

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum

**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein

**Band:** 68 (1991)

**Heft:** 4

**Artikel:** Psalm 4 : in Gott geboren

**Autor:** Stebler, Vinzenz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1030737>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

# Psalm 4 – in Gott geborgen

P. Vinzenz Stebler

---

*Wenn ich rufe, erhöre mich, Gott, du mein Retter.  
Du hast mir Raum geschaffen, als mir angst war.  
Sei mir gnädig und hör auf mein Flehen!  
Ihr Mächtigen,*

*wie lange noch schmäht ihr meine Ehre,  
warum liebt ihr den Schein und sinnt auf Lügen?  
Erkennt doch:*

*Wunderbar handelt der Herr an den Frommen;  
der Herr erhört mich, wenn ich zu ihm rufe.  
Ereifert ihr euch, so sündigt nicht!  
Bedenkt es auf eurem Lager und werdet stille!  
Bringt rechte Opfer dar*

*und vertraut auf den Herrn!  
Viele sagen: «Wer lässt uns Gutes erleben?»  
Herr, lass dein Angesicht über uns leuchten!  
Du legst mir grössere Freude ins Herz,  
als andere haben bei Korn und Wein in Fülle.  
In Frieden leg' ich mich nieder und schlafe ein;  
denn du allein, Herr, lässt mich sorglos ruhen.*

Seit den Tagen des heiligen Benedikt hat die Kirche durch Jahrhunderte diesen ergreifenden Psalm an den Anfang der Komplet gestellt. So ist er für ungezählte Generationen von Betern zum eigentlichen Nachtgebet geworden.

Eine alte Tradition will wissen, der König David habe dieses Gebet gesprochen, auf der Flucht vor seinem eigenen Sohn: Absalom strebte nach der Königskrone. David musste als König diesen Machenschaften widerstehen. Als Vater bangte er aber um das Leben seines Sohnes, und als ihn die Nachricht vom Tode Absaloms erreichte, überwog die Trauer um seinen auf Abwege geratenen Sohn bei weitem die Genugtuung, als Sieger in der peinlichen Angelegenheit hervorgegangen zu sein. David

hatte als Ehebrecher und Mörder schwer gesündigt, aber er hat seine Schuld zugegeben, bereut und heldenhaft gesühnt. Nie wurde sein Gottvertrauen erschüttert.

«Du hast mir Raum geschaffen, als mir angst war.» Es ist furchtbar, wenn der Mensch von äusseren Feinden oder von inneren Zwängen in die Enge getrieben wird – der also Eingemauerte ringt nach Luft, es schnürt sich in ihm alles zusammen und das Herz beginnt zu schmerzen. Aber Gott führt den Gefangenen in die Weite, in die Freiheit. In jeder Not weiss Gott einen rettenden Ausgang. Vielleicht ändert sich an der äusseren Lage vorerst nichts, aber es fällt Licht in die verängstigte Seele des Beters – er wird ruhiger und lässt sich in den Schoss der Barmherzigkeit Gottes fallen. Das aber ist die schönste und wirksamste Befreiung. David wendet sich an seine Feinde: «Ihr Mächtigen, wie lange noch schmäht ihr meine Ehre, warum liebt ihr den Schein und sinnt auf Lügen?»

Der König von Israel ist der Gesalbte Gottes. Wer sich an ihm versündigt, schmäht Gottes Ehre und verfällt dem Gericht des Allerhöchsten.

Das Wissen, Gott auf seiner Seite zu haben, gibt dem verfolgten David eine souveräne Überlegenheit: «Erkennt doch: wunderbar handelt der Herr an den Frommen – der Herr erhört mich, wenn ich zu ihm rufe.» Aus dieser inneren Ruhe kann er auch uns zum Nachdenken und zur Umkehr rufen: «Ereifert ihr euch, so sündigt nicht! Bedenkt es auf euren Lagern und werdet stille!»

Man kann und darf sich über vieles aufregen – es gibt eine berechtigte Kritik und sogar einen heiligen Zorn, aber die Grenzen werden nur zu

leicht überschritten und dann wird man vor Gott und den Menschen schuldig. Die Stille des Abends lädt uns ein, selber still zu werden, in sich zu gehen und in guten Vorsätzen, Gott rechte Opfer darzubringen.

Wieder ist ein Tag vorbei und vielleicht ist die nun anbrechende Nacht die letzte.

Suchen wir also das Glück, wo es allein zu finden ist.

Nur Gott lässt uns wirklich Gutes erleben.

Wenn es dunkel wird, beginnen die Sterne zu leuchten – sie sind gleichsam die Fenster ins Jenseits, wo der Tag anbricht, dem kein Abend mehr droht.

Wenn Gottes Antlitz über uns leuchtet, dann füllt sich das Herz mit einer Freude, die «Korn und Wein» und allen irdischen Besitz weit übersteigt.

In Gott geborgen kann ich in Frieden einschlafen, denn er und nur er lässt mich sorglos ruhen.