

Wie lange noch

22. 09. 2024

Psalm 13

Daniel Beusch

---

## Inhalt

Psalm 13,1-3 Klage	1
Psalm 13,4-5 Bitte	3
Psalm 13,6 Entscheidung	4
Zur Vertiefung. Persönlich oder in der Kleingruppe	7
Weitere Verse aus den Psalmen	8

## Psalm 13,1-3 Klage

Wer weiß, was bei langen Autofahrten die berühmteste Kinderfrage ist?  
„Wie lange geht’s noch?“

Diese Frage stellen sich nicht nur Kinder.

Die Menschen im Nahen Osten: Wie lange geht’s noch, bis endlich wieder mehr Ruhe einkehrt.  
Vielleicht hast du dir diese Frage auch schon gestellt. – Im Gottesdienst?

In der Bibel finden wir diesen schmerzenden Aufschrei immer wieder: „Wie lange noch?“  
Ungefähr in der Mitte des Alten Testaments findet man ihn am häufigsten, nämlich in den Psalmen.  
Einer Sammlung von Gebeten und Liedern.  
Einen dieser Psalmen werden wir heute anschauen.

**Psalm 13** Neues Leben Bibel

**1** Für den Chorleiter: Ein Psalm Davids. **2** HERR, wie lange willst du mich noch vergessen?  
Wie lange willst du dich noch von mir abwenden? **3** Wie lange soll meine Seele noch sorgen und mein  
Herz täglich aufs Neue trauern? Wie lange wird mein Feind noch die Oberhand behalten?

**4** Wende dich mir zu und erhöre mich, HERR, mein Gott! Mach es wieder hell vor meinen Augen,  
damit ich nicht sterbe. **5** Lass nicht zu, dass meine Feinde triumphieren und sagen: »Wir haben ihn  
besiegt!« Lass nicht zu, dass sie jubeln, weil ich unterliege.

**6** Ich vertraue auf deine Gnade. Ich freue mich, dass du mich retten wirst. Ich will dem HERRN ein  
Loblied singen, weil er so gut zu mir war.

Es gibt Lobpsalmen und Klagepsalmen.  
Dieser Psalm ist eindeutig ein Klagepsalm.  
Spannend ist: Es gibt mehr Klagepsalmen als Lobpsalmen.

Mir hilft das sehr: Es macht deutlich:  
Trauer und Klage dürfen, ja sollen in unseren Gebeten Platz haben.  
Klagen bedeutet nicht automatisch, dass man einen schwachen Glauben hat.  
Anders gesagt: Zur Anbetung Gottes gehören nicht nur fröhliche Hallelujamomente, sondern es hat  
vieles Platz. Auch das Klagen.

Dieser Psalm stammt von David.  
Wir wissen nicht, in welchem Abschnitt seines Lebens er ihn geschrieben hat.  
Ev. als König Saul neidisch auf David wurde und ihn grausam verfolgte. (1. Sam.)  
Es war eine lange, schreckliche Zeit für David.  
Es kann sein, dass David genau in dieser Zeit zu Gott schrie: „Wie lange noch“?

