

„**Psalmen sind Nachherbergen für die Wegwunden des Tages.**“

(Nelly Sachs)

Psalm 1: Wegentscheidung - nach Gottes Weisung leben

Glücklich der,

dem Gottes Weisungen zu Herzen gehen,

der sie lieb gewinnt und sich an ihnen freut!

Wer sein Leben in Gott gründet und seine Weisungen beherzigt,

der ist wie ein Baum, der am Wasser wächst.

Er wird ganz viele Früchte tragen

und seine Blätter werden grün bleiben und nicht verwelken.

Wer dagegen nichts übrig hat für Gottes Weisungen, für den gilt:

Kurzlebig ist, was er anpackt: es verfliegt wie Spreu im Wind.

Während sich dieser Weg oftmals als Sackgasse erweist,

so bewahrt Gott den für immer,

der sein Leben auf SEINE Weisungen ausrichtet.

Psalm 2: 1:0 für Gott

Allmächtiger Gott, Macht und Herrschaft regieren überall auf der Welt.  
Jeder pocht auf seine Rechte und Ansprüche.  
Alle sind so selbstgerecht und sich ihrer selbst so gewiss,  
dass sie über sich keine höhere Macht anerkennen.  
Darüber kannst du, Gott, nur schmunzeln,  
denn du allein bist der Herr über die ganze Welt.  
All ihre übersteigerte Geltungssucht geht irgendwann zu Bruch.  
Einem Scherbenhaufen gleich ist alles, was ihnen bleibt.  
Gebt Gott die Ehre, ändert euren Sinn,  
noch ist es nicht zu spät, IHN gnädig zu stimmen.  
Vertraut euch Gott doch an!

Psalm 3: SOS!

Ach Herr, ich spüre: so viele sind gegen mich.  
Sie spotten über mich  
und wollen mir mein Vertrauen, das ich zu dir habe, madig machen.  
Doch du stellst dich vor mich wie ein Schutzschild,  
an dem alle Gemeinheiten abprallen.  
Du kannst mich aufrichten in meiner Niedergeschlagenheit.  
Ich rufe zu dir in meiner Not  
und mein angstvolles Herz beruhigt sich in deiner Gegenwart.  
Meine schlaflosen Nächte haben ein Ende.  
Bei dir habe ich Hilfe gefunden.  
Segne mich und alle, die mir lieb sind!

Psalm 4:            In Gottes Obhut

Guter Gott, bevor ich einschlafe,  
suche ich das Gespräch mit dir und vertraue mich dir an.  
Dir kann ich alles sagen, was mich in meinem Herzen bewegt.  
Du wirst nicht müde, mir dein Ohr zuzuneigen  
und meine Bitten lässt du nicht ungehört verhallen.  
In all meinen Ängsten,  
die über mich hereinbrechen und mir die Freude am Leben nehmen,  
hoffe ich auf deinen Trost und Beistand.  
Ja, ich bin gewiss:  
Wenn ich dir die Führung in meinem Leben überlasse,  
dann steht es unter einem guten Stern.  
Immer wieder durfte ich erfahren:  
Auf dich ist Verlass: du gehst mit mir durch dick und dünn.  
Mit deiner Wegbegleitung hilfst du mir durchs Leben hindurch.  
Trifft mich dein freundlicher Blick,  
so geht in meinem Herzen die Sonne auf.  
Solch ein Glücksgefühl tief in meinem Inneren  
vermögen Reichtum und Besitz nicht zu schenken.  
Wiege mich nun bitte sanft in den Schlaf  
und hülle mich in deinen Frieden ein!

Psalm 5: Kennwort „DRINGEND“

Mitfühlender Gott, höre meine Bitten, mit denen ich dich schon in den frühen Morgenstunden bestürme.

Ich bin gewiss: an den Bösen und Angebern hast du keinen Gefallen.

Alle anderen – darunter auch ich – sind dagegen eingeladen, zu dir zu kommen in dein Haus.

Herr, gib mir dein Geleit und ebne mir meinen Weg, denn so vieles türmt sich vor mir auf!

