt in Fällen vor, in denen ein scheinbar neutraler Faktor wie eine Regelung, ein Kriterium oder ein Verfahren von Personen, die einer Gruppe angehören, die durch Rasse, Hautfarbe, Sprache, Religion, Staatsangehörigkeit oder nationale oder ethnische Herkunft gekennzeichnet ist, nicht einfach erfüllt werden kann oder sie benachteiligt, es sei denn, dieser Faktor ist sachlich und vernünftig begründet. Dies wäre der Fall, wenn ein legitimes Ziel verfolgt wird und wenn die Verhältnismässigkeit der angewandten Mittel in Bezug auf das verfolgte Ziel angemessen ist.

(Europäische Kommission gegen Rassismus und Intoleranz ECRI)

FRB Begriffe:

→ www.edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/frb/glossar.html

Vorurteil

Vorgefasste (oft negativ und mit starken Emotionen verbundene) Einstellung/Haltung gegenüber den Eigenschaften und dem Verhalten einer bestimmten Gruppe.

(Monique Eckmann und Mirjam Eser Davolio)

Stereotypen

Kollektive Bilder/Vorstellungen die sich in Verallgemeinerungen oder groben Vereinfachungen der Merkmale oder Eigenschaften von sozialen Gruppen niederschlagen. Sie können positiv, neutral oder negativ sein.

(Monique Eckmann und Mirjam Eser Davolio)

Was ist Hate Speech?

Gibt es auch Rassismus im Internet?

Jugendliche sind online immer öfters mit Hate Speech und Rassismus konfrontiert, etwa auf Social Media-Plattformen, in Games oder in Gruppenchats. Das Thema betrifft dabei alle, sei es als Täter:innen, Opfer oder Beobachtende. Auch in Schulklassen ist online Rassismus manchmal ein Thema, zum Beispiel in Form von rassistischen Stickern, Bildern oder Witzen in Klassenchats oder rassistischen Kommentaren unter TikTok- oder YouTube-Videos.

Wir empfehlen die gratis Trainingsplattform ToleranzON für die Präventionsarbeit mit Jugendlichen zum Thema Hate Speech:

→ <https://toleranzon.ch/info>

Für Eltern

Mögliche Ziele für eine Diskussion mit Ihren Jugendlichen:

- Sie haben Beispiele/Unterstützungsmaterial, um, mit ihren Kindern/Jugendlichen das Themenfeld Rassismus und Diskriminierung offen anzusprechen,
- Sie können dadurch, Ihre Kinder darin bestärken, über ihre Erlebnisse und Beobachtungen zu sprechen,
- Sie können, in Ihrer Rolle, als Ressource (unter anderem als «Klagemauer»), für Ihre Kinder/Jugendliche bewusster zur Verfügung stehen,
- Sie realisieren, dass Rassismus-Erfahrungen der Kinder auch weitere Familienangehörige tangieren können,
- Sie sind informiert, dass auch Eltern zeitweise hilflos sein können,
- Sie sind sensibilisiert über die Notwendigkeit einer Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrpersonen bzw. Fachpersonen in der Jugendarbeit.

Für Jugendliche

Mögliche Ziele und Diskussionspunkte mit anderen Jugendlichen:

- Ihr realisiert, dass ihr nicht alleine als Opfer von Rassismus und Diskriminierung seid,
- Ihr könntet, bei Rassismus- und Diskriminierungsvorfälle, Zuschauende, Kinder/Jugendliche auffordern und ermuntern, sich einzumischen,
- Ihr wisst, dass ihr euch an die Eltern wenden könntet,
- Ihr wisst, dass ihr euch an Eltern und Lehrpersonen wenden könntet,
- Ihr realisiert, dass ihr euch auch an Gott wenden könntet,
- Ihr habt Information über die Erlebnisse anderer Kinder und habt Orientierung,
- Usw.

