

**Volker Schunck**

**Du hörst mich**





**Du hörst mich**  
**Meine Psalmen**  
**Volker Schunck**



## **Impressum**

Texte: Copyright by Volker Schunck

Umschlag: © Copyright by Volker  
Schunck

Verlag: Volker Schunck, Dresden  
godnzen@gmx.de

Druck: epubli ein Service der neopubli  
GmbH, Berlin

ISBN 978-3-\*\*\*\*-\*\*\*\*-\*

Printed in Germany

Bibliografische Information der  
Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*gerade wegen ihres Schreiens*

*stehe ich auf*

*und helfe allen*

*die sich nach mir sehnen*

*Psalm 8*

## **Inhalt**

Inhalt.....	8
Über mich.....	12
Einleitung.....	13
Psalm 1.....	17
Psalm 3.....	18
Psalm 4.....	20
Psalm 5.....	22
Psalm 6.....	25
Psalm 8.....	27
Psalm 11.....	29
Psalm 12.....	31
Psalm 13.....	33
Psalm 14.....	34
Psalm 15.....	35



Psalm 22.....	36
Psalm 23.....	39
Psalm 28.....	40
Psalm 41.....	41
Psalm 42.....	43
Psalm 46.....	45
Psalm 54.....	46
Psalm 70.....	47
Psalm 82.....	48
Psalm 88.....	50
Psalm 113.....	52
Psalm 121.....	53
Psalm 127.....	54
Psalm 139.....	55
Psalm 142.....	58

Psalm 148.....	59
Psalm 150.....	61



## Über mich



Ich bin Volker Schunck und lebe in Dresden. Ich war erst Industriekaufmann, danach habe ich ein paar Jahre Theologie studiert.

Durch die Beschäftigung mit Zen bin ich auf die christliche Mystik aufmerksam geworden. Mittlerweile gehe ich meinen eigenen Weg. Der Glaube ist keine Weltanschauung sondern eine Seinsweise.

Mein christlicher Glaube und meine Meditationserfahrungen beeinflussen meinen Alltag, in dem ich versuche achtsam zu sein. Aus diesem Geist entstehen auch meine Bücher.

## **Einleitung**

Wir leben in unruhigen Zeiten. Terror und Katastrophen haben Deutschland und die Welt erschüttert. Aber wir müssen nicht verzweifeln, wenn wir an morgen denken. Deshalb nicht, weil Gott lebt.

Diese Erfahrung haben nicht nur die Autoren der Psalmen in der Bibel gemacht, sondern unzählige Menschen, die durch die Psalmen Trost und Hoffnung für ihr Leben erfahren. Ja, es stimmt, ich bin nicht allein sondern in Gottes Hand.

Ich kenne viele, die mit der Bibel nichts mehr anzufangen wissen, aber die trotzdem die Psalmen schätzen und lieben. Hier kommen Menschen "wie du und ich" zu Wort, weinen, schreien, flehen, bitten und verzweifeln: an sich selbst, an ihrer Lebenssituation, an Gott. Das ist kein kluges "Gerede" von der Kanzel, sondern

hier geht es in vielen Texten um das pure Überleben.

Ich selbst habe mein Leben lang die Psalmen geliebt. Ich habe mit den Psalmbetern geweint und gehofft - und sie mit mir. Sie haben mir Worte geschenkt, als meine Stimme von Tränen erstickt war, sie haben mich glauben lassen, als ich an Gott verzweifelt bin.

Die Psalmen sind nicht "political correct" oder gesellschaftlich konform, sondern kommen direkt und ungeschönt aus dem Herzen der Beter. Sie sagen ganz offen und meinen es auch so: "Pest und Cholera", "Tod und Verderben", für die Feinde, für die Mächtigen und Gottlosen. Das ist vorchristlich, vorhumanistisch, archaisch.

Sind wir ehrlich, wir verdrängen es meist, sind zu gut sozialisiert und erzogen, in

unseren dunkelsten Stunden vergessen wir, dass wir Christinnen und Christen sind, vergessen wir “Frieden schaffen ohne Waffen” und “Liebe deinen Nächsten”. Da werden wir wieder wild und unzivilisiert.

Da ist vieles in uns, was unter der blank polierten Fassade schlummert. Bei den Psalmbetern bricht es noch in der Sprache durch die Oberfläche hervor. Wo es mir zu gewalttätig wurde, habe ich es abgeschwächt.

