



## **Psalmen zum Tag der Kranken 2025**

### **«Hilfe zur Selbsthilfe»**

Psalmen können eine Form der «Hilfe zur Selbsthilfe» sein, indem sie Worte für das Unausprechliche geben. Sie bieten eine Sprachhilfe, wenn eigene Wort fehlen, und werden so zur Grundlage für persönliches Gebet.

Auch in der gottesdienstlichen Gemeinde entfalten Psalmen ihre Kraft. Indem die Gemeinde in das Psalmgebet einbezogen wird, entsteht ein gemeinsames Beten, das Trost, Stärkung und Verbundenheit schenkt.

Im Folgenden findet sich ein Vorschlag für das Wechselgebet mit der Gemeinde. Die Rollen sind dabei wie folgt verteilt: I steht für die Gemeinde, II für Liturg/Liturgin 1, III für Liturg/Liturgin 2 und IV für Liturg/Liturgin 3.

### **Psalm 121: Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen**

<sup>1</sup>Ein Wallfahrtslied.

- I Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:  
Woher wird mir Hilfe kommen?
- I <sup>2</sup>Meine Hilfe kommt vom Herrn,  
der Himmel und Erde gemacht hat.
- II <sup>3</sup>Er lässt deinen Fuss nicht wanken;  
der dich behütet, schlummert nicht.
- II <sup>4</sup>Sieh, nicht schlummert noch schläft  
der Hüter Israels.
- II <sup>5</sup>Der Herr ist dein Hüter,  
der Herr ist dein Schatten zu deiner Rechten.
- II <sup>6</sup>Bei Tage wird dich die Sonne nicht stechen  
noch der Mond des Nachts.
- II <sup>7</sup>Der Herr behütet dich vor allem Bösen,  
er behütet dein Leben.
- II <sup>8</sup>Der Herr behütet deinen Ausgang und Eingang  
von nun an bis in Ewigkeit.

## **Psalm 41: Wohl dem, der sich des Schwachen annimmt**

1Für den Chorleiter. Ein Psalm Davids.

- II 2Wohl dem, der sich des Schwachen annimmt.  
Am Tag des Unheils wird der Herr ihn retten.
- I 3Der Herr wird ihn behüten und am Leben erhalten,  
und glücklich wird er gepriesen im Land.  
Gib ihn nicht preis der Gier seiner Feinde.
- II 4Der Herr wird ihn stützen auf dem Krankenbett,  
auf seinem Lager hebst du seine Krankheit auf.
- I 5Ich sprach: Herr, sei mir gnädig,  
heile mich, denn ich habe gegen dich gesündigt.
- II 6Meine Feinde reden Böses über mich:  
Wann wird er sterben, wann wird sein Name vergehen?
- I 7Und kommt einer zu Besuch, so redet falsch sein Herz,  
er sammelt sich Bosheit, geht hinaus und trägt es weiter.
- II 8Einmütig zischeln sie gegen mich, alle, die mich hassen,  
Böses führen sie gegen mich im Schilde:
- I 9Verderben ist über ihn ausgegossen,  
und wer einmal liegt, steht nicht wieder auf.
- II 10Selbst mein Freund, dem ich vertraute,  
der mein Brot ass, tritt mich mit Füßen.
- I 11Du aber, Herr, sei mir gnädig und richte mich auf,  
ich will es ihnen vergelten.
- II 12Daran erkenne ich, dass du Gefallen an mir hast,  
dass mein Feind nicht über mich frohlocken darf.
- I 13Mich aber hältst du fest um meiner Unschuld willen  
und lässt mich für immer vor deinem Angesicht stehen.
- II 14Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels,  
von Ewigkeit zu Ewigkeit.
- II Amen, Amen.

## **Psalm 91: Wer im Schutz des Höchsten wohnt**

- II 1Wer im Schutz des Höchsten wohnt,  
der ruht im Schatten des Allmächtigen.
- I 2Ich spreche zum Herrn:

Meine Zuflucht und meine Burg,  
mein Gott, auf den ich vertraue.

II    <sup>3</sup>Er rettet dich  
aus der Schlinge des Jägers,  
vor Pest und Verderben.

I     <sup>4</sup>Mit seinen Schwingen bedeckt er dich,  
und unter seinen Flügeln findest du Zuflucht,  
Schild und Mauer ist seine Treue.

II    <sup>5</sup>Du musst dich nicht fürchten vor dem Schrecken der Nacht,  
vor dem schwirrenden Pfeil am Tag,

I     <sup>6</sup>nicht vor der Pest, die umgeht im Finstern,  
vor der Seuche, die wütet am Mittag.

II    <sup>7</sup>Mögen tausend fallen an deiner Seite,  
zehntausend zu deiner Rechten,  
dich trifft es nicht.

I     <sup>8</sup>Mit eigenen Augen wirst du es schauen  
und sehen, dass den Frevlern vergolten wird.