Lass mich einen Bogen machen um die Menschen, für die Wahrheit ein Fremdwort ist.

Alle, die auf dich vertrauen, dürfen sich freuen.

Möge stets ein Sonnenstrahl der Freude in ihrem Herzen wohnen, weil du sie beschirmst.

Wie eine wärmende Zudecke schenkst du deinen Segen allen, die dich lieb haben.

Psalm 6: Ich bin down

Ach Gott, lass deinen Zorn verrauchen  
und sei mir nicht mehr böse!  
Du weißt doch um meine Schwächen  
und wie sehr ich deiner Heilung bedarf.  
Oft erschrecke ich über meine eigenen Abgründe.  
Schenke mir aufs Neue deine Zuwendung  
um deiner Liebe und Güte willen.  
So manches habe ich in meinem Leben versäumt  
und so manches bin ich dir, Gott, schuldig geblieben.  
Als ich mir dessen bewusst wurde, habe ich viel geweint  
und die Traurigkeit legte sich wie eine feste Klammer um mein Herz.  
Doch du lässt nicht zu,  
dass mich die Traurigkeit für immer gefangen nimmt.  
In deiner Nähe fällt ab, was mich niederdrückt  
und das geschieht manchmal ganz plötzlich und unerwartet.  
Welch ein Geschenk!

Psalm 7:           Anwalt gesucht

Gerechter Gott, auf dich allein setze ich mein ganzes Vertrauen.  
Schütze mich vor allen, die mir feindlich gesinnt sind  
und mich fertig machen wollen.  
Ich bin ihnen nicht gewachsen, sie sind mir überlegen.  
Wenn ich mir etwas zu Schulden hätte kommen lassen,  
dann wäre es rechtens, dass meine Gegner mir dermaßen zusetzen.  
Aber ich bin mir keiner Schuld bewusst  
und deshalb fordere ich dich, Gott, auf,  
dass du Partei für mich ergreifst und mir Recht verschaffst.  
Schau in mein Herz und prüfe meine innersten Gedanken,  
ob ich vor dir bestehen kann.  
Meine Gegner setzen erneut zum Angriff gegen mich an.  
Doch sie tappen selbst in die Falle, in die sie mich locken wollten  
und alle Bosheiten fallen auf sie selbst zurück.  
Ich danke dir, Gott, für deinen Gerechtigkeitssinn,  
aufgrund dessen du dich meiner Sache annimmst  
und mir zu meinem Recht verhilfst.

Psalm 8:           Einfach genial

Gott, du Liebhaber des Lebens, dein Name sei gelobt!

Allen Menschen – ob alt oder ganz jung – soll aus ihrem Mund  
ein Lob auf dich entschlüpfen, jedem auf seine Weise.

Gott, Schöpfer des gesamten Universums,  
so wunderbar hast du alles gemacht.

Wenn ich in einer wolkenlosen Nacht den Mond leuchten  
und die Sterne am Himmel funkeln sehe, dann kann ich nur staunen,  
mit wie viel Fantasie du alles geschaffen hast.

Im Vergleich zu der unendlichen Weite des Firmaments  
komme ich mir richtig klein und unbedeutend vor.

Und doch hast du uns Menschen deine schöne Welt anvertraut  
und uns zu deinen Stellvertretern gemacht.

Jede(r) kann mithelfen, deine Erde zu bewahren.

Ja, ich will deinen Auftrag ernst nehmen und dich nicht enttäuschen.

Im Rahmen meiner Möglichkeiten möchte ich Sorge tragen,  
dass die Vielfalt der Tiere und Pflanzen erhalten bleibt,  
damit auch sie weiterhin ein Loblied auf dich singen.

Psalm 9:           Merci!