Ich habe die Psalmen, die Sie hier finden selbst übersetzt. Dabei kam es mir mehr auf meine eigenen Glaubenserfahrungen an, die in die Texte mit eingeflossen sind, als auf Textgenauigkeit. Ich habe die Psalmen so interpretiert, dass sie jede/r beten kann. Gott öffnet seine Arme für jeden Menschen, der in seiner Not zu ihm kommt - gleichgültig ob Frau oder Mann, Ungläubiger, Jude, Moslem oder Christ.

Lassen Sie sich von den Psalmen berühren.

Ich würde mich freuen, wenn sie Ihnen *gerade dann* helfen könnten mit Gott zu sprechen, wenn Ihnen Ihre Lebensumstände die Sprache verschlagen haben.

Gottes Segen!

Ihr Volker Schunck



## **Psalm 1**

Du kannst von Glück reden, wenn du anders lebst als die, die alles verspotten, was dir heilig ist, weil sie nicht an Gott glauben. Ihre sogenannten “guten“ Ratschläge haben keine Bedeutung für dich, weil Gott in deinem Herzen wohnt. Du bist wie ein Baum, der keinen Durst kennt, weil er direkt neben einem Fluß steht. Was du tust ist sinnvoll und hat Wert und Bestand.

Aber die, die nicht an Gott glauben, haben keinen Halt in ihrem Leben. Sie sind wie Blätter, die der Wind in alle Richtungen verweht. Sie haben weder Bestand in der Gemeinde Gottes noch in Gottes Gericht. Gott trägt die Gläubigen in seinem Herzen, aber die Gottlosen vergisst er.

### **Psalm 3**

Ach Gott, ich habe so viele Feinde, so viele Menschen sind gegen mich! Viele sagen von mir: Gott hilft ihm nicht. Aber du, Herr, bist mein Schutz und gibst mir meine Würde zurück, damit ich aufrecht mit erhobenem Haupt meinen Weg gehen kann.

Meine Seele ruft zum Herrn, du erhörst mich vom Jenseits der Berge. Ich liege und schlafe und erwache, denn ich bin in deiner Hand. Darum fürchte ich mich nicht vor meinen Feinden, die sich gegen mich versammeln.

Komm schon, Herr, hilf mir, mein Gott! Lass meinen Feinden die Luft ausgehen, damit es ihnen die Sprache gegen mich verschlägt.

Du hilfst mir, Herr. Segne alle, die an dich glauben.

## **Psalm 4**

Höre mich, wenn ich zu dir rufe, Gott.  
Herr, du verschaffst mir Gerechtigkeit und  
tröstest mich in meiner Angst. Sei mir  
gnädig und höre auf mein Gebet!

Ihr Mächtigen, wie lange wollt ihr mir  
noch ins Gesicht spucken? Ihr streicht  
euch in eurer Eitelkeit selbstgefällig über  
euren vollgefressenen Bauch und verdreht  
die Wahrheit wie es euch gerade passt.

Aber Vorsicht! Unterschätzt nicht die  
Macht Gottes, der auf meine Gebete hört  
und meine Wege beschützt.

Meine Geschwister, wenn euch andere bis  
zur Weißglut reizen, lasst euch nicht von  
eurem Zorn zum Hass hinreißen, sondern  
öffnet in der Stille Gott eure Herzen.

Wenn möglich lasst euch nichts zuschulden kommen und hofft auf den Herrn.

Viele von uns haben schon jede Hoffnung aufgegeben, dass sich das Gute am Ende durchsetzt.

Herr, erfülle uns mit deiner Gegenwart und lass dein Angesicht über uns leuchten, damit wir wieder hoffen können!

Die Mächtigen vertrauen auf ihre Stellung in der Gesellschaft, aber du erfreust mein Herz.

Deshalb kann ich ruhig schlafen. Du allein bist meine Burg und Zuversicht, was können mir Menschen schon tun.

## **Psalm 5**

Herr, höre meine Worte, bitte schenk mir deine Aufmerksamkeit! Öffne dich für mein Schreien, mein Herr und mein Gott. Ich will zu dir beten.

Herr, schon am frühen Morgen willst du meine Stimme hören; schon am frühen Morgen will ich zu dir kommen und auf dich hören.

Du bist kein Gott, dem ein böses Herz gefällt; wer böse ist, kann dein Angesicht nicht sehen.

Die Selbstgefälligen können nicht vor dir bestehen; du bist ein Feind aller Übeltäter.