Literaturhinweise zum Thema Rassismus

«I will be different every time – Schwarze Frauen in Biel»
von Fork Burke, Myriam Diarra und Franziska Schutzbach, die Brotsuppe Verlag

«Der Sommer, in dem ich Schwarz wurde»
von Angélique Beldner, Atlantis Literatur Verlag

«Exit Racism»
von Tupoka Ogette, Unrast Verlag

Reden wir! 20 Stimmen zu Rassismus

→ www.edi.admin.ch/edi/de/home/fachstellen/frb/publikationen/podcast.html

Für Eltern von Kindern und Jugendlichen

«In der Heimat meines Vaters riecht die Erde wie der Himmel»
von Samira El-Maawi, Zytglogge AG Verlag

«Farbenblind»
von Trevor Noah, Blessing Verlag

→ www.familiarfaces.de/wieerklaereichkindernrassismus

Unterrichtsmaterial zum Thema Rassismus

«NO TO RACISM. Grundlagen für eine rassismuskritische Schulkultur»
von Rahel El-Maawi, Mani Owzar, Tilo Bur, Sherin Attoun, hep Verlag

Die SET hat in Kooperation mit zischtig.ch eine neue Lernplattform zur Prävention von Hate Speech entwickelt. ToleranzON kann neben Schulen auch in sozialpädagogischen Institutionen, auch in Jugendtreffs und Jugendgruppen sowie anderen Einrichtungen, genutzt werden. Individuelle Zugänge für einzelne Erwachsene und Jugendliche sind ebenfalls möglich.

→ www.toleranzon.ch/info

Unterstützung und Beratung

Die SET Stiftung für Erziehung und Toleranz kann Ihnen, bei Bedarf, eine spezialisierte Fachperson zur Präventionsarbeit in Kirchen, Schulen und Jugendarbeit vermitteln: info@set-gra.ch

Im Klangraum der Psalmen.

Eine Einführung von Luzia Sutter Rehmann

Im dreijährigen Theologiekurs (ETK) in Biel werden die biblischen Schriften eine nach der anderen kurz vorgestellt. Im Mai 2020 stellte ich den Kursteilnehmer*innen die Psalmen vor. Es war mir wichtig, dass sie einen Zugang zu ihnen fanden. Darum sollten sie auch einen Psalm auswählen und in ihrer eigenen Sprache vorlesen. Vielleicht gab es eine Übersetzung in ihrer Sprache, sonst sollten sie einen Psalm selber in ihre persönliche Sprache übersetzen. Das taten die Teilnehmer*innen – und ich danke ihnen dafür. Es war berührend, die die Psalmen in verschiedenen Mundarten, in Französisch, Ungarisch, Lingala, Hochdeutsch und Bosnisch zu hören. Natürlich verstanden wir die meisten Sprachen nicht. Aber wir staunten, wie schön die Psalmen in unserer eigenen Sprache klingen.

Lob- oder Klagelieder?

Auf hebräisch heissen die Psalmen tehillim, Loblieder. Es sind jüdische Lieder, deren Melodie wir leider nicht mehr kennen. Doch wie Gedichte sind sie in Versen geschrieben, die man singen konnte, mit Refrain und Leitworten und Wiederholungen. Für die jüdischen Gemeinden sind sie bis heute sehr wichtig und lebendig. Sie sind Teil des wunderbaren jüdischen Schrifttums, das Christen das Alte Testament nennen.

Tehillim können auch Klagen sein, weil sie Unrecht wahrnehmen und es nicht akzeptieren. Auch diese verzweifelten Seufzer und bitteren Beobachtungen gehören zu den Lobliedern, weil sie der Wahrheit verpflichtet sind und am Guten festhalten. Damit geben sie Gott die Ehre. Sie suchen das DU, das Gespräch. Sie stellen sozusagen ihren Fuss in die Türe der Zwiesprache, damit sie nicht zuknallt, wenn der Wind scharf und kalt bläst, wenn man wütend oder traurig ist und sich isoliert fühlt. Die Loblieder legen das, was bedrückt und Mühe macht, in einen Raum hinein, damit es im Alltag nicht untergeht. Diesen Raum können wir das Ohr Gottes nennen. Die tehillim schöpfen aus einem grossen Erinnerungs- und Bilderreichtum, den Erfahrungen von Generationen von Frauen und Männern und Kindern. In ihren Sprachraum können wir hineinhören und unsere Erfahrungen dazulegen.

Der Psalter

Die 150 Psalmen stehen nicht zufällig hintereinander, sondern sie stellen eine Gesamtkomposition dar. Diese nennt man den Psalter, der ist wiederum in fünf Bücher unterteilbar. Jedes Buch führt auf einen Weg, mit ups und downs. Eigentlich sollte man ein Psalter-Buch Schritt für Schritt lesen und diesen Weg mitgehen, im Kopf und Herzen. Oft liest man nur einen Psalm und versteht dann nicht wirklich etwas. Aber das wäre ja bei jedem Buch so, wenn man es einfach aufschlägt und ein paar Seiten daraus liest! Auf jeden Psalm folgt ein

nächster, eine Antwort manchmal, eine weitere Frage andere Male. Ein Psalm lässt einem nicht stehen bei einer Aussage, sondern schiebt die Lesenden weiter, ruft: Geh weiter, das war noch nicht das letzte Wort!

