**»Namen – im Himmel geschrieben« (nach Lk 10,20b) -**

**Letzten Sonntag im Kirchenjahr - geöffnete Kirchen, Kapellen, Trauerhallen und Räume der Stille**

**Vorschläge für Texte** (**Klagepsalmen, Gebete und Hoffnungstexte) zum Auslegen oder Lesen:**

**Zum Thema des Tages (Ewigkeitssonntag):**

Ben, Christian, Susanne ... sind nicht mehr da. Wir erinnern uns an sie: an seine Augen, an ihre Sprachmelodie, an unsere letzte Begegnung.

Ben, Christian, Susanne kommen nicht mehr zu uns. Wir gehen zu ihnen, an den Ort ihrer letzten Ruhe. Ihre Namen stehen auf den Grabsteinen, an den Plaketten am Baum. Und wenn kein Namenszug an sie erinnert, dann sprechen wir ihre Namen aus: Ben. Christian. Susanne. Ihre Namen bleiben. Für immer. Es wäre tatsächlich tröstend, wenn ihre Namen niemals vergessen werden!

Gedenktage erinnern uns daran, die Namen von Menschen und ihre Persönlichkeit nicht zu vergessen. Auch, wenn uns das traurig macht. Trauern gehört zum Erinnern dazu, genauso wie Danken.

Christen glauben, dass Gott die Namen der Menschen nie vergisst. Er hat sie geschrieben in Bücher des Lebens, für die Ewigkeit aufbewahrt. Im Himmel ist Platz für die Menschen, für jeden Menschen. Die Weite und die Offenheit des Himmels lassen uns über unser begrenztes Leben hinausdenken. Im Himmel, in Gottes Reich, ist vieles möglich, was unser Denken übersteigt. Das glauben Christen. Aus diesem Glauben schöpfen sie Hoffnung. Hoffnung darauf, dass Menschen sich wiedersehen. Im Moment noch unvorstellbar und dennoch eine tröstende Vorstellung.

Ben, Christian, Susanne ... sind nicht mehr unter uns. Ihre Namen sind im Himmel bewahrt.

(OKR Dr. Teubner)

Klagepsalm in ausgewählten Versen

HERR, wie lange willst du mich so ganz vergessen?

Wie lange verbirgst du dein Antlitz vor mir?

Wie lange soll ich sorgen in meiner Seele

und mich ängsten in meinem Herzen täglich?

Wie lange soll sich mein Feind über mich erheben?

Schaue doch und erhöre mich, HERR, mein Gott!

Erleuchte meine Augen,

dass ich nicht im Tode entschlafe,

dass nicht mein Feind sich rühme,

er sei meiner mächtig geworden,

und meine Widersacher sich freuen, dass ich wanke.

Ich aber traue darauf, dass du so gnädig bist.

aus Psalm 13 (Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Klagepsalm in ausgewählten Versen

Herr, auf dich traue ich,

lass mich nimmermehr zuschanden werden,

errette mich durch deine Gerechtigkeit!

Neige deine Ohren zu mir, hilf mir eilends!

Sei mir ein starker Fels und eine Burg, dass du mir helfest!

Ich aber, Herr, hoffe auf dich

und spreche: Du bist mein Gott!

Meine Zeit steht in deinen Händen.

aus Psalm 31 (Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Klagepsalm in ausgewählten Versen

Gott, hilf mir!

Denn das Wasser geht mir bis an die Kehle.

Ich versinke in tiefem Schlamm,

wo kein Grund ist;

ich bin in tiefe Wasser geraten,

und die Flut will mich ersäufen.

Ich habe mich müde geschrien,

mein Hals ist heiser.

Meine Augen sind trübe geworden,

weil ich so lange harren muss auf meinen Gott.

Ich aber bete, Herr, zu dir zur Zeit der Gnade;

Gott, nach deiner großen Güte erhöre mich

mit deiner treuen Hilfe.

Errette mich aus dem Schlamm,

dass ich nicht versinke,

dass ich errettet werde … aus den tiefen Wassern;

dass mich die Wasserflut nicht ersäufe

und die Tiefe nicht verschlinge

und das Loch des Brunnens sich nicht über mir schließe.

Psalm 69 (Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Klagepsalm in ausgewählten Versen

Eile, Gott, mich zu erretten,

Ewige, mir zu helfen!

Es sollen sich schämen und zuschanden werden,

die mir nach dem Leben trachten;

sie sollen zurückweichen und zum Spott werden,

die mir mein Unglück gönnen.

Sie sollen umkehren um ihrer Schande willen,

die über mich schreien: Da, da!

