



Psalmen für unterwegs – sieben Gebete fürs Leben

DIE REIHE AUF EINEN BLICK

- | | | |
|---|--------|----------------------------|
| 1 | Teil 1 | Der Herr ist mein Hirte |
| 2 | Teil 2 | Was ist der Mensch? |
| 3 | Teil 3 | Wie lange noch? |
| 4 | Teil 4 | Ein reines Herz |
| 5 | Teil 5 | Du kennst mich |
| 6 | Teil 6 | Gott ist unsere Zuversicht |
| 7 | Teil 7 | Alles, was atmet |

7 Tage à 10–15 Minuten

Mit den Psalmen ehrlich beten lernen – in Freude, Klage und Vertrauen

Vorbereitung: 10 Min.

So nutzt du die Reihe: Eine Andacht pro Tag – ideal für eine Lagerwoche, eine Freizeit oder sieben Gruppenstunden. Am Anfang kurz an den Vortag erinnern.

1 Teil 1: Der Herr ist mein Hirte

Bibelstelle: Psalm 23

David, der selbst Hirte war, betet: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.“ Er kennt grüne Wiesen und finstere Täler – und weiß: Gott geht mit, in beidem. Psalm 23 verspricht nicht, dass es keine dunklen Täler gibt, sondern dass wir darin nicht allein sind.

Frage: Wo bist du gerade: auf der grünen Wiese oder im dunklen Tal?

Gebet: *Gott, du bist mein Hirte. Geh mit mir durch helle und dunkle Zeiten. Amen.*



Psalmen für unterwegs – sieben Gebete fürs Leben

2 Teil 2: Was ist der Mensch?

Bibelstelle: Psalm 8,4–6

Unter dem Sternenhimmel staunt David: „Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk – was ist der Mensch, dass du an ihn denkst?“ Wir sind winzig im Universum – und trotzdem von Gott gesehen und geehrt. Staunen und Würde gehören zusammen.

🗨️ **Frage:** Wann hast du zuletzt über Gottes Schöpfung gestaunt?

🙏 **Gebet:** *Großer Gott, ich staune über deine Welt und darüber, dass du an mich denkst. Amen.*

3 Teil 3: Wie lange noch?

Bibelstelle: Psalm 13

David klagt: „Herr, wie lange willst du mich so ganz vergessen?“ Die Bibel erlaubt Klage. Man darf Gott sagen, dass man enttäuscht, wütend oder traurig ist. Am Ende des Psalms findet David wieder zum Vertrauen – nicht weil sich alles geändert hat, sondern weil er sich an Gottes Treue erinnert.

🗨️ **Frage:** Was würdest du Gott gern klagen?

🙏 **Gebet:** *Gott, manchmal verstehe ich dich nicht. Danke, dass ich dir das ehrlich sagen darf. Ich vertraue trotzdem auf deine Güte. Amen.*

4 Teil 4: Ein reines Herz

Bibelstelle: Psalm 51,12–14

Nach seiner großen Schuld betet David: „Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, beständigen Geist.“ Er versteckt nichts mehr, sondern bringt alles zu Gott. Vergebung beginnt mit Ehrlichkeit.

🗨️ **Frage:** Was möchtest du heute bei Gott ehrlich aussprechen?

🙏 **Gebet:** *Gott, schaffe in mir ein reines Herz. Danke, dass du vergibst und neu machst. Amen.*



Psalmen für unterwegs – sieben Gebete fürs Leben

5 Teil 5: Du kennst mich

Bibelstelle: Psalm 139,1–10

„Herr, du erforschst mich und kennst mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es.“ Für manche klingt das bedrohlich, für David ist es tröstlich: Es gibt keinen Ort, an dem Gott nicht da wäre – nicht einmal am äußersten Meer.

 **Frage:** Ist es für dich eher tröstlich oder unheimlich, dass Gott dich ganz kennt – und warum?

 **Gebet:** *Gott, du kennst mich ganz. Danke, dass du mich trotzdem liebst und überall bei mir bist. Amen.*

6 Teil 6: Gott ist unsere Zuversicht

Bibelstelle: Psalm 46,2–4

„Gott ist unsere Zuversicht und Stärke, eine Hilfe in den großen Nöten. Darum fürchten wir uns nicht, wenn auch die Welt unterginge.“ Dieser Psalm entstand in Krisenzeiten. Er leugnet die Not nicht, aber er stellt Gott in die Mitte.

 **Frage:** Welche Nachrichten oder Sorgen machen dir gerade Angst?

 **Gebet:** *Gott, du bist meine Zuversicht und Stärke. Wenn um mich herum alles wankt, halt du mich fest. Amen.*

7 Teil 7: Alles, was atmet

Bibelstelle: Psalm 150

Der letzte Psalm ist ein einziges Lob: „Alles, was atmet, lobe den Herrn!“ Mit Pauken, Harfen, Tanz und Zimbeln. Nach Klage, Schuld und Angst endet das Psalmbuch im Lob. Am Ende der Woche dürfen wir feiern, was Gott geschenkt hat.

 **Frage:** Wofür willst du Gott zum Abschluss dieser Woche loben?

 **Gebet:** *Gott, ich lobe dich mit allem, was ich bin. Danke für diese Woche und dafür, dass du mitgehst. Amen.*

Für Leitende

- Raum für Zweifel und kritische Fragen lassen – ein ehrliches Gespräch ist wichtiger als eine schnelle Antwort.
- Gern selbst als Leitung eine persönliche Erfahrung teilen.