Wir hören nochmals den Psalm

 Tanja Urben<sup>1</sup>

~~~

 *Mit Rucksack auf die Bühne*

David beginnt mit Klagen.  
Klagen bedeutet, ich fasse meine Not in Worte und wende mich an einen Adressaten.

*Deshalb dieser Rucksack*

Ich sage Gott! „Ich finde es nicht o.k., dass ich diesen Rucksack tragen muss.“

Klagen ist nicht dasselbe wie jammern.

- Jammern bedeutet, dass ich mich bemitleide. Oder dass ich etwas tue, damit andere mich bemitleiden.
- Beim Klagen geht es darum, dass ich meine Last zu Gott bringe.  
Das geht es um mein Ehrlich-sein-vor Gott.  
Ich schütte mein Herz vor ihm aus, egal wie das nun ankommt.

Genau das macht David in den Versen 2 und 3

 **Ein Psalm Davids.**

**HERR, wie lange willst du mich noch vergessen?**

**Wie lange willst du dich noch von mir abwenden?**

**Wie lange soll meine Seele noch sorgen und mein Herz täglich aufs Neue trauern?**

**Wie lange wird mein Feind noch die Oberhand behalten?**

Flip Card: Klagen, Seufzen

---

<sup>1</sup> Tasnja Uben, verheiratet, Mutter von 2 Kindern, frei arbeitende Sängerin  
<https://youtu.be/GA5HyN2v5sU?si=BSUvXgBA5IbIXvBK>,

Dieser Abschnitt besteht aus 5 Zeilen.

4 davon beginnen mit den Worten:

„Wie lange noch...“

„Wie lange noch...“

„Wie lange noch...“

„Wie lange noch...“

Es geht nicht in erster Linie um einen Sachverhalt. David leidet, er versteht Gott nicht.

- Vielleicht hast du auch schon so geschrien!  
Vielleicht nur lautlos im Herzen. Vielleicht akustisch laut.

Ich gehe davon aus, dass heute Menschen unter uns da sind, die genau diese Frage quält.  
Menschen, die sich verlassen fühlen, ungerecht behandelt.

Was ist deine Not?

Wer oder was ist dein Feind?

Wem fühlst du dich unterlegen?

Was ist dein Streit?

Was ist deine Last?

Ich unterbreche einige Minuten, um dir die Möglichkeit zu geben

- deine Not in Worte zu fassen

- dazu kannst du Davids Sätze nochmals auf dich wirken lassen.

Es geht dabei nicht um schöne Sätze.

Du musst auch nicht zuerst mit Danken beginnen.

Beginn direkt mit deiner Klage.

Lass so dieses uralte Gebet zu deinem persönlichen Gebet werden.

Instrumentalstück

~~~

## Psalm 13,4-5 Bitte

- Wir lesen weiter: Vers 4-5  
**Wende dich mir zu und erhöre mich, HERR, mein Gott!**  
**Mach es wieder hell vor meinen Augen, damit ich nicht sterbe.**  
**Lass nicht zu, dass meine Feinde triumphieren und sagen: »Wir haben ihn besiegt!«**  
**Lass nicht zu, dass sie jubeln, weil ich unterliege.**

Flip Chart Bitte, Hilferuf

Diese Sätze wirken auf mich ruhiger. Beruhigter.

Es sieht aus, als wäre in David eine kleine Veränderung geschehen.

Er äußert eine Bitte: „Bitte schau her. Höre mir zu.“

Bei der Klage hatte David seine Not in Worte gefasst. Im Rucksack gebündelt.

- Jetzt legt er den Rucksack Gott hin.

### Rucksack ablegen

Es sagt: Gott, jetzt bist du dran. Ich übergebe die Not dir. Bitte sei du aktiv.  
Diese Sätze klingen schlicht, echt.

#### **Wende dich mir zu, erhöre mich.**

Wir nehmen uns eine Zeit, in der du deinen Rucksack Gott hinlegen kannst.  
Vielleicht hast du noch nie so konkret und frei mit Gott geredet. Spielt keine Rolle.  
Lass dich durch David inspirieren.  
Formuliere eine kurze, einfache, aber ehrliche Bitte.  
Was wünschst du von Gott?

### Instrumentalstück

Klage: David fasste seine Not in Worte und bündelte sie in einem Rucksack.

Bitte: Dann legte er den Rucksack ab. Er wandte sich an Gott und bat ihm um Hilfe.

Aber wir finden nichts, das auf eine Verbesserung der äußeren Umstände hinweist.  
Gott hat den Rucksack nicht abgenommen.

### Rucksack anziehen

Kommt dir das bekannt vor? Du legst Gott eine Not hin, aber sie ist immer noch da?