Ich danke dir, guter Gott,  
für die kleinen und großen Wunder in meinem Leben,  
die mein Herz höher schlagen lassen.  
Mein Herz macht Luftsprünge vor Freude,  
ich kann diese Freude unmöglich für mich behalten.  
Du, gütiger Gott, hast dich meiner angenommen  
und meine Sache zur Chefsache erklärt.  
Dadurch bin ich auf der sicheren Seite,  
meine Gegner müssen klein begeben,  
denn sie haben keine Chance mehr gegen mich.  
Mit Vorliebe stellst du, Gott, dich auf die Seite der Kleinen und Armen  
und lässt sie spüren: Wer sich auf dich verlässt, der ist nicht verlassen.  
Es heißt: Wovon das Herz voll ist, davon spricht der Mund.  
So ist es auch bei mir.  
Wie ein überschäumender Gebirgsbach  
sprudelt die Freude über deine Hilfe aus mir heraus.  
Zum Schluss bitte ich dich,  
der du aller in Not gedenkst und sie nicht vergisst:  
Lass nicht zu, dass sich die Menschen zum obersten Maßstab machen,  
sondern schreibe ihnen ins Herz,  
dass sie über sich DICH als ihren Herrn anerkennen.



Psalm 10: Tu was, Gott!

Manchmal denke ich: Du bist sooo weit weg, Gott,  
und es scheint, als kümmerst dich gar nicht,  
dass leider oft böse Menschen das Sagen haben.  
Sie lügen und tricksen andere aus -  
und sind auch noch stolz darauf!  
Sie richten mit ihren Worten und ihren Taten viel Unheil an  
und wiegen sich dabei in Sicherheit,  
dass du ihr Tun duldest und sie gewähren lässt.  
Sie kennen weder Skrupel noch ein schlechtes Gewissen,  
vielmehr lästern sie über dich und behaupten,  
dass du ihre Gemeinheiten nicht siehst.  
Gott, zeig ihnen, dass das nicht wahr ist!  
Es rührt dich sehr wohl,  
was mit den Kleinen, Armen und Schwachen geschieht.  
Gott, ich bitte dich: Misch dich ein und misch denen auf,  
die Böses im Sinn haben.  
Gebiete Einhalt ihrem Treiben!  
Schiebe ihren Machenschaften einen Riegel vor und lass sie wissen:  
„Bis hierher und nicht weiter!“  
Danke, Gott, dass du das Vertrauen derer nicht enttäuscht,  
die ihre Hoffnung auf dich setzen!

## Psalm 11: Sehnsucht nach Schutz und Gerechtigkeit

Herr, die, denen du nichts bedeutest,  
jagen mich wie einen kleinen, wehrlosen Vogel,  
weil ich dich meinen Freund nenne.  
Ich fürchte mich vor ihrer wilden Entschlossenheit und Grausamkeit  
und würde mich am liebsten in einer Falte deines Mantels verkriechen,  
denn dort wäre ein sicheres Versteck für mich.  
Es tröstet mich, dass du alles siehst und dir alles merkst.  
Nichts bleibt dir verborgen,  
was die, die mir nicht wohlgesinnt sind, gegen mich hegen.  
Irgendwann, so glaube ich,  
wirst du mit deiner ausgleichenden Gerechtigkeit  
mir zu meinem Recht verhelfen,  
weil du weißt, dass ich dich lieb habe.  
Und einmal darf ich dein Gesicht sehen.  
Darauf bin ich heute schon gespannt!

Psalm 12:           Machtwort erwünscht

Mein Gott, ich bitte dich um Hilfe!

Die Menschen, die dir vertrauen und nach deinen Maßstäben leben,  
werden immer weniger.

Lügen und Betrug sind eine Selbstverständlichkeit geworden.

Viele Menschen schmeicheln und täuschen mit Worten  
und können ihre Zunge nicht im Zaum halten.

Obwohl sie dadurch viel Unheil anrichten,  
sind sie auch noch stolz auf ihr Reden.

Kannst du gegen sie kein Machtwort sprechen?

Das Leid der Armen geht dir doch zu Herzen.

Nimm dich ihrer an und mach dich stark für sie!

Du weißt doch, wie sehr sie sich nach deiner Hilfe sehnen.

Psalm 13: Bin ich dir nicht wichtig?

Hast du mich vergessen, Gott?

Kümmert es dich, wie es mir geht?