Die Lügner bringst du um; die Blutgierigen und Hinterhältigen sind dem Herrn ein Gräuel.

Aber ich will in dein Haus gehen, weil ich deine Güte erfahren habe, um dort in Demut deine Heiligkeit zu bestaunen.

Herr, führe mich mit deiner Gerechtigkeit, damit sich meine Feinde wundern; ebne mir deinen Weg.

Sie sind unzuverlässige Schwätzer; ihr Herz ist böse. Was sie sagen ist nicht gut und lebenspendend, sondern bringt den Tod, denn sie reden mit falscher Zunge.

Verurteile sie, Gott, damit sie selbst in die Grube fallen, die sie anderen gegraben haben. Mach sie wegen ihrer Verbrechen zu Ausgestoßenen, denn sie wollen sich nicht zu dir bekehren.

Lass dagegen alle sich freuen, die dir vertrauen; sie loben dich ewig, weil du sie beschützt; lass alle fröhlich sein, die deinen Namen lieben.

Denn du, Herr, segnest die, die  
Gerechtigkeit lieben; deine vergebende  
Liebe ist ihr Schutzschild.



## **Psalm 6**

Ach Herr, strafe mich nicht in deinem Zorn und schlage mich nicht in deinem Groll. Herr, sei mir gnädig, denn ich bin schwach; heile mich; Herr, denn meine Seele ist in Angst, meine Seele hat große Angst. Ach du, Herr, wie lange soll das noch so weitergehen!

Wende dich zu mir, Herr, errette meine Seele; erinnere dich an deine Güte! Denn die Toten können nicht mehr an dich denken, und sie können dir auch nicht mehr danken.

Ich bin so müde; die ganze Nacht habe ich mich leergeweint. Ich gehe gebeugt, meine Trauer hat mich alt gemacht; ich bin geduckt vor Angst.

Lasst mich endlich in Ruhe, ihr Verbrecher; denn der Herr hört mein Weinen, der Herr hört meine Verzweiflung; er macht meinen Kummer zu seiner eigenen Sache.

Deshalb müssen meine Feinde untergehen und der Schrecken Gottes über sie kommen, ja, aus heiterem Himmel werden sie untergehen.

## **Psalm 8**

Herr, unser Gott, dein herrlicher Name wird durch die Herrlichkeit der Schöpfung bezeugt, dich lobt der ganze Himmel!

Du machst die kleinen Kinder und Säuglinge mächtig, indem du auf das Lob aus ihrem Munde hörst, um deine Feinde zu beschämen, damit die Feinde und Mörder untergehen.

Ich staune, wenn ich zum Himmel sehe, der Mond und die Sterne, sie sind das Werk deiner Hände. Was ist schon der Mensch, dass du dich an ihn erinnerst und dich um ihn kümmerst?

Du hast uns mit derselben Würde und Ehre gekrönt, die dir selbst zu eigen sind.

Du hast uns das Werk deiner Hände zu Füßen gelegt, wir haben die Verantwortung für deine Schöpfung in unseren Händen: Die Meere und Regionen mit allen Tieren und aussterbenden Arten, wie zerbrechlich ist deine Schöpfung.

Herr, unser Gott, wie herrlich ist dein Name auf der ganzen Welt!

## **Psalm 11**

Ich vertraue dem Herrn. Eure Warnungen hallen noch in meinen Ohren: Flieh wie ein Vogel auf die Berge. Pass auf, die Gottlosen legen schon ihre Pfeile auf die Bögen um dich hinterhältig umzubringen. Sie sind rücksichtslos und gehen über Leichen. Anstand und Moral, die Fundamente des menschlichen Lebens, haben sie dem Erdboden gleich gemacht. Was kann ich da schon alleine gegen sie ausrichten?

Aber Gott du bist im Himmel, und siehst jedem Menschen ins Herz. Herr, du legst denen, die an dich glauben viele Prüfungen auf, aber die Gottlosen sind dir ein Gräuel, weil sie egoistisch nur an sich selber denken und dich und ihre Mitmenschen vergessen haben. Sie werden in den Stürmen des Lebens untergehen, weil sie nicht an dich glauben.

Gott du bist gerecht und liebst  
Gerechtigkeit. Wann werde ich endlich  
dein Angesicht sehen?

## **Psalm 12**

Hilf mir, Herr! Wer fragt noch nach deinem Willen, wer glaubt denn heutzutage überhaupt noch an dich? Sie reden nur Müll, sie machen sich gegenseitig was vor, diese Schlängenzungen. Wir geben den Ton an, weil wir das Sagen haben, Gott ist eine Illusion.

