



## Fünf Vorschläge für Psalmlesungen zum Tag der Kranken 2024 „Zuversicht stärken“

### **Psalm 30,1-16.25**

#### **Gott, du sichere Zuflucht**

Herr, bei dir suche ich Zuflucht;  
lass mich niemals zuschanden werden!  
Rette mich, wie du es versprochen hast!  
Hör mich doch, hilf mir schnell!  
Sei mir ein rettender Fels, eine schützende Burg,  
dann bin ich in Sicherheit.  
Du gibst mir Halt, du bietest mir Schutz.  
Geh mit mir und führe mich, denn du bist mein Gott!  
Bewahre mich vor der Falle, die man mir heimlich gestellt hat;  
du bist doch mein Beschützer!  
Ich gebe mich ganz in deine Hand, du wirst mich retten,  
Herr, du treuer Gott!  
Ich verabscheue alle, die sich an die Götzen klammern;  
ich selber, Herr, verlasse mich nur auf dich!  
Ich bin glücklich, dass du so gut zu mir bist.  
Du hast meine Not gesehen und erkannt, wie verzweifelt ich war.  
Den Feinden hast du mich nicht ausgeliefert,  
sondern mir Raum zum Leben verschafft.  
Hab' Erbarmen, Herr, ich weiß nicht mehr weiter!  
Meine Augen sind müde vom Weinen, ich bin völlig am Ende.  
Die Sorgen verkürzen mein Leben, der Kummer frisst meine Jahre.  
Die Verzweiflung raubt mir die Kraft, meine Glieder versagen den Dienst.  
Zur Spottfigur bin ich geworden für meine Feinde,  
zum Hohngelächter für meine Nachbarn,  
zum Schreckgespenst für meine Freunde.  
Alle, die mich auf der Straße sehen, laufen vor mir davon.  
Vergessen hat man mich wie einen, der schon lange tot ist,  
wie weggeworfenes, zerbrochenes Geschirr.  
Ich höre, wie sie über mich tuscheln; von allen Seiten bin ich bedroht.  
Sie stecken ihre Köpfe zusammen und überlegen,  
wie sie mich zur Strecke bringen.  
Doch ich verlasse mich auf dich!  
Du, Herr, du bist und bleibst mein Gott! Meine Zeit liegt in deiner Hand.  
Herr, sieh mich freundlich an, denn ich gehöre dir. Hilf mir in deiner Güte!  
Ihr, die ihr auf den Herrn vertraut, seid stark, fasst Mut!  
Gott, die sichere Zuflucht



Evangelisch-reformierte Kirche  
Schweiz

### **Auszüge aus Psalm 46**

#### **Gott ist bei uns**

Gott ist unsere sichere Zuflucht,  
ein bewährter Helfer in aller Not.  
Darum haben wir keine Angst,  
auch wenn die Erde bebt  
und die Berge ins Meer versinken,  
wenn die Fluten toben  
und tosen und die Berge davon erzittern:  
Der Herr der Welt ist bei uns,  
der Gott Jakobs ist unser Schutz!  
Gott selbst bringt ihr Hilfe,  
bevor der Morgen graut.  
Er lässt seine Stimme hören.  
Kommt und seht, wie stark der Herr ist.  
Der Herr der Welt ist bei uns,  
der Gott Jakobs ist unser Schutz!

#### ***Psalm 130,1-7***

Herr, aus tiefster Verzweiflung schreie ich zu dir.  
Herr, höre mein Rufen und vernimm mein Gebet!  
Herr, wenn du unsere Sünde anrechnen würdest,  
wer, Herr, könnte da bestehen?  
Doch du schenkst uns Vergebung,  
damit wir lernen, dich zu fürchten.  
Ich hoffe auf den Herrn von ganzem Herzen,  
und ich vertraue auf sein Wort.  
Ich warte auf den Herrn,  
mehr als die Wächter auf den Morgen,  
ja, mehr als die Wächter auf den Morgen.  
Israel, hoffe auf den Herrn!  
Denn der Herr ist gnädig und sein Erbarmen ist groß.  
Herr, ich rufe zu dir. Komm schnell!  
Höre mich, wenn ich dich um Hilfe anflehe!  
Ich suche Hilfe bei dir, allmächtiger Herr.  
Du bist meine Zuflucht,  
lass nicht zu, dass ich sterbe.



Evangelisch-reformierte Kirche  
Schweiz

***Psalm 143,1.4-7.10-11***

Herr, höre mein Gebet und vernimm meine Bitte!  
Antworte mir, weil du treu und gerecht bist.  
Ich verliere alle Hoffnung, ich bin gelähmt vor Angst.  
Ich denke an die alten Zeiten.  
Ich erinnere mich an deine großen Taten.  
Ich mache mir über deine Werke Gedanken.  
Ich strecke meine Hände nach dir aus.  
Ich sehne mich nach dir, wie dürres Land nach Regen dürstet.  
Herr, komm schnell und erhöere mich, denn meine Verzweiflung wird immer größer.  
Wende dich nicht von mir ab, sonst sterbe ich.  
Lehre mich, deinen Willen zu tun, denn du bist mein Gott.  
Dein guter Geist führe mich auf einem sicheren Weg.  
Um der Herrlichkeit deines Namens willen, Herr, rette mich.  
Weil du ein gerechter Gott bist, befreie mich aus dieser Not.

***Psalm 145,8-10.14-21***

Der Herr ist gnädig und barmherzig,  
geduldig und voller Gnade.  
Der Herr ist gut zu allen Menschen  
und barmherzig zu seiner ganzen Schöpfung.  
Alle deine Geschöpfe werden dir danken, Herr,  
und alle, die dir treu sind, werden dich loben.  
Der Herr hält die fest, die hinfallen,  
und hilft denen auf, die zusammengebrochen sind.  
Aller Augen sehen auf dich und warten auf Hilfe;  
du gibst ihnen Nahrung, wenn es nötig ist.  
Wenn du deine Hand öffnest,  
stillst du den Hunger und Durst aller Geschöpfe.  
Der Herr ist gerecht in allem, was er tut,  
ein Gott, auf den man sich verlassen kann.  
Der Herr ist allen nahe, die ihn anrufen,  
allen, die ihn aufrichtig anrufen.  
Er erfüllt die Wünsche derer, die ihn achten,  
er hört ihre Hilfeschreie und rettet sie.  
Der Herr beschützt alle, die ihn lieben,  
die Gottlosen aber vernichtet er.  
Ich will den Herrn loben,  
und alle Menschen werden seinen heiligen Namen preisen,  
jetzt und für alle Zeit.