

## Stunde des Höchsten

### **Psalm 23 »Der Herr ist mein Hirte«**

---

Der 23. Psalm ist wohl der bekannteste Psalm in der ganzen Bibel. Die Japanerin Toki Miyaschina hat diesen Psalm einmal für »unruhige Geister« umformuliert:

*Der Herr gibt mir für meine Arbeit das Tempo an,  
ich brauche nicht zu hetzen.  
Er gibt mir immer wieder einen Augenblick der Stille, eine Atempause,  
in der ich zu mir komme.  
Er stellt mir Bilder vor die Seele,  
die mich sammeln  
und mir Gelassenheit geben.  
Oft lässt er mir mühelos etwas gelingen,  
und es überrascht mich selbst,  
wie zuversichtlich ich sein kann.  
Ich merke:  
Wenn man sich diesem Herrn vertraut, bleibt das Herz ruhig.  
Obwohl ich viel zu viel Arbeit habe,  
brauche ich doch den Frieden nicht zu verlieren.  
Er ist in jeder Stunde da und in allen Dingen,  
und so verliert alles andere sein bedrohliches Gesicht.  
Oft, mitten im Gedränge, gibt er mir ein Erlebnis,  
das mir Mut macht.  
Das ist, als ob mir einer eine Erfrischung reichte,  
und dann ist der Friede da und eine tiefe Geborgenheit.  
Ich spüre, wie meine Kraft dabei wächst,  
wie ich ausgeglichen werde und mir mein Tagewerk gelingt.  
Darüber hinaus ist es einfach schön, zu wissen,  
dass ich meinem Herrn auf der Spur  
und dass ich, jetzt und immer,  
bei ihm zuhause bin.  
Amen.*