**„Hilfe !“- Ruf in schwerer Bedrängnis  
Psalm 142 , Verse 1 – 8 Altes Testament  
nach der Einheitsübersetzung**

**1 [Ein Weisheitslied Davids, als er in der Höhle war. Ein Gebet.]**

**2 Mit lauter Stimme schrei ich zum Herrn, laut flehe ich zum Herrn um Gnade.**

**3 Ich schütte vor ihm meine Klagen aus, eröffne ihm meine Not.**

**4 Wenn auch mein Geist in mir verzagt, du kennst meinen Pfad.   
Auf dem Weg, den ich gehe, legten sie mir Schlingen.**

**5 Ich blicke nach rechts und schaue aus, doch niemand ist da, der mich beachtet.   
Mir ist jede Zuflucht genommen, niemand fragt nach meinem Leben.**

**6 Herr, ich schreie zu dir, ich sage: Meine Zuflucht bist du, mein Anteil im Land der Lebenden.**

**7 Vernimm doch mein Flehen; denn ich bin arm und elend.   
Meinen Verfolgern entreiß mich; sie sind viel stärker als ich.**

**8 Führe mich heraus aus dem Kerker, damit ich deinen Namen preise.   
Die Gerechten scharen sich um mich, weil du mir Gutes tust.**