

LEBENSILFE AUS DEN PSALMEN

„AUS DER TIEFE RUFEN ICH, HERR, ZU DIR!“

Psalm 130,1



**Ein Hoffnungsbuch
Dr. Manfred Mitteregger**

LEBENSILFE AUS DEN PSALMEN

„AUS DER TIEFE RUFEN ICH, HERR ZU DIR!“

Psalm 130,1

Ein Hoffnungsbuch

Dr. Manfred Mitteregger

Werte Leserinnen und Leser!

**Diese Broschüre ist ein Geschenk für Sie.
Wenn die Inhalte Sie angesprochen haben, schenken Sie
diese Schrift bitte in Ihrem Freundeskreis einfach weiter.**

Sponsoren und SpenderInnen ermöglichen uns die Verbreitung. Bitte helfen auch Sie uns mit einer Spende, die heilsamen biblischen Inhalte dieser Schrift möglichst vielen Menschen weiter zu vermitteln und somit Menschen im Glauben zu ermutigen.

**Unser Broschüren-Spendenkonto lautet:
Christlicher Missionsverein Gröbming, CMG
Stmk. Sparkasse, IBAN: AT59 2081 5175 0240 0975
BIC: STS PAT 2GX XX**

Jeder gespendete Euro wird wieder für den Druck und die Verbreitung der Broschüre verwendet. Danke für jeden einzelnen noch so kleinen Betrag, für jede Unterstützung und für jedes Gebet.

**Sie können auch gerne weitere kostenlose Exemplare
zum Verschenken bei uns anfordern.**

**Bestellungen dazu richten Sie bitte an das evangelische Pfarramt
in 8962 Gröbming, Loyplatz 211, Österreich
oder E-Mail: manfred.mitteregger@evang.at**

Über Rückmeldungen zur Broschüre freuen wir uns!

Impressum:

Herausgeber: Christlicher Missionsverein Gröbming (CMG)
Gemeinnütziger Verein, ZVR-Zahl 204260852
Obmann Pfarrer Dr. Manfred Mitteregger
8962 Gröbming, Loyplatz 211, Österreich, Tel. Nr. 03685 22 33 9
E-Mail: manfred.mitteregger@evang.at
Homepage: www.evang-groebming.at

6. Auflage, April 2023, 25.000 - 30.000 Stück

Layout: Waltraud Wonka, Monika Gerharter, Druck: Firma Wallig, Gröbming
Titelfoto: Mag.^a Waltraud Mitteregger
Foto Rückseite: Familie Mitteregger

© Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Autors.

Die Psalmen haben therapeutische und heilende Kraft

Der weltbekannte Psychoanalytiker und Philosoph Erich Fromm hat auf die therapeutische und heilende Kraft der Psalmen hingewiesen.

In Anlehnung dazu sagte der Theologe Helmut Jaschke:

„Das Psalmengebet war nicht nur eine fromme Übung, sondern buchstäblich auch ein therapeutischer Prozess.

Aus tiefer Not richtete man sich an den Worten auf,
befreite sich aus Angst.“

Helmut Jaschke: „Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir“ (1)

Durch die Psalmen zu neuer Freude

„Viele der heiligen Väter haben den Psalter mehr als andere Bücher der Schrift gelobt und geliebt; ... Wo findet man feinere Worte der Freude als in den Lob- und Dankpsalmen? Da siehst du allen Heiligen ins Herz wie in schöne, reizende Gärten, ja wie in den Himmel...“ (2)

Aus dem 16. Jahrhundert

Ermutigt im Leben durch Gebete, Psalmen und Lobgesänge

„Ermuntert einander mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern.

Singt und spielt dem HERRN in euren Herzen. Und sagt Dank Gott, dem Vater allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus.“

Die Bibel, Epheserbrief 5,19-20

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. In Angst: Fürchte dich nicht! - Gott ist mit Dir
2. In Bedrängnis: Wohin in unseren Nöten?
3. In Krankheit: Seufzen - Gott achtet auf das leiseste Seufzen seiner Kinder!
4. In Krankheit: Seufzen - eine echte therapeutische Hilfe
5. In Krankheit: Klagen – eine Hilfe zum Loslassen
6. In Krankheit: Seufzen und Klagen lösen Spannungen
7. In Depression: Aus der Tiefe in neue Höhen (1) -
Ein modernes Klagelied
8. In Depression: Aus der Tiefe in neue Höhen (2) -
Ein schweres Schicksal annehmen
9. In Depression: Aus der Tiefe in neue Höhen (3) -
Geheilt von Burnout
10. In Angst: Zuflucht finden bei Gott
11. In Krankheit: (GTW) Gott tut Wunder! – (GTW) Geh tapfer weiter! (1)
12. In Krankheit: (GTW) Gott tut Wunder! – (GTW) Geh tapfer weiter! (2)
13. In Krankheit und für alle Lebenslagen: Der gute Hirte - Psalm 23
14. In Krankheit: Auch bei Brustkrebs – Gott ist immer bei mir
15. In Krankheit: Gebete für Zeiten der Krankheit
16. In Krankheit und für alle Lebenslagen: Psalm 103
17. In Sicherheit: Du bist behütet, gehalten und getragen jeden Tag.
18. In Sicherheit: Behütet, gehalten und getragen jeden Tag –
in Freude und Leid
19. In Angst und allen Lebenslagen: Psalm 31 - In Gottes Händen geborgen
20. Zerbrochen: Lass die Scherben der Vergangenheit hinter dir
21. Zerbrochen: Und dennoch im Glauben treu
22. Von der Gebetserhörung: Was sagt uns die Bibel dazu ?

23. Von der Gebetserhörung: Betest du noch?
24. Von der Gebetserhörung: Gott hört dein Gebet
25. Vom Beten: Und wenn Gott unser Gebet nicht erhört?
26. Vom Beten: Und wenn die Antwort Gottes NEIN lautet?
27. In Trauer: Die Psalmen - Medizin für einen sterbenden Jugendlichen
28. In Trauer: Gott richtet wieder auf
29. In Trauer: Gott sieht dein Leid und tröstet
30. In Trauer: Gott sieht deine Tränen
31. In Trauer: Gott wird abwischen alle Tränen von deinen Augen
32. In Bedrängnis: Sei stille zu Gott!
33. Neubeginn: Nicht aufgeben in Nöten und Bedrängnis
Wie lange auf Hilfe warten?
34. Neubeginn: Schuldig geworden? - Was tun?
35. Neubeginn: Schuldig geworden? - Wieder gesund
durch das Bekennen der Schuld
36. Neubeginn: Die Freude der empfangenen Vergebung
37. Neubeginn: Freude, ein Kennzeichen des Glaubens
38. Neubeginn: Danken schenkt Zufriedenheit und Glück
39. Neubeginn: Danken und Loben mit den Dankespsalmen der Bibel einüben
40. In Anfechtung: Ein Aufschrei angesichts von Zweifeln - Psalm 73
41. In Anfechtung: Verzweifelt - und das „DENNOCH“ des Glaubens
42. In Anfechtung: Halte dich ganz fest an Gottes Wort und das Gebet
43. In Einsamkeit: Ruhe und Frieden finden bei Gott
44. In Einsamkeit: Andere Menschen warten auf dich
45. Anmerkungsverzeichnis
46. Literaturverzeichnis
47. Einige mutmachende Psalmverse für alle Lebenslagen
48. Neubeginn: In Angst, Nöten und Finsternis -
Jesus ist bei uns und führt uns ans rechte Ziel

Vorwort

Werte Leserinnen und Leser!

Dieses Büchlein „Lebenshilfe aus den Psalmen“ möchte Sie ermutigen, in schwierigen Lebenslagen niemals aufzugeben. Es will allen Menschen neuen Mut und neue Hoffnung vermitteln. Es möchte Ihnen neue Perspektiven eröffnen, selbst wenn es vielleicht im Moment dunkel in Ihrem Leben ist. Es möchte Sie begleiten beim Seufzen, Klagen und Weinen. Es möchte Sie auf die Glücksmomente Ihres Lebens aufmerksam machen und zum Danken einladen. Es möchte Ihnen durch viele Hinweise zeigen, dass es ein erfülltes Leben gibt, selbst wenn schwere persönliche Erfahrungen uns niederdrücken und äußere Umstände einschränken oder behindern.

Besonders aber möchte Ihnen diese Broschüre einen Weg zu mehr Lebensfreude und Lebenskraft aufzeigen, die aus dem Vertrauen und aus dem Glauben an Gott entspringen. Viele Menschen haben diesen Weg zu mehr Lebensfreude, Lebenskraft und wahren Glück durch das Lesen, Meditieren, Beten und Singen der Psalmen gefunden. Die hundertfünfzig Psalm-Gebete der Bibel sind zu allen Zeiten unzähligen Menschen echte Wegbegleiter geworden - in Freude und Leid, in schönen Stunden und auch in schweren Stunden und in den verschiedensten Herausforderungen des Lebens.

Als Seelsorger erlebe ich immer wieder, welche große therapeutische Kräfte und vielfältige neue Gedankenimpulse die Psalmen freisetzen. Ich durfte und darf miterleben und erfahren, wie Menschen durch die Psalmen aus schmerzhaften Tiefen des Lebens herausfinden und in neue Höhen des Lebens gehoben wurden und werden. Es ist Gottes Kraft, die dabei die Menschen helfend, tröstend und heilend berührt.