Wenn wir weiterlesen, spüren wir doch etwas:

Zwar keine Veränderung der äußeren Umstände, aber eine Veränderung in David selbst.

## Psalm 13,6 Entscheidung



**Ich vertraue auf deine Gnade.**

**Ich freue mich, dass du mich retten wirst.**

**Ich will dem HERRN ein Loblied singen, weil er so gut zu mir war.**

- Die Not ist immer noch da.
- Der Rucksack hängt noch.

- Durch das Klagen und die Bitte scheint David den Mut zu haben, etwas zu tun.

### Flip Chart Entscheidung

David trifft eine Entscheidung:

**Ich vertraue!**

D.h. ich lasse dich nicht los / ich klammere mich an dich.

Worauf vertraut David?

#### **Auf Gottes Gnade**

- Ich vertraue nicht auf meine Spiritualität. Dass ich dank dieser durchkomme.
- Ich vertraue nicht auf meinen guten Lebensstil. Das Gott deswegen den Rucksack abnehmen wirst.

**Ich vertraue auf deine Gnade.**

Gnade bedeutet „unverdientes Geschenk“.

David vertraut darauf, dass Gott ihm unverdient helfen wird.

Konkret:

## **Ich freue mich, dass du mich retten wirst.**

■ Wer von euch kann sich selbst befehlen: „So, jetzt fertig, jetzt freue ich mich!“  
Befehlen können wir uns das schon. Aber funktioniert das bei dir?  
Bei mir nicht.

Im NT, dem zweiten Teil der Bibel wird beschrieben, dass Freude die Folge davon ist, dass Gottes Kraft, der Heilige Geist, in uns wirkt. Gal. 5,22

David wartet jetzt aber nicht einfach, bis die Freude irgendeinmal daherkommt.  
Er unternimmt etwas:

### **Ich will dem Herrn ein Loblied singen, weil er so gut zu mir war.**

Jetzt, wo David Gott überhaupt nicht verstehen kann, greift er auf frühere Erlebnisse mit Gott zurück.  
Er macht sich bewusst: „Wenn Gott in der Vergangenheit schon so gut zu mir war, wird er auch weiterhin gut zu mir sein.“

Beispiel: Vor einigen Tagen war ich niedergeschlagen.

- Aussagen von zwei Menschen, die ich sehr schätze, machten mit Sorgen – und verletzten mich.
- Dann nervte mich, dass ich mich wegen ein paar Aussagen so verletzt fühle, und nicht darüberstehe.
- In mir drehte es, aber ich fand das Ende nicht.

- Ich erzählte es Doris. Sie half mir meine Gedanken zu sortieren. Es ging mir schon etwas besser.
- Dann schrieb ich auf, wie ich Gott in der letzten Woche erlebt habe, und begann dafür zu danken.
- Folge: Ich bekam wieder so eine Freude! Mein Herz war wie ausgewechselt, obwohl es äußerlich keine Veränderung gab. Es blieb bis heute.

David entscheidet sich

- Ich halte mir dazu vor Augen, wie Gott in der Vergangenheit geholfen hat.
  - An diesem Erfahrungsschatz halte ich jetzt einfach fest – Lobe Gott – Basta!
- Vielleicht hast du das schon erlebt.  
Du beginnst zu singen und **der ganze Rucksack ist weg**. Wie bei mir in dieser Woche.

Was, wenn der Rucksack trotzdem noch das ist?

Wisst ihr, wer in der Bibel der erste war, der seufzte: „Wie lange noch“?

Gott! In 2. Mose 10,3

**Wie lange willst du dich noch weigern, dich mir zu unterwerfen?** / von deinem Stolz abzulassen  
Gott schrie: „Wie lange noch“.

Er war der erste, der unter dieser Frage litt. – Wegen uns Menschen!

Doch er wartete nicht, bis wir Menschen zu ihm kommen.

