

# Inhaltsverzeichnis

Die GRÜNEN Seitenangaben gelten für Hanns Dieter Hüsch,  
die SCHWARZEN für Uwe Seidel

Ein Wort zuvor	8
Psalm 18 Zu Beginn „Ich stehe unter Gottes Schutz“	9*
Psalm 108 Zum Morgen „Wischt dir den Schlaf aus den Augen“	10
Psalm 92 Alletage „Er macht mich fröhlich“	11
Psalm 16 Zum Abend „Umsorge mich mit deiner Liebe“	12

## DAS ERSTE BUCH Licht- und Schattenseiten:

Altes und neues Jahr – Lichtfest – Fast-Nacht und -Tag	13*
Psalm 23 Zwischen den Jahren „Und wenn ich nicht wüßte“	14*
Psalm 23 Silvester „Und wenn ich auch nichts mehr sähe“	15*
JANUAR-PSALM „Herr, wir sind schon tief im Januar!“	16*
Psalm 23 „Und wenn ich auch nichts mehr hörte“	17*
Jesaja 60 und 61 „Wohin soll ich gehen“	18
Jesaja 42 I Licht in der Finsternis – Epiphantias	19
Jesaja 42 II Licht in der Welt – Fest der Erscheinung	20
Jesaja 61 „Von den Enden der Erde“ – Verheißung	21
FEBRUAR-PSALM Herr, mein Gebieter	22*
Psalm 119 Du machst mich frei	23
Jesaja 58 Befreiung „Laß los, die du mit Unrecht gebunden“	24
Psalm 68 Träume – keine Schäume „Das Himmelreich“	25*
Psalm 113 Gott unter uns	26
Psalm 123 Ich rechne mit Gott	27

## DAS ZWEITE BUCH Fasten- und Osterzeit:

Aschermittwoch bis Himmelfahrt	29
--------------------------------	----

MÄRZ-PSALM Herr, du bist meine Freude und mein Trost	30*
Psalm 147 Das Fest der fünften Jahreszeit – Fasching	31*
Psalm 121 Meine Zuversicht „Ich suche Gott auf den Bergen“	32
Psalm 30 Wegzeiten „Der Herr hat mich erhört“	33
Psalm 102 Ein Gebet für den Elenden, wenn er verzagt ist	34*
Psalm 90 „Es ist dem Menschen beigegeben“	35*
Psalm 11 Vertrauen „Gott ist der Gedanke“	36
Psalm 130 Aus der Tiefe rufe ich zur dir – Passion	37
Psalm 118 Gottes Güte zieht ein in die Zeit – Psalmsonntag	39

<b>APRIL-PSALM</b>	<b>Ostern ist nun vorbei</b>	<b>41*</b>
Psalm	74 Verlassen sein	42
Psalm	31 In Gottes Händen	43
Psalm	90 Suche nach dem Sinn	44
Psalm	111 Mit einem Mahl – Abendmahl und Eucharistie	45
Psalm	79 Die Stadt Gottes ist in Trümmer gelegt	46
Psalm	40 Bruder Christus – Osternacht	47*
Psalm	21 Du kommst uns entgegen	48
Joh.	20 Am Rande des Grabes „Du hast ihn überwunden“	49*
Psalm	36 Licht-Schöpfung „Und Gott sprach: Es werde“	50
<b>MAI-PSALM</b>	<b>Ach, im Mai bin ich geboren</b>	<b>51*</b>
Psalm	33 Neue Lieder „Feiern das Fest der Befreiung“	52
Psalm	89 Gotteslob – Kantate	53
Psalm	6 Der erste und der letzte Trost	54*
Psalm	85 In den Himmel wachsen – Himmelfahrt	56
Psalm	19 Zu Himmelfahrt	57*
Psalm	98 Im Jubel ernten	59
Psalm	107 Das Lob der Armen	60