Lass deiner sich freuen und fröhlich sein

alle, die nach dir fragen;

und die dein Heil lieben, lass allewege sagen:

Hochgelobt sei Gott!

Ich aber bin elend und arm; Gott, eile zu mir!

Du bist mein Helfer und Erretter; Heilige, säume nicht!

Psalm 70 (Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Klagepsalm in ausgewählten Versen

Ich rufe zu Gott und schreie um Hilfe,

zu Gott rufe ich, und er erhört mich.

In der Zeit meiner Not suche ich den Herrn;

meine Hand ist des Nachts ausgereckt und lässt nicht ab;

denn meine Seele will sich nicht trösten lassen.

Ich denke an Gott – und bin betrübt;

ich sinne nach – und mein Geist verzagt.

Meine Augen hältst du, dass sie wachen müssen;

ich bin so voll Unruhe, dass ich nicht reden kann.

Hat Gott vergessen, gnädig zu sein,

hat er sein Erbarmen im Zorn verschlossen?

Darum gedenke ich an die Taten des Herrn,

ja, ich gedenke an deine früheren Wunder.

Gott, dein Weg ist heilig.

Wo ist so ein mächtiger Gott, wie du, Gott, bist?

[Ich rufe zu Gott und schreie um Hilfe.]

aus Psalm 77 (Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Klagepsalm in ausgewählten Versen

Ich schreie zum Herrn mit meiner Stimme

ich flehe zum Herrn mit meiner Stimme.

Ich schütte meine Klage vor ihm aus

und zeige an vor ihm meine Not.

Wenn mein Geist in Ängsten ist,

so kennst du doch meinen Pfad.

Herr, zu dir schreie ich und sage:

Du bist meine Zuversicht.

aus Psalm 142 (Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Klagepsalm in ausgewählten Versen

Herr, erhöre mein Gebet,

vernimm mein Flehen um deiner Treue willen,

erhöre mich um deiner Gerechtigkeit willen.

…mein Geist ist in mir geängstet,

mein Herz ist erstarrt in meinem Leibe.

Ich gedenke an die früheren Zeiten;

ich sinne nach über all deine Taten

und spreche von den Werken deiner Hände.

Ich breite meine Hände aus zu dir,

meine Seele dürstet nach dir wie ein dürres Land.

Herr, erhöre mich bald, mein Geist vergeht;

verbirg dein Antlitz nicht vor mir.

Lass mich am Morgen hören deine Gnade;

denn ich hoffe auf dich.

Tu mir kund den Weg, den ich gehen soll;

denn mich verlangt nach dir.

Errette mich, Herr, …

zu dir nehme ich meine Zuflucht.

aus Psalm 143 (Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Hoffnung und Zuversicht

Gott,

vieles spricht im Moment gegen dich,

das will ich dir ehrlich sagen!

Wo bleiben deine Hilfe, dein Trost, dein Heil

für all die verzweifelten Menschen?

Trotzdem

ich sage es laut: TROTZDEM

will ich mich an dich wenden und zu dir um Hilfe schreien!

Wohin sollte ich mich sonst wenden?

Du bist der einzige, dem ich die Wende zutraue!

Von dir reden Menschen seit tausenden Jahren so:

"Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt

und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt,

der spricht zu dem Herrn:

Meine Zuversicht und meine Burg,

mein Gott auf den ich hoffe.

Seine Wahrheit ist Schirm und Schild,

dass du nicht erschrecken musst

vor dem Grauen der Nacht,

vor dem Pfeil, die des Tages fliegt,

vor der Pest, die im Finstern schleicht,

vor der Seuche, die am Mittag Verderben bringt.

Denn der Herr ist deine Zuversicht,

der Höchste ist deine Zuflucht." aus Psalm 91

(Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Alte Worte.

Worte, die getränkt sind mit Erfahrungen von Leid.

Worte, die gefüllt sind mit Erfahrungen von Hilfe und Rettung.

Und so traue auch ich es dir zu, mein Gott:

Du hörst uns! Alle unsere Schreie um Hilfe!

Du siehst uns! Alle unsere Tränen und Verzweiflung und Angst!

Gib uns Kraft, um weiter gegen die Seuche zu arbeiten.

Gib uns Hoffnung, die Gutes wahrnimmt und groß macht.

Lass unser Vertrauen wieder wachsen

Vertrauen in gute Absichten anderer

Vertrauen in unsere Kräfte,

Vertrauen in DICH!