So werden die Unterdrückten und Armen in der Gesellschaft von den Meinungsmachern in die Irre geführt.

Aber gerade wegen ihres Schreiens stehe ich auf und helfe allen, die sich nach mir sehnen, verspricht Gott, der Herr.

Die Worte des Herrn sind rein wie weißer Schnee und leuchten wie der Morgenstern. Du Herr willst die Unterdrückten und Armen bewahren und auch uns, vor den Unterdrückern, von Ewigkeit zu Ewigkeit!

Denn die Gottlosigkeit nimmt immer weiter zu. Darum bitten wir um deinen Schutz.

Wir sind in deiner Hand!



## **Psalm 13**

Herr, wie lange willst du mich noch vergessen? Wie lange noch verbirgst du dein Angesicht vor mir? Wie lange noch sollen mich meine Angst und meine Sorgen auffressen? Wie lange noch haben meine Feinde Oberwasser?

Sieh mich an und höre mir zu, Herr, du mein Gott! Erleuchte mein mattes Auge, denn meine Todessehnsucht frisst mich auf, damit meine Feinde nicht noch mächtiger werden, und sie in ihrer Schadenfreude darüber triumphieren können, dass ich zu Grunde gehe.

Aber ich hoffe auf deine Gnade, mein Herz freut sich, denn es weiss, wie gerne du hilfst.

Ich will für dich singen Herr, weil du mir so Gutes tust.

## **Psalm 14**

Die Narren sind von Herzen davon überzeugt: Es gibt keinen Gott. Sie sind verdorben und ihr Wesen ist mir ein Gräuel, weil da keiner ist, der Gutes tut. Gott schaut vom Himmel auf die Menschen, um zu sehen, ob jemand klug ist und nach ihm fragt. Aber sie alle sind unfähig Gutes zu tun und gehen ihre eigenen Wege, da ist keiner der Gutes tut, auch nicht einer.

Schämen sich denn diese Halunken nicht, die Gläubigen auszubeuten? Gott haben sie überhaupt nicht mehr auf der Rechnung. Sie werden noch zittern, denn Gott ist auf der Seite derer, die ihm folgen.

Ihr wollt den Armen ausbeuten, aber Gott ist seine Hoffnung.

Ach Herr, wie sehr sehne ich mich nicht deinem Angesicht! Wann wirst du mich endlich befreien?

## **Psalm 15**

Herr, wer wird in deinem Haus wohnen?  
Wer wird in deiner Nähe bleiben?

Der, der unbescholten ist und der das Richtige tut und der von Herzen die Wahrheit sagt.

Wer nicht schlecht über andere redet, um ihnen zu schaden, und der seinen Nächsten nicht beleidigt.

Wer die Gottlosen nicht ehrt, sondern der die ehrt, die Gott ehren.

Wer sich an das hält, was er geschworen hat, auch wenn es zu seinem Nachteil ist.

Wer kein Kredithai ist und sich nicht bestechen lässt, um dem Unschuldigen zu schaden.

Wer so handelt, dem wird es gut gehen.

## **Psalm 22**

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? Ich weine, aber du bist so weit weg. Mein Gott, ich schreie Tag und Nacht zu dir, aber du antwortest nicht.

Du bist heilig Gott. Unser Lob ist zu klein um dir gerecht zu werden. Schon meine Vorfahren haben auf dich vertraut. Sie haben auf dich gehofft und du hast ihnen geholfen. Sie schrien zu dir und du hast sie gerettet; du hast ihre Hoffnung nicht enttäuscht.

Aber ich, ich krieche wie ein Wurm im Dreck, alle lachen mich aus und verachten mich. Sie lästern über mich und schütteln den Kopf, weil ich noch an dich glaube: Vielleicht hilft dir ja Gott, du hast ja sonst keine Freunde.

Du hast mir mein Leben geschenkt, und seit ich denken kann, glaube ich an dich. Bitte versteck dich nicht länger vor mir, denn ich leide Todesangst.

Ich werde von allen Seiten bedroht und mir steht das Wasser bis zum Hals. Ich krieche auf allen Vieren. Ich kann mich nicht länger verteidigen, weil ich keine Kraft mehr habe und mir die Zunge am Gaumen klebt.

Sie haben mich wie Hunde umringt und versuchen mich fertigzumachen. Gierig lecken sie sich die Lippen nach dem bisschen was ich noch zum Leben habe.

