



*Udo Vach*

# NACHGEDACHT

*30 Andachten zu den Psalmen*



Vach, Udo

**Nachgedacht**

30 Andachten zu den Psalmen

ISBN 978-3-89436-436-3

Bibeltexte wurden, wenn nicht anders vermerkt,  
der Revidierten Elberfelder Bibel entnommen,  
© 1985/1991/2006 SCM R.Brockhaus im  
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Außerdem wurde verwendet:

Lutherbibel Standardausgabe (LUT),  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

© 2017 Christliche Verlagsgesellschaft mbH,  
Dillenburg

[www.cv-dillenburg.de](http://www.cv-dillenburg.de)

Satz: CV Dillenburg

Umschlagmotiv: © Shutterstock/Looker\_Studio

Druck: XXX

Printed in: XXX

Udo Vach, 1950 in Berndorf (Kreis Waldeck) geboren, verheiratet, drei Kinder, studierte nach seiner Ausbildung zum Kaufmann Theologie. Anschließend war er Pastor in den Freien evangelischen Gemeinden (FeG) Lebach und Saarlouis im Saarland und in Haan im Rheinland. Von 1986 bis 2015 arbeitete Udo Vach mit dem Schwerpunkt Lektorat beim ERF. Das heißt, er war verantwortlich für die Zusammenarbeit mit den circa 1.100 ehrenamtlichen Autoren (aus verschiedenen Kirchen, Freikirchen und Gemeinschaften). 1995 wurde Udo Vach in die Gesamtleitung des Senders berufen und war dort tätig als Programmdirektor. Seine besondere Verantwortung lag in der inhaltlichen Ausrichtung des ERF.

## Tag 1

### Gott hält mich

*Ein Psalm. Von David. Als er vor seinem Sohn Absalom floh. HERR! Wie zahlreich sind meine Bedränger! Viele erheben sich gegen mich; viele sagen von mir: Es gibt keine Rettung für ihn bei Gott! Du aber, HERR, bist ein Schild um mich her, meine Ehre, und der mein Haupt emporhebt. Mit meiner Stimme rufe ich zum HERRN, und er antwortet mir von seinem heiligen Berg. **Ich legte mich nieder und schlief; ich erwachte, denn der HERR stützt mich.** Ich fürchte nicht Zehntausende Kriegsvolks, die ringsum mich belagern. Steh auf, HERR! Rette mich, mein Gott! Denn du hast alle meine Feinde auf die Backe geschlagen; die Zähne der Gottlosen hast du zerschmettert. Bei dem HERRN ist die Rettung. Dein Segen komme auf dein Volk.*

Psalm 3

*„Ich legte mich nieder und schlief; ich erwachte, denn der HERR stützt mich.“ (Ps 3,6)*

Das ist leicht gesagt. So kann doch nur einer reden, dem es gut geht. Wer richtig tief drin hängt in Schwierigkeiten, der redet anders.

Stimmt das? Reden nur die Leute positiv über Gott, denen es gut geht?

Nein, es stimmt nicht. Es ist dumm, den Frommen zu unterstellen, sie würden ihren Gott nur in guten Tagen loben. Diese Behauptung strafen allein schon die Aussagen des 3. Psalms Lügen. Das zeigt sich bereits in der Überschrift des Psalms: *„Ein Psalm. Von David. Als er vor seinem Sohn Absalom floh“* (V. 1). Der große israelische König David hatte wirklich keinen Grund, leichtfertig von Gott zu sprechen. Er befand sich auf der Flucht vor seinem eigenen Sohn. Absalom wollte ihn töten, um endgültig selbst an die Macht zu kommen. Und es sah auch alles danach aus, als ob ihm das gelingen würde.

In dieser Lage sprach David die folgenden Worte: *„HERR! Wie zahlreich sind meine Bedränger! Viele erheben sich gegen mich; viele sagen von mir: Es gibt keine Rettung für ihn bei Gott! Du aber, HERR, bist ein Schild um mich her, meine Ehre, und der mein Haupt emporhebt“* (V. 2-4).

Das ist nun wirklich alles andere als ein fröhliches Morgenlied. Einfach Sprüche zu klopfen, auch wenn's fromme sind, hilft da nicht mehr weiter. Und Ruhm und Geld, wovon David genug hatte, nützen dann auch nichts mehr.

In den wirklichen Lebenskrisen kann man sich nicht mehr wie Münchhausen am eigenen Schopf aus dem Elend ziehen. Wenn die selbstgemachten Sicherungen ausfallen, kann ich mir auch für meine eigene Stärke – sei es die des Geldes oder des Geistes – nichts mehr kaufen. Dann hänge ich ganz allein da.

Es sei denn, mir geht es so wie David. Er war trotz allem gut dran. Nicht dass er ein Held war – davon steht in der Bibel nichts –, auch er wurde von Angst geschüttelt. Doch er hatte in schmerzlichen Erfahrungen lernen müssen, sich nicht auf Menschen zu verlassen.

