



# HOFFNUNG SHEFT



Texte für schwere Zeiten | Susanne S. Bürkert

## Bitte

Wir werden eingetaucht  
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen,  
wir werden durchnässt  
bis auf die Herzhaut.

Der Wunsch nach der Landschaft  
diesseits der Tränengrenze  
taugt nicht,  
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,  
der Wunsch, verschont zu bleiben,  
taugt nicht.

Es taugt die Bitte,  
dass bei Sonnenaufgang die Taube  
den Zweig vom Ölbaum bringe.  
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,  
dass noch die Blätter der Rose am Boden  
eine leuchtende Krone bilden.

Und dass wir aus der Flut,  
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen  
immer versehrter und immer heiler  
stets von neuem  
zu uns selbst  
entlassen werden.

Hilde Domin

## Gebete

### ***Gebet für einen kranken Menschen***

Heilender Gott,  
Du weißt, wie krank ... ist und wie sehr sie/er leidet.  
Du kennst seine/ihre Verzweiflung, Schmerzen und Angst.  
Ich stehe daneben, bin so hilflos und möchte weinen.  
Ich kann so wenig für ... tun;  
aber beten kann ich:  
Schau nicht an ... vorbei, sondern sieh' ihr/sein Leiden an,  
und setz' dem etwas entgegen.  
Ich bitte Dich um Linderung der Schmerzen, um ruhige Nächte, um Kraft, um Heilung,  
ich bitte Dich um helfende Therapien der Ärzte und um wohltuende Schwestern.

Ich bitte Dich um Deine spürbare Nähe für ...  
Amen

### **Schmerzen**

Herr,  
wie lange noch?  
Schmerzen plagen mich.  
In den schlaflosen Nächten frage ich mich,  
wozu ich noch da bin.  
Ich wollte doch nie anderen zur Last fallen.  
Ich weiß, dass auch diese schwere Zeit meines Lebens von Dir kommt.  
Herr, hilf mir, geduldig zu sein.  
Ich will im Glauben fest bei Dir bleiben,  
denn Du bist treu und wirst mich aus diesem Dunkel erlösen  
und in Deinem Licht leben lassen.  
Amen

### **Vor einem Arztbesuch**

Lieber himmlischer Vater,  
nachher habe ich einen Termin beim Arzt.  
Meine Nervosität steigt und das flaue Gefühl im Magen nimmt zu.  
Ich habe Angst, dass die Untersuchungen schmerzhaft werden,  
Angst, dass die Ergebnisse mir den Boden unter den Füßen wegziehen könnten,  
Angst, dass der Arzt/die Ärztin meine Bedürftigkeit und Furcht nicht erkennt,  
Angst vor der Zeit im Wartezimmer, in der ich meine Gedanken kaum noch ordnen kann.

Mit meinen vielen Ängsten komme ich zu Dir und bitte Dich,  
dass Du mich nicht alleine lässt,  
dass Du bei mir bist bei den Untersuchungen und ich Deine Nähe spüren kann,  
dass Du dem Arzt/der Ärztin offene Augen für mich gibst,  
die richtige Diagnose und eine hilfreiche Therapie meiner Beschwerden,  
dass Du schenkst, dass alles harmlos ist und ich wieder gesund werde,  
dass Du mich festhältst, falls ich doch schwer krank bin und mir Heilung zuteil werden  
lässt.  
Ich danke Dir, dass ich mit diesen Ängsten zu Dir kommen kann!  
Amen

### **Vor einer Operation**

Vater im Himmel,  
der Tag der OP ist gekommen. Ich weiß, dass dieser Eingriff notwendig ist und mir helfen

soll.

Dennoch ist meine Angst sehr groß. Ich fürchte mich vor der Bewusstlosigkeit, den Schmerzen, und auch dem möglichen Misslingen der Operation.  
Ich komme zu Dir mit meiner Furcht. Trage Du mich auf Deinen Händen und lass Deine wachsamem Augen nicht von mir. Gib mir Gelassenheit und Vertrauen. Gib den Ärzten eine ruhige Hand, lass die Operation glücken und zu meiner Heilung beitragen.  
Sei auch bei denen, die in Angst um mich sind und durchdringe sie mit Deiner Kraft, dass sie die Zeit des Wartens und der Unsicherheit ertragen können.  
Ich danke Dir, dass Du mich auch in dieser Situation nicht alleine lässt.  
Amen

### ***In der Zeit der Genesung***

Herr,  
Verzeih' mir bitte:  
lange habe ich mich nicht an Dich gewandt,  
lange fehlte mir die Kraft mit Dir zu reden,  
lange fehlten mir die Worte, um auszudrücken, was ich denke oder fühle,  
lange hatte ich große Zweifel.

Oft war ich auch ärgerlich,  
Oft stellte ich mir Fragen wie: „Warum?“ „Warum ich?“ „Wozu?“  
„Was ist der Grund meiner vielen Krankheiten?“

Hab' Dank für  
die Menschen, die in der ganzen Zeit für mich da waren,  
die Menschen, die für mich gebetet haben,  
die Menschen, die mir geschrieben haben,  
die vielen Kinder, die mir so schöne Bilder gemalt haben.

Hab' Dank,  
dass ich jetzt sogar zwei Mal im Jahr Geburtstag feiern darf!  
Dies ist ein wahrlich großes Geschenk.  
Dessen tiefe Bedeutung ich kleiner Mensch in seiner ganzen Größe wohl überhaupt nicht begreifen kann.

Gib' mir bitte die Weisheit, dieses Geschenk niemals mehr zu vergessen, und darin zu erkennen, was in meinem Leben wichtig ist.  
Gib' mir die Kraft, meine Erkenntnisse, die ich jetzt aus diesen Krankheiten gezogen habe, auch immer im Gedächtnis zu behalten.

Hab' Dank!  
Amen.

## ***Nach einer schweren Krankheit mit Lebensgefahr***

Herr,  
eine lange Zeit der Krankheit liegt hinter mir,  
lange Zeit habe ich überhaupt nicht mit Dir geredet,  
lange war ich nur auf mich konzentriert.  
Nur ich und meine Krankheit waren die einzigen Themen, um die meine Gedanken  
kreisten.

Bitte verzeih', dass ich mich erst jetzt melde; ich konnte nicht anders;  
Du weißt, mir fehlten einfach die Worte.  
Ich weiß, Du warst in den vergangenen Monaten immer bei mir, obwohl ich mich nicht an  
Dich wenden konnte.  
Eine Freundin sagte, Du würdest das verstehen.  
Ich hoffe es auch und trotzdem: Verzeih' mir bitte meine Sprachlosigkeit.