Du bist mir fremd geworden

und schon seit einiger Zeit spüre ich deine Nähe nicht mehr.

Siehst du nicht, wie mich meine Sorgen zerfressen

und die Angst täglich stärker in mir hoch kriecht?

Verbirg dich nicht länger vor mir!

Schenke mir ein Zeichen deiner Gegenwart,

damit ich mich meines Lebens wieder freuen kann

und nicht ständig ans Sterben denke.

Lass mich felsenfest auf deine Gnade vertrauen

und mich freuen über deinen Beistand,

den ich immer wieder erfahren durfte.

Mit einem Lied will ich dich loben und dir danken für deine Hilfe,

denn: Mehr als Worte sagt ein Lied.

Psalm 14: Gott greift ein und wendet zum Guten

Viele Menschen glauben nicht an Gott.  
Sie sagen: Gott, den gibt es doch gar nicht.  
Und deshalb handeln sie verantwortungslos.  
Gott sieht sich das an und sucht,  
ob es wenigstens einen Menschen gibt,  
der nach seinem Willen fragt und so lebt, wie es IHM gefällt.  
Doch leider vergeblich.  
Jeder denkt nur an sich und ist auf Kosten der anderen auf seinen eigenen  
Vorteil bedacht.  
Das Gespräch mit Gott suchen solche Menschen auch nicht.  
Doch irgendwann wendet sich das Schicksal.  
Gott passt gut auf die Schwachen auf und beschützt sie.  
Der Herr ist ihre Zuversicht, er enttäuscht sie nicht.

Psalm 15: Eine Bleibe bei Gott

Guter Gott, wer darf sich dir nähern und in deiner Nähe verweilen?  
Ich glaube die Menschen,  
die ein Leben führen, das sich an DIR orientiert,  
die von Grund auf ehrlich sind,  
die auf das Wohl ihrer Mitmenschen bedacht sind,  
die nicht schlecht reden über andere,  
die zu ihrem Wort stehen und es nicht zurücknehmen, selbst wenn es  
Nachteile für sie bringt,  
die anderen ohne Gegenleistung aushelfen,  
die keine Bestechungsgelder annehmen.  
Wer so lebt, der findet Gefallen bei dir, Gott.

## Psalm 16: Gut aufgehoben bei Gott

Väterlicher-mütterlicher Gott,

wie ein kleines Kind kuschle ich mich an dich hin  
und suche deine Nähe und deinen Schutz.

Behüte mich, denn du bist der Herr und Hüter meines Lebens.

Ich freue mich an all den Menschen, denen du viel bedeutest.

Aber es gibt auch viele andere Menschen, die dich abgeschrieben haben  
und nichts mit dir zu tun haben wollen.

Für mich gilt: Du bist das Beste, was mir je passieren konnte.

Mit dir als Freund an meiner Seite bin ich stets gut beraten.

Mein Herz hüpfte vor Freude darüber, dass du mich nicht im Stich lässt  
und der Tod einmal nicht das letzte Wort haben wird.

Du weist mir den Weg zum Leben, zu einem Leben in Fülle.

Psalm 17:            Mein Wort in Gottes Ohr

Geduldiger Gott, verschließe deine Ohren nicht,  
wenn ich sie dir voll jammere.

Mein Reden ist aufrichtig,  
ich will dir mit meinen Worten nichts vormachen.

Schau in mein Herz, prüfe es!

Doch selbst wenn du es durchforschst, du wirst darin nichts finden,  
was du mir vorwerfen könntest.

Jegliche Gewalt gegen andere lehne ich ab  
und von Gewalttätigkeiten halte ich mich fern.

Hilf mir, dass sich das nie ändert.

Schenke meinen Bitten Gehör! Höre und erhöre mich!

Wer dir vertraut, der macht gute und heilsame Erfahrungen mit dir.  
Kostbar und schützenswert wie ein Augapfel, das bin ich für dich.

Pass gut auf mich auf, denn es gibt einige,  
die hinter mir her sind, um mich fertig zu machen.