## **DAS DRITTE BUCH Pfingst- und Sommerzeit:** **Neue Kirche – Lebendige Gemeinde – Die Welt entdecken**

61

<b>JUNI-PSALM</b>	<b>Der Sommer käme nicht von dir</b>	<b>62*</b>
Apg.	2 Was den Heiligen Geist betrifft	63*
Psalm	1 Glücklich die Kirche	64*
Psalm	76 Klage über Kirche und Gemeinde	65
Psalm	84 Wir machen uns auf den Weg	66
Psalm	65 Die Erde – in deiner Hand	67
Psalm	37 Der Weg der Gerechtigkeit ist Leben	68
<b>JULI-PSALM</b>	<b>Wir verreisen</b>	<b>69*</b>
Psalm	130 In Gottes Hand	70*
Psalm	107 Gerettet „Der Boden schwankte“	72
Psalm	119 Ohne Herz und ohne Seele – Antipsalm	73*
Jesaja	55 Denn ihr sollt in Frieden ziehen	74
Psalm	24 Die Erde ist des Herrn	75*
Psalm	52 Mein Protest „Fortschritt“	76
<b>AUGUST-PSALM</b>	<b>Herr, ich bin krank</b>	<b>77*</b>
Psalm	86 Lehre mich, Herr, deinen Weg	78
Psalm	85 Meine Hoffnung „Frieden ins Herz pflanzen“	79
Psalm	67 Die Völker sollen dir danken	80

Psalm 104	Sehnsucht „Ich sehe ein Land mit neuen Bäumen“	81*
Psalm 146	An dir festhalten	82

## DAS VIERTE BUCH Allezeit: Frieden stiften – für Gerechtigkeit eintreten – die Schöpfung bewahren 83

SEPTEMBER-PSALM	Herr, ich gebe dir mein Wort	84*
Psalm 112	Licht sein und Salz „Tröstet die Traurigen“	85
Psalm 37	Den Frieden lieben	86
Psalm 100	Deine Schöpfung „Alle Länder der Erde“	87*
Psalm 104	Deine Schöpfung: „Vergiftet und verkommen“	88
Psalm 9	Versöhnung „Die Welt fügt sich zusammen“	90
Psalm 16	O happy day – drogenfrei	91
1. Kor. 13	Laßt die Liebe blühen	92*
Psalm 9	Retter der Armen – Seligpreisungen, Matthäus 5	94
Psalm 41	Wen Gott beschützt	96
Psalm 69	Den Armen die Freiheit	97
Psalm 9	Der lange Atem – Zu den Verlorenen gehen Matthäus 10	98*
Psalm 85	Gottes Segen „Gott verspricht den Menschen Heil“	99
Psalm 12	Der schwarze Kontinent „Das Netz ist zerrissen“	100
Psalm 91	Ohne festen Wohnsitz „obdachlos“	101
Psalm 18	Straßenkinderpsalm	102
Micha 4	Wenn die Krieger kommen	103*
Psalm 67	Gottes Segen für die Welt	104

## DAS FÜNFTHE BUCH Herbst- und Winterzeit: Erntedank – Reformationsfest – Allerheiligen und Allerseelen – Buß- und Betttag – Volkstrauertag und Ewigkeit 105

OKTOBER-PSALM	Herr, ich brauche deine Hilfe	106*
Psalm 90	Unter Gottes Schutz	107*
Psalm 150	Alle guten Gaben – Erntedank	108
Psalm 89	Das Lob der Schöpfung – Erntedank	109
Psalm 46	Ein fest Burg – Reformation	110*
Psalm 112	Licht der Welt – nicht Rücklicht – Berufung	111*
Psalm 53	Nicht dein Wille – unser Wille geschehe	112
Psalm 21	Steh auf, Gott – Protestpsalm	114
NOVEMBER-PSALM	Ich male mir mein Leben	115*
Psalm 18	Die zu Gott gehören – Allerheiligen	116*
Psalm 84	Meine Seele wohnt bei dir – Allerseelen	117*

Psalm 120	Aus der Tiefe – Volkstrauertag	118
Psalm 30	Rettung aus Todesnot – Totensonntag/Ewigkeit	120
Hohes Lied 8	Die Liebe ist stärker als der Tod – Totensonntag	122