Nun habe ich endlich wieder das Gefühl, sagen zu können:  
„Es geht mir jeden Tag ein kleines Stück besser.“  
Danke, dass ich jetzt auch ab und an das Gefühl der Freude empfinden kann –  
auch darüber, dass ich jetzt zusätzlich zu meinem „eigentlichen“ Geburtstag noch einen  
weiteren Geburtstag feiern kann.  
Hab' Dank für dieses großartige Geschenk!

Freunde sagen mir, ich sähe besser aus.  
DANKE!  
Amen

## **Wie wird es werden?**

Großer Gott,  
meine Gedanken kreisen immer wieder um die Frage: "Wie wird es werden?"  
Wie kann ich mit dieser Krankheit leben, die zwar nicht tödlich ist, die mein Leben aber  
auf den Kopf stellt, die ein "normales" Weiterleben behindert?  
Wie werde ich damit leben können, in Zukunft auf so Vieles und zunehmend auf immer  
mehr verzichten zu müssen?  
Wie wird das sein, wenn ich mich irgendwann nicht mehr selbst versorgen kann, wenn  
ich die Kontrolle über meinen Körper oder meine Gedanken verliere, wenn ich nicht weiß,  
wann der nächste Krankheitsschub kommt?  
Wie wird es sich leben, wenn die Medikamente nicht mehr helfen und die Ärztin ratlos  
schaut?  
Wie werden meine Familie und meine Freunde damit leben können?

Großer Gott,  
meine Krankheit überfordert mich!  
Ich glaube nicht, dass ich das schaffen werde!  
Und ich habe Angst um die, die mich lieben!  
Ich habe keine Ahnung, wie es werden wird -  
und ich habe im Moment auch keine Hoffnung.  
Darum komme ich zu Dir, auch wenn ich nicht verstehe, wieso Du mich nicht davor  
bewahrt hast.  
Ich komme zu Dir, um Dich zu bitten,  
dass Du mit mir und meinen Lieben durch diese Krankheit gehst,  
dass Du Tag um Tag bei uns bist und Kraft zum Annehmen, zum Ertragen und Erleiden  
gibst,  
dass Du Zeiten zum Ausruhen und zum unbeschwertem Lachen schenkst,  
dass Du Mut gibst, mit dieser Diagnose leben zu lernen  
und das Leben dennoch zu genießen.  
Amen

## **Aus!-WEG-los!**

Du sagst: "Herr ich sehe den Weg nicht mehr!"  
ICH SAGE DIR: " **ICH BIN DER WEG, die WAHRHEIT UND DAS LEBEN!**"  
(Joh 14, 6)

Du sagst: "Herr, ich brauche eine Lösung!"  
ICH SAGE DIR: "**ICH BIN DEIN ER-LÖSER!**"  
(Jes 41, 14, Jes.44, 20, Jes 63, 16)

Du sagst: "Ich weiß nicht weiter!"  
ICH SAGE DIR: "**Das ist gut so, JETZT KOMM UND FOLGE MIR NACH!**"

(Mk 10, 21, Mt 19, 21 )

Du sagst: "Die Last ist so schwer!"

ICH SAGE DIR: "**KOMM HER ZU MIR, DER DU MÜHSELIG UND BELADEN BIST, Ich WILL DICH ERQUICKEN, NIMM MEINE LAST (JOCH) AUF DICH, SIE IST LEICHT! GIB MIR STATTDESSEN DIE DEINE!**"

(Mt 11, 29-30, Mt 11, 28 , Jes 63, 8-9)

Du sagst: "Ich sorge mich so um die Zukunft!"

ICH SAGE DIR: „**SORGE DICH NICHT, DENN DER MORGIGE TAG WIRD FÜR SICH SELBER SORGEN! WENN DU SORGEN HAST; SO KOMM DAMIT ZU MIR!**"

(Jes 45,11 HFA, Luk12, 22-31)

Du sagst: "Ich bin so allein!"

ICH SAGE DIR: "**AUCH WENN VATER UND MUTTER DICH VERLASSEN, ICH BIN BEI DIR und WERDE DICH TRAGEN BIS DU ALT UND GRAU BIST!**"

(Jes 46, 4; Ps 27, 10)

Du sagst: "Niemand liebt mich!"

ICH SAGE DIR: "**ICH HABE DICH JE UND JE GELIEBT UND DICH ZU MIR GEZOGEN AUS LAUTER GÜTE!**"

(Jer 31, 3)

Du schaust nur noch verwundert!

ICH FRAGE DICH: "**HAST DU MICH LIEB???**"

**ICH BIN DER HERR DEIN GOTT, DEIN VATER; DEIN ERLÖSER; DEIN BESTER FREUND!"**

(Joh 21, 17, Jes 43, 3, Jes 48, 17, Jak 2, 23, Jes 63, 16)

Petrus sagte: "**JA HERR!**"

**WIE LAUTET DEINE ANTWORT?????**

## **Es ist Aus-weg-los!**

*Mein geliebtes Kind,*

du gehst seit vielen Jahren treu an meiner Hand. Durch manche Dunkelheiten und Stürme habe ich dich geführt. Wie oft warst du orientierungslos, aber ich wusste ja den Weg. Du hast mir vertraut, darum konnte ich mit dir auch meine besondere Geschichte schreiben.

Warum bist du jetzt so unruhig? Du meinst, alles sei Aus-weg-los und das Erleben ergibt keinen Sinn. Mein Kind, du bist nicht auf dich selbst gestellt. Ich bin dein Vater und ich habe eine gute Idee für dein Leben. Ich weiß, wie alles ausgehen wird. Du bist in keiner Sackgasse, wo es kein Vorwärts und kein Rückwärts mehr gibt. Du bist in einer Wartephase, die jetzt für dich unbedingt wichtig ist. Wenn alles ausgereift ist, dann wirst du den Weg wieder erkennen. Jetzt halte einfach still und mache Pause. Vertreib die Gedanken, die dich herunterziehen wollen.

Der Ausweg ist für dich schon vorbereitet. Bündle deine Kräfte und vertraue mir. Es kann gar nicht sein, dass der Vater im Himmel keinen Weg für dich hat. Halte dir das immer wieder vor Augen. Übe dich weiter zu vertrauen und sei gespannt, wie mein Ausweg für dich aussieht. Dann wirst du staunen wie alles zusammenpasst und wie von langer Hand alles vorbereitet wurde.