Aber zum Glück bist du noch da, Herr, schnell, komm und hilf mir, du bist meine Stärke! Lass meine Seele nicht in der Einsamkeit zerbrechen, rette mich vor den Kredithaien und Halsabschneidern.

Seht alle her, so ist mein Gott. Ich bin einer der Ärmsten, aber Gott hat mir sein Gesicht gezeigt und seine Ohren für mich geöffnet. Mein Elend hat ihn berührt. Die ganze Welt soll mein Lob hören.

Ich wünsche mir, Herr, dass du allen die arm sind genauso hilfst wie mir, und du sie aus ihrem Elend befreist. Sie sollen essen bis sie satt werden, damit sie dich loben, Herr, und leben in Ewigkeit.

Aber nicht nur die, die an ihn glauben und die armen Menschen werden Gott loben, sondern auch alle Heiden und alle reichen Menschen auf der ganzen Welt sollen ihre Knie vor ihm beugen und ihn anbeten. Gottes Reich umspannt die ganze Welt. Man wird von seiner Gerechtigkeit reden von Generation zu Generation bis zum Ende der Zeit.

## **Psalm 23**

Herr du bist mein Hirte, mir wird nichts fehlen. Das Wasser schmeckt süßer und das Gras ist grüner in deiner Gegenwart, Herr.

Du lässt meine Seele lachen, und weil du du bist, ist dein Weg gut.

Als mein Zelt beinahe im Sturm zerrissen wäre, hatte ich keine Angst, du warst mir so nah wie nie zuvor.

Ich kümmere mich nicht um meine Feinde. Weil du mich segnest, kann ich nicht hassen.

Deine Fülle erfahre ich mein Leben lang, bis ich dich sehe von Angesicht zu Angesicht.

## **Psalm 28**

Wenn ich zu dir rufe, Herr, du meine Zuflucht, so schweige nicht, damit ich leben kann.

Höre mein Flehen, ich schreie zu dir, ich hebe meine Hände nach deiner Hilfe. Vernichte mich nicht zusammen mit den Gottlosen und Übeltätern, die zwar nach außen hin mit ihrem Nächsten freundlich tun, aber es in ihrem Herzen böse meinen. Gib ihnen, was sie für ihre bösen Taten, die aus einem schlechten Herzen kommen, verdienen. Denn sie achten nicht, was der Herr tut, noch seine gesamte Schöpfung; darum wird er sie zerbrechen und nicht wieder heil machen.

Der Herr hilft mir mit seiner Stärke.

Hilf allen, die an dich glauben und segne sie von Ewigkeit zu Ewigkeit!



## **Psalm 41**

Gesegnet wird, der sich der Bedürftigen annimmt! Denn den wird der Herr retten, wenn es ihm selber schlecht geht. Der Herr wird ihn behüten und sein Leben beschützen. Es wird ihm gut gehen und Gott wird ihn nicht der Macht seiner Feinde überlassen. Der Herr wird ihm Mut machen, wenn er krank im Bett liegt; du hilfst ihm in jeder Krankheit.

Ich sprach: Herr, schenk mir deine Gnade, heile meine Seele; denn ich habe gesündigt. Meine Feinde reden schlecht über mich: Wann wird er endlich sterben, wann wird sein Name untergehen? Sie kommen und heucheln Anteilnahme, aber meinen es nicht ehrlich; sie suchen Fehler an mir, die sie dann brühwarm anderen Leuten erzählen. Sie hassen mich und stecken die Köpfe zusammen; sie tuscheln darüber, wie sie mir am besten schaden können. Sie haben sich eine Schurkerei

über mich ausgedacht: Wir wünschen uns einfach, dass er nicht wieder aus seinem Krankenbett aufsteht. Sogar mein bester Freund, dem ich vertraut habe, und den ich mit durchgefüttert habe, als er kein Geld hatte, tritt mich mit Füßen.

Aber du, Herr, schenk mir deine Gnade und mach mich wieder gesund, dann werde ich es ihnen schon heimzahlen.

Ich weiß, dass du mich liebst und nicht zulässt, dass meine Feinde über mich triumphieren. Weil ich dir folge lässt du mich leben und zeigst mir täglich dein Angesicht.

Gelobt sei der Herr, von nun an bis in Ewigkeit!

## **Psalm 42**

Wie ein Mensch der am verdursten ist,  
schreit mein Herz zu dir, Gott.

