



## *Die sieben Bußpsalmen*

Dies ist eine traditionelle, westliche Psalmgebetsfolge der Buße und Besserung bezüglich der sieben Todsünden, aus der Zeit des Hl. Kassiodorus (6. Jhdt.). Sie wurde traditionell in der großen Fastenzeit gelesen.

**Antiphon:** Gedenke nicht der Vergehen unserer Eltern, Herr, noch nimm Rache für unsere Sünden.

### **Psalm 6:**

Von dem Laster des Zorns, erlöse uns, Herr.

Ach Herr, strafe mich nicht in deinem Zorn und züchtige mich nicht in deinem Grimm! Herr, sei mir gnädig, denn ich bin schwach; heile mich, Herr, denn meine Gebeine sind erschrocken und meine Seele ist sehr erschrocken. Ach du, Herr, wie lange! Wende dich, Herr, und errette mich, hilf mir um deiner Güte willen! Denn im Tode gedenkt man deiner nicht; wer wird dir bei den Toten danken? Ich bin so müde vom Seufzen; ich schwemme mein Bett die ganze Nacht und netze mit meinen Tränen mein Lager.

Mein Auge ist trübe geworden vor Gram und matt, weil meiner Bedränger so viele sind. Weichet von mir, alle Übeltäter; denn der Herr hört mein Weinen. Der Herr hört mein Flehen; mein Gebet nimmt der Herr an. Es sollen alle meine Feinde zuschanden werden und sehr erschrecken; sie sollen umkehren und zuschanden werden plötzlich.

**Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in die Ewigkeiten der Ewigkeiten. Amen.**

### **Psalm 31:**

Von dem Laster des prahlenden Stolzes, erlöse uns, Herr.

Wohl dem, dem die Übertretungen vergeben sind, dem die Sünde bedeckt ist! Wohl dem Menschen, dem der Herr die Schuld nicht zurechnet, in dessen Geist kein Trug ist! Denn als ich es wollte verschweigen, verschmachteteten meine Gebeine durch mein tägliches Klagen. Denn deine Hand lag Tag und Nacht schwer auf mir, dass mein Saft vertrocknete, wie es im Sommer dürre wird. Darum bekannte ich dir meine Sünde, und meine Schuld verhehlte ich nicht. Ich sprach: Ich will dem Herrn meine Übertretungen bekennen. Da vergabst du mir die Schuld meiner Sünde. Deshalb werden alle Heiligen zu dir beten zur Zeit der Angst. Darum, wenn große Wasserfluten kommen, werden sie nicht an sie gelangen. Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten, dass ich errettet gar fröhlich rühmen kann. »Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.« Seid nicht wie Rosse und Maultiere, die ohne Verstand sind, denen man Zaum und Gebiss anlegen muss; sie werden sonst nicht zu dir kommen. Der Gottlose hat viel Plage; wer aber auf den Herrn hofft, den wird die Güte umfassen. Freuet euch des Herrn und seid fröhlich, ihr Gerechten, und jauchzet, alle ihr Frommen.

**Ehre sei...**

### **Psalm 37:**

Von dem Laster der Maßlosigkeit, erlöse uns, Herr.

Herr, strafe mich nicht in deinem Zorn und züchtige mich nicht in deinem Grimm! Denn deine Pfeile stecken in mir, und deine Hand drückt mich. Es ist nichts Gesundes an meinem Leibe wegen deines Drohens und ist nichts Heiles an meinen Gebeinen wegen meiner Sünde. Denn meine Sünden gehen über mein Haupt; wie eine schwere Last sind sie mir zu schwer geworden. Meine Wunden stinken und eitern um meiner Torheit willen. Ich gehe krumm und sehr gebückt; den ganzen Tag gehe ich traurig einher. Denn meine Lenden sind ganz verdorrt; es ist nichts Gesundes an meinem