*In Liebe, dein himmlischer Vater*

„Gott, dein Weg ist heilig.“ Psalm 77,14

„Der unsichtbare Lenker erreicht seine Ziele oft auf anderen Wegen und durch andere Mittel, als wir voraussehen können“. Hudson Taylor

## **Diagnose Brustkrebs**

Du sitzt da und glaubst es nicht  
und trotzdem hat es dich erwischt.

Nächtelang hast du dich im Bett gewälzt,  
das Loch ist tief in dem du fällst.

Warum nur, warum, so fragst du dich,  
warum nur gerade trifft es mich?

Du denkst an die Kinder, die ja noch klein,  
wie wird es denn einmal ohne mich sein?

Du musst drüber reden, das ist richtig,  
mit guten Freunden, die dir wichtig.

Du lernst plötzlich deine Freunde kennen  
und weißt, du kannst nur noch wenige so nennen.

Auch ist es für den Mann nicht leicht,  
ihr habt schon so viel im Leben erreicht.

Du musst jetzt stark sein für die Kinder,  
du wirst gebraucht im Leben nicht minder.

Die Haare fallen dir alle aus,  
dir ist schlecht und du willst nur noch nach Haus.

Kämpfe gegen den Feind in dir,  
es lohnt sich immer, glaube es mir.

Die Zeit ist schwer, das ist wohl war,  
doch wie so schnell vergeht ein Jahr.



Du siehst das Leben dann mit anderen Augen,  
genießt es und musst an dich glauben.

Du weißt nicht, was noch kommen wird,  
der da oben ist dein guter Hirt.

Brigitte Müller

Anmerkungen von Brigitte Muellers zum Gedicht:  
*„Ich möchte damit allen Mut machen, die an Brustkrebs erkrankt sind.“*

## Die schwersten Wege

Die schwersten Wege  
werden alleine gegangen,  
die Enttäuschung, der Verlust,  
das Opfer,  
sind einsam.

Selbst der Tote der jedem Ruf antwortet  
und sich keiner Bitte versagt  
steht uns nicht bei  
und sieht zu  
ob wir es vermögen.

Die Hände der Lebenden die sich ausstrecken  
ohne uns zu erreichen  
sind wie die Äste der Bäume im Winter.  
Alle Vögel schweigen.  
Man hört nur den eigenen Schritt  
und den Schritt den der Fuß  
noch nicht gegangen ist aber gehen wird.  
Stehen bleiben und sich umdrehn  
hilft nicht. Es muss  
gegangen sein.

Nimm eine Kerze in die Hand  
wie in den Katakomben,  
das kleine Licht atmet kaum.  
Und doch, wenn du lange gegangen bist,  
bleibt das Wunder nicht aus,  
weil das Wunder immer geschieht,  
und weil wir ohne die Gnade  
nicht leben können:  
die Kerze wird hell vom freien Atem des Tags,  
du bläst sie lächelnd aus  
wenn du in die Sonne trittst  
und unter den blühenden Gärten  
die Stadt vor dir liegt,

und in deinem Hause  
dir der Tisch weiß gedeckt ist.  
Und die verlierbaren Lebenden  
und die unverlierbaren Toten  
dir das Brot brechen und den Wein reichen  
und du ihre Stimmen wieder hörst  
ganz nahe  
bei deinem Herzen.

Hilde Domin

## Gedanken über Leid und Trost

- „Christen haben keine Leidverhinderungsversicherung abgeschlossen. Es gibt für sie keine besondere Unrechts- und Unfallversicherung“. (P. Hahne)
- „Nur wer aus erster Hand Trost empfangen hat, kann ihn auch an andere weitergeben. Die Sprüche aus der allgemeinen Trostschatulle helfen nicht“. (Paul Deitenbeck)
- „Vielleicht heißt ‚leiden‘ nichts anderes als ein tieferes Leben zu führen“. (unbek.)
- „Ein Leben, das ganz dicht in der Nähe Gottes ist. Ein Leben, das in besonderer Weise um die menschliche Ohnmacht, aber auch Allmacht Gottes weiß“. (P. Hahne)
- „Trost ist die Kraft, den Erschütterten zu stärken. Trost ist die Treue, mit der der Tröstende den Leidenden begleitet“. (P. Hahne).
- „Bemühen Sie sich nie darum, alles verstehen zu wollen. Sie laufen sonst Gefahr, dass das Leid Sie fertig macht, bevor Sie mit dem Leid umgehen lernen“. (P. Hahne)
- „Wo ich mein Leid zu Gott bringe, wird es vielleicht nicht erklärlicher, aber auf jeden Fall erträglicher“. (P. Hahne)
- „Gott wird durch Krankheit oft mehr verherrlicht als durch Gesundheit“. (Martin Luther).
- „Gott erhört dich vielleicht nicht nach deinem Willen, aber er erhört dich zu deinem Heil“. (Kirchenvater Augustin)
- „Christen die nicht weinen und meinen, sie seien besonders glaubensstark, sollten sich nicht täuschen. Gott kann ihnen dann am Ziel nicht einmal die Tränen abwischen“. (Albr. Bengel)
- „Nichts tröstet mächtiger als die Gewissheit mitten im Elend von der Liebe Gottes umfassen zu sein“. (Johann Calvin)
- „Auch Krankheit kommt aus Gottes Hand; aber Gott behält auch sie in der Hand“. (unbek.)
- Reif werden durch Leiden für die Ewigkeit, dahinter steckt ein tiefes Geheimnis. „Wir sind nicht umsonst in diese Welt gesetzt. Wir sollen hier reif werden für eine andere Welt“. (Matthias Claudius).
- „Gott hilft uns nicht immer am Leiden vorbei, aber er hilft uns hindurch“. (P. Hahne)
- „Vertrauen heißt auch: Ich lerne es mit Fragen zu leben, auf die ich auf dieser Erde keine Antwort finde“. (P. Hahne)

- „Nicht alle unsere Wünsche erfüllt Gott, aber alle seine Verheißungen“. (Bonhoeffer)
- In mir ist es finster, aber bei dir ist es licht.  
Ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht.  
Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe  
Ich bin unruhig, aber bei dir ist der Friede.  
In mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die Geduld.  
Ich verstehe deine Wege nicht, aber du weißt den Weg für mich.  
(Dietrich Bonhoeffer)

(Alle Zitate aus: „Leid – Warum lässt Gott das zu?“ Peter Hahne)

## Slow Dance

Have you ever watched kids  
On a merry-go-round?  
Or listened to the rain  
Slapping on the ground?  
Ever followed a butterfly's erratic flight?  
Or gazed at the sun into the fading night?