Nur so konnte er in dieser schwierigen Lebensphase sprechen: „Bei dem HERRN ist die Rettung. Dein Segen komme auf dein Volk“ (V. 9).

Dieses Vertrauen zu Gott half David, nicht aufzugeben. Dieses Vertrauen macht mich stark, unabhängig von meinen seelischen oder körperlichen Bedingungen, auch unabhängig von den äußeren Verhältnissen. Dieses Vertrauen bezieht sich einzig und allein auf Gott. Er hält mich.

In welcher Krise konnte ich schon auf Gott vertrauen?

---

---

---

---

**Psalmen am Morgen: 1–5**

Das ist mir wichtig geworden:

---

---

---

---

**Psalmen am Abend: 6–8**

Das ist mir wichtig geworden:

---

---

---

---

**Tag 2****Konzentration aufs Beten**

**Meine Worte nimm zu Ohren, HERR, merke auf mein Seufzen! Horche auf die Stimme meines Schreiens, mein König und mein Gott; denn zu dir bete ich. HERR, in der Frühe wirst du meine Stimme hören. In der Frühe rüste ich dir ein Opfer zu und spähe aus. Denn du bist nicht ein Gott, der an Gottlosigkeit Gefallen hat; bei dir darf ein Böser nicht weilen. Verblendete dürfen nicht vor deine Augen hintreten; du hassest alle, die Götzendienst üben. Du lässt die Lügenredner verloren gehen; den Mann des Blutes und des Truges verabscheut der HERR. Ich aber darf dank der Fülle deiner Gnade eingehen in dein Haus; ich bete an zu deinem heiligen Tempel hin, in der Furcht vor dir. HERR, leite mich in deiner Gerechtigkeit wegen meiner Feinde; ebne vor mir deinen Weg. ... Mögen sich freuen alle, die sich bei dir bergen, und jubeln allezeit. Du beschirmt sie, darum jauchzen in dir, die deinen Namen lieben. Denn du segnest den Gerechten, HERR, wie mit einem Schild umringst du ihn mit Huld.**

aus Psalm 5

*„Meine Worte nimm zu Ohren, HERR, merke auf mein Seufzen! Horche auf die Stimme meines Schreiens.“  
(Ps 5, 2-3a)*

Hier begegnet uns keine unnatürliche Frömmigkeit. Nein, wir werden mit hineingenommen in ein ganz ehrliches Gebet. Dieser Mann klagt Gott seine Not. Es handelt sich bei ihm um einen unschuldig Angeklagten, der von Gott Gerechtigkeit erbittet.

Wir bekommen mit, wie der Beter sich sozusagen an das Herz Gottes herantastet. Mit vielen Namen beschreibt er sein Tun. „Meine Worte, meine Stimme, mein Schreien.“

„Not lehrt beten“, heißt ein Sprichwort. Aber das stimmt nicht. Nicht jeder betet in seiner Not zu Gott. Viele beten überhaupt nicht zu diesem Gott, dem Vater Jesu Christi. Und auch für Christen ist Beten keine Selbstverständlichkeit.

Benedikt von Nursia (ca. 480-547), der als Begründer des christlichen Mönchtums im Westen gilt, mutete seinen Mönchen äußerst harte körperliche Arbeit zu.

Arbeit war für ihn wichtig, aber das Beten war noch wichtiger. In den Regeln seines Benediktinerordens steht der Satz: „Dem Gottesdienst darf nichts vorgezogen werden.“

Von diesem Motto der Mönche „Bete und arbeite“ können wir auch heute noch lernen. Es ist eben nicht selbstverständlich, dass wir Christen neben dem Arbeiten auch beten, es so machen wie der Psalmist und ganz bewusst sagen: „Denn zu dir bete ich“ (V. 3). Anders ausgedrückt: Ich will jetzt nichts anderes tun. Ich will mich aufs Beten konzentrieren. Das ist gar nicht so leicht. Mir jedenfalls geht es manchmal so, dass ich angesichts der Probleme, die ich habe, oder der Aufgaben, die vor mir liegen, so abgelenkt werde, dass ich gar nicht zum Beten komme oder beim Beten immer an diese Dinge denken muss. Martin Luther hat dazu gesagt: „Beten ist das allerschwerste Werk. Darum ist es auch so selten.“

Der Psalmist betet bereits früh am Morgen. Bevor der Tag ihn mit Anforderungen beschlagnahmt, nimmt sich dieser Mann Zeit zum Gebet. Er bittet Gott um Gehör, weil er weiß, dass davon im Tagesverlauf vieles abhängt.

Nicht, dass es immer leicht ist zu beten. Das zeigt auch die Situation dieses Mannes. Er hat ein ganz großes Problem, aber er hat einen noch größeren Gott.

Was lenkt mich vom Beten ab?

---

---

---

**Psalmen am Morgen: 9–11**

Das ist mir wichtig geworden:

---

---

---

**Psalmen am Abend: 12–14**

Das ist mir wichtig geworden:

---

---

---