Es macht mich sehr dankbar und glücklich, dass Gottes Wort aus den Psalmen auch heute noch so lebendig und kraftvoll an Menschen wirkt, dass sie das Schwere, das Alte und Niederdrückende hinter sich lassen können. Durch die Betrachtung der Psalmen werden neue Kräfte freigesetzt und unzählige Menschen haben neues Gottvertrauen, neue Orientierung und neue Freude am Leben gefunden.

Mit neuer Hoffnung erfüllt, gehen viele durch das Lesen und Beten der Psalmen ermutigt ihren Lebensweg weiter. Von solchen Erfahrungen möchte diese Broschüre berichten und Sie alle einladen: **Lernen auch Sie die Psalmen ganz neu in dieser therapeutischen, helfenden und tröstenden Weise kennen.**

Ein paar praktische Hinweise zum Gebrauch dieser Broschüre:

- > Lesen Sie dieses Buch nicht in einem Zug von vorne nach hinten durch.
- > Schauen Sie zunächst im Inhaltsverzeichnis, welche Themen Sie am meisten ansprechen und interessieren.
- > Lesen, bedenken und meditieren Sie ohne Zeitdruck zunächst nur jene Texte, die im Moment für Sie relevant sind.
- > Die Gebete am Ende jeder Besinnung möchten Sie zur eigenen Gebetspraxis anregen – oft fehlen uns ja gerade in schwierigen Lebensphasen die eigenen Worte zum Beten. Darum nach jeder Besinnung - als Anregung - auch immer der Vorschlag eines vorformulierten Gebetes.
- > Lesen Sie zu dem ganz oben an der Seite angegebenen Psalmvers den ganzen Psalmtext im Zusammenhang in der Bibel. Sie werden dadurch viele neue interessante und vertiefende Einsichten gewinnen.
- > Legen Sie die Broschüre auf Ihren Frühstückstisch und starten Sie somit gleich jeden Morgen mit einem positiven geistlichen Impuls und mit guten Gedanken in den neuen Tag.
- > Oder legen Sie die Broschüre auf Ihr Nachtkästchen und werfen Sie jeden Abend vor dem Einschlafen einen Blick in die Broschüre. Sie werden mit guten Gedanken in den Schlaf gehen.

Dazu heißt es in Psalm 112,4:

„Den Gläubigen geht das Licht auf in der Finsternis
von dem gnädigen, barmherzigen und gerechten Gott.“

Viel persönlichen Zuspruch und Hilfe beim Lesen und Meditieren der Psalmen, viele neue ermutigende Erkenntnisse und ganz neue Freude aus dem Wort Gottes für jeden neuen Tag wünscht Ihnen

Pfarrer Dr. Manfred Mitteregger

„Der HERR ist mein Licht und mein Heil;

ich brauche mich nicht zu fürchten.

Der HERR ist meines Lebens Kraft;

ich brauche keine Angst zu haben.“

Psalm 27,1.2

1. In Angst: Fürchte dich nicht! - Gott ist mit Dir

Wenn Nöte in unser Leben einbrechen, dann macht sich oft Angst in unserem Leben breit. Wenn uns schwere Krankheiten treffen, dann kann die Angst unser ganzes Leben einnehmen. Angst hat viele verschiedene Gesichter. Wir können uns wie gelähmt fühlen. Angst lässt uns nicht schlafen, lässt uns nicht zur Ruhe kommen, denn unsere niederdrückenden Gedanken kreisen Tag und Nacht um unser Problem.

Aus unseren finsternen Angstsituationen möchte uns das Wort Gottes herausschrei. Es will uns Licht sein und auf unserem nächsten Lebensabschnitt leuchten. Das hat auch der Schreiber von Psalm 27 – König David – in seinem Leben vielfach erfahren dürfen, wenn er sagt: „**Der HERR ist mein Licht und mein Heil; ich brauche mich nicht zu fürchten. Der HERR ist meines Lebens Kraft; ich brauche keine Angst zu haben.“**

Von dieser Erfahrung, dass das Wort Gottes uns aus unseren Ängsten befreien kann, schrieb mir eine an Brustkrebs erkrankte Frau: „Lieber Pfarrer Manfred, habe die letzte geplante Chemo hinter mir. Früher als geplant, habe ich heute schon die Untersuchung, ob und wie die Chemo gewirkt hat. So sitze ich jetzt im Warteraum des Krankenhauses und hole mir Kraft aus eurer Gröbminger Broschüre „Fürchte dich nicht!“. **So nimmt mir Gottes Wort die Angst vor dem heutigen Tag.** Bitte begleitet mich weiterhin im Gebet. Ich melde mich, wenn ich mein Ergebnis habe. Vielen lieben Dank für alles!“

Gebet:

Himmlicher Vater!

DU bist mein Licht in der Dunkelheit meiner Nöte.

DU bist mein Licht in meinen verschiedenen Ängsten.

Wo Licht ist, wo **DU** bist, da findet man den rechten Weg.

Wo Licht ist, wo **DU** bist, da brauche ich keine Angst zu haben.

Danke, dass **DU** auch mir in **DEINEM WORT** zusprichst:

Fürchte dich nicht! Ich bin mit dir. Ich schenke dir

die nötige Lebenskraft für deinen nächsten Schritt. Amen.

Gott spricht:

„Rufe mich an in der Not,

so will ich dich erretten ...“. Psalm 50,15

2. In Bedrängnis: Wohin in unseren Nöten?

Es gibt viele Möglichkeiten für uns, mit Bedrängnissen und Nöten umzugehen. Die einen suchen ihre Hilfe bei Fachleuten. Andere suchen Unterstützung und Rat bei Freunden und Freundinnen. Beide Wege sind gute Wege. Wir können sehr dankbar sein, wenn wir fachkundige und liebevolle Menschen zur Beratung und Begleitung an unserer Seite haben. Aber bringen uns diese Menschen in jedem Fall, dem von uns erhofften und erwünschten Ergebnis näher? Können sie uns wirklich in unseren Bedrängnissen und Nöten die entsprechende Hilfe, die wir brauchen, zukommen lassen?

Als Seelsorger durfte ich schon sehr viele Menschen in schwierigsten und sehr notvollen Situationen begleiten. Dabei sagten mir diese oft später im Rückblick: **„Die menschliche Zuwendung hat mir gut getan, aber die größte Hilfe fand ich im Vertrauen auf Gott und im Glauben an den HERRN“.**

Die Psalmgebete laden uns ein, unsere Hilfe und unsere Rettung jeden Tag neu bei Gott zu suchen. ER, unser HERR und Gott ist immer für uns da, selbst in den notvollsten und traurigsten Stunden unseres Lebens. Haben Sie selber schon einmal in Ihrem Leben versucht, Gott in Ihrer Not anzurufen? Was ist im Moment gerade jetzt Ihre Herausforderung? Haben Sie deswegen schon bei Gott „angeklopft“?

Für alle, die Gott in ihrer Not anrufen, lautet seine Zusage an uns: „Fürchte dich nicht, hab keine Angst; ich will dir helfen; ich will dich erretten und ich will mit dir sein!“

Gebet:

Lieber himmlischer Vater!

DU bist für alle Menschen Tag und Nacht erreichbar.

DU lädst uns ein, uns an **DICH** zu wenden.

Vor allem lädst **DU** uns ein, **DICH** in unseren Bedrängnissen anzurufen.

DEINE Zusage an uns – „Fürchte dich nicht! Ich bin mit dir“ – steht fest.

HERR, ich bin verzweifelt! Ich brauche **DEINE** Hilfe!

Hilf mir in meiner Not und richte mich wieder auf! Amen.

„Weil die Elenden Gewalt leiden
und die Armen **seufzen**,
will ich jetzt aufstehen“,
spricht der HERR,
ich will Hilfe schaffen dem, der sich danach sehnt.“
Psalm 12,6

3. In Krankheit: Seufzen - Gott achtet auf das leiseste Seufzen seiner Kinder!

Immer wieder finden wir in den Texten der Psalmen das Seufzen von Menschen, die in Bedrängnissen und Nöten sind. Auch heute gibt es unzählige niederschmetternde Erfahrungen, die viele Menschen tief in ihrem Inneren seufzen lassen.

Sehr berührt hat mich in diesem Zusammenhang die WhatsApp Nachricht einer lieben Freundin. Sie schickte mir folgenden Text auf mein Handy:

„Gott achtet auf das leiseste Seufzen seiner Kinder!“

Dazu muss man wissen, diese Frau hat allen Grund zum Seufzen. Sie musste sich vor fünf Monaten einer lebensbedrohlichen Aorta-Operation im Bauchraum unterziehen. Leider wurden bei dieser Operation wichtige Nerven für ihre Beine beschädigt. Seitdem kann sie nicht mehr gehen und sitzt im Rollstuhl. Sie ist rund um die Uhr auf Unterstützung angewiesen. Im Moment ist sie auf einer Rehabilitation, die voraussichtlich nach Plan etwa ein Jahr dauern wird. Sie ist eine Frau tiefen Glaubens und sie hält daran fest, dass Gott auch in diesem großen Leiden mit ihr ist. Aber ihr bisheriges aktives Leben in Familie, Pfarrgemeinde und Freundeskreis wurde von einem auf den anderen Tag in dieser Weise unmöglich.