You better slow down.  
Don't dance so fast.  
Time is short.  
The music won't last.

Do you run through each day on the fly?  
When you ask how are you?  
Do you hear the reply?  
When the day is done  
Do you lie in your bed  
With the next hundred chores  
Running through your head?

You'd better slow down  
Don't dance so fast.  
Time is short.  
The music won't last.

Ever told your child,  
We'll do it tomorrow?  
And in your haste,  
Not see his sorrow? Ever lost touch,  
Let a good friendship die  
Cause you never had time

To call and say, 'Hi'

You'd better slow down.  
Don't dance so fast.  
Time is short.  
The music won't last..

When you run so fast to get somewhere  
You miss half the fun of getting there.  
When you worry and hurry through your day,  
It is like an unopened gift....  
Thrown away.

Life is not a race.  
Do take it slower  
Hear the music  
Before the song is over.

This is a poem written by a teenager with cancer. She wants to see how many people get her poem. It is quite the poem. This poem was written by a terminally ill young girl in a New York Hospital. It was sent by a medical doctor

## **Einen Engel wünsche ich dir,**

dich bei der Hand zu nehmen  
auf dem Weg der Angst,  
dass du nicht umkommst  
in deiner Verlassenheit.  
Mögest du finden,  
was deine Seele braucht,  
um nicht zu verkümmern.

Ich wünsche dir,  
dass du dir nicht verloren gehst  
inmitten der Erschütterung,  
dass Trauer und Wut  
sich nicht gegen dich richten,  
sondern dir Kraft geben,  
dich vom Gestern zu lösen.  
Mögest du davor bewahrt sein,  
dich aufzugeben,  
weil du vergeblich gekämpft hast,  
dem Leben die Tür zu weisen,  
weil es dir schwer zu tragen gibt.

Einen Engel wünsche ich dir,  
dich heilend zu berühren

und Zuversicht keimen lassen,  
wo alles verloren scheint.

Antje Sabine Naegli, aus: „Einen Engel wünsch ich dir“

## Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
an keinem wie an einer Heimat hängen,  
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
er will uns Stuf um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
**Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!**

Hermann Hesse

## Hoffnung

Wenn ich zweifelnd nicht mehr weiter weiß  
und meine Vernunft versagt,  
wenn die klügsten Leute nicht mehr weiter sehen  
als bis zum heutigen Abend und nicht wissen,  
was man morgen tun muss –  
dann sendest du mir, Herr,  
eine unumstößliche Gewissheit,

dass du da bist.

Du wirst dafür sorgen,  
dass nicht alle Wege zum Guten versperrt sind.

Alexander Solschenizyn

## **Die Sterne vom Himmel**

Weißt Du noch,  
wie ich Dir die Sterne vom Himmel  
holen wollte,  
um uns einen Traum zu erfüllen?

Aber du meintest,  
sie hingen viel zu hoch!

Gestern  
streckte ich mich zufällig  
dem Himmel entgegen,  
und ein Stern fiel  
in meine Hand hinein.

Er war noch warm  
und zeigte mir,  
dass Träume vielleicht nicht sofort  
in Erfüllung gehen;  
aber irgendwann?!

- Markus Bomhard -

## **Fürchte dich nicht**

Fürchte dich nicht  
geh über die Brücke  
überschreite  
überwinde die Angst  
und du wirst leben.

Ursa Krattiger

## **Und gib, was du zu geben hast:**

Geduld,  
Gelassenheit,  
Wärme des Herzens,  
vielleicht ein Wort,

vielleicht ein Zeichen,  
vielleicht eine Deutung,  
vielleicht einen Gedanken,  
Hoffnung vor allem,  
das Vertrauen, dass nichts unüberwindbar ist,  
nichts endgültig in dieser Welt.

Jörg Zink

## **Ich lasse mich trösten**

Mag sein  
dass morgen  
Bedrängnis  
mich einholt  
Heute  
lasse ich mich trösten  
vom Leuchten  
des Mohns  
vom Flug  
der Libelle  
vom festlichen Klang  
der Wassermusik  
und feiere  
die Heimkehr  
guter Erinnerungen

Aus: Antje Sabine Naegeli: „Einen Engel wünsch ich dir“

## **Sei allem Abschied voran, als wäre er hinter dir,**

wie der Winter, der eben geht.  
Denn unter Wintern ist einer so endlos Winter,  
dass, überwinternd, dein Herz überhaupt übersteht.

Sei immer tot in Eurydike -, singender steige,  
preisender steige zurück in den reinen Bezug.  
Hier, unter Schwindenden, sei, im Reiche der Neige,  
sei ein klingendes Glas, das sich im Klang schon zerschlug.

Sei - und wisse zugleich des Nicht-Seins Bedingung,  
den unendlichen Grund deiner innigen Schwingung,  
dass du sie völlig vollziehst dieses einzige Mal.

Zu dem gebrauchten sowohl, wie zum dampfen und stummen  
Vorrat der vollen Natur, den unsäglichen Summen,

zähle dich jubelnd hinzu und vernichte die Zahl.

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

aus: Die Sonette an Orpheus. Geschrieben als ein Grab-Mal für Wera Ouckama Knoop  
Château de Muzot im Februar 1922

## Der Gelassenheitsspruch

Gott gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann  
und die Weisheit,  
das eine von dem anderen zu unterscheiden.

Gott gebe mir Geduld  
mit Veränderungen, die ihre Zeit brauchen,  
und Wertschätzung für alles, was ich habe,  
Toleranz gegenüber jenen mit anderen Schwierigkeiten  
und die Kraft, aufzustehen  
und es wieder zu versuchen, nur für heute.

Friedrich Christoph Oetinger 1702 – 1782

## Hoffnung...

Schau, das Gras wird wieder grün,  
schau die Blumen, wie sie blüh'n.  
Schau, der Himmel strahlend blau,  
für alle, die auf Gott vertrau'n.

Schau, die Welt ist kunterbunt,  
schau die Manege, sie ist rund.  
Schau, der Clown will dich erheitern,  
er klettert über Lebensleitern.

Schau, die Kinder, wie sie strahlen,  
schau die Herzen, die sie malen.  
Schau, für sie ist alles bunt,  
mach´ s wie sie, zu jeder Stund´.

Schau, auch du wirst wieder lachen,  
schau die Vöglein, was sie machen.



Schau, sie fliegen hin und her,  
bald fällt auch dir das nicht mehr schwer.

