

# Beten mit den Psalmen

Pater Gregor Schmidt MCCJ

Das Thema des Wochenverses verbindet die Psalmen einer Woche.  
Die Andachtstexte von Montag bis Samstag beziehen sich auf das Tagesthema der Psalmen.

## Woche 1

**Psalm 31,25** *Euer Herz sei stark und unverzagt, ihr alle, die ihr wartet auf den Herrn.*

	So	Morgen Psalm 103 & 145	Abend Psalm 98
in Not und Verfolgung	<b>Mo</b>	Morgen Psalm 57	Abend Psalm 62
Lob und Dank	<b>Di</b>	Morgen Psalm 66	Abend Psalm 67
Israels Befreiung	<b>Mi</b>	Morgen Psalm 105	Abend Psalm 126
Gott vertrauen	<b>Do</b>	Morgen Psalm 23	Abend Psalm 4
Umkehr und Buße	<b>Fr</b>	Morgen Psalm 25	Abend Psalm 130
Weisheit	<b>Sa</b>	Morgen Psalm 34	Abend Psalm 111

## Woche 2

**Psalm 36,10** *Herr, bei dir ist die Quelle des Lebens, und in deinem Licht schauen wir das Licht.*

	So	Morgen Psalm 139 & 33	Abend Psalm 96
in Not und Verfolgung	<b>Mo</b>	Morgen Psalm 27	Abend Psalm 86
Lob und Dank	<b>Di</b>	Morgen Psalm 30	Abend Psalm 116
Israels Sieg	<b>Mi</b>	Morgen Psalm 18	Abend Psalm 118
Gott vertrauen	<b>Do</b>	Morgen Psalm 125	Abend Psalm 16
Umkehr und Buße	<b>Fr</b>	Morgen Psalm 51	Abend Psalm 50
Weisheit	<b>Sa</b>	Morgen Psalm 119,1-40 oder 119,137-176	Abend Psalm 49

## Woche 3

**Psalm 63,2** *Gott, du mein Gott, dich suche ich, meine Seele dürstet nach dir. Nach dir schmachtet mein Leib wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.*

	So	Morgen Psalm 103 & 145	Abend Psalm 98
in Not und Verfolgung	<b>Mo</b>	Morgen Psalm 143	Abend Psalm 42/43
Lob und Dank	<b>Di</b>	Morgen Psalm 107	Abend Psalm 138
Israel und Jerusalem	<b>Mi</b>	Morgen Psalm 147	Abend Psalm 122
Gott vertrauen	<b>Do</b>	Morgen Psalm 84	Abend Psalm 85
Umkehr und Buße	<b>Fr</b>	Morgen Psalm 32	Abend Psalm 15
Weisheit	<b>Sa</b>	Morgen Psalm 1	Abend Psalm 73

## Woche 4

**Psalm 124,8** *Unsre Hilfe steht im Namen des Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.*

	So	Morgen Psalm 139 & 33	Abend Psalm 96
in Not und Verfolgung	<b>Mo</b>	Morgen Psalm 22	Abend Psalm 77
Lob und Dank	<b>Di</b>	Morgen Psalm 65	Abend Psalm 146
Israel und die Nationen	<b>Mi</b>	Morgen Psalm 115	Abend Psalm 72
Gott vertrauen	<b>Do</b>	Morgen Psalm 90	Abend Psalm 121
Schöpfung	<b>Fr</b>	Morgen Psalm 8	Abend Psalm 104
Weisheit	<b>Sa</b>	Morgen Psalm 19	Abend Psalm 127

## Einfache Form des Gebets:

### + Kreuzzeichen

- **Psalm** (*Lies den Psalm laut, auch wenn du alleine betest. Lies kurze Psalmen zwei Mal.*)  
Psalmabschluss: Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, dem einen Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

- **Stille** (*Verweile bei Worten, die dich ansprechen. Achte darauf, was Gott dir heute mitteilt.*)

- **Vater Unser**

### + Kreuzzeichen

oder

*Es ist wichtiger aufmerksam als viel zu lesen. Falls 3 Texte am Morgen oder Abend zu viel sind, halte dich an die kurze Form des Gebets oben oder überspringe den dritten Text der Andachten.*

## Morgenandacht:

### + Kreuzzeichen

- **Psalm**
- **Lobpreis/Gebet aus dem Alten Testament**  
Woche 1 und 3      Woche 2 und 4  
**So** Jer 31,2-6.31-34      **So** Ez 36,8-11.22-28  
**Mo** Jer 20,7-13      **Mo** Jona 2,3-9  
**Di** 1 Chr 29,10-18      **Di** 1 Chr 16,8-34  
**Mi** **Wo** 1 Jes 35      **Mi** **Wo** 2 Jes 12  
   **Wo** 3 Jes 61,10 – 62,5      **Wo** 4 Jes 2,1-5  
**Do** Hab 3,2-6.13-19      **Do** 1 Sam 2,1-10  
**Fr** **Wo** 1-3 Mi 7,14-20      **Fr** **Wo** 4 Gen 1,20-31  
**Sa** Hiob 28,12-28      **Sa** Weis 7,22 – 8,1 \*

- **Tagesevangelium**

- **Stille**

- **Bitte, Fürbitte**

- **Vater Unser**

### + Kreuzzeichen

*\* nur in der katholischen Bibel;  
Alternative: Spr 8,32 – 9,10*

## Abendandacht:

### + Kreuzzeichen

- **Psalm**
- **Lobpreis/Gebet aus dem Neuen Testament**  
jede Woche

**So** Joh 1,1-18

**Mo** Phil 2,5-11

**Di** Eph 1,3-14

**Mi** Lk 1,68-79

**Do** Lk 1,46-55

**Fr** Kol 1,12-20

**Sa** Eph 3,8-12.14-21

- **geistliche Lesung (Buch) deiner Wahl**  
*als Alternative:*

Woche 1 und 3

**So** Off 21,1 – 22,7

**Mo** 2 Tim 1,3-14

**Di** Phil 3,1-14

**Do** Lk 12,15.22-34

**Fr** 1 Joh 1,1 – 2,6

**Sa** Jak 1,17-27; 3,13-18

Woche 2 und 4

**So** Röm 8

**Mo** 1 Pet 1,3-16

**Di** 1 Kor 1,4-9.18-31

**Mi** Röm 11,1-15.30-32

**Do** 2 Pet 1,3-19

**Fr** 2 Kor 5,11 – 6,2

**Sa** Kol 2,1-15

- **Stille**

- **Bitte, Fürbitte**

- **Vater Unser**

### + Kreuzzeichen

## Alternative Themenwoche (kein Bezug zu den Andachtstexten oben):

**Psalm 102,19** *Dies sei aufgeschrieben für das kommende Geschlecht, damit das Volk, das noch erschaffen wird, den Herrn lobpreise.*

	So	Morgen Psalm 113 & 100	Abend Psalm 148
Heiligkeit Gottes	<b>Mo</b>	Morgen Psalm 99	Abend Psalm 24
Der Messias: Sohn Gottes & Herr	<b>Di</b>	Morgen Psalm 2	Abend Psalm 110
Gerechte und Frevler	<b>Mi</b>	Morgen Psalm 101	Abend Psalm 92
Wenn Gott die Gerechten straft	<b>Do</b>	Morgen Psalm 88	Abend Psalm 39
Menschen, die gesegnet sind	<b>Fr</b>	Morgen Psalm 112	Abend Psalm 41 (oder 128)
Gottes vollkommener Schutz	<b>Sa</b>	Morgen Psalm 46	Abend Psalm 91