(Annelie Zemmrich)

Gedanken zum Tod meiner Mutter

Ich danke euch allen, dass ihr an der Grablegung unserer Mutter Teil nehmt. Danke, dass ihr uns in der Trauer begleitet und Mut macht. Euch hier zu sehen tröstet uns als Kinder. Eure Anwesenheit gibt Geborgenheit und verbindet uns miteinander. Trotz Gefahr und weitem Weg seid ihr da. Für mich ist es sehr traurig, dass wir keine angemessene Möglichkeit haben miteinander zu reden. Gerne würden wir ein Tränenbrot mit euch teilen. Hier sind uns die Hände gebunden und das Gebot der Pandemie rät uns Abstand zu halten. In Gedanken drücke ich, drücken wir euch ganz fest ans Herz. Wir spüren eure Nähe und Herzenswärme. Das tut uns gut und gibt Lebensmut angesichts von Abschied, Trennung und Tod.   
Ich bin Gott dankbar, dass wir gute und wunderbare Erfahrungen mit Mutter machen durften. Dort, wo sie euch und uns wehgetan hat, bitte ich euch: vergebt ihr. Ja, wir bleiben alle auf die Vergebung Gottes angewiesen. Wir bleiben alle in der Schuld des anderen. Aber es ist sehr befreiend zu vergeben und neue Wege zu gehen. Dann kehren Frieden und Zuversicht im Herzen ein. Unsere Mutter ist alt und des Lebens satt geworden. Sie wollte immer das Beste für uns. Sie war an unserem Leben interessiert. Sie hat uns immer großzügig beschenkt. Sie freute sich, wenn uns etwas gelang und war traurig und machte uns Mut, wo wir ins Stocken gerieten.   
Ach, da gibt es so vieles zu erzählen. Jeder hat seine eigenen Erfahrungen mit ihr gemacht. Das Gute behaltet und das, was nicht gut war, vergebt und vergesst. Uns Lebenden steht das Leben noch offen. Wir dürfen Gott für alles Gute danken und uns darüber freuen. Wir dürfen Verbindung miteinander aufnehmen und halten. Unser Gott schenke uns allen seinen Frieden und Segen.

(Martin Roth)

DEIN LICHT

Dann und wann unterwegs

zünde ich unterm Kreuz

eine Kerze an.

Dass sie mir erhellt

die rechte Richtung,

dass sie mich wärmt

in der Kälte der Welt,

dass sie leuchtet

in meine finsteren Ecken.

So kann ich gehen

auf meinem Weg,

aufrecht und aufrichtig.

(Tobias Petzoldt: Von Wegen. Ein Begleiter zum Pilgern, Wandern und Leben. 2021 by edition chrismon in der Evangelischen Verlagsanstalt GmbH, Leipzig)

WEG-KREUZE

Wer weiß, ob die, die den Tod fanden

an der Straße, im See, auf dem Berg,

ihn dort tatsächlich gesucht haben oder

einfach nur einen schönen Urlaubstag?

Wer weiß, ob es dem Allmächtigen

tatsächlich — wie manche meinen —

gefallen hat,

die junge Mutter zu sich zu rufen oder

ob er nicht

leidet mit den Kindern, mutterseelenallein?

Wer weiß, ob die, die von uns gingen oder,

besser noch, getragen wurden

mit den Füßen zuerst,

wirklich weit weg sind oder

ob sie noch weilen

im Reden, im Herzen, am Weg, unter uns?

(Tobias Petzoldt: Von Wegen. Ein Begleiter zum Pilgern, Wandern und Leben. 2021 by edition chrismon in der Evangelischen Verlagsanstalt GmbH, Leipzig)

OFFENE KIRCHE

Mitten auf dem Weg

lass dich aufhalten.

Komme an,

komme zur Ruhe,

komme zu dir,

komme, was und wer da wolle,

komme, wie du bist,

und nimm deinen Platz.

Dort, wo Menschen lange

vor dir schon waren mit

Fragen und Zweifeln,

Freuden und Ängsten,

Kindern und Toten;

dort, wo Menschen lange

noch nach dir sein werden,

nimm Platz.

Nimm dir den Platz im

Tageslauf, Jahreslauf, Lebenslauf,

nimm dir den Platz

für dich,

für andere,

für das Unaussprechliche,

und mache Platz für

deine Fragen,

dein Suchen,

den Einen.

(Tobias Petzoldt: Von Wegen. Ein Begleiter zum Pilgern, Wandern und Leben. 2021 by edition chrismon in der Evangelischen Verlagsanstalt GmbH, Leipzig)

„Von guten Mächten wunderbar geborgen“

1. Von guten Mächten treu und still umgeben,

behütet und getröstet wunderbar,

so will ich diese Tage mit euch leben

und mit euch gehen in ein neues Jahr.