© Karin Dietrich

## Hoffnung ist ein Lebenselixier

von Dr. Doris Wolf, Psychotherapeutin

Die Hoffnung aufzugeben bedeutet, nach der Gegenwart auch die Zukunft preiszugeben.  
(Pearl Buck)

Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen, die Glauben und Hoffnung haben, schneller gesund werden. Sie genesen schneller wieder nach einem Herzinfarkt, ihre Knochenbrüche und Verbrennungen heilen schneller. Dabei ist unter dem Glauben nicht (nur) der religiöse Glaube zu verstehen.

### Was verstehen wir unter Glauben und Hoffnung?

Hoffnung äußert sich in unserer inneren Einstellung.

- Wir haben die Einstellung, dass sich etwas zum Guten wenden wird. Wir oder ein naher Angehöriger werden wieder gesund werden, unsere finanzielle Situation wird sich verbessern, der Konflikt mit der Schwiegertochter wird sich lösen.
- Wir stellen uns vor, dass wir eine Situation meistern können. Der Umzug in die Seniorenresidenz wird klappen und wir werden uns dort einleben. Den schwierigen ärztlichen Eingriff werden wir durchstehen.
- Wir glauben, dass wir allein, mit der Hilfe anderer oder mit Gottes Hilfe eine Lösung finden werden. Das neue Hüftgelenk wird uns Schmerzfreiheit verschaffen, durch die Einhaltung der Diät werden wir einen Herzinfarkt verhindern, die Chemotherapie wird den Krebs zum Stillstand bringen können.

### Was bewirkt Hoffnung in unserem Körper?

Hoffnung mobilisiert nachweislich die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. D.h. eine positive Erwartungshaltung - und nichts anderes ist die Hoffnung - führt zu realen und messbaren Veränderungen im Körper!

Andererseits bewirkt der Verlust der Hoffnung, dass unsere Lebensenergie abnimmt, unsere Selbstheilungskräfte erlahmen.

Da ereignete sich beispielsweise einmal folgende Geschichte:

*Ein Mann wurde abends aus Versehen in ein Kühlhaus eingeschlossen. Er wusste, dass bis zum nächsten Morgen niemand mehr kommen würde. Dies, so glaubte er, sei sein Todesurteil. Er hatte keine Hoffnung, eine ganze Nacht lang bei solch extremer Kälte überleben zu können, und schrieb an seine Familie einen Abschiedsbrief. Am nächsten Morgen fand man ihn tot auf. Sein Tod war jedoch allen Beteiligten unverständlich. In der Nacht war die Kühlanlage ausgefallen, und eigentlich hätte er überleben können müssen. Er war an seinem Glauben gestorben, keine Überlebenschance zu haben. Er hatte die Hoffnung aufgegeben und sich damit zum Tod verurteilt.*

Menschen ohne Hoffnung werden depressiv. Sie haben den Glauben in sich, die momentane Situation und in die Zukunft verloren. Sie sehen keinen Sinn mehr darin, zu

leben. Sie glauben, keine Einflussmöglichkeiten zu haben. Menschen, die glauben, Schmerzen ertragen oder beeinflussen zu können, sind weniger ängstlich und benötigen weniger Schmerzmittel.

### **Wie erklärt man sich die Wirkung der Hoffnung?**

Die Hoffnung, d.h. positive Einstellungen und positive Gefühle, führen zu einer Stärkung des Immunsystems. Die Wirkung der Hoffnung beruht auf dem Placeboeffekt. Mit dem Begriff Placebo bezeichnet man Präparate, die keinen Wirkstoff enthalten. In Untersuchungen, in denen man statt normaler Medikamente Placebos einsetzte, stellte man fest, dass Placebos bei harmloseren Leiden wie bsp. Herpes, Asthma oder leichten Geschwüren die gleiche Wirkung wie normale Medikamente hatten. Der Glaube an die Wirkung des Placebos hat die heilende Wirkung verursacht. Man nennt das auch selbsterfüllende Prophezeiung.

Spontanheilungen bei Krebserkrankungen lassen sich teilweise darauf zurückführen, dass die Patienten nach der Diagnose begonnen haben, ihr Leben zu verändern. Sie veränderten ihre Ernährung, die Lebensgewohnheiten und die Lebensziele. Sie glaubten fest daran, die "Ausnahme der Regel" zu sein und beteiligten sich voller Hoffnung an der Therapie. Der Glaube, dass sie Einflussmöglichkeiten haben und die Bereitschaft, sich voll für ihre Gesundung einzusetzen, hilft ihnen, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Der Glaube an die Genesung und die Hoffnung, gesund zu werden, sind die besten Medikamente, die wir uns selbst verabreichen können. Und das Schöne an ihnen: sie haben keine unerwünschten Nebenwirkungen.

### **Warum es wichtig ist, sich die Hoffnung zu bewahren**

Wer sich hoffnungsvolle Gedanken macht, dass er selbst in seinem Leben Einflussmöglichkeiten hat oder ihm geholfen werden kann,

- hat Energie, zu handeln,
- wird den überwiegenden Teil der Zeit ruhig oder positiv gestimmt sein,
- wird seine Abwehrkräfte steigern,
- wird kreativer sein,
- wird sich schneller von Krankheiten und Operationen erholen.

### **Was tun, wenn die Hoffnung fehlt?**

Wie bewahrt man sich seine Hoffnung?

- Sprechen Sie sich selbst Mut zu. Wenn Ihnen keine positiven oder Mut machenden Gedanken einfallen, dann überlegen Sie sich, was Sie anderen Menschen in gleicher Situation sagen würden, um diesen Mut zu machen. Psychotipp Optimismus
- Rufen Sie sich positive Erfahrungen aus der Vergangenheit in Erinnerung. Welche Situationen haben Sie schon gemeistert? Was ist schon alles gut verlaufen? Wann sah die Situation in der Vergangenheit schon mal aussichtslos aus und es hat sich eine Lösung ergeben?
- Suchen Sie nach Menschen, denen bereits eine Lösung in dieser Situation gelungen ist. Machen Sie sich deren Erfahrungen zunutze. Setzen Sie deren Lösungsstrategien ein.
- Meiden Sie Menschen, die dazu neigen, schwarz zu sehen und die Situation zu dramatisieren..
- Nehmen Sie Krankheiten für den Augenblick an. Je mehr Sie dagegen ankämpfen und hadern, diese Krankheit zu haben, desto mehr sinken Ihre Abwehrkräfte. Suchen Sie nach einem Nutzen oder dem persönlichen Sinn für Ihre Erkrankung.