Wie ein Raubtier lauern sie mir auf und warten auf eine Gelegenheit,  
um sich meiner zu entledigen.

Herr, schreite ein, rette mich vor denen,  
die danach trachten, mir zu schaden.

Mich aber sprich frei und lass mich dir ins Gesicht sehen,  
so lange, bis ich mich an dir satt gesehen habe.

Psalm 18: Gott vergisst mich nicht

Du mein starker Gott, ich habe dich sehr sehr lieb.

Unter deinem großen, weiten Hirtenmantel ist immer ein Platz für mich.

Dort birgst du mich,

wenn meine Kräfte daniederliegen und mein Elan schwindet.

Du lässt mich in eine Falte deines Mantels schlüpfen

und ich darf darin ruhen, bis mir neue Kräfte zugewachsen sind.

Auch habe ich nicht vergeblich nach dir gerufen und dich um Hilfe angefleht, wenn mich die Angst zu erdrücken schien.

Vielmehr durfte ich erfahren, dass du mich nicht im Regen stehen lässt und dich für mich ereiferst.

Machtvoll bist du eingeschritten und hast mir einen Weg gebahnt, als ich in die Enge getrieben worden war.

Plötzlich tun sich durch dich neue Möglichkeiten auf und mein Leben gewinnt an Weite und Perspektive.

Du hast das Blatt gewendet, sodass ich schon das Licht am Ende des Tunnels sehen kann.

Das, was mich bedrückt hat, ist gewichen.

Jetzt jubelt wieder alles in mir

und aus lauter Freude könnte ich Luftsprünge machen, so hoch, dass selbst Mauern keine unüberwindbaren Hindernisse mehr sind.

Ich habe nicht nur Boden unter den Füßen bekommen,

sondern obendrein gibst du mir noch von deiner Stärke etwas ab.

Dass ich ohne dich nicht viel schaffe, sondern schnell geschafft bin,

diese Erkenntnis will ich mir hinter die Ohren schreiben und zu Herzen nehmen.

Für alle erwiesene Hilfe möchte ich dir, Gott, danken

und ein großes Loblied auf dich singen.



## Psalm 19: Gott – ein großartiger Komponist

Gott, wie staunenswert hast du unsere Welt gemacht!

Die ganze Schöpfung singt dir zur Ehre ein Lied,

dessen Melodie sehr vielstimmig ist:

Das Meer rauscht und versprüht seine Gischt, der Wind säuselt in den Zweigen, die Blätter rascheln, die Vögel zwitschern, die Fische blubbern, die Bienen summen, die Schafe blöken, die Blumen duften, die Sonne zieht leise ihre Bahn und die Menschen bedienen sich ihrer Sprache und Gesänge.

Zu einem wunderbaren Klangteppich setzen sich die Einzelstimmen zusammen

und du, Gott, hältst die umfangreiche Partitur in deinen Händen.

Doch nicht nur in der Schöpfung lässt du dich finden,

auch DEINE Gebote sind deine Komposition und tragen deinen Schriftzug.

Wenn ich sie zur Richtschnur meines Lebens mache,

dann kann es nicht misslingen.

Für deine Schöpfung und für deine Wegweisung lobe ich dich und danke ich dir.

Ich tue es mal laut und mal leise in der stillen Zwiesprache meines Herzens mit dir,

aber ich hoffe, du hast Freude an beidem!

Psalm 20: Bitte für andere und in eigener Sache

Gott, der das Geschick deines Lebens lenkt, erhöre dich  
und beschütze dich um seines Namens willen.

Er erinnere sich der Liebe, die dich mit ihm verbindet.

Er schenke dir, was du in deinem Herzen für dich ersehnt  
und was gut für dich ist.

Er lege seinen Segen auf das, was du dir vornimmst.

Mir dir freue ich mich, weil Gott dir hilft.

Und auch für mich bitte ich:

Dass ich mich nicht auf meine eigene Kraft allein verlasse – wie oft ist sie  
gering und reicht nicht weit -,

sondern dass ich mein Vertrauen auf Gottes Hilfe setze, auf seine  
Unterstützung baue und mir seinen Beistand dankbar gefallen lasse.