2. Noch will das alte unsre Herzen quälen,

noch drückt uns böser Tage schwere Last.

Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen

das Heil, für das du uns geschaffen hast.

3. Und reichst du uns den schweren Kelch, den bittern

des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,

so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern

aus deiner guten und geliebten Hand.

4. Doch willst du uns noch einmal Freude schenken

an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,

dann wolln wir des Vergangenen gedenken,

und dann gehört dir unser Leben ganz.

An dieser Stelle können einige Kerzen angezündet werden

5. Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,

die du in unsre Dunkelheit gebracht,

führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.

Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht.

6. Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,

so lass uns hören jenen vollen Klang

der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,

all deiner Kinder hohen Lobgesang.

7. Von guten Mächten wunderbar geborgen,

erwarten wir getrost, was kommen mag.

Gott ist bei uns am Abend und am Morgen

und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

(EG 65 / GL 430 / EM 100, Dietrich Bonhoeffer [1944] 1945/1951)

Die Seele ist wie ein Wind

Die Seele ist wie ein Wind, der über die Kräuter weht,

und wie der Tau, der auf die Gräser träufelt,

und wie die Regenluft, die wachsen macht.

Genauso ströme der Mensch ein Wohlwollen aus auf alle, die da Sehnsucht tragen.

Ein Wind sei er, der den Elenden hilft,

ein Tau, indem er die Verlassenen tröstet,

und Regenluft, indem er die Ermatteten aufrichtet.

Mit seiner Lehre mache er die Hungernden satt,

indem er ihnen seine Seele schenkt.

(Hildegard von Bingen, 1098 – 1179. Aus: Kirchen erzählen vom Glauben. Ein Projekt für Kirchenführerinnen und Kirchenführer. Arbeitshilfe. Völlig neu überarbeitete 2. Auflage. Gemeindekolleg Celle, 2004.)

Hoffnung

Hoffnung ist nicht die Überzeugung,

dass etwas gut ausgeht,

sondern die Gewissheit,

dass etwas Sinn hat,

egal wie es ausgeht.

(Vaclav Havel)

Die Brücke

Lange stand ich vor der schmalen Holzbrücke,

die sich mit ihrem sanften Bogen spiegelte.

Es war eine Brücke zum Hin- und Hergehen,

hinüber und herüber. Einfach so,

des Gehens wegen und der Spiegelungen.

Die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.

Hinüber, dorthin, wohin der andere ging.

Und zurück, dorthin, wo man mit ihm war

Alle Jahre des gemeinsamen Lebens.

Und diese Hin- und Hergehen ist wichtig.

Denn da ist etwas abgerissen.

Die Erinnerung fügt es zusammen, immer wieder.

Da ist etwas verloren gegangen.

Die Erinnerung sucht es auf und findet es.

Da ist etwas von einem selbst weggegangen.

Man braucht es. Man geht ihm nach.

Man muss es wiedergewinnen, wenn man leben will.

Man muss das Land der Vergangenheit erwandern,

hin und her, bis der Gang über die Brücke

auf einen neuen Weg führt.

(Jörg Zink, aus: Neues Evangelisches Pastorale. Texte, Gebete und kleine liturgische Formen für die Seelsorge. Hrsg. von der Liturgischen Konferenz. 2. Aufl., Gütersloh, 2005.)

Rabbi Chajim von Zans pflegte zu sagen

Rabbi Chajim von Zans pflegte zu sagen, dass die meisten Menschen hin- und herreisen, immer im Kreis herum, auf der Suche nach Glück und der Jagd nach Reichtum, und enttäuscht sind, wenn sie weder das eine noch das andere finden. Vielleicht wäre es besser, wenn sie einmal anhielten und dem Glück erlaubten, sie dort zu finden, wo sie sind.

(Neues Evangelisches Pastorale. Texte, Gebete und kleine liturgische Formen für die Seelsorge. Hrsg. von der Liturgischen Konferenz. 2. Aufl., Gütersloh, 2005.)

Jeder braucht…eine Klagemauer

Jeder. Der kleine Bub, dem man gesagt hat, dass Jungen nicht weinen,

genauso der Star, der seinen Ruhm nicht verkraftet.

Die Frau, die die Sorgen ihrer Kinder wichtiger nimmt als ihre eigenen,

genauso wie der Geschäftsmann, der am Konkurrenzkampf zerbricht.

Einen Platz, wo der Schmerz gut aufgehoben ist.

Für die Juden ist dieser Ort die letzte Mauer ihres zerstörten Tempels,

die Klagemauer.