- Machen Sie sich hoffnungsvolle Gedanken der Art: Was auch immer auf mich zukommt, es wird eine Lösung geben. Ich tue alles, was in meinen Kräften steht.(Autosuggestionen)

Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen gelingt, Ihre inneren Kräfte der Hoffnung wachzurufen und aufrechtzuerhalten.

## Positive Motivation

- Die Berge, die du nicht versetzen kannst, musst du ersteigen
- Geduld ist der Schlüssel der Freude – arabisches Sprichwort
- Glück tut gut, aber Leid lässt die Seele wachsen
- Gott nimmt nicht die Lasten, sondern stärkt die Schultern.
- Wer nicht leidet, an dem hat das Leben seine Arbeit unterbrochen.
- Vergessen ist ein Prozess geistiger Müllabfuhr.
- Du bist nichts als Weg und Durchgang und kannst nur von dem wahrhaft leben, was du verwandelst. Der Baum verwandelt die Erde in Zweige, die Biene die Blüte in Honig und dein Pflügen die schwarze Erde in das goldene Flammenmeer des Getreides.
- Verschenk in all den Tagen eine stille Stunde an dich. Die allem Besinnen entsagen verlieren sich.
- Das Glück ist ein Mosaik aus winzig kleinen Freuden.
- Wir Menschen machen Termine. Gott sagt die Zeit an.
- Wenn man gut schaut, sieht man immer etwas Helles.
- Dumme rennen, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.
- Jeder Gedanke ist eine Kraft. Darum schicke gute Gedanken aus, sie kehren zu dir zurück.
- Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen. Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen. Der Augenblick ist mein und nehm ich den in Acht, so ist der mein, der Zeit und Ewigkeit gemacht. – Andreas Gryphius
- Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.
- Was uns in Schwung hält, sind Schwierigkeiten.
- Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.
- Es ist fast noch wichtiger, wie du dein Schicksal nimmst, als wie dein Schicksal ist.
- Wenn uns etwas aus dem gewohnten Gleis wirft, bilden wir uns ein alles sei verloren, dabei fängt etwas Neues, Gutes an.
- Wenn du den Mond sehen willst, so schaue auf den Himmel und nicht in eine Pfütze.
- Leben lässt sich nur rückwärts verstehen, muss aber vorwärts gelebt werden. (Sören Kierkegaard)
- Um das Herz und den Verstand eines Menschen zu verstehen, schaue nicht darauf, was er erreicht hat, sondern danach, wonach er sich sehnt (Khalil Gibran)
- Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht (Vaclav Havel)

## Die Einladung

Das Gedicht von "Oria Mountain Dreamer"

Es interessiert mich nicht, womit Du Deinen Lebensunterhalt verdienst. Ich möchte wissen, wonach Du innerlich schreist und ob Du zu träumen wagst, der Sehnsucht Deines Herzens zu begegnen.

Es interessiert mich nicht, wie alt Du bist. Ich will wissen, ob Du es riskierst, wie ein Narr auszusehen, um Deiner Liebe willen, um Deiner Träume willen und für das Abenteuer des Lebendigseins.

Es interessiert mich nicht, welche Planeten im Quadrat zu Deinem Mond stehen. Ich will wissen, ob Du den tiefsten Punkt Deines eigenen Leides berührt hast, ob Du geöffnet worden bist von all dem Verrat, oder ob Du zusammengezogen und verschlossen bist aus Angst vor weiterer Qual.

Ich will wissen ob Du mit dem Schmerz - meinem und Deinem - dasitzen kannst, ohne zu versuchen, ihn zu verbergen oder zu mindern oder ihn zu beseitigen.

Ich will wissen ob Du mit Freude - meiner und Deiner - dasitzen kannst, ob Du mit Wildheit tanzen und Dich von der Ekstase erfüllen lassen kannst, von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen, ohne uns zur Vorsicht zu ermahnen, zur Vernunft oder die Grenzen des Menschseins zu bedenken.

Es interessiert mich nicht, ob die Geschichte, die Du erzählst, wahr ist. Ich will wissen, ob Du jemanden enttäuschen kannst, um Dir selber treu zu sein. Ob Du den Vorwurf des Verrats ertragen kannst und nicht Deine eigene Seele verrätst.

Ich will wissen, ob Du vertrauensvoll sein kannst und von daher vertrauenswürdig.

Ich will wissen, ob Du die Schönheit sehen kannst, auch, wenn es nicht jeden Tag schön ist und ob Du Dein Leben aus Gottes Gegenwart speisen kannst.

Ich will wissen, ob Du mit dem Scheitern - meinem und Deinem - leben kannst und trotzdem am Rande des Sees stehen bleibst und zu dem Silber des Vollmonds rufst: "Ja!"

Es interessiert mich nicht zu erfahren, wo Du lebst und wie viel Geld Du hast. Ich will wissen, ob Du aufstehen kannst nach einer Nacht der Trauer und Verzweiflung, erschöpft und bis auf die Knochen zerschlagen, und tust, was für die Kinder getan werden muss.

Es interessiert mich nicht, wer Du bist und wie Du hergekommen bist. Ich will wissen, ob Du mit mir in der Mitte des Feuers stehen wirst und nicht zurückschreckst.

Es interessiert mich nicht, wo oder was oder mit wem Du gelernt hast. Ich will wissen, was Dich von innen hält, wenn sonst alles wegfällt.

Ich will wissen, ob Du allein sein kannst und in den leeren Momenten wirklich gern mit Dir zusammen bist.

## **Jeden Tag neu leben**

Neu bist du, wenn du staunst,  
weil jeden Morgen Licht da ist;  
wenn du glücklich bist,  
weil deine Augen sehen,  
deine Hände fühlen,  
dein Herz schlägt.

Neu bist du, wenn du weißt,  
dass du lebst;  
wenn du denkst,  
dass heute der erste Tag  
vom Rest deines Lebens beginnt.

Neu bist du, wenn du mit reinem Blick  
auf Menschen und Dinge schaust;  
wenn du noch lachen kannst,  
wenn du dich freuen kannst,  
über die einfachen, kleinen Blumen  
am Weg deines Lebens.

Phil Bosmans

## **Segen für dich**

### ***Gott segne dich!***

Das struppige Stroh deines wunderlichen Lebens.  
Das müde Heu längst verblasster Hoffnungen.  
Den warmen Atem deiner Träume.  
Sieh, es gibt nichts,  
was die Gnade  
nicht verwandeln könnte in Leben.  
Geboren werde  
das Kind, das göttliche, auch in dir.  
Gott, segne dich!