Mein Herz ist durstig nach Gott, dem lebendigen Gott. Wann werde ich dir endlich von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen? Meine Tränen sind mein täglich Brot, weil meine Feinde mich dauernd fragen: Wo ist denn dein Gott?

Wenn mir das bewusst wird, weint mein Herz, denn ich sehne mich nach meinen Freunden in der Heimat. Mit ihnen zusammen möchte ich dich im Gottesdienst loben. Hier bin ich fremd.

Mein Herz, warum bist du so traurig, warum machst du dir so viele Sorgen? Vertraue auf Gott! Denn ich werde ihm noch danken, dass er bei mir ist und mir hilft.

Mein Gott, mein Herz ist traurig, denn ich muss hier in der Fremde dauernd an dich denken. Ich gehe hier unter, ich ertrinke in Traurigkeit.

Trotzdem: du hast mir deine Güte versprochen, und nachts bete ich zu dir Gott, du mein Leben. Gott, du bist mein Fels, warum hast du mich vergessen? Warum lässt du zu, dass mich meine Feinde so traurig machen? Sie machen mich mürbe, wenn sie mich täglich fragen: Wo ist denn dein Gott?

Mein Herz, warum bist du so traurig, warum machst du dir so viele Sorgen? Vertraue auf Gott! Denn ich werde ihm noch danken, dass er bei mir ist und mir hilft.

## **Psalm 46**

Gott ist meine Zuflucht und Stärke. Er hat mir schon so oft geholfen, wenn ich jede Menge Probleme hatte. Deshalb fürchte ich mich nicht, selbst wenn die Welt untergeht und mir das Wasser bis zum Hals steht.

Gott lebt in mir, darum brauche ich keine Angst zu haben. Mein Herz steht fest in Gott. Gott hilft mir schon am frühen Morgen.

Die, die Gott nicht kennen, werden mutlos und haben keinen inneren Halt.

Aber Gott hilft mir und beschützt mich. Kommt alle her, seid still und erkennt Gott.

## **Psalm 54**

Hilf mir, Gott, um deines guten Namens willen, und schaffe mir Recht durch deine Macht. Gott, höre auf mein Gebet, nimm dich meiner Worte an. Denn Selbstgefällige arbeiten gegen mich, und Machthungrige versuchen mir zu schaden; Gott kennen sie nicht.

Seht alle her, Gott steht zu mir, der Herr hält mich am Leben. Die Bosheit meiner Feinde wird er gegen sie selbst wenden.

Mach ihnen dadurch Angst, dass du mit deiner Treue zu mir stehst! Dann will ich dir meine Freude schenken, und deinen Namen loben, weil er mich so getröstet hat. Du errettetest mich aus all meiner Not, sodass ich über meine Feinde triumphieren kann.

## **Psalm 70**

Beeile dich Gott, mich zu retten, hilf mir, Herr! Die, die mir mein Leben nehmen wollen, sollen sich schämen. Die, die mir Übles wollen, sollen zurückweichen und selber verspottet werden. Schande über sie, die mit ihrem Finger auf mich zeigen.

Dagegen sollen sich die freuen und fröhlich sein in dir, die nach deinem Willen fragen und wissen, deine Liebe macht uns heil, und die dich immer loben: Hoch gelobt sei Gott!

Mir geht es schlecht, ich bin arm.

Gott, komm schnell zu mir, denn du bist mein Helfer und Retter; Gott komm nicht zu spät!

## **Psalm 82**

Gott steht in seiner Gemeinde und ist Richter über euch, die ihr euch zu Göttern gemacht habt. Meine Geschwister, wie lange noch wollt ihr ungerecht richten und Gottlose den Gottesfürchtigen vorziehen? Setzt euch für das Recht der Armen und Waisen ein und verhelft den Unterdrückten und Bedürftigen zu ihrem Recht. Rettet die Machtlosen und Armen und befreit sie aus der Gewalt der Gottlosen.

Aber sie lassen sich nichts sagen und haben vor nichts Achtung; sie wandeln weiterhin in der Finsternis; die Grundwerte des Landes sind in Gefahr.

Ich habe zwar gesagt: Ihr seid wie Götter, und Kinder des Höchsten; aber ihr werdet



sterben wie normale Menschen und wie andere Tyrannen untergehen.

Gott, mach dich auf den Weg und richte die Welt; denn alle Völker sind in deiner Hand.

