



crescendo

# soulspace

Inspirationen für Deine kreative  
Zeit mit Gott

SELAH  
שֶׁלָּח

# dein persönlicher psalm

von: Claudia Mißbach

## **1** **Mache dir ein Raster für den Psalm:**

### **Teil 1**

#### **Ankommen bei Gott**

deine Befindlichkeit, Gefühle, Stimmung ausdrücken  
deine Wünsche, Nöte, Enttäuschungen, Probleme nennen  
Gott suchen und ihn anschauen  
Gott alles hinlegen

### **Teil 2**

#### **Auf Gott schauen**

danken für Gottes Taten in deinem Leben  
danken für Gottes Heilstaten in der Geschichte  
danken für Gottes Wesen und Charakter, seine Zuwendung zu dir

### **Teil 3**

#### **Dein Anliegen im Licht Gottes sehen**

Gott loben für sein Dasein  
deine Hoffnung für Gottes Hilfe zum Ausdruck bringen  
dein Vertrauen Gott entgegen bringen  
neue Hingabe an Gott

## Schreibe den Psalm auf

Schreibe komprimierte Sätze gedankenweise in Einzeilern oder Zweizeilern auf, etwa so wie die Psalmen in der Bibel geschrieben sind. Da es dein persönlicher Psalm ist, benutze die Worte „ich, mich, mir...“.

Nach jedem Hauptgedanken oder nach einigen Zeilen/Versen kann ein Lob- oder Leitsatz kommen (z.B. „Groß bist du Herr“ oder „Herr, dein Name sei erhöht“ oder einfach zwischendurch mal ein „Halleluja“ oder...). Da es dein persönlicher Psalm ist, sprich Gott direkt an („du bist...“) und nicht in der dritten Person („der Herr ist groß“).

Es kann auch alle 2-3 Verse ein immer gleicher Leitvers wiederholt werden. So einen Leitvers findet man erst am Ende, wenn man alles aufgeschrieben hat und noch mal prüft: Welcher Leitgedanke zieht sich durch alles durch oder welcher passt in alle Rasterteile?

## Bete diesen Psalm

oder singe ihn nach einer erdachten Melodie



# sundaysketch

Seit Jahren veröffentlicht der deutsche Illustrator Christoph Niemann auf Instagram ein Projekt @abstractsunday

Dafür wählt er spontan irgendeinen Gegenstand seiner Umgebung aus und schaut ihn so lange an, bis er in diesem etwas ganz anderes zu sehen beginnt. Dafür betrachtet er ihn z.B. aus einer ungewohnten Perspektive, lässt ihn Schatten werfen oder kombiniert ihn z.B. mit einer einfachen Zeichnung. Auf einmal sieht er aus, als ob... Das hält er dann in einem Foto fest.

1

Nimm dir Zeit, diese Woche Revue passieren zu lassen. Was hat dich beschäftigt, gibt es ein Thema, ein Wort, einen Gedanken, der dir wichtig geworden ist? Schreibe es dir auf.

Jetzt schau dich in deiner Wohnung um: Nicht so weit! Dein Schreibtisch oder deine Küche reichen vollkommen. Nimm dir einen x-beliebigen Gegenstand, der dich gerade anspricht. Er sollte nicht zu groß sein. Freue dich mit ihm an und betrachte ihn aus allen Richtungen, lass Licht darauf fallen, beobachte, welche Schatten er auf ein Blatt Papier wirft, kombiniere ihn mit anderem... Sieht das nicht aus wie .... ?

3

Jetzt lass deine Gedanken, deine Begriffe etc. aus dieser Woche ins Spiel kommen. Was könnte dieser Gegenstand - in Bezug auf dein Thema dieser Woche - darstellen? Je spielerischer desto besser. Du merkst schon: Humor ist sehr willkommen und immer hilfreich, um ganz neue Horizonte wahrzunehmen.



Max Richter



Martin Böngeler

# elfchen

Ein „Elfchen“ ist ein Gedicht aus elf Wörtern, die sich nicht reimen müssen, aber in einer bestimmten Ordnung stehen. (vgl. die jap. Haiku-Gedichte.)

Es hilft, komplexe Eindrücke und Gedanken auf den Punkt zu bringen. Manche Künstler lieben es daher als Startpunkt für Geschichten oder Gedichte. Aber es hat auch einen Wert in sich selbst.

Die Grundordnung sieht so aus:

1. Zeile: ein Wort, oft Adjektiv oder Nomen
2. Zeile: zwei Wörter
3. Zeile: drei Wörter
4. Zeile: vier Wörter:
5. und letzte Zeile: ein Wort

Es gibt richtige „Elfchen-Regeln“, aber lass dich so leiten: Was hilft dir, das auf den Punkt zu bringen, was dich an dem Abschnitt der Woche beschäftigt?

Ein Beispiel:

**blau** (Adjektiv)

**der See** (Nomen mit Artikel)

**hell glänzt er** (Was tut das Nomen?)

**Ich bade so gern** (Ein Satz, in dem der Autor vor kommt: Ich..., Mich...)

**Sommer** (Schlusswort)



Bild: Aaron Burden via *unsplash*

# schnappschussnotate

Als der Schweizer Schriftsteller und Journalist P. K. Wehrli 1986 mit dem Orientexpress von Zürich nach Beirut fuhr, merkte er, dass er seinen Fotoapparat vergessen hatte. Was nun?

Nachdem sein Ärger verflossen war, kam er auf den Gedanken, die Szenen und Situationen, die ihn während seiner Fahrt besonders emotional ansprachen, statt mit einem fotografischen Schnappschuss mit möglichst wenigen treffenden Worten in einem Satz ohne Prädikat einzufangen. Um die Reise zu dokumentieren, nummerierte er diese Sätze und stellte das Substantiv, welches für ihn das „Hauptmotiv“ war, das er beschreiben wollte, in einer Art Überschrift vorn an.

So entstand sein „Katalog von allem“ und liest sich z.B. so:

## *15. das Blättern*

*das suchend unsichere Blättern des Schalterbeamten im Bahnhof Zürich in Preislisten und Streckenverzeichnissen, weil er nur selten eine solche Fahrkarte ausstellen muß.*

## *18. die Aufhebung*

*die von den Fahrgästen selber unternommene Aufhebung der Unterteilung in Raucher- und Nichtraucherabteil, kaum daß der Zug Schweizer Boden verlassen hat.*

## *23. das Mädchen*

*das verstörte Mädchen, das sich im Bahnhof von Triest über Berge eigenen Gepäcks in den Korridor des Wagens kämpft und Mitreisende fragt: „Mosca? Moscou? Moskau? Moskwa?“*

Wie wäre es, die Punkte, die dich im Verlauf dieser Woche besonders angesprochen haben, mit solch einem möglichst präzisen, prädikatslosen „Schnappschussnotate“ einzufangen, ihn mit dem „Bildfokus-Substantiv“ zu überschreiben und mit einer Nummer in eine Abfolge zu bringen?

Crescendo Deutschland  
c/o CAMPUS HUB Leipzig  
Roßplatz 10  
D-04103 Leipzig