In dieser schweren Situation helfen ihr - neben vielen lieben Menschen - unter anderem die Seufzer, die sie zu ihrem Gott bringt. Sie kann ihm ihre Not bringen, ihre Hilflosigkeit, ihre Schwäche, ihre Bedürftigkeit, ihre Zweifel – aber auch ihre Wünsche und ihre Hoffnungen. Die Seufzer brauchen keine Worte. Die Seufzer helfen beim Loslassen. Die Seufzer entlasten. Die Seufzer bringen diese Frau immer wieder in ihr Gleichgewicht. Und sie weiß und glaubt es fest:

„Gott achtet auf das leiseste Seufzen seiner Kinder!“

„Weil die Elenden Gewalt leiden und die Armen seufzen,
will ich aufstehen ...“ Psalm 12,6

4. In Krankheit: Seufzen - eine echte therapeutische Hilfe

Seufzen ist heilsam. Das Wort „ACH“ ist auch so ein Seufzer. Wir finden dieses „Seufzwort“ einhundertdreißig Mal in der Bibel. „**ACH HERR**, sieh doch wie bange mir ist“; „**ACH HERR**, wie sind meiner Feinde so viel“; „**ACH HERR** höre“; „**ACH HERR** sei gnädig“; **ACH HERR**, merk auf und handle! Säume nicht“; **ACH HERR**, wie lange noch?“ usw ... (Einhundertdreißig Mal „**ACH!**“)

Wer seufzt, bringt sein Anliegen ohne viele Worte vor Gott, weil die rechten Worte in großer Not oft fehlen. **Die Zusage Gottes für alles Seufzen der Armen und Elenden finden wir in Psalm 12 auf der linken Seite oben: So spricht der HERR: „Ich will jetzt aufstehen, ... Ich will Hilfe schaffen, dem, der sich danach sehnt.“** Ja, ich höre das Seufzen der Armen.

Sehr befreiend und froh machend war vor kurzem ein Telefonat mit meiner kranken Freundin (siehe linke Seite). Um die Muskeln ihrer Beine nach ihrer Aorta-Operation zu stärken, bekommt sie Botox-Spritzen in die Waden und sie meinte dabei humorvoll: „Der eine kriegt Botox ins Gesicht. Ich kriegs in die Wadln“. Und ich antwortete: „Wenn wir uns wieder begegnen, dann werde ich mir einmal deine verschönerten Botox-Wadeln ansehen.“ Und dabei konnten wir beide herzlich lachen. Sie hat in ihrem Leid und ihrer notvollen Situation - Gott sei Dank - ihren Humor nicht verloren.

Gebet:

Herr du hörst mein Seufzen!

DU kennst meine Verzweiflung, mein Elend, mein Leiden.

Ich vertraue darauf, **DU** wirst mir Hilfe schaffen.

Ich vertraue darauf, dass **DU** mir einen Weg eröffnest, den ich gehen kann.

Danke, dass ich mich in allen meinen Nöten **DIR** anvertrauen kann.

Danke, dass **DU** auf das leiseste Seufzen deiner Kinder hörst.

Amen.

**Hinweis: Viele weitere biblische Wege zu Gesundheit finden Sie in unserer Gröbminger Broschüre „Biblische Wege zu Gesundheit und Heilung“, die Sie kostenlos im Evangelischen Pfarramt Gröbming bestellen können.
Mail: PG.Groebming@evang.at**

„Ein Gebet für den Elenden, wenn er verzagt ist
und seine **KLAGE** vor dem **HERRN** ausschüttet ...
HERR, höre mein Gebet und lass mein Rufen zu dir kommen ...
Ich wache und KLAGE ...
Gott hört das Seufzen der Gefangenen ...“ Psalm 102,1.2.8. 21.

5. In Krankheit: Klagen – eine Hilfe zum Loslassen

Seufzen und die Steigerung davon, das KLAGEN können uns in unserem Elend helfen, Dinge besser zu verarbeiten, besser loszulassen und uns neu auszurichten. Dazu muss aber zuerst einmal alles aus unserem Inneren heraus, was Angst, Verzweiflung, Verletzungen, Wut, Zorn, Not, Nicht-Verstehen-Können usw. an Depression und Niedergeschlagenheit bei uns ausgelöst haben. In den Psalmen werden wir in diesem Zusammenhang an vielen Stellen zum Klagen aufgefordert, z.B.: „**Schütte dein Herz vor Gott aus.**“ Psalm 62,9.

Manche Menschen fragen: Ja dürfen wir das denn? – KLAGEN?

JA, wir dürfen klagen. Wir dürfen alles, was uns bedrängt, belastet und niederdrückt, aussprechen. Auch vor Gott aussprechen. Wir dürfen alle Angst, Verzweiflung, Verletzung herausschreien und wenn nötig, unsere Wut, unseren Zorn und unsere Not auch herausschreien, Gott entgegenschreien. Und das **KLAGEN**, die Not aussprechen, sie lautstark zum Ausdruck bringen, wirkt heilsam.

Hast Du schon deine **KLAGEN** vor Gott ausgesprochen? Hast Du schon einmal deinen Schmerz hinausgeschrien? Tu es jetzt! Schäme Dich nicht dafür! Es wird Dir helfen. **Und auch hier gilt jedem Menschen die Zusage aus Gottes Wort: „Gott hört das Seufzen und das KLAGEN seiner Kinder.“**

Gebet:

Gott, ich verstehe **DICH** nicht.
Ich frage immer wieder - warum?
Warum lässt **DU** mein Leid zu?
Warum bist **DU** so weit weg?
Warum muss ich durch dieses dunkle Tal?
Meine Gedanken kreisen Tag und Nacht, ich finde keinen Schlaf.
Nur meine Not kann ich klagen.
Lass mein Rufen zu **DIR** kommen und höre mein **KLAGEN**.
Amen.

WACHEN, KLAGEN und SEUFZEN... Psalm 102,1.8.21

6. In Krankheit: Seufzen und Klagen lösen Spannungen

Seufzen - z.B. mit dem „ACH-Wort“ - löst Spannungen und dringt tief bis in unser Inneres heilsam vor. Ich durfte das selber positiv in einer für mich außerordentlich notvollen Lebensphase erleben. Ich litt als Pfarrer viele Monate an einer sehr schweren, existenzbedrohenden Stimmbänderkrankung. Helfend und Spannung lösend wirkten die Seufzer, die ich in der logopädischen Behandlung unter anderem als Therapie empfohlen bekam. Und so begann für mich fast jeder Tag mit vielen AAACH, AAACH-Seufzern, die meine Stimmbänder lockerten und ihnen wohl taten. Zudem hilft das tiefe Seufzen zu einer gelösten und entspannteren Atmung, was sich wiederum positiv auf unsere Gefühle und unseren Körper auswirkt.

Ich habe im „Seufzen-Beitrag“ schon erwähnt, das „ACH-Seufzwort“ kommt in der Bibel einhundertdreißigmal vor. Ein Jahr hat 365 Tage, sozusagen für jeden dritten Tag im Jahr ein Seufzer. Probieren Sie es doch selber aus: Wenn sie unter Belastungen stehen, wenn etwas nicht gelingt, wenn es eng wird im Hals, usw., dann seufzen Sie tief Ihr ganzes Lungen-Atemvolumen aus. AAACH! AAACH! AAACH! Ich ermuntere Sie – tun Sie es! – **Seufzen wirkt heilend.**

Beim Seufzen verwende ich keine Worte, beim Klagen schon. Wenn Sie ein paar Hinweise zum Klagen suchen, sofern Ihnen dazu die Worte fehlen, hier nenne ich einige Klagepsalmen und Klageverse aus der Bibel, z.B. die Psalmen 5 bis 7. Psalm 13, in dem geklagt wird: „HERR, wie lange wirst du mich noch vergessen?“. Psalm 22, den auch Jesus am Kreuz gebetet hat: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Psalm 31; dieser Psalm wurde in besonderer Weise im Ukrainekrieg von vielen gläubigen UkrainerInnen gebetet. Die Psalmen 42, 43, 51, 54 bis 57, 77, 86 und etliche andere. Auch hier ermuntere ich Sie – klagen Sie! Tun Sie es! – **Klagen wirkt heilend.**

Viele Menschen haben die befreiende Erfahrung gemacht, dass das Seufzen und Klagen in schweren Erfahrungen beim Loslassen und beim Heilungsprozess große Erleichterung bringt. Das wünsche ich auch jeder Leserin und jedem Leser von Herzen.

Wenn Sie Grund zum Klagen haben, lesen Sie laut die angeführten Klagepsalmen. Oder noch besser: Schreiben Sie Ihren eigenen Klagepsalm!

Seufzen und Klagen wirken heilsam.

7. In Depression: **Aus der Tiefe in neue Höhen (1) -
Ein modernes Klagelied** von Helmut Pichlmann
angelehnt an Psalm 13 und Psalm 130.

„Hast du mich für immer verlassen?
Wie lange versteckst du dich noch?
Ich kann diese Angst nicht in Worte fassen!
Ich will nicht mehr - und schreie doch!

Siehe mich an und erhöre mich!
Gib mir die Antwort auf mein Fleh'n!
Völlig am Ende bitte ich dich:
Lass mich nicht vor die Hunde geh'n!

