



Bitte um Hilfe

Psalm 70

Gott, komm mir zu Hilfe, *

HERR, eile mir zu helfen!

In Schande und Schmach sollen fallen, *
die mir nach dem Leben trachten.

Zurückweichen sollen und vor Scham erröten, *
die sich über mein Unglück freuen.

Wegen ihrer Schande sollen sich abwenden, *
die da sagen: Ha, dir geschieht recht.

Frohlocken sollen und deiner sich freuen *
alle, die dich suchen.

Es sollen immer sagen: Groß ist Gott, *
die dein Heil lieben.

Ich aber bin elend und arm. *

Gott, eile zu mir!

Mein Helfer und mein Retter bist du. *

HERR, säume doch nicht!

(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.