II    <sup>9</sup>Du, Herr, bist meine Zuflucht.  
Den Höchsten hast du zu deinem Hort gemacht,

I     <sup>10</sup>dir wird kein Unheil begegnen,  
und keine Plage naht sich deinem Zelt.

II    <sup>11</sup>Denn er wird seinen Boten gebieten,  
dich zu behüten auf allen deinen Wegen.

I     <sup>12</sup>Auf den Händen werden sie dich tragen,  
damit dein Fuss nicht an einen Stein stosse.

II    <sup>13</sup>Über Löwen und Vipern wirst du schreiten,  
wirst zertreten Löwen und Drachen.

I     <sup>14</sup>Weil er zu mir hält, will ich ihn retten,  
ich will ihn schützen, denn er kennt meinen Namen.

II    <sup>15</sup>Ruft er zu mir, erhöere ich ihn,  
ich bin bei ihm in der Not,  
ich befreie ihn und bringe ihn zu Ehren.

I     <sup>16</sup>Ich sättige ihn mit langem Leben  
und lasse ihn meine Rettung sehen.

Die Psalmen 42 und 43 thematisieren nicht ausdrücklich Krankheit, sondern vielmehr allgemeine Notsituationen. Sie sind ein eindrückliches Beispiel für geistliche Selbsthilfe: Immer wieder kehrt der Refrain zurück, der den Beter ermutigt, den Kopf zu heben, Hoffnung zu schöpfen und sich selbst Mut zuzusprechen.

Bei einer liturgischen Gestaltung dieser Psalmen kann der Wechsel von einzelnen Sprecherinnen und Sprechern mit dem gemeinschaftlich gesprochenen Refrain eine besondere Wirkung entfalten. Der Refrain aus Psalm 42,6.12 und 43,5 wird dabei von der Gemeinde übernommen, während verschiedene Einzelpersonen die Klage vortragen. So entsteht ein dialogisches Gebet, das die innere Bewegung vom Tiefpunkt zur Hoffnung erfahrbar macht.

### **Psalm 42: Meine Seele dürstet nach Gott**

1Für den Chorleiter. Ein Weisheitslied der Korachiter.

- II     2Wie die Hindin lechzt  
an versiegten Bächen,  
so lechzt meine Seele,  
Gott, nach dir.
- II     3Meine Seele dürstet nach Gott,  
dem lebendigen Gott.  
Wann darf ich kommen  
und Gottes Angesicht schauen?
- II     4Meine Tränen sind mein Brot  
bei Tag und bei Nacht,  
denn allezeit sagen sie zu mir:  
Wo ist dein Gott?
- II     5Daran will ich denken  
und mich in meiner Seele erinnern,  
dass ich einherging in dichtem Gedränge, mit ihnen ging  
zum Haus Gottes  
mit lautem Jubel und Dank  
in feiernder Menge.
- I     6Was bist du so gebeugt, meine Seele,  
und so unruhig in mir?  
Harre auf Gott, denn ich werde ihn wieder preisen,  
ihn, meine Hilfe und meinen Gott.
- III    7Meine Seele ist gebeugt in mir,  
darum gedenke ich deiner  
vom Land des Jordan und vom Hermon her,  
vom Berg Mizar.

- III 8Flut ruft zur Flut  
beim Tosen deiner Wasserfälle,  
alle deine Brandungen und Wogen  
gehen über mich hin.
- III 9Am Tag erweist  
der Herr seine Gnade,  
und des Nachts ist sein Lied bei mir,  
ein Gebet zum Gott meines Lebens.
- III 10Ich spreche zu Gott, meinem Fels:  
Warum hast du mich vergessen?  
Warum muss ich trauernd umhergehen,  
bedrängt vom Feind?
- III 11Wie Mord ist es in meinen Gebeinen,  
wenn meine Gegner mich verhöhnen,  
da sie allezeit zu mir sagen:  
Wo ist dein Gott?
- I 12Was bist du so gebeugt, meine Seele,  
und so unruhig in mir?  
Harre auf Gott, denn ich werde ihn wieder preisen,  
ihn, meine Hilfe und meinen Gott.

### **Psalm 43**

- IV 1Schaffe mir Recht, Gott,  
und führe meine Sache  
gegen treuloses Volk,  
errette mich vor falschen  
und bösen Menschen.
- IV 2Du bist der Gott meiner Zuflucht.  
Warum hast du mich verstossen?  
Warum muss ich trauernd umhergehen,  
bedrängt vom Feind?
- IV 3Sende dein Licht und deine Wahrheit,  
sie sollen mich leiten,  
mich bringen zu deinem heiligen Berg  
und zu deinen Wohnungen.
- IV 4So will ich hineingehen zum Altar Gottes,  
zum Gott meiner Freude.

Jauchzend will ich dich mit der Leier preisen,  
Gott, mein Gott.

I    Was bist du so gebeugt, meine Seele,  
und so unruhig in mir?  
Harre auf Gott, denn ich werde ihn wieder preisen,  
ihn, meine Hilfe und meinen Gott.