## **Psalm 88**

Herr, Gott, du mein Heiland, ich schreie Tag und Nacht zu dir. Öffne dein Herz für mein Gebet; beuge dich zu mir, damit du mein Schreien hören kannst. Denn meine Seele leidet, und ich bin vom Tod bedroht. Die Leute sehen mich an wie einen Todgeweihten; ich bin ein Mensch der keine Hilfe hat. Ich bin wie die Toten, verlassen wie die Erschlagenen in den Gräbern, an die du nicht mehr denkst, und die du nicht mehr mit deiner Hand berührst. Du hast mich für tot erklärt, verbannt in tiefe Finsternis. Dein Zorn bedrückt mich; mir steht das Wasser bis zum Hals.

Du hast mir meine Freunde zu Fremden gemacht; ich bin ein Grauen für sie. Ich bin gefangen und kann nicht raus. Gebückt bin ich wegen meines Elends. Herr, ich schreie täglich zu dir; ich hebe meine Hände nach deiner Hilfe. Wirst du

an den Toten Wunder tun, werden die Verstorbenen wieder auferstehen und dir danken? Wird man in den Gräbern von deiner Güte erzählen und im Verderben von deiner Treue? Wird man in der Finsternis deine Wunder sehen, oder deine Gerechtigkeit im vergessenen Niemandsland?

Trotzdem: ich schreie zu dir, Herr, meine Bitten wecken den Morgen. Warum verstößt du mich, Herr, warum verbirgst du dein Angesicht vor mir? Ich bin elend und ohnmächtig, weil du mich verstoßen hast; ich leide, weil du mich erschreckst, ich habe fast keine Hoffnung mehr. Dein Zorn liegt auf mir; meine Angst vor dir drückt mich zu Boden. Ich fühle mich täglich von dir bedrängt, so als wenn ich am ertrinken wäre. Es liegt an dir, dass mich meine Freunde und Verwandten meiden, weil mein Elend ein Grauen für sie ist.

## **Psalm 113**

Halleluja! Lobet den Herrn, lobet den Namen des Herrn!

Gelobt sei der Name des Herrn, von nun an bis in Ewigkeit! Vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang sei der Name des Herrn gelobt!

Der Herr ist den Heiden überlegen, seine Ehre geht so weit wie der Himmel ist.

Wer ist Gott gleich? Der über allem steht und auf die Kleinen im Himmel und auf Erden achtet. Der die Geringen aufrichtet aus dem Staub und die Armen aus dem Dreck zieht, um sie den Mächtigen und Berühmten gleichzustellen. Die Frau, die keine Kinder kriegen kann, macht er zur glücklichen Mutter. Halleluja!

## **Psalm 121**

Ich hebe meine Augen und sehe hinauf zu den Bergen.

Ich weiß, von dort oben jenseits der Berge kommt meine Hilfe.

Meine Hilfe kommt von Gott, der Himmel und Erde gemacht hat.

Er wird mich nicht ausrutschen lassen. Gott schläft nicht sondern behütet mich.

Der Herr behütet mich in der Hitze des Gefechts. Seine Güte lässt mich einen klaren Kopf bewahren.

Herr behüte mich mit Leib und Seele. So wie du mich in der Vergangenheit begleitet hast, so sei auch morgen bei mir und segne was ich tue bis in Ewigkeit.

## **Psalm 127**

Wenn der Herr deine Lebenspläne nicht segnet, ist all dein Planen sinnlos. Wenn dich der Herr nicht beschützt, ist dich selbst zu schützen, sinnlos. Es ist sinnlos, dass du dir von morgens bis abends Sorgen machst; denn Gott gibt seinen Freunden alles im Schlaf.

Siehe, Kinder sind ein Geschenk des Herrn. Viele Kinder zu haben, bedeutet stark zu sein. Du hast Glück, wenn du viele Kinder hast, die zu dir stehen! Dann helfen sie dir im Alter und du bist nicht allein auf der Welt.

## **Psalm 139**

Herr, du erforschst mich und kennst mich.

Du weißt ob ich sitze oder wieder aufstehe; du verstehst meine Gedanken aus der Ferne. Ob ich gehe oder liege, du bist bei mir und siehst alle meine Wege. Du weißt schon vorher, was ich sagen will. Du beschützt mich von allen Seiten und hältst deine Hand über mir. Die Erfahrung deiner Gegenwart ist für mich wunderbar und zu hoch; ich kann sie nicht begreifen.