## DAS SECHSTE BUCH Advents- und Weihnachtszeit:

Vom 1. Advent zum Weihnachtsfest	123
----------------------------------	-----

### DEZEMBER-PSALM Mit fester Freude lauf ich durch

die Gegend	124*	
Jesaja 40	Wegbereitung „Es ruft eine Stimme“	125*
Jesaja 60	Aufbruch „Mache dich auf“	126
Psalm 146	Psalm der Maria – Lukas 1 „Das Magnificat“	127
Psalm 27	Licht und Kraft	128
Jesaja 61	Mein Traum „Es werden gebückt zu dir kommen“	129
Jesaja 9	Weihnachtspsalme „Sieh um her, sieh dich um“	130
1. Kor. 13	Ich setze auf die Liebe	132*
Jesaja 5	Der Glücksfall „Ein Kind ist uns geboren“	134
Psalm 126	Auf dem Weg zur Krippe – Lukas 2	135
Jesaja 40	Ihr seid mein Volk	136
Psalm 31	Meine Zeit in deinen Händen	138

### DAS SIEBTE BUCH Lebenszeiten: Geburt und Taufe –

Geburtstag und Hochzeit – Lebenssegens – Anfang und Ende	139
----------------------------------------------------------	-----

Psalm 125	Was macht, daß ich so fröhlich bin	140*
Jesaja 40	Lebensmut – zum Segen	141
Psalm 119	Ein Kind ist uns geboren – Zur Geburt	142
Psalm 108	Gott sagt „Ja“ zu seinen Kindern – Zur Taufe	143
KINDERGESCHICHTE:	„Die ausziehen und um Frieden bitten“	144*
Psalm 34	Lasset die Kinder zur mir kommen – Lebensregeln	146
Psalm 33	Zum Geburtstag „Ich freue mich, daß es dich gibt“	147
Psalm 25	Leite uns zu unserem Glück – Trauung	148
Psalm 128	Glücklich – Ehe-Glück	149*
Psalm 140	Der Rat der „guten“ Freunde	150
Psalm 20	Segen für die Ehe	151
Psalm 103	Gottes Zuspruch – Zum „Alten-Geburtstag“	152*
	Das Hohelied der Barmherzigkeit –	
	Zum Geburtstag	153
Psalm 39	Anfang und Ende	154
Psalm 21	Sei gut behütet – Lebenssegens	155*
Stichwörterverzeichnis nach Themenbereichen	156	

## Ein Wort zuvor

Die Sammlung der Psalmen ist seit Jahrtausenden das Gebet- und Gesangbuch Israels wie der christlichen Kirchen. Es erzählt die Wunder Gottes, „die er an Menschenkindern“ tut, ihre Hoffnung – auch ihre Verzweiflung; immer wieder bringen die Israeliten ihr Leben vor Gott und verbinden es im Gesang und Gebet mit ihm. Die „Psalmen für Alletage“ knüpfen an diese Traditionen an, nehmen sie auf und übertragen sie in unser Leben: In Monate und Jahreszeiten, in Themenschwerpunkte und ins Kirchenjahr der christlichen Kirchen. „Ich stehe unter Gottes Schutz“ gibt die Richtung an für eine Theologie der Hoffnung. Aus unserer persönlichen Erfahrung heißt das: „Gott läßt mich nicht im Stich“.

Psalmübertragungen aus dem Alten und Neuen Testament, ganz nah beim Text – sehr nahe beim Menschen, manchmal die Umsetzung des „alten“ Betens, manchmal sind nur ein paar Verse des Psalms der Anlaß für eine weiterführende Meditation. Manchmal wird nur die Stimmung des Psalms wiedergegeben oder die Stimmung des jeweiligen Autors beim Lesen des Psalms.

Nicht um die Psalmen zu ersetzen, wurde dieser Übertragungsversuch unternommen, sondern um zu den Psalmen Israels hinzuführen und von den Psalmen her Möglichkeiten lebendigen Betens heute zu erschließen.