Er schickte seinen Sohn Jesus Christus auf die Erde, um uns zu suchen.

Dieser kam, um unsere Lasten zu tragen.

Damit diese Aussage möglichst lange vor Augen haben, fragte ich Max, ob er mir hilft, dies zu verdeutlichen. Das sieht jetzt vielleicht blöd aus.

Aber in unserer Not sehen wir manchmal auch blöd aus.

## Max kommt nach vorne, ich steige auf seinen Rücken

- **Jesus kam auf die Erde, um mich und meine Last zu tragen.**  
Auch wenn sie selbst verschuldet ist.  
Der größte Beweis geschah, als er am Kreuz für uns starb.  
Freiwillig - aus Liebe - für mich und für meine Last.  
Er hat seine Treue zu mir bewiesen. Einen stärkeren Beweis hätte er nicht erbringen können.
- Je schwerer mein Rucksack ist, desto stärker schmerzt er.  
Desto mehr **kann ich nachfühlen**, was für Schmerzen Jesus haben musste, als er für mich starb.  
Vor allem, wenn ich leiden muss, wenn ich ungerecht behandelt werde.  
Das verbindet Jesus und mich. Nicht auf der Verstandesebene, sondern auf der Gefühlsebene.
- Je schwerer mein Rucksack ist, **desto stärker muss und wird Jesus mich halten.**  
Das hat er allen versprochen, die zu ihm gehören.
- Was bleibt, wenn doch keine Freude kommt?  
**Gottes Nähe.**  
Der Rucksack kann mich nicht von Gottes Nähe trennen.
- Das heißt nicht, dass ich nicht **versuchen soll, den Rucksack abzulegen**. Z.B. meine Grenzen klar zu kommunizieren und dazu zu stehen.  
Aber wenn ich dies jetzt mache, mache ich es nicht aus Wut und Rache, sondern aus einer Freiheit heraus.

## Ich steige von Max runter

- Das ist das, was mich motiviert, anderen von Jesus weiterzusagen. Oder z.B. Leute in den **AlphaLive Kurs** einzuladen.
- Die Tatsache, dass Jesus am Kreuz starb, ist nicht nur für die Menschen wichtig, die noch keine Beziehung zu Gott haben.  
Diese Tatsache ist für mich bis zum Ende meines Lebens der **Beweis, dass Gott seine Treue bereits an mir erwiesen hat.**
- Als David diese Treue Gottes vor Augen hatte, hatte er den Mut sich zu entscheiden: „Jetzt lobe ich Gott! Auch wenn meine Not noch nicht weg ist.“
- Dazu haben wir jetzt die Gelegenheit.  
Beim ersten Lied wird die Band die erste Strophe instrumental spielen.  
Während dieser Zeit kannst du dir überlegen: „Will ich mich entscheiden, Gott zu loben, egal wie es mir geht?“  
Wenn ja, kannst du es für dich im Herzen Jesus sagen.

## Ich will dem HERRN ein Loblied singen, weil er so gut zu mir war.

Du kannst dir auch sagen: Als Zeichen dafür, will ich aufstehen. Das hilft mir.  
Dann können alle, die wollen, mit in den Lobpreis einsteigen.

## Lobpreis

## Zur Vertiefung. Persönlich oder in der Kleingruppe

Ich bin überzeugt, dass es kein Zufall ist, dass es mehr Klagepsalmen gibt als Lobpsalmen  
**Diese Klagepsalmen wollen uns helfen, dass unser Vertrauen auf Gott unabhängig von den Umständen wachsen kann.**

Psalm 13

Verse 2-3 Klage, Seufzen = 5 Zeilen \_\_\_\_\_

Verse 4-5 Bitte = 4 Zeilen \_\_\_\_\_

Vers 6 Entscheidung = 3 Zeilen \_\_\_\_\_

Das heißt nicht, dass wir unsere Gebete nach einem fixen Muster strukturieren müssen.