**Aus der Tiefe in neue Höhen, statt Verzweiflung Sieg.
Ich konnte keinen Ausweg seh'n,
doch nun sing ich dieses Lied,
doch nun sing ich dieses Lied.**

...

Wohin sonst sollte ich mich wenden?
Nur du hältst Leben bereit!
Dankbar greif ich nach deinen Händen
und im Herzen macht sich Freude breit!

**Aus der Tiefe in neue Höhen, statt Verzweiflung Sieg.
Ich konnte keinen Ausweg seh'n,
doch nun sing ich dieses Lied,
doch nun sing ich dieses Lied.“**

Wolfmut CD "Zeit Los" - 1989

Dieses ermutigende Lied, **Text und Musik von Helmut Pichlmann**,
kann über www.juhe.co.at abgerufen bzw. bestellt werden.
Ich liebe den Text und die Melodie dieses Liedes.

Bitte machen Sie einen Blick in die beiden genannten Psalmen 13 und 130.

8. In Depression: **Aus der Tiefe in neue Höhen (2) - Ein schweres Schicksal annehmen**

Zu dem modernen Frage-, Klage- und zuletzt doch Hoffnungslied von Helmut Pichlmann auf der gegenüberliegenden Seite „Aus der Tiefe in neue Höhen“ ist es gut zu wissen, welchen Hintergrund und welche Motive dieses Lied unter anderem aufweist. Den biblischen Hintergrund bilden Psalm 13 und Psalm 130.

Der menschliche Hintergrund ist dieser: Der Familie wurde ein gesundes Mädchen mit Namen Ruth geboren. Nach vier Monaten traf die Familie ein schwerer Schicksalsschlag und das Mädchen erlitt eine gravierende Erkrankung. Die Folge davon: Das Mädchen konnte sich nicht mehr gesund weiter entwickeln. Mit großen Beeinträchtigungen und vielen körperlichen und geistigen Einschränkungen musste das Mädchen rund um die Uhr umsorgt werden, eine echte Herausforderung und große Belastung für die Familie. Heute ist das Kind eine 44-jährige Frau, die in einer speziellen Einrichtung betreut wird.

In die damalige herausfordernde Situation hinein fragt der Autor dieses Liedes: „HERR, hast du mich für immer verlassen?“ Und die Bitte an Gott in seiner Enttäuschung, Verzweiflung und Überforderung lautete: „Lass mich nicht vor die Hunde gehen!“

An einem der tiefsten Punkte im Leben durfte der Lied- und Textschreiber dennoch erfahren, dass Gott aus tiefster Not wieder emporhebt. Gott hält Leben bereit, wie wir es in der 4. Strophe lesen, auch wenn wir selber im Moment vielleicht keinen Ausweg sehen. Auch diese Familie konnte und durfte in der Begleitung ihrer Tochter Ruth erleben: „Aus der Tiefe in neue Höhen, statt Verzweiflung Sieg. Ich konnte keinen Ausweg sehen, doch nun sing ich dieses Lied“. **Ein Lied der Hoffnung und des Sieges Gottes über unsere Nöte, Behinderungen und Krankheiten.**

Das wünsche ich auch allen Leserinnen und Lesern, dass auch Sie Ihre Enttäuschungen und Verzweiflung im Glauben überwinden können und dass Sie niemals Ihre Zuversicht aufgeben und neue Hoffnung finden.

Gebetsvorschlag:

Beten Sie meditierend für Ihre persönliche Situation den ganzen Liedtext „Aus der Tiefe in neue Höhen ...“ von Helmut Pichlmann

„Aus der Tiefe rufe ich HERR zu dir.

HERR höre meine Stimme!

Wende dein Ohr mir zu,

achte auf mein lautes Bitten!“ Psalm 130,1.2.

9. In Depression: Aus der Tiefe in neue Höhen (3) - Geheilt von Burnout

Seit mehr als dreißig Jahren begleite ich als Seelsorger Menschen in sehr schwierigen und manchmal richtig aussichtslosen Situationen. Diese Leute sind betroffen von Traurigkeit, Sinnlosigkeit, seelischen Nöten, Schuld, Depressionen, Trauer, Trennung, Scheidung, schweren Erkrankungen, Enttäuschungen usw. ...

Dabei denke ich an einen Mann, schwer betroffen durch ein „Burnout“, sodass er dadurch arbeitsunfähig wurde. Rund zwei Jahre hatte er so starke körperliche Einschränkungen, organische Reaktionen, Kraftlosigkeit und Antriebslosigkeit, dass er in dieser Lebensphase keiner geregelten Arbeit nachkommen konnte. Im begleitenden seelsorgerlichen Gespräch entdeckten wir seine verborgenen Ressourcen. Mit speziellen Atemübungen (dem Herzens- oder Jesusgebet), lernte er sich zu entspannen. Bei jedem neuen Einatmen verinnerlichte er einen positiven Glaubenssatz. Ein motivierendes Besinnungsbuch mit vielen Impulsen aus Gottes Wort gaben ihm jeden Tag neue zuversichtliche Glaubensanregungen. Der persönliche Zuspruch von Gottes Segen unter Handauflegung und regelmäßige Gebete erfüllten ihn mit neuem Mut, neuer Kraft und neuem Vertrauen. Dieser Mann konnte bei seiner ursprünglichen Firma seine Arbeit wieder aufnehmen und ist seit vielen Jahren wieder ein wertvoller Mitarbeiter in diesem Unternehmen.

Auch er durfte erleben: „Aus der Tiefe in neue Höhen!“ Ich habe einen ganzen A4 Ordner von Rückmeldungen aus der seelsorgerlichen Begleitung von Menschen, die Ähnliches aus ihrem Leben berichten, weil Sie sich an einem Tiefpunkt ihres Lebens Gott ganz neu anvertraut haben.

Gebet:

Himmlischer Vater!

Ich bin ganz unten, an einem Tiefpunkt in meinem Leben.

Ich bin kraftlos, hilflos, enttäuscht, schwach und hoffnungslos.

HERR, höre meine Stimme! Vernimm mein lautes Rufen!

Wende **DEIN** Ohr zu mir und achte auf mein Bitten!

DIR vertraue ich mein ganzes Leben an! Hol mich heraus aus der Tiefe und hebe mich wieder hoch! Amen.

„HERR du bist unsere **Zuflucht** für und für!“
Psalm 90,1

10. In Angst: Zuflucht finden bei Gott

Es gibt Lebenssituationen, in denen alle Sicherheiten zerbrechen. Besonders Lebenskrisen und andere schwere Zeiten können dabei Menschen an unglaubliche Tiefpunkte und auch Schmerzpunkte des Lebens bringen.

An einem solchen Tiefpunkt und höllischen Ort ist auch die junge holländische Christin Corrie ten Boom angekommen, als sie 1944 mit ihrer Schwester in das Konzentrationslager Ravensbrück eingeliefert wird. Der Grund: Sie hatte jüdischen Menschen bei der Flucht geholfen und mehreren jüdischen Familien in ihrem Haus in Haarlem bei Amsterdam ein Versteck geboten.

Corrie ten Boom war es gelungen eine kleine Bibel mit in das Konzentrationslager zu schmuggeln und so konnte sie Bibelstunden halten und auch die Psalmen lesen. Leider konnte ihre Schwester den schweren Anforderungen und Qualen im KZ nicht standhalten und sie verstarb. Dennoch wurde für Corrie ten Boom nach der Befreiung „Vergebung und Versöhnung“ das zentrale Thema ihres Lebens. Vergebung und Versöhnung wurde in der Folge ihre Lebensbotschaft. Diese Botschaft brachte sie in viele Länder dieser Erde.

In all dem Wahnsinn und den unmenschlichen Umständen der Gewaltherrschaft hat Corrie ten Boom ihre Zuflucht immer bei Gott gefunden, wie auch die verfolgten Juden Zuflucht in ihrem Haus finden konnten. „Zuflucht“ lautet auch der Titel der Autobiografie von Corrie ten Boom, ebenso wie der Film, der über ihr ereignisreiches und vorbildliches Leben, das weltweit im Dienst der Vergebung und der Versöhnung stand, berichtet. Auch wir können - wenn wir Angst haben und Hilfe brauchen - unsere Zuflucht bei Gott finden.

Gebet:

HERR, Du bist unsere Zuflucht für und für.

Auch an den Tiefpunkten und Höllenorten dieser Welt bist **DU** uns nahe.

Von **DIR** sind wir gehalten, bei **DIR** sind wir sicher,
auch wenn alles um uns herum zerbricht.

Mach uns gewiss, dass auch wir in unseren persönlichen Krisen
stets von **DIR** gehalten sind und in **DEINER** Hand Geborgenheit finden. Amen.