Daß Kabarettist und Pfarrer sich hier zusammengetan haben, ist kein Zufall; denn einmal verbindet uns eine „alte“ Freundschaft und zum anderen arbeiten wir auf Gemeinde- und Kirchentageebene als engagierte Christen gut und kreativ zusammen.

So geben wir unsere Erfahrungen weiter mit dem Wunsch, Sie selber mögen Ihre eigenen guten Erfahrungen mit diesen Psalmen machen und sie „Alletage“ nutzen.

*Hanns Dieter Hüsich und Uwe Seidel*

## Psalm 18

### Zu Beginn

### Ich stehe unter Gottes Schutz

**I**ch stehe unter Gottes Schutz  
Er läßt mich nicht ins Leere laufen  
Und macht aus mir keinen Kriegsknecht  
Sondern so wie ich bin bin ich sein Mensch  
Ich suche den Frieden und will mich nicht ausruhen  
Auch mit denen die noch unter den Waffen stehen  
Anzuzünden die Erde, die nicht hohl ist  
Sondern Gottes Herz.

**I**ch stehe unter Gottes Schutz  
Ich bin sein Fleisch und Blut  
Und meine Tage sind von ihm gezählt  
ER lehrt mich, den zu umarmen  
Dessen Tage ebenfalls gezählt sind  
Und alle in die Arme zu nehmen  
Weil wir die Trauer und die Freude teilen wollen  
Daß beide wie Leib und Seele zusammen sind.

**I**ch stehe unter Gottes Schutz  
Ich weiß das seit geraumer Zeit  
ER nahm den Gram und das Bittere aus meinem Wesen  
Und machte mich fröhlich  
Und ich will hingehen  
Alle anzustecken mit Freude und Freundlichkeit  
Auf daß die Erde Heimat wird für alle Welt:  
Durch seinen Frieden  
Und unseren Glauben  
Schalom in Dorf und Stadt.

## Psalm 108

### Zum Morgen

**W**isch dir den Schlaf aus den Augen,  
wir wollen die Sonne wecken.

**W**acht auf, meine Gedanken, hört auf zu träumen,  
der Tag beginnt mit dem neuen Leben.

**I**ch will dich, Herr, vor den Menschen preisen  
und deinen Namen groß an den Himmel schreiben.

**I**ch will deine Güte bekanntmachen  
bis an die Enden der Erde.

**E**rhebe dich, Herr, über die ganze Welt,  
dein Glanz erfülle die große Erde.

**E**s sollen gerettet werden, die du liebst.  
Es soll denen geholfen werden,  
die du in dein Herz geschlossen hast.

**S**o spricht Gott, unser Herr:  
Ich will euch heilig sprechen,  
wenn ihr zusammenkommt  
und Frieden schließt mit allen Völkern dieser Erde.

**M**it Gott werden wir Großes vollbringen:  
Auf dem Weg des Friedens werden wir  
die Hindernisse unter unsere Füße treten  
und leben.

Psalm 92  
Alletage  
ER macht mich fröhlich

**E**s ist gut,  
sich an Gott klammern,  
morgens seine Gnade erfahren,  
Alletage seine Güte erleben,  
und des Nachts in seiner Wahrheit ruhen.  
Er macht mich fröhlich  
und vertreibt mir meine Angst und meine Klagen.  
Mit seinen Händen  
ebnet er mir den Weg  
und begleitet mich mit seinen Gedanken.  
Wenn ich an ihm festhalte,  
stehe ich wie eine Eiche im festen Grund,  
wachse ich innerlich wie eine Zeder im Libanon.  
Nichts kann mich erschüttern;  
denn die Stürme der Zeit  
können mich nicht ausreißen.  
Wenn ich so gegründet bin  
in Gottes Güte und Fürsorge,  
werde ich nicht welken und verdorren.  
Meine Seele ist immergrün  
und mein Herz schlägt munter wie am ersten Tag.  
Wenn ich auch alt werde,  
so blühe ich wieder auf;  
denn Gott behütet mich auf allen meinen Wegen.  
In dunklen Stunden und in hellen Tagen  
ist er mit mir und für mich.