Miteinander unterwegs

Das Gemeinschaftliche wird gross geschrieben in diesen Liedern. Das ist etwas, was uns heute oft abgeht. Individualismus prägt auch unsere Art, zu beten. Die Psalmen aber sind Gebete eines Kollektivs. In ihnen sprechen oft verschiedene Stimmen, Gruppen oder eben das grosse kollektive Wir – die Menschen Israels, die Stadt Zion, die Armen, die Leute, die im Tempel Zuflucht suchen.

David, der König, soll auch Psalmen geschrieben haben. Ob das stimmt? Er ist eine Leitfigur für dieses Kollektiv. David ist nicht nur der Name eines Königs in Israel, sondern der Inbegriff eines guten Königs. Was gehört zu einem guten König? Dass er zugibt, Fehler gemacht zu haben. Dass er traurig ist über seine Unzulänglichkeit. Dass er für die Armen sorgt. Dass er nach einem Ausweg aus einer schlechten Situation sucht. Aber auch seine Lebensfreude und Phantasie und Sehnsucht nach Gerechtigkeit gehören dazu. David ist in den Psalmen kein Held, kein Superman, kein toller Typ. Aber eine grosse Hoffnung umgibt ihn. Viele Geschichten und Erinnerungen hängen an ihm. David soll richten über all diejenigen, die Unrecht tun und die Solidarität mit den Füssen treten. Damit wird David zu einer Hoffnungsgestalt für all diejenigen, die auf eine Transformation der Welt hoffen.

Ich finde es beeindruckend an der Davidgestalt, dass er seine Unsicherheit in Worte fassen konnte. Ich sag es mal so: Eltern müssen nicht alles wissen und schon gar nicht besser wissen. Nicht einmal David wusste alles besser. Kinder müssen keine Held*innen sein. David glänzt dadurch, dass er zweifelt, sucht, fleht und weint. Aber er hört nicht auf, sich für ganz Israel verantwortlich zu fühlen und nach einem Weg zu suchen. Es geht immer wieder um die Verantwortung für die kleinen Leute, die von den Mächtigen zermalmt werden. So soll es nicht sein, rufen die Psalmen.

Entstehungszeit

Die Psalmen stammen mehrheitlich aus dem 5.–4. Jahrhundert vor Christus. Doch sie sind schwer zu datieren. Viele Psalmen haben eine lange Entstehungsgeschichte, sie wurden nicht einfach in einem guten Moment geschrieben. Sie enthalten alte und neuere Verse, Fragmente und Bruchstücke aus unterschiedlichen Anlässen. Das macht sie so gut brauchbar. Darum wurden und werden sie an vielen Orten und zu verschiedensten Gelegenheiten gesungen, gelesen, gebetet. Sie gehören nicht einfach an einen Ort (in den Tempel, zu diesem oder jenem Anlass), sie sind Worte, die man mitnimmt auf den Weg, den man jetzt geht. Für die jüdischen Menschen sind sie ein tragbares Heimatland. Sie sind

kurz, knapp, dicht. Sie bleiben in ihrer Sprechweise bewusst zeitlos, weil sie unterschiedlichen Menschen in immer neuen Situationen Worte geben wollen. Man kann sie auswendig lernen und zusammenrollen, mittragen und herausziehen, wenn man sie braucht.

Training

Da die Psalmen sehr alt sind, sind sie auch nicht leicht verständlich. Sie allein zu lesen, ist echt schwierig. Am besten liest man sie gemeinsam. Dann merkt man besser, dass es Worte gibt, die den Durst nach mehr wecken können – nach Freiraum, Bewegung, Freundschaft, Leben. Sie leihen ihre Bilder – vom Glück und vom Frieden (Ps 128) wie von grosser Einsamkeit und Trauer (Ps 22), bis wir unsere finden. Ihr häufiges «Siehe!» versucht den Lesenden die Augen zu öffnen, damit sie genau hinschauen: Wenn du traurig bist, blicke hinauf zu den Bergen, denn deinen Kopf hängen zu lassen, bringt gar nichts (Ps 121). Schau einmal in den Nachthimmel, ist er nicht wunderbar (Ps 8)? Die Sterne zu sehen, kann sogar zerbrochenen Herzen guttun (Ps 147). Immer wieder locken die Psalmen die Lesenden, ihre Augen zu öffnen, wie auch ihr Inneres, ihre Hände und ihren Mund. Sag laut, was dir fehlt, schrei, wenn es sein muss. Sing dein Lied in die Welt, juble aus voller Brust.