Brigitte Enzner-Probst

### ***Gott segne dich.***

Er fülle dein Herz mit Freude,

deine Füße mit Tanz,  
deinen Arm mit Kraft,  
deine Hände mit Zärtlichkeit,  
deine Augen mit Lachen,  
deine Ohren mit Musik,  
deinen Mund mit Jubel.  
So segne dich Gott.

Nach einem irischen Segen

### ***Gesegnet bist du***

Gesegnet bist du  
vor all deinem Tun  
lass dir das Gute zusprechen  
im Genießen des Lebens  
der Zärtlichkeit  
des Mitgefühls  
des Staunens  
der Sensibilität  
genieße die alltäglichen Wunder  
so wirst auch du zum Segen für viele.

Pierre Stutz

### ***Gesegnet sei***

#### **Gesegnet sei**

dein Genießen der Fülle des Lebens  
damit du immer mehr Ja sagen kannst  
zu deinen Grenzen und deiner Endlichkeit

#### **Gesegnet sei**

deine Verletzlichkeit und deine Zerbrechlichkeit  
damit du ein einfühlsamer Mensch bleibst  
der auch in dunklen Stunden Hoffnungsfunken erahnt

#### **Gesegnet sei**

deine Annahme von Gegensätzen in dir  
damit du toleranter wirst  
und die Angst vor dem Fremden verlierst

#### **Gesegnet sei**

dein Klagen und Weinen  
damit dein Mitgefühl Kreise ziehen kann  
und echten Trost spendet

Pierre Stutz

## ***Gott segne dich***

ER segne den Wind, der dich umweht  
ER segne die Sonne, die dich umwärmt  
ER segne den Regen, der dich erfrischt  
ER segne die Erde, die dich nährt  
ER segne dich.

ER segne dein Denken, dein Handeln  
ER segne deine Gefühle, dein Verständnis  
ER segne deine Einstellung, dein Ich  
ER segne dich.

ER segne die Menschen, wenn sie dir begegnen  
ER segne deine Worte, wenn du sie aussprichst  
ER segne deine Taten, wenn du sie ausführst  
ER segne deine Schritte, wenn du sie gehst  
ER segne dich.

ER segne dich in der Anbetung und in der Leere  
ER segne dich in der Stille und in der Fülle  
ER segne dich in der Arbeit und im Nichtstun  
ER segne dich in dir.

ER segne dich durch Jesus Christus  
ER segne dich durch SEINEN HL. Geist  
ER segne dich

Sylke-Maria Pohl

## ***Gott segne und behüte dich***

**Gott,**  
Ursprung und Ziel allen Lebens,

**segne dich,**  
deine Gedanken und dein Tun,  
dass dir gelingen möge,  
was du dir vorgenommen hast,

**und behüte dich**  
vor falschen Schritten,

dass du zur rechten Zeit  
sagen und tun kannst,  
was richtig für dich ist.

**Gott lasse sein Angesicht  
leuchten über dir**

und erhelle dir Zeiten  
innerer Unsicherheit,  
damit du Klarheit gewinnst  
über das, was du wirklich willst,

**und sei dir gnädig,**

indem sich auch deine Irrtümer  
zum Guten hin verwandeln lassen.

**Gott erhebe sein Angesicht auf dich**

und begabe dich mit Mut und Phantasie,  
allen Enttäuschungen zum Trotz  
wieder Neues zu wagen,

**und gebe dir Frieden**

in der Erfüllung deiner Träume  
und deiner Zeit.

Christa Spilling-Nöker

***Der Herr sei vor dir,***

um dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben dir,  
um dich in die Arme zu schließen und dich zu schützen  
gegen Gefahren von links und rechts.

Der Herr sei hinter dir, um dich zu bewahren  
vor der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter dir, um dich aufzufangen,  
wenn du fällst, und dich aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in dir, um dich zu trösten,  
wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum, um dich zu verteidigen,  
wenn andere über dich herfallen.

Der Herr sei über dir, um dich zu segnen.



So segne dich der gütige Gott

### ***Lass dich segnen***

**Der Herr segne dich und behüte dich.**

Er schaffe dir Rat und Schutz in allen Ängsten.  
Er gebe dir den Mut, aufzubrechen und die Kraft,  
neue Wege zu gehen.

Er schenke dir die Gewissheit, heimzukommen.

**Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.**

Gott sei Licht auf deinem Wege.

Er sei bei dir, wenn du Umwege und Irrwege gehst.

Er nehme dich bei der Hand und gebe dir viele Zeichen seiner Nähe.

**Er erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir seinen Frieden.**

Ganzsein von Seele und Leib. Das Bewusstsein der Geborgenheit.  
Ein Vertrauen, das immer größer wird und sich nicht beirren lässt.

**So segne dich Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist.**

**Amen**

### ***Segen: Gottes Macht***

Gottes Macht halte dich aufrecht,  
Gottes Weisheit leite dich,  
Gottes Auge schaue für dich,  
Gottes Ohr höre für dich,  
Gottes Wort spreche für dich,  
Gottes Hand bewahre dich  
gegen die Fallstricke des Bösen,  
gegen die Versuchungen des Geistes, des Leibes  
gegen alle, die dir schaden wollen.

### ***Afrikanischer Segen***

Der Herr segne dich.

Er erfülle deine Füße mit Tanz  
und deine Arme mit Kraft.

Er erfülle dein Herz mit Zärtlichkeit  
und deine Augen mit Lachen.

Er erfülle deine Ohren mit Musik  
und deine Nase mit Wohlgerüchen.

Er erfülle deinen Mund mit Jubel  
und dein Herz mit Freude.

Er schenke dir immer neu  
die Gnade der Wüste:  
Stille, frisches Wasser  
und neue Hoffnung.

Er gebe uns allen immer neu  
die Kraft, der Hoffnung  
ein Gesicht zu geben.  
Es segne dich der Herr.

