

MAKOM PSALM 4

Erfülle in der kommenden Woche eine oder zwei der vier Aufgaben.

Aufgabe 1:

- **Lies dir selbst nochmals langsam und mit Pausen Psalm 4 vor, in der NGÜ oder einer anderen Übersetzung**

Aufgabe 2:

- **Lerne einen der folgenden Texte auswendig (oder einen anderen aus dem Psalm, wenn er dich besonders angesprochen hat).**
 1. Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch dabei nicht! Denkt nachts auf eurem Lager nochmals nach und schweigt! Bringt Gott die Opfer dar, die er von euch möchte, setzt euer Vertrauen auf den HERRN!
 2. Tiefe Freude hast du mir gegeben. Sie ist viel größer als die Freude derer, die Korn und Wein im Überfluss geerntet haben! In Frieden kann ich mich nun hinlegen und schlafen. Denn du, HERR, gibst mir einen Ort, an dem ich unbehelligt und sicher wohnen kann.
- **Wenn du ihn auswendig kannst, murmele ihn einige Male vor dich hin und lass die Worte in dich eindringen.**

Aufgabe 3:

- **Reflektiere: Wo habe ich mich in letzter Zeit irgendwie „gemobbt“ gefühlt? Wann bin ich das letzte Mal in eine starke innere Unruhe geraten, in ein inneres „Erbeben“? Was habe ich damit gemacht? Hat mir meine Weise, damit umzugehen, geholfen? Könnte ich es besser machen?**

Aufgabe 4:

- **Nimm einen Schreibstift und ein Blatt Papier** (oder dein Tagebuch/Stille-Zeit-Heft) **und schreibe in Anlehnung an diesen Psalm eine persönliche Antwort** (nicht zu lang, wenige Sätze genügen)

Tipp: Überlege nicht zu lange, schreibe einfach drauf los.