## Psalm 21: Alle Kraftquellen entspringen in Gott

Gott, nicht nur die Kleinen und Schwachen brauchen deine Hilfe und Kraft, sondern auch die Großen und Mächtigen.

Früher waren es die Könige, heute sind es die führenden Politiker, die deiner Führung bedürfen.

Gott, du weißt um ihre sehnlichsten Herzenswünsche und du erfüllst sie gerne, wenn sie zum Wohl der Gemeinschaft sind.

Du zögerst nicht, alle, die dich um deinen Segen bitten, reichlich damit zu beschenken.

Von dir gesegnet, sollen sie dann ein Segen für jene werden, die ihnen anvertraut sind.

Wer von den Regierenden auf dich hofft, den lässt du deine unendliche Güte spüren.

Deine Macht, Gott, ist unschlagbar, dagegen kommt niemand an.

Keine Chance heißt es da für die Gegner!

Und deine Kraft ist wie ein nie versiegender Strom, den du jedem unaufhörlich zufließen lässt, der kraftlos geworden ist.

Dafür sei dir, Gott, Lob und Dank gesungen.

Psalm 22: Warum?

Mein Gott, ich flehe zu dir und spüre weder deine Nähe noch deine Hilfe.

Warum nur?

Warum antwortest du nicht?

Warum lässt dich meine Klage scheinbar kalt?

Warum verbirgst du dich?

Deine Ferne quält mich.

Ich fühle mich so allein und verlassen.

Richtig elend ist mir zumute.

Mein flotter Schritt ist Vergangenheit,

nur mühsam schleppe ich mich jetzt dahin

und kann nun nachfühlen, wie es einem Wurm geht,

für den die Fortbewegung sehr beschwerlich ist.

Die Leute werden bereits aufmerksam auf mich

und beginnen über mich zu tuscheln.

Ich vermisse so sehr die Geborgenheit,

die mir einst meine Mutter schenkte, als ich noch ein Baby war,

und die ich danach auch bei dir, Gott, fand.

Da ich mich derzeit so ungeborgen fühle, wächst die Angst.

Sie ist wie ein Strudel, in den ich gezogen werde

und der mich zu verschlingen droht.

Die Angst schnürt mir die Kehle zu, das Herz schlägt wild bis zum Hals,

mein Mund ist ganz trocken, ich werde von Angstschweiß gepackt, während

meine Hände eiskalt bleiben.

Du siehst Herr, ich habe deine Hilfe bitter nötig.

Bitte eile herbei und hilf mir heraus aus meiner bedrohlichen Angst!

Wenn du mich nicht im Stich lässt

und mir hilfst, meine Angst zu überwinden,

dann will ich dies auch kundtun in meinem Freundeskreis und in der

Gemeinde.

Und ich werde mit großer Dankbarkeit und voller Überzeugung von dir, Gott, erzählen und für dich Werbung machen, sodass hoffentlich ein Funke meiner Begeisterung für dich auf meine Zuhörer überspringt.

Psalm 23:        Wie ein fürsorglicher Hirte

Gott, du bist für mich wie ein guter Hirte.

Du sorgst für mich,  
dass mir nichts fehlt,  
was ich zum Leben brauche.

Du führst mich und begleitest mich auf allen meinen Wegen.

Wenn es in meinem Leben dunkel und eng wird  
und die Angst sich in meinem Herzen breitmacht,  
so bist du mir nahe  
und versuchst, mir meine Angst zu nehmen.

Wenn ich traurig bin,  
möchtest du mich trösten.

Wenn ich verletzt wurde oder mir etwas wehtut,  
dann möchtest du mich heilen.

Wenn ich auf meinem Weg müde oder schwach werde,  
so willst du mich stärken.

Deshalb deckst du mir den Tisch,  
und mein Becher bleibt nicht leer,  
sondern du füllst ihn voll bis zum Rand.

Ich danke dir, Gott, für deine Freundschaft,  
mit der du mich ein Leben lang begleitest! Amen.