## **Hab keine Angst**

### ***Ich bin da***

Ich bin da, wenn du allein bist.  
Ich bin da, wenn du dich betroffen fühlst.  
Ich bin da, wenn sie dich ausstoßen.  
Ich bin da, wenn du meinst, es geht nicht mehr weiter.  
Ich bin da, wenn du verzweifelt und traurig bist.  
Ich bin da, wenn du Angst und Furcht hast.  
Ich bin da, wenn alle dich nicht mögen.  
Ich bin da, wenn zwischen deiner Freundschaft eine Mauer ist.  
Ich bin da, wenn du vor Sorgen nicht schlafen kannst.  
Ich bin da, wenn einer dir etwas zuleide tut.  
Ich bin da, wenn du in großer Gefahr bist.  
Ich bin da, wenn du krank bist und Hilfe brauchst.  
Ich bin da, wenn du mit deinem Kummer nicht allein fertig wirst.  
Ich bin da, wenn für dich die Welt zusammenbricht.  
Ich bin da, wenn du ein wenig mehr Liebe brauchst.  
Ich bin da, wenn du große Schmerzen hast.  
Ich bin da, wenn keiner dir zuhört.  
Ich bin da, wenn du dich vor Erschöpfung nicht mehr halten kannst.  
Ich bin da, wenn du mich rufst.  
Ich bin da, wenn du ein schlechtes Gewissen hast.  
Ich bin da, wenn du heimkehrst zu mir.

Ich bin da wie die Sonne, die dir Wärme und Fröhlichkeit gibt.  
Ich bin da wie eine Flamme, die nie verlöscht.  
Ich bin da wie eine schöne Blume, die dein Herz erfreut.  
Ich bin da wie eine Wolke, die dich mit Liebe umhüllt.  
Ich bin da wie ein Licht, das deinen Weg erleuchtet.  
Ich bin da wie ein Auge, das mit Liebe auf dich schaut.  
Ich bin da wie eine Hand, die vorsorglich deine Hand ergreift.  
Ich bin da wie ein Herz, das immer für dich schlägt.  
Ich bin da wie ein Engel, der dich schützt und leitet.  
Ich bin da wie ein Freund, der dich niemals im Stich lässt.  
Ich bin da wie eine Schwester, die mit dir die Sorgen teilt.

Ich bin da wie ein Bruder, der zu dir steht in Leid und Freud.  
Ich bin da wie eine Mutter, die mit dir fühlt, dich ganz versteht.  
Ich bin da als dein Vater, der dir ewige Geborgenheit gibt.

### **Ich bin immer für dich da!**

*Dein dich unendlich liebender Gott*

### **Ich bin bei dir**

**Chorus:** Ich bin bei dir,  
kein Augenblick bist du allein,  
vertraue mir,  
dann kehrt in dir bald Ruhe ein.  
Wirf zu mir her,  
was dich beschwert und was dich lähmt.  
Ich bin dein Gott,  
der dich und deine Nöte kennt.

Du denkst zu viel an morgen,  
quälst dich mit deinen Sorgen,  
komm – lebe heut an diesem Tag!  
Ich will dir immer helfen,  
werd an deiner Seite kämpfen,  
jetzt hör mir zu, was ich dir sag:

**Chorus:** Ich bin bei dir...

In dir sind viele Fragen,  
die auf eine Antwort warten,  
komm – hab Geduld – leb diesen Tag.  
Berg dich in meinen Händen.  
Ich will dir Vertrauen schenken  
und hör mir zu, was ich dir sag:

**Chorus:** Ich bin bei dir...

aus dem Musical „Touch the sky“ von Udo Zimmermann

### **Von guten Mächten wunderbar geborgen**

"Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen, und ganz gewiss an jedem neuen Tag."  
Der Text zu diesem bekannten Neujahrslied wurde von Dietrich Bonhoeffer im Gefängnis geschrieben.

"Das neue Jahr wird kein Jahr ohne Angst, Schuld und Not sein. Aber dass es in aller Angst, Not und Schuld ein Jahr mit Gott sei, dass unserem Anfang mit Christus eine Geschichte mit Christus folge, die ja nichts ist als ein tägliches Anfangen mit ihm, darauf kommt es an."

"Alles hat seine Zeit, und die Hauptsache ist, dass man mit Gott Schritt hält und ihm nicht immer schon einige Schritte vorausseilt, allerdings auch keinen Schritt hinter ihm zurückbleibt."

"Jesus Christus weiß allein, wo der Weg hingeht. Wir aber wissen, dass es ganz gewiss ein über alle Maßen barmherziger Weg sein wird."

"Mit Gott tritt man nicht auf der Stelle, sondern beschreitet einen Weg."

"Nicht alle unsere Wünsche, aber alle seine Verheißungen erfüllt Gott."

"Über dem neuen Tag steht der Herr, der ihn gemacht hat."

"Wer das Morgen ganz in die Hand Gottes legt und heute ganz empfängt, was er zum Leben braucht, der allein ist wahrhaft gesichert."

"Ich glaube, dass die Bibel allein die Antwort auf all unsere Fragen ist und dass wir nur anhaltend und demütig zu fragen brauchen, um die Antwort von ihr zu bekommen."

"Wir müssen alles Vergangene immer wieder durch das Reinigungsbad der Dankbarkeit und der Reue gehen lassen; dann gewinnen und erhalten wir uns das Vergangene."

„Je schöner und voller die Erinnerungen, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht mehr wie ein Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.“

Dietrich Bonhoeffer

## Inhaltsverzeichnis

Bitte .....	2
Gebete .....	2
Gebet für einen kranken Menschen .....	2
Schmerzen .....	3
Vor einem Arztbesuch .....	3
Vor einer Operation .....	3
In der Zeit der Genesung .....	4
Nach einer schweren Krankheit mit Lebensgefahr .....	5
Wie wird es werden? .....	6
Aus!-WEG-los! .....	6
Es ist Aus-weg-los! .....	7
Diagnose Brustkrebs .....	8
Die schwersten Wege .....	9
Gedanken über Leid und Trost .....	10
Slow Dance .....	11
Einen Engel wünsche ich dir, .....	12
Stufen .....	13
Hoffnung .....	13
Die Sterne vom Himmel .....	14
Fürchte dich nicht .....	14
Und gib, was du zu geben hast: .....	14
Ich lasse mich trösten .....	15
Sei allem Abschied voran, als wäre er hinter dir, .....	15
Der Gelassenheitsspruch .....	16
Hoffnung... ..	16
Hoffnung ist ein Lebenselixier .....	17
Positive Motivation .....	19
Die Einladung .....	20
Jeden Tag neu leben .....	21
Segen für dich .....	21
Gott segne dich! .....	21
Gott segne dich .....	21
Gesegnet bist du .....	22
Gesegnet sei .....	22
Gott segne dich .....	23
Gott segne und behüte dich .....	23
Der Herr sei vor dir, .....	24
Lass dich segnen .....	25
Segen: Gottes Macht .....	25
Afrikanischer Segen .....	25
Hab keine Angst .....	26
Ich bin da .....	26
Ich bin bei dir .....	27
Von guten Mächten wunderbar geborgen .....	27
Inhaltsverzeichnis .....	29