



## **Sich selber stärken.**

*Wir sind keine Opfer unserer Umstände, sondern können die Schwierigkeiten in unserem Leben überwinden. Gott hat uns so sehr geliebt, dass wir nicht nur in Ausnahmesituationen, sondern auch in ganz alltäglichen Herausforderungen bestehen, und tatsächlich einen überwältigenden Sieg davon tragen werden.*

*In der Serie „Durch die Augen eines Löwen“ werfen wir einen neuen Blick auf unsere Lebenssituationen. Wir entdecken wirkungsvolle Maßnahmen, die uns weiterhelfen und uns im Glauben stärken. Wir gehen der Frage nach, was Paulus meint, wenn er sagt: „Und doch...“.*

*Römer 8,37 Und doch: In all dem tragen wir einen überwältigenden Sieg davon durch den, der uns `so sehr` geliebt hat.*

1. Samuel 30,3 Als nun David samt seinen Männern zur Stadt kam, siehe, da war sie mit Feuer verbrannt, und ihre Frauen, ihre Söhne und Töchter waren gefangen weggeführt worden. 4 Da erhoben David und das Volk, das bei ihm war, ihre Stimme und weinten, bis sie nicht mehr weinen konnten. 5 Auch die beiden Frauen Davids, Achinoam, die Jesreelitin, und Abigail, die Frau Nabals, des Karmeliters, waren gefangen weggeführt worden. 6 Und David war sehr bedrängt, denn das Volk wollte ihn steinigen, weil die Seele des ganzen Volks erbittert war, jeder wegen seiner Söhne und wegen seiner Töchter. David aber stärkte sich in dem HERRN, seinem Gott.

Psalms 104,33 Zur Ehre des Herrn will ich singen mein Leben lang, für meinen Gott musizieren, so lange ich bin. 34 Möge mein Denken und Sinnen ihm gefallen! Ja, ich will mich erfreuen am Herrn.

Psalms 59,17 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. 18 Du bist meine Stärke, dir will ich Psalmen singen! Ja, Gott ist meine sichere Burg, ein Gott, der mir seine Gnade schenkt.

Apostelgeschichte 16,23 Nachdem man ihnen eine große Zahl von Schlägen gegeben hatte, ließen die Prätores sie ins Gefängnis werfen und wiesen den Gefängnisaufseher an, sie scharf zu bewachen. 24 Das tat dieser dann auch: Er sperrte die beiden in die hinterste Zelle des Gefängnisses und schloss ihre Füße in den Block.  
Bekehrung des Gefängnisaufsehers 25 Gegen Mitternacht beteten Paulus und Silas; sie priesen Gott mit Lobliedern, und die Mitgefangenen hörten ihnen zu.

26 Plötzlich bebte die Erde so heftig, dass das Gebäude bis in seine Grundmauern erschüttert wurde. Im selben Augenblick sprangen sämtliche Türen auf, und die Ketten aller Gefangenen fielen zu Boden.

Vielleicht haben Paulus und Silas Psalm 18 die Verse 1-8 gebetet und sind dann nicht weiter gekommen...

**Dietrich Bonhoeffer schreibt in seinem Buch „Gemeinsames Leben“ über das Beten der Psalmen:**

**Es ist Christus, der betet, wir beten nur mit.**

**(1) Wir lernen in den Psalmen, auf der Grundlage des Wortes Gottes, auf Grund von Verheißungen zu beten.**

**(2) Wir lernen, was wir beten sollen.**

**(3) Wir lernen, als Gemeinschaft zu beten.**

**Fragen:**

- Welche Erfahrungen hast du mit dem Beten der Psalmen gemacht?
- Was fällt dir leicht und was eher schwer?

Nimm den Psalm 5 als Beispiel.

- Zu welcher Bitte des Vaterunsers würdest du diesen Psalm zuordnen?
- Welche Verheißungen findest du im Psalm 5?
- Was gibt dir Mut in diesem Psalm und was besonderen Trost?
- Wie würde sich unser gemeinsames Gebet ändern, wenn wir die Psalmen beten würden?