Es gibt viele Klagemauern. Für jeden.

Jeder braucht einen Platz, um sich auszusprechen,

auszuweinen, anzulehnen, schwach zu sein.

Ein Zettel, ein Tagebuch, ein Brief.

Der alte Baum, den ich gut kenne.

Musik, die ich mag. Ein Gebet.

Und es gibt Menschen, die mir zuhören und antworten.

Ich möchte den Mut haben, sie um Hilfe zu bitten.

Vielleicht braucht morgen jemand mich als Klagemauer.

(Inge Müller, aus Gemeinsam unterwegs. Gedanken, Gebete, Geschichten. Hrsg. vom Amt für Öffentlichkeitsdienst der Nordelbischen Ev.-Luth. Kirche)

Nicht mutig

Die Mutigen wissen

Dass sie nicht auferstehen

Dass kein Fleisch um sie wächst

Am jüngsten Morgen

Dass sie nichts mehr erinnern

Niemandem wiederbegegnen

Dass nichts ihrer wartet

Keine Seligkeit

Keine Folter

Ich bin nicht mutig.

(Marie Luise Kaschnitz, aus: Kein Zauberspruch. Gedichte. Insel Verlag Frankfurt, 1972)

Das christliche Leben

Das christliche Leben ist nicht ein Frommsein,

sondern ein Frommwerden, nicht ein Gesundsein, sondern ein Gesundwerden, überhaupt nicht ein Wesen,

sondern ein Werden, nicht eine Ruhe,

sondern eine Übung.

Wir sind`s noch nicht,

wir werden`s aber.

Es ist noch nicht getan und geschehen,

es ist aber der Weg.

Es glühet und glänzt noch nicht alles,

es bessert sich aber alles.“

(Martin Luther, WA 7,336, 31-36)

Wer bin ich?

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,

ich träte aus meiner Zelle

gelassen und heiter und fest

wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,

ich spräche mit meinen Bewachern

frei und freundlich und klar,

als hätte ich zu gebieten.

Wer bin ich? Sie sagen mir auch,

ich trüge die Tage des Unglücks

gleichmütig, lächelnd und stolz

wie einer, der Siegen gewohnt ist.

Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?

Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?

Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,

ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,

hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,

dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,

zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,

umgetrieben vom Warten auf große Dinge,

ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,

müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,

matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?

Wer bin ich? Der oder jener?

Bin ich denn heute dieser und morgen ein andrer?

Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler

Und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?

Oder gleicht, was in mir noch ist, dem Geschlagenen Heer,

das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?

Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.

Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!

(Dietrich Bonhoeffer, aus: Widerstand und Ergebung. EVA, 5. Aufl., Berlin,1970, S. 381)

Freunde, dass der Mandelzweig

Freunde, dass der Mandelzweig

wieder blüht und treibt,

ist das nicht ein Fingerzeig,

dass die Liebe bleibt?

Dass das Leben nicht verging,

soviel Blut auch schreit,

achtet dieses nicht gering,

in der trübsten Zeit.

Tausende zerstampft der Krieg,

eine Welt vergeht.

Doch des Lebens Blütensieg

leicht im Winde weht.

Freunde, dass der Mandelzweig

sich in Blüten wiegt,

bleibe uns ein Fingerzeig,

wie das Leben siegt.

(Schalom Ben-Chorin, 1981, nach Jeremia 1,11, Evangelisches Gesangbuch Lied Nr. 606, Ausgabe für die Nordelbische Ev.-Luth. Kirche, 2. Aufl. 1995)

Gott ist immer bei mir; bei ihm fehlt mir nichts.

Du versorgst mich allem, was ich brauche.

Du ermunterst mich. Du zeigst mir den Weg, der meinem Leben gut tut und den du mir bereitet hast.

Auch wenn ich traurig oder alleine bin, habe ich Hoffnung,

denn du bist bei mir, deine Anwesenheit tröstet mich.

Wenn ich in größter Not bin, bereitest du mir unerwartetes Glück.

Du segnest mich und gibst mir von allem viel.

Du wirst mich mein Leben lang mit Gutem begleiten und ich werde deine Treue

Erleben.

(nach Psalm 23 – freie Formulierung, mit freundlicher Genehmigung von Claudia Leide)

In meinem Herzen kreisen alle Gedanken um Dich

In meinem Herzen kreisen alle Gedanken um Dich,

anderes nicht spricht die Zunge als meine Liebe zu dir.

Wenn ich nach Osten mich wende, strahlst Du im Osten mir auf,

wenn ich nach Westen mich wende, stehst vor den Augen Du mir.