Dieser Überblick zeigt uns:

- Klagen hat Platz. Gott hält das aus.

- Wir sollten unseren Schmerz nicht ignorieren oder unterdrücken.

- Wir sind eingeladen, Gott unsere Nöte zu bringen

Über dieses Klagen und Bitten bekommt David den Mut sich zu entscheiden, Gott zu loben.

Erzählt einander, was ihr im Gottesdienst erlebt habt.

Schreibe dir deinen eigenen Psalm

Psalm 13, 1-3 Klage

**Für den Chorleiter: Ein Psalm Davids.**

**HERR, wie lange willst du mich noch vergessen?**

**Wie lange willst du dich noch von mir abwenden?**

**Wie lange soll meine Seele noch sorgen und mein Herz täglich aufs Neue trauern?**

**Wie lange wird mein Feind noch die Oberhand behalten?**

---

---

Psalm 13, 4-5 Bitte

**Wende dich mir zu und erhöre mich, HERR, mein Gott!**

**Mach es wieder hell vor meinen Augen, damit ich nicht sterbe.**

**Lass nicht zu, dass meine Feinde triumphieren und sagen: »Wir haben ihn besiegt!«**

**Lass nicht zu, dass sie jubeln, weil ich unterliege.**

---

---

Psalm 13, 6 Entscheidung

**Ich vertraue auf deine Gnade.**

**Ich freue mich, dass du mich retten wirst.**

**Ich will dem HERRN ein Loblied singen, weil er so gut zu mir war.**

Neues Leben Bibel

Wer will, kann den anderen in der Kleingruppe sein Gebert vorlesen.

Betet füreinander

Lobt Gott

## Weitere Verse aus den Psalmen

Ps 6,4 Ich weiß weder aus noch ein. HERR, wie lange willst du dir das noch ansehen?

Ps 13,2 HERR, wie lange wirst du mich noch vergessen, wie lange hältst du dich vor mir verborgen?

Ps 13,3 Wie lange noch sollen Sorgen mich quälen,  
wie lange soll der Kummer Tag für Tag an mir nagen?

Wie lange noch wird mein Feind über mir stehen?

Ps 35,17 Herr, wie lange willst du noch untätig zusehen? Wie gereizte Löwen gehen sie auf mich los!  
Rette mich! Ich habe doch nur dieses eine Leben!

Ps 62,4 Wie lange noch wollt ihr euch alle über einen hermachen und ihm den letzten Stoß  
versetzen wie einer Wand, die sich schon bedrohlich neigt, oder einer Mauer, die bereits einstürzt?

Ps 74,9 Nichts mehr deutet darauf hin, dass du noch Herr der Lage bist. Es gibt keinen Propheten mehr  
– niemand von uns weiß, wie lange das noch so weitergehen soll.

Ps 74,10 Wie lange, Gott, willst du es dir gefallen lassen, dass die Feinde dich schamlos verhöhnen?  
Sollen sie für immer deinen Namen in den Schmutz ziehen?

Ps 79,5 HERR, wie lange willst du noch zornig auf uns sein? Soll dein Zorn für immer so  
weiterbrennen wie ein Feuer?

Ps 80,5 Du allmächtiger HERR und Gott, wie lange willst du noch zornig auf uns sein, obwohl wir zu dir  
beten?

Ps 89,47 HERR, willst du dich für immer verbergen? Wie lange soll dein Zorn noch brennen?

Ps 90,13 HERR, wende dich uns wieder zu! Wie lange soll dein Zorn noch dauern?

Ps 94,3 Wie lange noch sollen sie hämisch lachen, wie lange noch schadenfroh spotten?

Ps 119,84 Wie lange muss ich noch warten? Ich bin doch dein Diener! Wann gehst du endlich mit  
denen ins Gericht, die es auf mich abgesehen haben?