Es geht darum, reden zu lernen – mit einander und mit sich selbst. Es geht darum, eine Sprache zu üben für das, was trägt, und nicht nur aufzählen, was schlecht ist. Wie spricht man vom Frieden, wie sieht er aus? Wie kommt er in die Welt, auf welchen Wegen? Wo ist er am Kommen? Wo sehen wir den Frieden wachsen – ja, wächst Friede denn wie Gras? Kommt er von unten oder von oben? Psalmen trainieren unsere Sprache, um einen Beitrag zu einer gewaltfreien Welt zu leisten.

Es lohnt sich auch, sich selbst zuzuhören. Was habe ich da jetzt eben gesagt? Das stimmt doch nicht, dass alle doof sind. Ich rede ja, wie all diejenigen, die immer nur schimpfen und sich über alle beklagen (Ps 120). Auch wenn man nur denkt, also nicht laut spricht, lohnt es sich, sich zuzuhören. Was habe ich eben gedacht? Ich sehe offenbar brandschwarz. Kommt mir wirklich nichts anderes in den Sinn, als diese Einteilung in schwarz und weiss? Gibt es nicht mehr Farben in meiner Phantasie? Gott, gib mir die Farben deines Regenbogens, giesse sie in mein Herz, tauche meine Sprache in sie ein, auf dass sie mir die Augen öffnet für die Unterschiede.

Psalmen zu schreiben heute, ist ein wichtiges Projekt. Ich halte es für ein Training, nicht nur um beten zu lernen, um sprechen zu lernen, sondern um stark zu werden in sich selbst – und um über sich hinaus in eine gewaltfreie Welt zu wachsen.

Literatur zur Vertiefung vom Thema Psalmen

Klara Butting: Erbärmliche Zeiten – Zeit des Erbarmens: Theologie und Spiritualität der Psalmen, Erev-Rav 201, Ausgabe 15 der Hefte des Vereins Erev-Rav.

Die Alttestamentlerin Klara Butting liest das Psalmenbuch als einen Meditationsweg, auf dem beim Lesen und Beten der Psalmen die unantastbare Würde der Menschen als Gottes Macht erfahrbar wird. Klara Butting ist Professorin für Altes Testament und Biblische Theologie an der Universität Bochum.

Said: Psalmen, Verlag C.H. Beck, 3. Auflage, 2010.

Der vielfach ausgezeichnete iranisch-deutsche Dichter und Schriftsteller SAID spürt der uralten Form des religiösen Gesangs und Gebets mit eigenen Psalmen nach. SAID war von 1995 bis 1996 Vizepräsident und von 2000 bis 2002 Präsident des PEN-Zentrums Deutschland. Im Echoraum von Islam, Judentum, Christentum und modernem Humanismus bitten SAIDs Psalmtexte darum, «auch die gebete der anderen» zu vernehmen, «selbst wenn sie meine augen verletzen.»

Erich Zenger: Psalmen. Auslegungen in zwei Bänden, Herder Verlag 2011.

Ein Standardwerk. Wie kein anderer hat sich der 2010 verstorbene Münsteraner Alttestamentler Erich Zenger mit den Psalmen auseinandergesetzt. Er erläutert Herkunft und Entstehung der Psalmen ebenso erläutert wie deren geistliche Tiefe und Bedeutung für Christen und Juden.

Impressum

Herausgeberin
Bildungskirche Biel

Autor:innen Leseheft «Nein zu Hass»
Ley und Aylin

Leitfaden Lehrpersonen
Noël Tshibangu
Luzia Surer Rehmann
Urs Urech

Lektorat
Urs (Deutsch),
Paula Martin (Französisch)

Illustrationen im Leseheft
Rebekka Jegge

Grafik
meierkolb, Luzern

© 2025, bei den Autor:innen

Dank

Wir danken den folgenden Kirchen für
die finanzielle Unterstützung:
Reformierte Aargau, Reformierte Biel,
Reformierte BE-JU-SO,
Reformierte SG, Röm.-Kath. SG



Gratis download vom Leseheft



Gratis download vom Leitfaden