Wenn ich nach oben mich wende, bist Du noch höher als dies,

wenn ich nach unten mich wende, bist Du das Überall hier.

Du bist. der allem den Ort gibt aber, Du bist nicht sein Ort.

Du bist in allem das Ganze, doch nicht vergänglich wie wir.

Du bist mein Herz, mein Gewissen, bist mein Gedanke, mein Geist.

Du bist der Rhythmus des Atmens.

Du bist der Herzknoten mir.

(Husain Ibn Mansur al Halladsch, 858 – 922. Aus: Kirchen erzählen vom Glauben. Ein Projekt für Kirchenführerinnen und Kirchenführer. Arbeitshilfe. Völlig neu überarbeitete 2. Auflage. Gemeindekolleg Celle, 2004.)

Nicht in Ehrfurcht erstarren

Nicht in Ehrfurcht

erstarren

vor dem Unmöglichen

von Zeit zu Zeit

einen Traum

ins Leben retten.

(aus: Naegli, Antje Sabine: Ich spanne die Flügel des Vertrauens aus. Bausteine für das Leben. Verlag am Eschbach, Eschbach 1994.)

Über die Geduld

Man muss den Dingen

die eigene, stille

ungestörte Entwicklung lassen,

die tief von innen kommt

und durch nichts gedrängt

oder beschleunigt werden kann,

alles ist austragen – und

dann gebären…

Reifen wie der Baum,

der seine Säfte nicht drängt

und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,

ohne Angst,

dass dahinter kein Sommer

kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,

die da sind, als ob die Ewigkeit

vor ihnen läge,

so sorglos, still und weit…

Man muss Geduld haben

Mit dem Ungelösten im Herzen,

und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,

wie verschlossene Stuben,

und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache

geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.

Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,

ohne es zu merken,

eines fremden Tages

in die Antworten hinein.

(Rainer Maria Rilke)

Über sieben Brücken musst Du gehen

Manchmal geh ich meine Straße ohne Blick,

manchmal wünsch ich mir mein Schaukelpferd zurück.

Manchmal bin ich ohne Rast und Ruh,

manchmal schließ ich alle Türen nach mir zu.

Manchmal ist mir kalt und manchmal heiß,

manchmal weiß ich nicht mehr was ich weiß.

Manchmal bin ich schon am Morgen müd,

und dann such ich Trost in einem Lied.

Über sieben Brücken musst du gehn,

sieben dunkle Jahre überstehn,

siebenmal wirst du die Asche sein,

aber einmal auch der helle Schein.

Manchmal scheint die Uhr des Lebens still zu stehn,

manchmal scheint man immer nur im Kreis zu gehn.

Manchmal ist man wie von Fernweh krank,

manchmal sitzt man still auf einer Bank.

Manchmal greift man nach der ganzen Welt,

manchmal meint man, dass der Glücksstern fällt.

Manchmal nimmt man, wo lieber gibt,

manchmal hasst man das, was man doch liebt.

Über sieben Brücken musst du gehn,

sieben dunkle Jahre überstehn,

siebenmal wirst du die Asche sein,

aber einmal auch der helle Schein.

(Karat, 1978, Text Helmut Richter)

Soll Sein

der winter soll wieder richtig kalt sein

und aufm dach soll schnee sein aber weiss

rings um mein haus soll wieder richtig wald sein

und der ofen drinnen richtig heiss

mein teppich der soll endlich wieder fliegen

mein zauberpferd kommt angetrabt

die flaschengeister könn\' mich nicht mehr kriegen

weil ich wieder freunde hab

die bäume sollen wieder meine brüder sein

wir lassen unsre wunden heil\'n

in den zweigen soll\'n die vögel wieder

wohnen und mit mir die kirschen tell\'n

ich will auch wieder mit den tieren sprechen

können und ich will das gras verstehn

was es flüstert in den lauen sommernächten

ich habe mich so lang danach gesehnt

frag mich nicht wie

frag mich nicht wann

`s ist doch nur\'n lied

aber mit\'m lied

fang ich erst mal an

der regen soll wieder seinen bogen schlagen

zwischen schwarz und weiß wien bunter arm

und das rot darin soll nicht mehr so verlogen sein

und grün und gelb nicht mehr so arm

die pilze sollen wieder in die bomben kriechen

und die bomben wieder inn flugzeugbauch

das loch im himmel soll sich wieder schließen

und die löcher in der erde auch

frag mich nicht wie...

mein teppich der soll endlich wieder fliegen

mein zauberpferd kommt angetrabt

die flaschengeister könn\' mich nicht mehr kriegen

weil ich wieder freunde hab

(Gerhard Gundermann, 1992, Text Gerhard Gundermann)

Getröstet

Ein Psalm für Tröster und Trostsuchende, frei nach Jesaja 40,1-10a

Tröstet, tröstet ihr mein Volk, spricht euer Gott.

