



Rettung aus Todesnot

Psalm 116,1-9

Ich liebe den HERRN; denn er hört *
meine Stimme, mein Flehen um Gnade.

Ja, er hat sein Ohr mir zugeneigt, *
alle meine Tage will ich zu ihm rufen.

Mich umfingen Fesseln des Todes, /
Bedrängnisse der Unterwelt haben mich getroffen, *
Bedrängnis und Kummer treffen mich.

Ich rief den Namen des HERRN: *
Ach HERR, rette mein Leben!

Gnädig ist der HERR und gerecht, *
unser Gott erbarmt sich.

Arglose behütet der HERR. *

Ich war schwach, er hat mich gerettet.
Komm wieder zur Ruhe, meine Seele, *
denn der HERR hat dir Gutes erwiesen.

Ja, du hast mein Leben dem Tod entrissen, *
mein Auge den Tränen, meinen Fuß dem Straucheln.
So gehe ich meinen Weg vor dem HERRN *
im Land der Lebenden.

(Ehre sei dem Vater und dem Sohn *
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit *
und in Ewigkeit. Amen.)



Nehmen Sie sich täglich einige Minuten Zeit für die Stille und das Gebet. Die Psalmen können Ihnen dabei helfen – sie sind die göttliche Stimme und das Echo der menschlichen Seele zugleich.

Für jeden Monat wurde ein Psalm ausgewählt. Versuchen Sie, ihn täglich zu beten. Denn Bibelworte entfalten ihre Kraft und Schönheit, indem sie wiederholt werden.

Folgende Schritte können Ihnen dabei helfen:

1. Ruhig werden.
2. Den Psalm langsam rezitieren. Wenn Sie nicht alleine sind: Eine Person liest jeweils eine Zeile vor, alle anderen wiederholen sie.
3. Stille halten, den Psalm nachklingen lassen.
4. Wichtige Gedanken notieren oder sie mit anderen teilen.
5. Abschließen (Ehre sei dem Vater).

Hinweis:

Auf der Seite www.kath-kirche-kaernten.at/psalm finden Sie:

- den Text des Psalms (damit Sie ihn mittels Smartphone immer bei sich haben)
- einen Artikel mit Erläuterungen zum Text
- einen Vortrag zum Psalm als Videofile
- den gesungenen Psalm als Audiofile.



Ihre Gedanken oder eigenen Texte zum Psalm veröffentlichen wir gerne auf der Homepage (mit oder ohne Angabe des Namens, Kürzungen vorbehalten). Bitte senden Sie diese an: klaus.einspieler@kath-kirche-kaernten.at.