„HERR, mein Gott, groß sind deine **Wunder**
und deine Gedanken, die du an uns beweisest;
dir ist nichts gleich! Ich will sie verkündigen
und davon sagen, wiewohl sie nicht zu zählen sind.“ Psalm 40,6

11. In Krankheit: (GTW) Gott tut Wunder! – (GTW) Geh tapfer weiter! (1)

Im Krankenhaus in Leoben, in der Krankenhauskapelle habe ich vor ca. 30 Jahren eine Spruchkarte mit der Aufschrift „(GTW) Gott tut Wunder! – (GTW) Geh tapfer weiter!“ gefunden. Es war die Zeit meiner gesundheitlich größten Lebenskrise. Meine Stimmbänder erkrankten. Das war eine große Belastung für meinen Sprechberuf als Pfarrer. Ich hatte über mehrere Monate fast keine Stimme und extreme Schmerzen an den Stimmbändern. Nicht einmal mit meiner Frau und unseren Kindern konnte ich sprechen. So habe ich mit ihnen über kleine Zettelchen kommuniziert, auf die ich meine Nachrichten geschrieben habe, weil ich nicht ohne Schmerzen sprechen konnte. Immer wieder musste ich mich in Gesellschaft zurücknehmen und zurückziehen, weil ich wusste, ich bin nicht in der Lage, mit diesen Menschen in diesem Moment ein Gespräch zu führen. Das war für mich damals eine sehr niederdrückende und schmerzhaft Erfahrung.

Rund zwei Jahre hat es gedauert bis ich wieder einigermaßen schmerzfrei sprechen konnte und meine Stimmbänder eine kürzere Sprechbelastung halbwegs verkraften konnten. Eine gewisse Einschränkung ist bis heute geblieben.

Die Prognose meines damaligen HNO-Arztes war - was die Ausübung meines Berufes als Pfarrer betraf - niederschmetternd. Er sagte, dass ich meinen Beruf als Pfarrer nicht weiter ausüben würde können. Ich habe mich damals auch innerlich darauf eingestellt, vielleicht als Hausmann unsere Familie mit unseren zwei kleinen Kindern zu versorgen, während meine Ehefrau als Religionslehrerin und Pfarrerin unsere wirtschaftliche Existenz sichern würde.

In dieser existenziell schwierigen und notvollen Situation habe ich mein ganzes Vertrauen auf Gott den HERRN gesetzt, dass ich wieder genesen und gesund werden könnte. Begleitet haben mich in dieser schweren Zeit viele Bibelstellen, die mich ermutigt haben, den Glauben und mein Vertrauen auf Besserung in meiner schweren Erkrankung und Genesung nicht wegzuwerfen. **Besonders ermutigt haben mich in jenen Tagen die Psalmgebete und die Spruchkarte aus dem Krankenhaus Leoben, „(GTW) Gott tut Wunder! – (GTW) Geh tapfer weiter!“** Ich habe mir diesen ermutigenden Glaubenssatz jeden Tag mehrmals in mein Gedächtnis gerufen, damit ich nicht aufgabe oder mein Vertrauen wegwerfe.

„Du bist der Gott, der **Wunder** tut...“

Psalm 77,15

12. In Krankheit: (GTW) Gott tut Wunder! – (GTW) Geh tapfer weiter!(2)

„Gott tut Wunder! Geh tapfer weiter!“ Diesen Glaubenssatz habe ich etlichen Menschen empfohlen, ihn regelmäßig (täglich) laut auszusprechen. Vielen von ihnen hat dieser Satz ebenfalls sehr viel Mut und Hoffnung geschenkt. Glaubenssätze haben große Kraft!

Doch meine Geschichte mit meiner Stimmbänderkrankung (siehe gegenüberliegende Seite) war noch nicht zu Ende. Vor ca. sieben Jahren erkrankte ich neuerlich an einer schweren Kehlkopfentzündung und meine Stimmbänder wurden noch einmal schwer angegriffen. Wieder war meine Stimme verschwunden. Ich war völlig heiser und konnte vor Schmerzen kaum sprechen. Dieser Zustand zog sich über ca. fünf Monate hin. Ich konnte in dieser Zeit in meinem „Sprechberuf“ als Pfarrer nicht predigen und unterrichten und meine Arbeit nur eingeschränkt ausüben.

Mein behandelnder HNO-Arzt, einer der besten „Stimmärzte“ in Österreich, sagte mir damals: „Herr Pfarrer, sie haben mit ihrer bisherigen schweren Stimmbänderkrankung jetzt mehr als zwanzig Jahre gut arbeiten können, doch nun werden sie sich damit abfinden müssen, dass sie ihren sprachintensiven Beruf nicht mehr ausüben werden können. Sie werden sich auf ihre Pension einstellen müssen.“ Diese niederdrückende medizinische Prognose war ein schwerer Schlag für mich.

In dieser Zeit war auch gerade der leitende Vertreter unseres Pfarrervereines in meinem Wohnort Gröbming zu Besuch. In einem Gespräch über meinen besorgniserregenden gesundheitlichen Zustand sagte er mir: „Manfred, bitte schicke mir deine beruflichen Unterlagen, damit wir für dich vom Pfarrerverein deinen Pensionsanspruch berechnen und in die Wege leiten können.“ Ich habe ein Wochenende überlegt und ihm dann nach ein paar Tagen folgendes Mail geschrieben: „Lieber Kollege, ich danke dir für deine Freundlichkeit, aber ich werde dir keine Unterlagen schicken. **Denn ich sehe eine Pensionierung zum jetzigen Zeitpunkt für mich nicht als Option. Ich will dagegen mein ganzes Vertrauen darauf setzen, dass Gottes heilende Kraft mich neuerlich berührt und dass das „Wunder“ einer Genesung neuerlich geschieht.**“ Nach fünf Monaten Krankenstand und Arbeitsunfähigkeit habe ich meinen Dienst als Pfarrer wieder aufgenommen. In den letzten sieben Jahren war ich keinen einzigen Tag krank und konnte jeden Tag meinen Dienst als Pfarrer ausüben.

13. In Krankheit und für alle Lebenslagen: Der gute Hirte

Psalm 23

Ein Gebet Davids

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.

Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.

Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße
um seines Namens willen.

**Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,**

dein Stecken und Stab trösten mich.

Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde.

Du salbest mein Haupt mit Öl
und schenkest mir voll ein.

Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen
mein Leben lang, und ich werde bleiben
im Hause des HERRN immerdar.

Millionen von Menschen wurden durch das Beten
von Psalm 23 in ihrem Glauben gestärkt.

**Dieses Gebet kann auch für uns
ein tröstender Begleiter in schweren Zeiten sein.**

„Der HERR ist mein Hirte ...

Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal,
fürchte ich kein Unglück, denn DU bist bei mir.“ Psalm 23

14. In Krankheit: Auch bei Brustkrebs – Gott ist immer bei mir

Es gibt Bibelworte, die uns in besonderer Weise Kraft geben und uns durch unser ganzes Leben begleiten. Das Psalmgebet - Psalm 23 - hat Menschen millionenfach auf ihrem Lebensweg ermutigt und aus Ängsten befreit. Diese trostvollen Gedanken und Zusagen von Psalm 23 sind zu einer großen Kraftquelle für unzählige traurige, kranke, enttäuschte, niedergedrückte und sterbende Menschen geworden.

Ich möchte hier von einer an Brustkrebs erkrankten Frau berichten, wie ihr dieses Psalmgebet in der Zeit der Krankheit Hilfe, Trost und Ermutigung geworden ist. Ihr Mann, der Theologe Wilkin van de Kamp schrieb von dieser gemeinsamen heilsamen Erfahrung mit Psalm 23 folgendes: „In der Zeit, in der meine Frau Brustkrebs hatte, war Psalm 23 für uns ein Anker im Sturm. **Die Worte „...du bist bei mir“ haben uns durch diese schwere Zeit hindurchgetragen.** Es war eine Zeit, in der alles unsicher zu sein schien. Aber insbesondere in dieser Zeit durften wir Gott von einer ganz anderen Seite kennenlernen. Wir entdeckten, dass wir ihm in jedem Lebensabschnitt vertrauen können. Gott greift nie zu früh ein, aber auch nie zu spät, denn er ist immer da!“ (3) Und welche Ermutigung: Frau de Kamp ist wieder völlig gesund geworden.

Auch wir dürfen in allen Lebenslagen darauf vertrauen, dass Gott mit uns und bei uns ist, selbst wenn wir IHN in diesen Momenten vielleicht nicht spüren.

Gebet:

Herr Jesus Christus,

DU bist für uns wie ein guter Hirte.

DU sorgst für uns.

DU gibst uns das Nötige zum Leben und zum Überleben.

DU bist unser Anker im Sturm.

DU trägst uns durch die schwersten Zeiten unseres Lebens hindurch und lässt uns niemals allein.

Danke, dass wir auch in Krankheit und Leiden wissen dürfen,

DU bist da! – DU bist bei mir!

Danke für **DEINE** heilende und tröstende Gegenwart. Amen.

„Danket dem HERRN, denn er ist freundlich,
und seine Güte währet ewiglich.
Dank sollen sagen, die erlöst sind durch den HERRN,
die er aus der Not erlöst hat ...
Dank sollen sagen,
die da sitzen mussten in Finsternis und Dunkel ...,
die dann zum HERRN riefen in ihrer Not
und er half ihnen aus ihren Ängsten
und führte sie aus Finsternis und Dunkel
und zerriss ihre Bande.
Die sollen dem HERRN danken für seine Güte
und für seine Wunder, die er an den Menschenkindern tut ...“
Psalm 107,1.2.10.13.14.15.

