

## Psalm 90

1a Ein Gebet. Von Mose, dem Mann Gottes.

1b Allherrscher, Hilfe bist du uns gewesen

Anrede

1c von Geschlecht zu Geschlecht.

2a Ehe Berge geboren wurden

Klage

2b und in Wehen gerieten Erde und Festland,

2c von Ewigkeit zu Ewigkeit bist du Gott.

3a Du ließest das Menschlein zurückkehren zu Staub

ab und du sprachst: „Kehrt zurück, Adamsöhne!“

4a Ja, tausend Tage sind in deinen Augen

4b wie ein gestriger Tag, wenn er (eben) vorbeigegangen ist,  
und (wie) eine Nachtwache am Morgen.

5a Du hast sie dahingerafft, ein Schlaf sind sie (dann),

5b wie Gras, das vergeht:

6a Am Morgen blüht es auf und schon vergeht es,

6b am Abend welkt es und schon ist es verdorrt.

7a Ja, wir schwinden dahin durch deinen Zorn,

7b und durch deine Zornesglut werden wir verstört.

8a Du stellst unsere Verfehlungen dir gegenüber,

8b unser Geheimstes vor das helle Licht deines Angesichts.

9a Ja, alle unsere Jahre gehen zur Neige durch deinen Grimm,

9b es schwinden dahin unsere Jahre wie Seufzen.

10a Die Tage unserer Jahre sind siebenzig Jahre,

10b und, wenn mit Kräften, sind es achtzig Jahre,

10c und ihr Ungestüm ist (gleichwohl) Mühsal und Unheil.

10d Ja, schnell ist es vorbei, und wir sind (wie ein Vogel) weggeflogen.

---

11a Wer begreift (schon) die Gewalt deines Zorns,

Bitte

11b und wer sieht (schon) ein den Druck deines Grimms?

12a Unsere Tage zu zählen, lehre uns so,

12b dass wir ein Herz der Weisheit (davon) einbringen.

13a Kehre doch um, JHWH! Wie lange noch?

13b Und habe Mitleid wegen deiner Knechte!

14a Sättige uns am Morgen mit deiner Güte,

14b dass wir jubeln und uns freuen an allen unseren Tagen.

15a Erfreue uns entsprechend der Tage, die du uns unterdrückt hast,

15b gemäß der Jahre, die wir Unglück gesehen haben.

16a Es erscheine an deinen Knechten dein Wirken

16b und dein Glanz über ihren Söhnen!

17a Und es sei die Freundlichkeit des Allherrschers, unseres Gottes, über uns,

17b und dem Werk unserer Hände gib du Bestand!

*(Übersetzung: Erich Zenger, Die Nacht wird leuchten wie der Tag. Psalmenauslegungen, Herder Freiburg 1997, mit freundlicher Genehmigung des Herder-Verlags)*