

## Gebet nach Psalm 46

Gott, sei DU uns Zuflucht und Schutz.  
In Zeiten der Not schenke DU uns Deine Hilfe – überfliegend.  
Dann müssen wir keine Angst haben und uns nicht fürchten,  
selbst dann nicht, wenn die Erde bebt, wenn die Berge versinken,  
wenn die Wellen brausen und tosen –  
denn DU bist ja da; DU Gott, bist stärker.

Ein Strom mit vielen Bachläufen möge Deine Stadt,  
Deinen heiligen Ort, an dem DU wohnst, erfrischen.  
Sei DU in ihrer Mitte, Gott, denn dann gerät sie nicht ins Wanken.  
Wo DU bist, ist Hilfe.

Wenn DU gegenwärtig bist, geht uns die Sonne auf.  
Ja, sei DU gegenwärtig, auch in uns, auch in unserer Mitte.

DU Gott, bist der allmächtige HERR, der Gott Jakobs.  
Selbst wenn die Völker in Aufruhr sind, wenn Königreiche wanken:  
Wenn Deine Stimme erschallt, zerschmilzt die Erde unter Deinem Wort.  
Niemand und nichts kann vor Dir bestehen.  
Darum sei DU, HERR, mit uns,  
sei DU uns eine sichere Burg, unsere Festung in Zeiten der Not.

Öffne DU uns die Augen für Deine Werke, für Dein Wirken,  
welch grosse und schreckliche Taten DU, HERR, vollbracht hast  
und noch immer vollbringst.

DU, HERR über alle Heere, sei DU mit uns,  
der Du die Welt und auch die Kriege in Deinen Händen hältst.  
Lass uns still werden, unseren Aufruhr gegen Dich beenden  
und erkennen, dass alleine DU Gott bist –  
weder wir, noch die Herren dieser Welt.  
Du bist hoch erhaben über alle Völker, erhaben über die ganze Welt.

DU, allmächtiger Gott, sei mit uns.  
DU Gott Jakobs, sei unsere sichere Burg.

© Sabine Herold (14.10.2023)

Weitere Psalmenverse zum Beten: Psalm 28,7; 62,8.9; 91,1.2;142,6

## Ermutigung für dich!

Gott ist unsere  
Zuversicht  
und  
Stärke,



Bild: Deborah Keller ©

Wo ist eigentlich dein Zufluchtsort? Wo fühlst du dich sicher?  
Wer oder was bietet dir Schutz in schwierigen Zeiten?  
Was stärkt, tröstet und ermutigt dich, was hilft dir?

Aber was, wenn diese Sicherheit wegbricht? Wenn sich der Zufluchtsort als Falle herausstellt, als grosse Enttäuschung und vielleicht sogar als Lüge?

Was können wir tun, wenn nichts und niemand mehr hält, hilft, schützt?  
Wohin sollen wir fliehen in Zeiten der Ungewissheit und Unsicherheit?

So viele Menschen leiden physisch unter einem fehlenden, sicheren Zufluchtsort. Menschen werden verfolgt, sind auf der Flucht, haben grausames Leiden erfahren, das sprachlos macht. Sie sehnen sich nach wahren, bleibendem Frieden, nach sicheren Schutzräumen, doch sie finden diese nicht. Und wir schauen ohnmächtig und hilflos zu. Was können wir tun?

Bei uns im Westen – so behaupte ich – leiden wir eher und vor allem psychisch (noch).  
Wir hetzen und irren umher auf der Suche nach Orten, Menschen, Dingen, Zuständen, die unsere Seele vielleicht trösten, die unser Inneres nähren.  
Doch wo finden wir wirklichen Halt und Schutz, Trost und Ermutigung?

Was sollen wir tun, wenn nichts und niemand mehr hält, hilft, schützt?  
Wohin können wir fliehen in Zeiten der Ungewissheit und Unsicherheit?

**Gott ist unsre Zuversicht und Stärke, eine Hilfe in den grossen Nöten, die uns getroffen haben.** (Psalm 46,2)

Die Psalmenbeter (die Korachiter, die für den Gesang und das Hüten der Tore und des Heiligtums in der Stiftshütte zuständig waren) singen in diesem Psalm und Vers von grossen Nöten, die sie getroffen haben. Diese Nöte beinhalten vom hebräischen Wort her Belagerung, Bedrängnis, bekämpft werden, eingeschlossen sein. Sie sind mit Not und Enge verbunden – sei dies äusserlich oder innerlich. Und es ist nicht irgendeine Bedrängnis, die trifft, sondern eine sehr starke mit voller Wucht.

Menschliche Zufluchtsorte nützen in einer solchen Bedrängnis nichts mehr. Keine weltlichen Schutzmauern und Schutzbunker garantieren bleibende Sicherheit.

Darum gibt es nur eine Lösung, einen sicheren Ort: *Gott höchstpersönlich*, den Höchsten allein! Doch wie kann uns Gott zum Zufluchtsort werden? Im Psalm wird Gott als der Einzige beschrieben, der wirklich helfen kann. Er ist die Hilfe und Unterstützung höchstpersönlich. Er ist stark und mächtig. Er ist DIE Kraft und Macht, die aus der Bedrängnis rettet.

Das Wort für Kraft und Macht bedeutet noch etwas anderes. Es beschreibt die Aufgabe und den Dienst der Korachiter: Singen, Lobgesang, Lobpreis. Das ist die Lösung, der Notausgang, die Tür aus der Enge. Wenn wir von den Nöten weg auf Gott schauen, uns an Ihn wenden und mit Lobpreis beginnen, dann eröffnen sich neue Räume. Die Enge weicht. Es wird weit.

Dieser Vers erinnert an Psalm 59,17.18, wo David bekennt: *Ich aber will deine Stärke besingen, und am Morgen will ich jubeln über deine Gnade. Denn du wurdest für mich zur sicheren Burg, zur Zuflucht am Tag meiner Not. Du bist meine Stärke, dir will ich Psalmen singen! Ja, Gott ist meine sichere Burg, ein Gott, der mir seine Gnade schenkt.*

Als Kind begegnete mir immer wieder der Spruch: *‘Danken schützt vor Wanken. Loben zieht nach oben.’* Damals verstand ich ihn nicht so ganz, aber heute erlebe ich selbst, wie die Seele wieder atmen kann, sobald das Herz beginnt, Gott zu preisen.

Dies erfuhren auch Paulus und Silas im Gefängnis, obwohl sie im Hochsicherheitstrakt gefangen waren. Als sie damit begannen, zu beten und Gott zu loben, geschah ein grosses Erdbeben, die Grundmauern des Gefängnisses wankten, alle Türen öffneten sich und von allen fielen die Fesseln ab. Nachzulesen in Apostelgeschichte 16,23-40.

Welche Fesseln und Ketten uns auch immer einengen, bedrängen und gefangen nehmen – wir dürfen uns immer und überall auf Gott ausrichten, betend und lobsingend, denn...

*Gott: Für uns ist Er Zuflucht, Stärke und Schutz, ja, eine starke Hilfe und sichere Zuflucht in Notlagen, so hat Er sich wirklich gezeigt: als mächtiger Helfer und Beistand in allen Nöten, als bewährter Helfer in Zeiten der Not. Er schenkt uns seine Hilfe reichlich: mehr als genug!*

Sabine Herold

Mehr Ermutigungen unter: [www.ermutigungen.ch](http://www.ermutigungen.ch) oder <https://ref-wohlen.ch/de/Herzlich-Willkommen/Ermutigungen-zum-Lesen>