15. In Krankheit: Gebete für Zeiten der Krankheit

Psalm 107 ist eine Einladung an alle Menschen, Gott im Gebet anzurufen, denn ER hilft gerne in vielen verschiedenen Lebenslagen. Psalm 107 ist auch eine Einladung, Gott zu danken, der uns aus Finsternis und dem Dunkel von Nöten, Bedrängnissen und Krankheiten herausführt.

Hier ein Gebetsvorschlag für Zeiten der Krankheit:

Herr Jesus Christus!

Auch in Zeiten der Not und Krankheit lässt **DU** mich nicht allein.

DU stärkst mich jeden Tag neu an meinem inneren Menschen.

DU hilfst mir in allen Herausforderungen des Lebens.

DU hilfst mir, das Schwere im Leben zu tragen und zu ertragen.

Danke für diese Kraft, die uns allen aus dem Glauben zufließt.

Amen.

Sie können auch den ganzen Psalm 107 als Krankengebet beten.

Sehr zu empfehlen ist als Gebet in Krankheit auch Psalm 103.

(Siehe nächste Seite).

**16. In Krankheit und für alle Lebenslagen:
Psalm 103**

**„Lobe den HERRN, meine Seele,
und was in mir ist seinen heiligen Namen.**

Lobe den HERRN, meine Seele,
und vergiss nicht, was Gott dir Gutes getan hat.

Der dir alle deine Sünden vergibt
und heilet alle deine Gebrechen.

Der dein Leben vom Verderben erlöst,
der dich krönnet mit Gnade und Barmherzigkeit.

Der deinen Mund fröhlich macht
und du wieder jung wirst wie ein Adler.

Der HERR schafft Gerechtigkeit und Recht
allen, die Unrecht leiden ...

Barmherzig und gnädig ist der HERR,
geduldig und von großer Güte ...

Die Gnade aber des HERRN währt von Ewigkeit
zu Ewigkeit über denen, die IHN lieben und fürchten ...

Lobet den HERRN, alle seine Werke,
an allen Orten seiner Herrschaft!

Lobe den HERRN, meine Seele!“

Psalm 103, 1-6, 8., 17., 22

„Der HERR behütet die schlichten Herzen.

Wenn ich in Not bin, so hilft er mir.“

Psalm 116,6

17. In Sicherheit: Du bist behütet, gehalten und getragen jeden Tag.

„Keinen Tag soll es geben, da du sagen mußt: *
Niemand ist da, der mir hilft in meiner Not.

Keinen Tag soll es geben, da du sagen mußt: *
Niemand ist da, der mich erfüllt mit seinem Trost.

Keinen Tag soll es geben, da du sagen mußt: *
Niemand ist da, der mich hält in seiner Hand.

Keinen Tag soll es geben, da du sagen mußt: *
Niemand ist da, der mich leitet und begleitet
auf allen meinen Wegen –
Tag und Nacht.“

Sei gut behütet und beschützt.“ (4)
Hüsch Hans Dieter / Seidel Uwe

Gebet:

Himmlischer Vater!

Danke, dass wir bei **DIR** Schutz finden.

Besonders in unseren Nöten bist **DU** uns nah!

Danke, dass **DU** mir hilfst!

Danke, dass **DU** mich in **DEINER** Hand hältst.

Danke, dass **DU** mich tröstest.

Danke, dass **DU** mich begleitest in Freude und im Leid.

Keinen Tag und keine Nacht bin ich jemals allein.

Danke!

Amen.

* korrekt zitiert nach der alten Rechtschreibung

**„Denn Gott hat seinen Engeln befohlen,
dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen!“**

Psalm 91,11

18. In Sicherheit: Behütet, gehalten und getragen jeden Tag – in Freude und Leid

Der Apostel Paulus hat sehr viel Schweres in seinem Leben auf sich nehmen und auch ertragen müssen. Von seinen Lebenserfahrungen können wir im 2. Korintherbrief 12, beginnend ab Vers 23 lesen:

„Ich habe mehr gearbeitet als die anderen Apostel.
Ich bin öfter gefangen gewesen.
Ich habe mehr Schläge erlitten, ich bin oft in Todesnähe gewesen.
Von den Juden habe ich fünfmal vierzig Geißelhiebe weniger erhalten;
ich bin dreimal mit Stöcken geschlagen,
einmal gesteinigt worden;
dreimal habe ich Schiffbruch erlitten,
einen Tag und eine Nacht trieb ich auf dem tiefen Meer.
Ich bin oft gereist, ich bin in Gefahr gewesen durch Flüsse,
in Gefahr unter Räubern, in Gefahr unter Juden,
in Gefahr unter Heiden, in Gefahr in Städten, in Gefahr in Wüsten,
in Gefahr auf dem Meer, in Gefahr unter falschen Brüdern;
in Mühe und Arbeit, in Hunger und Durst,
in viel Fasten, in Frost und Blöße;
und außer all dem noch das, was täglich auf mich einstürmt,
und die Sorge um alle Gemeinden.“

Doch in jeder dieser herausfordernden Lebenslagen, wusste der Apostel Paulus sich gehalten, getragen und von Gott behütet. Und davon, vom Gehalten- und Getragensein, sowie vom Beistand Gottes und wie Paulus sich treu in all seinen Nöten und Leiden erweist, schreibt er ebenfalls im 2. Korintherbrief 6, beginnend ab Vers 4: (siehe nächste Seite).

**In Sicherheit: Behütet, gehalten und getragen jeden Tag –
in Freude und Leid (Fortsetzung von vorne)**

„In allem Leiden erweisen wir uns als treue Diener Gottes:
In großer Geduld, in Trübsalen, in Nöten, in Ängsten.
In Schlägen, in Gefängnissen, in Verfolgungen.
In Mühen, im Wachen und im Fasten.
In Lauterkeit, in Erkenntnis, in Langmut, in Freundlichkeit.
Im heiligen Geist, in ungefärbter Liebe ...
Als die Sterbenden, und siehe, wir leben;
als die Gezüchtigten, und doch nicht getötet;
als die Traurigen, aber doch allezeit fröhlich;
als die Armen, aber die doch viele reich machen;
als die nichts haben und die doch alles haben.“

Gebetsvorschlag:

Bedenken Sie meditierend-betend obige Erfahrungen des Apostels Paulus.
Vielleicht finden Sie Punkte in Ihrem Leben, die auch Sie im Moment stark
herausfordern?

**Dabei steht auch für Sie über allem, was uns in unserem Leben treffen und
begegnen kann, das Versprechen Gottes, wir sind von IHM behütet,
gehalten und getragen!**

**Hinweis: Zu obigem Thema haben wir die Gröbminger Glaubensbroschüre:
„Fürchte dich nicht! Ich bin mit dir!“ herausgegeben. Sie zeigt mit vielen
geistlichen Impulsen, dass wir von Gott jeden Tag, behütet und getragen
sind - in Freude und Leid. Die Broschüre „Fürchte dich nicht! Ich bin mit
dir!“ kann kostenlos im evangelischen Pfarramt Gröbming bestellt werden.**

Mail: PG.Groebming@evang.at

**19. In Angst und allen Lebenslagen:
Psalm 31 - In Gottes Händen geborgen**

„HERR auf DICH vertraue 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.
Denn DU bist mein Fels und meine Burg
und um DEINES Namens willen
wollest DU mich leiten und führen.
DU wollest mich aus dem Netze ziehen,
das sie mir heimlich stellten;
denn DU bist meine Stärke.
In DEINE Hände befehle ich meinen Geist;
DU hast mich erlöst,
HERR DU treuer Gott ...

**Ich freue mich und bin fröhlich über DEINE Güte,
dass DU mein Elend ansiehst
und nimmst DICH meiner an in Not ...**

Ich aber, HERR hoffe auf DICH und spreche:
DU bist mein Gott!
Meine Zeit steht in DEINEN Händen ...

Gelobt sei der HERR;
denn er hat seine wunderbare Güte mir erwiesen
in einer festen Stadt ...

Liebet den HERRN alle seine Heiligen!
Die Gläubigen behütet der HERR
und vergilt reichlich dem, der Hochmut übt.
**Seid getrost und unverzagt alle,
die ihr des HERRN harret!“**

Psalm 31,1-6, 8.,15.,22., 24., 25.

20. Zerbrochen: Lass die Scherben der Vergangenheit hinter dir!

„Fang den Tag von heute
nicht mit den Scherben von gestern an!

Der Tag von gestern,
alle Tage und alle Jahre von früher
sind vorbei,
begraben in der Zeit.
An ihnen kannst du nichts mehr ändern!

Hat es Scherben gegeben?
Schlepp sie nicht mit dir herum!
Denn sie verletzen dich Tag für Tag,
und zum Schluss kannst du nicht mehr leben.

Es gibt Scherben,
die wirst du los,
wenn du sie Gott in die Hände legst.
Es gibt Scherben,
die kannst du heilen,
wenn du ehrlich vergibst.
Und es gibt Scherben,
die du mit aller Liebe nicht heilen kannst.
Die musst du Liegenlassen!“ (5)

Phil Bosmans

Die Scherben mancher schwerer Erfahrungen, die Sie immer noch schmerzen, gilt es liegen zu lassen und loszulassen. Richten wir statt dessen unseren Blick auf den heutigen Tag und auf die vielen schönen Möglichkeiten, die er uns bringt und die vor uns liegen. Der Apostel Paulus sagt uns dazu im Philipperbrief sinngemäß: **Ich vergesse, was hinter mir liegt und ich strecke mich aus nach dem, was an Gutem noch vor mir liegt** (Philipperbrief 3,13).