Redet denen, die untröstlich sind, eindringlich zu Herzen.

Sagt ihnen:

Lass dein Scheitern, deine Schuld los, sie sind vergeben.

Räume in der Wüste deiner Seele aus dem Weg,

was sich Gott in den Weg stellt:

versteck dich nicht vor ihm.

Lass Gott zu dir kommen, so wie du bist.

Dann wirst du getröstet werden

und Gottes Heil in deinem Leben spüren.

Geht zu den Menschen, tröstet sie!

Ihr fragt euch, wie ihr trösten sollt,

wo doch Leid und Schmerz nicht aufhören,

solange Menschen sterblich und nicht perfekt sind?

Es ist wahr, das Leben wird weiter dunkle Seiten haben.

Doch einer ist größer als alle Dunkelheit.

Einer begleitet euch durch all das hindurch,

vor euch, mit euch, nach euch.

Deshalb traut euch und erhebt eure Stimmen,

lasst sie über den Bergen erschallen.

Tröstet die Welt, fürchtet euch nicht!

Seid Botinnen und Boten der Freude!

Tragt das zu den Menschen, was euch selbst tröstet,

sei es auch noch so klein.

Vertraut darauf, dass darin Gott in euch am Werk ist.

Bringt, was euch tröstet, zu den Menschen

und lasst jeden spüren:

Gott kommt – du bist nicht allein!

(Sabine Menge, mit freundlicher Genehmigung von Refugium, Bistum Limburg)

GOTTES PLAN FÜR MÜDE MENSCHEN

Müde, einfach nur müde.

Selten bahnt sich dieses Gefühl seinen Weg in die Worte der Politiker. Jetzt schon.

Müde, nicht etwa von zu wenig Schlaf,

sondern vom langen Kampf um Menschenleben, dessen Ende nicht abzusehen ist.

Der lange Atem: fast ausgehaucht.

Die Seele: oft ruhelos wie eine zerschlissene Fahne im Wind.

Müde, genervt, ungeduldig, manchmal kindlich-nörgelig „bäh, ich mag nicht mehr“.

Liebe Mitmenschen versuchen es dann gern mit zwei Strategien:

Aufmuntern. Oder von Herzen mit auf die blöde Situation schimpfen.

Tut manchmal ganz gut.

Als mir neulich wieder die Geschichte

vom (lebens)müden Propheten Elija in die Hände fiel,

erinnerte sie mich an Gottes speziellen Vier-Punkte-Plan

für „bäh, ich mag nicht mehr“-Phasen.

Der Plan ist simpel:

Einmal alle Gedanken ungeschönt aussprechen.

Genug Schlaf an einem schattigen Ort: Körper und Seele Ruhe geben.

Danach einfache Speisen zur Stärkung.

Und fürsorgliche Freunde, die einen wieder auf die Beine bringen.

Aussprechen – ausschlafen – essen – gemeinsam aufstehen.

Ganz schlicht. Denn Gott weiß, was wir brauchen …

(wenn Sie Elijas Geschichte nachlesen möchten:

in der Bibel im 1. Buch der Könige, Kapitel 19, Verse 4-8

oder zum Hören.)

(Sabine Menge, mit freundlicher Genehmigung von Refugium , Bistum Limburg)

WO MACH´ ICH MICH FEST?

Wie von Mehltau ist die Stimmung belegt,

zu Boden gedrückt,

verklebt im täglichen Einerlei,

wie eingegraben in Ohnmacht,

eingeengt vom Kontaktverbot,

fixiert auf die Nachrichten mit den neuesten Corona-Daten.

Woher kommt mir Hilfe?

Die Hoffnung, verschont zu werden,

die Hoffnung, Medizin- und Pharmakunst bringen die Wende,

schnell und gut organisiert,

sie wird beansprucht und überdehnt;

Wir haben doch schon so lange gewartet …

Woher kommt mir Hilfe?

Welchen Sinn soll das haben?

Wer ist Schuld?

Können wir daraus lernen?

Wie belastet wird die Zukunft sein?

Bei uns und weltweit?

Woher kommt mir Hilfe?

So beginnt der Psalm 121,

ein Beter auf Wallfahrt,

lähmend schwere Beine

auf unsicheren Wegen unterwegs.