Leibe. Ich bin matt geworden und ganz zerschlagen; ich schreie vor Unruhe meines Herzens. Herr, du kennst all mein Begehren, und mein Seufzen ist dir nicht verborgen. Mein Herz erbebt, meine Kraft hat mich verlassen, und das Licht meiner Augen ist auch dahin. Meine Lieben und Freunde scheuen zurück vor meiner Plage, und meine Nächsten halten sich ferne. Die mir nach dem Leben trachten, stellen mir nach; und die mein Unglück suchen, bereden, wie sie mir schaden; sie sinnen auf Trug den ganzen Tag. Ich bin wie taub und höre nicht, und wie ein Stummer, der seinen Mund nicht auftut. Ich muss sein wie einer, der nicht hört und keine Widerrede in seinem Munde hat. Aber ich harre, Herr, auf dich; du, Herr, mein Gott, wirst erhören. Denn ich denke: Dass sie sich ja nicht über mich freuen! Wenn mein Fuß wankte, würden sie sich hoch rühmen wider mich. Denn ich bin dem Fallen nahe, und mein Schmerz ist immer vor mir So bekenne ich denn meine Missetat und Sorge mich wegen meiner Sünde. Aber meine Feinde leben und sind mächtig; die mich zu Unrecht hassen, derer sind viele. Die mir Gutes mit Bösem vergelten, feinden mich an, weil ich mich an das Gute halte. Verlass mich nicht, Herr, mein Gott, sei nicht ferne von mir! Eile, mir beizustehen, Herr, du meine Hilfe!

**Ehre sei...**

**Psalm 50:**

Von dem Laster der unreinen Wollust, erlöse uns, Herr.

Gott, sei mir gnädig nach deiner Güte, und tilge meine Sünden nach deiner großen Barmherzigkeit. Wasche mich rein von meiner Missetat, und reinige mich von meiner Sünde; denn ich erkenne meine Missetat, und meine Sünde ist immer vor mir. An dir allein habe ich gesündigt und übel vor dir getan, auf dass du Recht behaltest in deinen Worten und rein dastehst, wenn du richtest. Siehe, ich bin als Sünder geboren, und meine Mutter hat mich in Sünden empfangen. Siehe, dir gefällt Wahrheit, die im Verborgenen liegt, und im Geheimen tust du mir Weisheit kund. Entsündige mich mit Ysop, dass ich rein werde; wasche mich, dass ich schneeweiß werde. Lass mich hören Freude und Wonne, dass die Gebeine fröhlich werden, die du zerschlagen hast. Verbirg dein Antlitz vor meinen Sünden, und tilge alle meine Missetat. Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz, und gib mir einen neuen, beständigen Geist. Verwirf mich nicht von deinem Angesicht, und nimm deinen Heiligen Geist nicht von mir. Erfreue mich wieder mit deiner Hilfe, und mit einem willigen Geist rüste mich aus. Ich will die Übertreter deine Wege lehren, dass sich die Sünder zu dir bekehren. Errette mich von Blutschuld, Gott, der du mein Gott und Heiland bist, dass meine Zunge deine Gerechtigkeit rühme. Herr, tu meine Lippen auf, dass mein Mund deinen Ruhm verkündige. Denn Schlachtopfer willst du nicht, ich wollte sie dir sonst geben, und Brandopfer gefallen dir nicht. Die Opfer, die Gott gefallen, sind ein geängsteter Geist, ein geängstetes, zerschlagenes Herz wirst du, Gott, nicht verachten. Tu wohl an Zion nach deiner Gnade, baue die Mauern zu Jerusalem. Dann werden dir gefallen rechte Opfer, Brandopfer und Ganzopfer; dann wird man Stiere auf deinem Altar opfern.

**Ehre sei...**

**Psalm 101:**

Von dem Laster der Habgier, erlöse uns, Herr.