„Weh mir, ich bin **zerbrochen**, unheilbar ist meine Wunde.“ Jeremia 10,19

21. Zerbrochen: Und dennoch im Glauben treu

Vieles im Leben kann zerbrechen und zerbricht auch. Dabei ist es noch das Geringste, wenn ein schönes Glas, ein schöner Teller oder eine wertvolle Vase zerbrechen. In den Psalmen finden wir viele Beispiele von Menschen, die einen Zerbruch erleben mussten und vor den „Scherben ihres Lebens“ standen. Was können wir von ihnen lernen? Wie können wir selber mit unserem Zerbruch heute umgehen und mit den Scherben, die dabei oft verletzend und scharf sind? (Siehe dazu den Text von Phil Bosmans auf der linken Seite).

Was ist bei Dir zerbrochen?

Hoffnungen und Wünsche? Deine bisherigen Sicherheiten?

Eine Beziehung, eine Freundschaft? Eine Partnerschaft, eine Ehe?

Dein Vertrauen in Menschen? Dein Vertrauen in Gott?

Der biblische Prophet Jeremia hat in seinem Leben so viel persönlichen Zerbruch erleben und erfahren müssen. Seine Zuneigung und Liebe zu einer Frau konnte er nicht leben. Seine Botschaft an die Menschen fand kein Gehör. Er wurde gemieden. Er wurde ausgegrenzt. Er wurde geschlagen. Er wurde eingesperrt und ins Gefängnis geworfen. Zuletzt wurde er gegen seinen Willen verschleppt. **Dennoch blieb Jeremia seinem Glauben an Gott treu und sein ganzes Leben stand unter dem Zeichen der Treue zu seinem Gott, obwohl er IHN oft nicht verstand. Er hielt Gott die Treue, die sich durch nichts entmutigen ließ.**

Ermutigend bei all seinen Zerbrucherfahrungen und Scherben in seinem Leben ist das Wort von Jeremia, wenn er sagt, was ihm die einzige Kraftquelle für sein Leben ist: **„HERR, dein Wort wurde meine Speise sooft ich es empfang. Und dein Wort ist meines Herzens Freude und Trost.“** Jeremia 15,16.

Gebet:

Himmlicher Vater!

In mir ist so vieles zerbrochen.

Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.

Alles scheint sinnlos.

Hilf mir, die Scherben zu beseitigen.

Hilf mir, zu vergeben und zu vergessen.

Hilf mir und lass **DEIN WORT** auch für mich zur Kraftquelle meines Lebens werden. Amen.

22. Von der Gebetserhörung: Was sagt uns die Bibel dazu ?

**Jesus Christus spricht:
„Bittet, dann wird euch gegeben;
suchet, dann werdet ihr finden;
klopft an, dann wird euch aufgetan.**

Denn wer da bittet, der empfängt;
und wer da sucht, der findet;
und wer da anklopft, dem wird aufgetan.“

Matthäus Evangelium 7,7.8

„Ihr habt nichts und ihr empfangt nichts,
weil ihr nicht bittet!“

Jakobusbrief 4,2

Der Apostel Paulus ermutigt die Menschen mit wirklich ALLEN persönlichen Anliegen zu unserem Herrn und Gott zu kommen, wenn er schreibt:

**„IN ALLEN DINGEN lasset eure Bitten im Gebet und Flehen
mit Danksagung vor Gott kund werden.“**

Philipperbrief 4,6

Der HERR spricht:
„Er (der Mensch) ruft mich an,
darum will ich ihn erhören.“
Psalm 91,15

„**Gott wendet sich zum Gebet
der Verlassenen** und verschmäht
ihr Gebet nicht.“
Psalm 102,18

23. Von der Gebetserhörung: Betest Du noch?

Ich kenne zwei verschiedene Reaktionsweisen von Menschen, auf notvolle Situationen zu reagieren. Die einen beten oder beginnen wieder ganz neu mit dem Beten. Die anderen haben mit dem Beten abgeschlossen und wenden sich von Gott völlig ab. Zu welcher von diesen beiden Gruppen zählen Sie sich?

Meine seelsorgerliche Erfahrung hat mich gelehrt, dort, wo Menschen Gott im Gebet anrufen oder wieder ganz neu mit dem Beten beginnen, da passieren manchmal wirklich unglaubliche Dinge. Ich durfte miterleben, wie Menschen spontan von schwersten Schmerzen geheilt wurden. Ich durfte bei Freunden miterleben, wie sich ausweglose Umstände zum Guten wendeten. Einmal durfte ich sogar erfahren, wie eine 86jährige schwerkranke, sterbende Frau wieder völlig gesund wurde. Sie lag bereits eine Woche in Agonie. Die behandelnde Ärztin ließ die ganze Familie versammeln und teilte ihnen mit, dass die Patientin an diesem Tag sterben würde. Ich wurde als Pfarrer an jenem Tag an ihr Sterbebett gerufen. Ihre kleinen Enkelkinder (4 und 6 Jahre) wollten für die Sterbende jedoch mit mir unbedingt ein Heilungsgebet sprechen. Wir taten es und Gott erhörte unser Gebet. Der HERR segnete den Glauben dieser Kinder. Die Frau wurde wieder völlig gesund. Sie lebte weitere zehn Jahre in reger Aktivität und kam noch regelmäßig jeden Monat alleine zu Fuß zu unseren Seniorennachmittagen.

Ich selber vertraue sehr den Verheißungen und den Zusagen des Wortes Gottes. Wenn ich daher eine Einladung in den Psalmen sehe und die Zusage lese, dass Gott das Gebet der Verlassenen nicht verschmäht (siehe Psalm 102 oben), dann bete ich. Wenn die Zusage aus Psalm 91 (siehe oben) lautet: Gott erhört uns, wenn wir IHN anrufen, dann bete ich. **Lassen wir uns den Segen von Gebetserhörungen nicht entgehen, indem wir uns vom Gebet abwenden.**

Gebet:

Himmlicher Vater! **DU** lädst uns ein, mit unseren Anliegen zu dir zu kommen.

DU versprichst, dass **DU** unsere Gebete erhören willst.

Manchmal dauert **DEINE** Antwort länger. Das macht uns unsicher.

Schenke mir die Geduld und das Vertrauen,

selbst in Krisenzeiten nicht mit dem Beten aufzuhören. Amen.

„HERR, höre und sei mir gnädig!
HERR, sei mein Helfer!
Du hast mir meine Klage verwandelt in einen Reigen.“
Psalm 30,11.12

24. Von der Gebetserhörung: Gott hört dein Gebet

Hier finden Sie ein sehr Mut machendes Glaubenslied, das unser Kirchenchor aus Gröbming wunderbar interpretiert. Es geht im Text darum, dass Gott unser Gebet hört, auch wenn die Last der Welt uns zu schaffen macht und Ängste uns umfassen.

1. „Wenn die Last der Welt dir zu schaffen macht, hört ER dein Gebet.
Wenn dich Furcht befällt vor der langen Nacht, hört ER dein Gebet.

Refrain:

ER hört dein Gebet, hört auf dein Gebet.

ER versteht was sein Kind bewegt, Gott hört dein Gebet.

2. Wenn du kraftlos bist und verzweifelt weinst, hört ER dein Gebet.
Wenn du ängstlich bist und dich selbst verneinst, hört ER dein Gebet.

ER hört dein Gebet, hört auf dein Gebet.

ER versteht was sein Kind bewegt, Gott hört dein Gebet.

3. Wenn die Menschheit vor ihrem Ende steht, hört ER dein Gebet.
Wenn die Sonne sinkt und die Welt vergeht, hört ER dein Gebet.

ER hört dein Gebet, hört auf dein Gebet.

ER versteht was sein Kind bewegt, Gott hört dein Gebet.“

Text und Melodie: Mark Heard

„**DENNOCH** bleibe ich stets an DIR,
denn du hältst mich an meiner rechten Hand.“ Psalm 73,23

25. Vom Beten: Und wenn Gott unser Gebet nicht erhört?

Im Hinblick auf die Gebetserhörung sehe ich vereinfacht gesprochen drei Möglichkeiten, die sich aus unserem Beten ergeben. Da gibt es die Raketen. Das sind unsere Gebete, die sehr rasch und sehr schnell Erfüllung finden. Das wünschen wir uns natürlich am meisten – rasche Gebetserhörung unserer Bitten und umgehende Lösung unserer Probleme.

Dann gibt es aber auch die Schnecken. Das sind unsere Gebete, die sich lange, lange hinziehen, bis die Lösung eintritt. Ich habe eine liebe Freundin, die hat ca. dreißig Jahre für eine bestimmte Frau gebetet, dass diese zu Gott findet. Und nach ca. 30 Jahren hat dieses Gebet - „eine echte Schnecke“ - Erhörung gefunden. Wie lange beten wir für ein Anliegen und wie schnell geben viele vorzeitig auf, wenn die Erfüllung nicht rasch erfolgt? So bringen wir uns um manche Erfüllung unserer Gebete, indem wir zu früh beim Beten aufgeben.