Ich kann mich nicht vor dir verstecken. Flöge ich in den Himmel, so bist du da. Ginge ich zur Hölle, so bist du auch da. Nähme ich die Flügel der Morgenröte, um mich am äußersten Meer vor dir zu verstecken, auch dort würdest du mich mit deiner Hand leiten und führen. Würde ich sagen: Finsternis soll mich verbergen! So muss sogar die Nacht Licht um mich sein. Denn sogar Finsternis ist nicht finster mit

dir, die Nacht leuchtet mit dir wie der Tag,  
Finsternis ist wie Licht mit dir.

Du hast mich mit jeder Faser im  
Mutterleib geschaffen. Ich danke dir, dass  
du mich so wunderbar gemacht hast. All  
deine Werke sind wunderbar, das erkenne  
ich jetzt. Du kennst mich, obwohl meine  
Entstehung letztlich ein Geheimnis ist.  
Deine Augen haben mich gesehen, obwohl  
ich noch gar nicht existiert habe, du  
kennst meine Zukunft, obwohl sie noch  
vor mir liegt.

Wie kostbar sind mir deine Gedanken,  
Gott! Du hast so viele Gedanken! Sie sind  
zahlreicher als alle Sandkörner dieser Welt.  
Wenn ich aufwache, bist du mein erster  
Gedanke.



Ach Gott, vernichte doch die Gottlosen,  
die gierig sind nach meinem Blut! Denn  
sie lästern deinen Namen, und ohne  
Grund feinden sie mich an. Ich hasse,  
die dich hassen, Herr. Es macht mich  
traurig, dass sie gegen dich sind.  
Mein Hass ist echt; sie sind mir  
zu Feinden geworden.

Erforsche mich mit Leib und Seele,  
Gott; prüfe meine tiefsten Beweggründe.  
Wenn ich auf bösem Weg bin, so führe  
mich zurück auf deinen guten,  
ewigen Weg.

## **Psalm 142**

Ich flehe und schreie mit meiner Stimme zum Herrn. Ich schütte mein Herz vor ihm aus und zeige ihm meine Not.

Wenn ich Angst habe, kümmerst du dich um mich. Meine Nachbarn versuchen mir eine Falle zu stellen. Sie leben gleichgültig neben mir her und tun so als würden sie mich nicht kennen. Ich komme nicht von ihnen los; aber keiner kümmert sich um mich.

Herr, ich schreie zu dir: Du bist meine Hoffnung, nur durch dich kann ich noch leben. Höre auf meine Klagen, denn sie quälen mich; rette mich vor meinen Verfolgern, denn sie sind mir zu mächtig. Befreie mich aus meiner Angst, damit ich dir danken kann. Wenn du mir hilfst, werden mir auch die, die einen Sinn für Gerechtigkeit haben, wieder den Rücken stärken.

## **Psalm 148**

Halleluja! Lobet den Herrn, lobet den Herrn in der Höhe! Lobet ihn, alle seine Engel, lobet ihn, ihr himmlischen Heere! Lobet ihn, Sonne und Mond; lobet ihn ihr leuchtenden Sterne! Lobet ihn, der ganze Himmel und sein lebenspendendes Wasser! Alle sollen sie den Namen des Herrn loben, denn auf sein Wort hin wurden sie geschaffen. Er hält den ganzen Kosmos in seinen Händen, alles geht in geordneten Bahnen.

Lobet den Herrn auf der Erde, ihr Walfische und die Tiefen der Meere. Feuer, Hagel, Schnee und Dampf, Gewitter und Sturm, Zeichen deiner Macht;

Berge und Hügel, Obstbäume und Zedern; wilde und zahme Tiere, Würmer und Vögel; ihr Mächtigen in der Welt und alle Völker; Herrscher und Richter; junge

Frauen und junge Männer, Alte  
zusammen mit den Jungen!

Alle sollen den Namen des Herrn loben;  
denn sein Name allein ist heilig, er allein  
ist des Lobes würdig, bis zu den Enden der  
Erde, bis in die letzten Winkel des  
Himmels. Halleluja!

## **Psalm 150**

Halleluja! Lobet den Herrn im Himmel,  
lobet ihn in all seiner Macht!

Ich lobe dich für deine Taten, ich lobe dich  
Herr, weil du sehr schön bist.

Lobet ihn mit Pauken und Trompeten,  
lobet ihn mit Liedern und Gebeten.

Lobet ihn mit euren Taten, lobet ihn alle  
Tage. Jede Seele lobe den Herrn! Halleluja!