Er setzt selbst den Kontrapunkt:

Hilfe kommt vom Herrn,

der Himmel und Erde erschaffen hat.

(Kleiner geht´s wohl nicht.)

Nicht entscheidend ist jetzt:

Der Markt in Wuhan,

wo alles seinen Anfang nahm.

Der Kampf der Strategien,

wie man das Virus am besten in den Griff bekommt.

Die Hitparade der schnellsten Impfeinkäufer.

Er ist dein Hüter

Er lässt deinen Fuß nicht wanken

Er schläft nicht!

Die Hoffnung braucht genaues Hinschauen:

Unterscheidung und

Entscheidung:

Entschiedenes Annehmen der ganzen Misere,

ohne Selbstmitleid und Opfersuche,

dafür sich festmachen in Ihm

Er hütet vor dem Bösen

Bei Tag und Nacht

Bei Ausgang und Heimkunft.

Der Segen trägt ….

(Michael Cleven, mit freundlicher Genehmigung von Refugium , Bistum Limburg)

HOFFNUNGSSTERN

2017, es muss Mitte Februar gewesen sein, bekam ich einen dicken Briefumschlag.

Ganz mitgenommen sah er aus, voller Falten, mit Rissen und Knicken.

Kein Wunder, er hatte einen langen Weg hinter sich, über Meere und Kontinente.

Eine australische Freundin hatte ihn abgeschickt. Mehr als zwei Monate zuvor.

Ein Weihnachtsbrief, sagten die vielen Sternchen, die sie außen drauf gemalt hatte.

Als ich den Umschlag öffnete, fiel mir noch ein Stern entgegen,

aus buntem Stoff, grünem Filz, mit einem gelben Anhänger.

Ich musste lächeln, denn ich wusste, diesen Stern hatte sie selbst genäht und bestickt.

Noch bevor ich ihren langen Brief aus dem Umschlag zog,

sprach dieser Stern davon, was sie bewegte.

Denn auf dem Stern standen zwei Worte „radiant hope“ – strahlende Hoffnung.

Ein Christbaumanhänger, doch der Christbaum stand längst nicht mehr.

So fand der Stern einen anderen Ort. Da hängt er bis heute, das ganze Jahr hindurch:

an meinem Schreibtisch daheim, genau im Blickfeld.

In den letzten Monaten verbringe ich sehr viel Zeit an diesem Schreibtisch.

Und ständig ist da diese Erinnerung: strahlende Hoffnung.

Es gibt Tage, da bin ich von großer Hoffnung erfüllt.

Der Stern erinnert mich daran: Strahl sie aus! Teile, was dich hoffen lässt!

Hoffe für Dich und andere. Gib Hoffnungsfunken weiter.

Freilich, es gibt auch Tage, da ist meine Hoffnung geknickt, ganz faltig und rissig,

wie der Umschlag nach der langen Reise.

An diesen Tagen erinnert mich der Stern daran:

Andere haben Hoffnung. Sie hoffen an diesen Tagen für mich mit.

Ich kann zu ihnen gehen, sie anrufen, ihnen meine geknickte, rissige Hoffnung hinhalten.

Und mir einen Hoffnungsfunken schenken lassen.

Der kleine Stern aus Stoff und Filz ist für mich das Zeichen meiner Hoffnung,

gerade im vergangenen Jahr und für das neue:

strahlende Hoffnung, von der will ich mich tragen lassen,

sie verschenken und mir von anderen schenken lassen.

Und was ist Ihr persönliches Hoffnungszeichen?

(Sabine Menge, mit freundlicher Genehmigung von Refugium , Bistum Limburg)

ZWEI WÖLFE

In jedem von uns

tobt ein Kampf

zwischen zwei Wölfen.

Der eine ist aggressiv

und hat diese Namen:

Wut

Vorurteil

Lüge

Bitterkeit

Selbstmitleid

Ego

Der andere ist friedlich

und hat diese Namen:

Gelassenheit

Offenheit

Ehrlichkeit

Heiterkeit

Zuneigung

Liebe

Und welcher Wolf gewinnt?

Die Antwort ist einfach:

Der, den Du fütterst!

(Ludwig Reichert, mit freundlicher Genehmigung von Refugium , Bistum Limburg)

Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen,

kannst du nicht hindern.

Doch du kannst verhindern, dass sie Nester in deinem Haar bauen.

(Chinesisches Sprichwort; aus Gemeinsam unterwegs. Gedanken, Gebete, Geschichten. Hrsg. vom Amt für Öffentlichkeitsdienst der Nordelbischen Ev.-Luth. Kirche)