Herr, höre mein Gebet und lass mein Schreien zu dir kommen! Verbirg dein Antlitz nicht vor mir in der Not, neige deine Ohren zu mir; wenn ich dich anrufe, so erhöere mich bald! Denn meine Tage sind vergangen wie ein Rauch, und meine Gebeine sind verbrannt wie von Feuer. Mein Herz ist geschlagen und verdorrt wie Gras, dass ich sogar vergesse, mein Brot zu essen. Mein Gebein klebt an meiner Haut vor Heulen und Seufzen. Ich bin wie die Eule in der Einöde, wie das Käuzchen in den Trümmern. Ich wache und klage wie ein einsamer Vogel auf dem Dache. Täglich schmähen mich meine Feinde, und die mich verspotten, fluchen mit meinem Namen. Denn ich esse Asche wie Brot und mische meinen Trank mit Tränen vor deinem Drohen und Zorn, weil du mich hochgehoben und zu Boden geworfen hast. Meine Tage sind dahin wie ein Schatten, und ich verdorre wie Gras. Du aber, Herr, bleibst ewiglich und dein Name für und für. Du wollest dich aufmachen und über Zion erbarmen; denn es ist Zeit, dass du ihm gnädig seist, und die Stunde ist gekommen, denn deine Knechte wollten gerne, dass es gebaut würde, und es jammert sie, dass es in Trümmern liegt, dass die Heiden den Namen des Herrn fürchten und alle Könige auf Erden deine Herrlichkeit. Ja, der Herr baut Zion wieder und erscheint in seiner Herrlichkeit. Er wendet sich zum Gebet der Verlassenen und verschmäht ihr Gebet nicht. Das werde geschrieben für die Nachkommen; und das Volk, das er schafft, wird den Herrn loben. Denn er schaut von seiner heiligen Höhe, der Herr sieht vom Himmel auf die Erde, dass er das Seufzen der Gefangenen höre und losmache die Kinder des Todes, dass sie in Zion verkünden den Namen des Herrn und sein Lob in Jerusalem, wenn die Völker zusammenkommen und die Königreiche, dem Herrn zu dienen. Er demütigt auf dem Wege meine Kraft, er verkürzt meine Tage. Ich sage: Mein Gott, nimm mich nicht weg in der Hälfte meiner Tage! Deine Jahre währen für und für. Du hast vorzeiten die Erde gegründet, und die Himmel sind deiner Hände Werk. Sie werden vergehen, du aber bleibst; sie werden alle veralten wie ein Gewand; wie ein Kleid wirst du sie wechseln, und sie werden verwandelt werden. Du aber bleibst, wie du bist, und deine Jahre nehmen kein Ende. Die Söhne deiner Knechte bleiben wohnen, und ihr Geschlecht wird vor dir gedeihen.

**Ehre sei...**

**Psalm 129:**

Von dem Laster des Neides, erlöse uns, Herr.

Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir. Herr, höre meine Stimme! Lass deine Ohren

merken auf die Stimme meines Flehens! Wenn du, Herr, Sünden anrechnen willst, Herr, wer wird bestehen? Denn bei dir ist die Vergebung, dass man dich fürchte. Ich harre des Herrn, meine Seele harret, und ich hoffe auf sein Wort. Meine Seele wartet auf den Herrn mehr als die Wächter auf den Morgen; mehr als die Wächter auf den Morgen hoffe Israel auf den Herrn! Denn bei dem Herrn ist die Gnade und viel Erlösung bei ihm. Und er wird Israel erlösen aus allen seinen Sünden.

**Ehre sei...**

**Psalm 142:**

Von dem Laster der Faulheit, erlöse uns, Herr.

Herr, erhöre mein Gebet, vernimm mein Flehen um deiner Treue willen, erhöre mich um deiner Gerechtigkeit willen, und geh nicht ins Gericht mit deinem Knecht; denn vor dir ist kein Lebendiger gerecht. Denn der Feind verfolgt meine Seele und schlägt mein Leben zu Boden, er legt mich ins Finstere wie die, die lange schon tot sind. Und mein Geist ist in Ängsten, mein Herz ist erstarrt in meinem Leibe. Ich denke an die früheren Zeiten; ich sinne nach über all deine Taten und spreche von den Werken deiner Hände. Ich breite meine Hände aus zu dir, meine Seele dürstet nach dir wie ein dürres Land. Herr, erhöre mich bald, mein Geist vergeht; verbirg dein Antlitz nicht vor mir, dass ich nicht gleich werde denen, die in die Grube fahren. Lass mich am Morgen hören deine Gnade; denn ich hoffe auf dich. Tu mir kund den Weg, den ich gehen soll; denn mich verlangt nach dir. Errette mich, mein Gott, von meinen Feinden; zu dir nehme ich meine Zuflucht. Lehre mich tun nach deinem Wohlgefallen, denn du bist mein Gott; dein guter Geist führe mich auf ebner Bahn. Herr, erquicke mich um deines Namens willen; führe mich aus der Not um deiner Gerechtigkeit willen, und vernichte meine Feinde um deiner Güte willen und bringe alle um, die mich bedrängen; denn ich bin dein Knecht.

**Ehre sei...**

**Antiphon:** Gedenke nicht der Vergehen unserer Eltern, Herr, noch nimm Rache für unsere Sünden.

*(Psalmtexte aus der Übersetzung der Heiligen Schrift nach Martin Luther)*