Und dann gibt es als Antwort auf unser Beten leider auch das NEIN. Nein, dieses Gebet kann und wird nicht erfüllt werden, weil es außerhalb des Planes Gottes für unser Leben liegt. Manche unserer Bitten können von Gott nicht erfüllt werden, weil es nicht gut für uns wäre. Und manches Nein beim Gebet, will uns zu größerer Geduld und tieferem Vertrauen hinführen. Ein NEIN als Antwort auf unser Beten ist für viele Menschen schwer verständlich und schwer anzunehmen. Oft erschließt sich erst im Nachhinein der tiefere Sinn, warum es doch richtig und gut für uns war, dass gerade diese Bitte oder gerade dieses Gebet von Gott nicht erfüllt werden konnte.

In diesem Zusammenhang können wir im Hebräerbrief des neuen Testaments vom Glauben und Vertrauen lesen: „**Werft euer Vertrauen nicht weg, welches eine große Belohnung hat. Geduld aber habt ihr nötig, damit ihr den Willen Gottes tut und das Verheißene empfangt.**“ Hebr. 10,35.36

Gebet:

Himmlicher Vater!

Stärke mich, mit Geduld auszuhalten, auch wenn mein Gebet nicht sofort erfüllt wird. Ich will meinen Glauben und mein Vertrauen nicht aufgeben, selbst wenn **DEINE** Antwort einmal NEIN lautet. Und mach mich gewiss, dass **DU** in allen Lebenslagen das Beste für mich willst. Amen.

„**DENNOCH** bleibe ich stets an DIR,
denn DU hältst mich an meiner rechten Hand.“
Psalm 73,23

26. Vom Beten: Und wenn die Antwort Gottes NEIN lautet?

Leider gibt es als Antwort auf unser Beten auch das „NEIN“ Gottes.

Die bereits erwähnte Christin Corrie ten Boom (siehe Kapitel 10.), die ins Konzentrationslager Ravensbrück deportiert wurde, schrieb zu den nicht erhörten Gebeten: „Wenn ich auf die Jahre meines Lebens zurückblicke, kann ich sehen, wie sich die Wege Gottes mit seinen Kindern zu einem göttlichen Muster zusammenfinden. Da betete ich doch während meiner Haft in Holland oft: Herr lass doch nicht zu, dass mich die Feinde in ein deutsches Konzentrationslager bringen.

Auf dieses Gebet antwortete Gott mit einem glatten Nein.

Als ich dann dort war (im KZ Ravensbrück), wo ich nicht hin wollte, fand ich im KZ mit seinen Schrecken viele Gefangene, die noch nie etwas von Jesus Christus gehört hatten. Wenn Gott meine Schwester und mich nicht zu ihnen gebracht hätte, würden sie nie von ihm gehört haben. Viele starben oder wurden umgebracht, aber viele starben mit Jesus auf ihren Lippen.“ (6)

So wurde Gottes NEIN auf das Gebet von Corrie ten Boom zu einem großen Segen und zu einer großen Hilfe für viele Menschen in schwierigsten Umständen und größten Nöten.

Gebet:

HERR, hilf uns zu erkennen,
dass manchmal ein NEIN auf unsere Gebete großen Segen bringen kann.
Lass uns dabei **DENNOCH** bei **DIR** bleiben
und unserem Herrn Jesus Christus die Treue halten.
Amen.

„Mein Vater bist du, mein Gott und der Fels meines Heils.“
Psalm 89,27

27. In Trauer: Die biblischen Psalmen – Medizin für einen sterbenden Jugendlichen

Das tröstende Wort Gottes, wie wir es vielfach in den Psalmen finden, kann unglaubliche Kräfte in Menschen freisetzen. Das war auch bei einem jungen 14jährigen Holländer namens Ephraim so, der schwer erkrankte. Von diesem jungen Mann habe ich einen außergewöhnlichen Lebensbericht gelesen. Darin heißt es: „Kein Arzt konnte ihm noch helfen und keine Medizin konnte seine Schmerzen lindern. Was soll man in einer solchen Situation bloß tun?“

Die biblischen Psalmen wurden Ephraims tägliche Medizin. ... Ephraim mochte insbesondere die Psalmen von David ... Kurz vor seinem Tod sagte Ephraim, dass David genau begreife, was er selbst durchmachte, und dass sein Held einer der ersten Personen sein würde, die er im Himmel aufsuchen werde. Ephraim starb noch im selben Jahr ... **Sein Grabstein ist ein Fels, auf dem die Worte aus Psalm 89,27 eingraviert sind: „Mein Vater bist du, mein Gott und der Fels meines Heils!“ (7)**

Niemand konnte diesem jungen Mann seine Schmerzen nehmen und kein Mensch konnte ihm helfen. **Was aber dem jungen Burschen half und ihn durch die Krankheit bis zu seinem frühen Sterben, ohne zu verzweifeln, trug, das war das regelmäßige Lesen und Studieren der Psalmen von König David.** Für mich ist hierzu beeindruckend, wie das Wort Gottes auch heute noch – selbst junge Menschen - anspricht, aufrichtet und tröstet.

Ephraims Mutter, Christa Rosier, eine Künstlerin aus den Niederlanden hat in den folgenden Jahren nach dem Tod ihres Sohnes 24 der 150 Psalmen gemalt, die Ephraim so sehr geliebt hat. In ihrer Trauerarbeit hat ihr besonders die künstlerische Beschäftigung mit den Psalmen geholfen, über dieses schwere Erlebnis hinwegzukommen. **Ja, die Psalmen vermögen uns zutiefst zu trösten.**

Gebet:

HERR, mein Gott!

Hilf auch mir, selbst in schwerer Krankheit, im Sterben und in Trauer,
das zu sagen, was Ephraims Herz bewegte und erfüllte:

„Mein Vater bist DU, mein Gott und der Fels meines Heils.“ Amen.

„Der HERR hält alle, die da fallen,
und richtet alle auf, die niedergeschlagen sind.“
Psalm 145,14

28: In Trauer: Gott richtet wieder auf

Meine Frau und ich waren zutiefst getroffen und niedergeschlagen, als unser Sohn Daniel mit zwanzig Jahren auf tragische Weise aus dem Leben schied und verstarb. Dennoch durften wir erfahren, dass wir in dieser Zeit der Trauer in besonderer Weise von Gott gehalten wurden und dass ER uns wieder neu aufgerichtet hat. Eine Spruchkarte einer lieben Freundin (den Text der Spruchkarte finden Sie auf der gegenüberliegenden Seite) hat uns sehr bei der Bewältigung der Trauer geholfen.

Diese Karte hat einen Platz an unserem Frühstückstisch bekommen. Ich habe die Gedanken und diesen Text unzählige Male gelesen und verinnerlicht. Und jedes Mal beim Lesen durfte ich erleben, dass mir Gott den nötigen Trost und die nötige Kraft für den jeweiligen neuen Tag gegeben und geschenkt hat.

Vielleicht ist auch bei Ihnen ein sehr naher und geliebter Mensch vor kurzem in Ihrer Familie oder Ihrem Umfeld verstorben? Vielleicht leiden sie an einer Trennung oder Scheidung? Vielleicht sind Sie im Moment sehr traurig, weil Sie sich schon länger einsam fühlen? Auch Sie dürfen das Psalmwort für sich in Anspruch nehmen und vertrauen: **„Der HERR hält alle, die da fallen, und richtet alle auf, die niedergeschlagen sind.“. Das kann auch Ihnen in Ihrer Trauer neuen Trost und neue Kraft schenken.**

Gebet:

Himmlischer Vater!

Ein lieber Mensch, der mir viel bedeutet hat, ist verstorben.

Er fehlt mir sehr. Sein Scheiden hat eine große Lücke und eine große Leere bei mir hinterlassen.

Ich bin traurig und weine meinen Schmerz vor **DIR** aus.

Im Gedenken an ihn will ich **DIR** danken für sein Leben.

Danke für die guten und schönen gemeinsamen Stunden und Zeiten.

Und danke für alles, was ich von ihm empfangen habe.

Amen.

**„Der HERR hält alle, die da fallen,
und richtet alle auf, die niedergeschlagen sind.“
Psalm 145,14**

29. In Trauer: Gott sieht dein Leid und tröstet

**Jesus sieht dein Herzeleid,
zählt all deine Tränen.
Er versteht wie keiner sonst
all dein Seufzen, Sehnen.**

**Weine still bei Ihm dich aus,
bring ihm Last und Schmerzen,
und mit allem, was dich quält,
flieh zu seinem Herzen.**

**Glaub's, wenn Seine Hand dir nahm
scheinbar all dein Leben.
Er will aus dem Leid heraus
tiefen Segen geben.**

**Wohl dem, der dem Herrn vertraut,
er wird Wunder sehen,
und dort droben wird er einst
danken und verstehen.**

Ein Kirchenlied von
Hedwig von Redern, 1866-1935

Diese Spruchkarte hat mich in der Zeit der Trauer um unseren
im 20. Lebensjahr frühzeitig verstorbenen Sohn Daniel immer wieder
aufgerichtet. **Vielleicht können auch Sie durch diese Gedanken
der Spruchkarte Trost finden?**

„Sammele meine **Tränen** in deinen Krug;
ohne Zweifel, du zählst sie.“
Psalm 56,9

„Höre mein Gebet, HERR, und vernimm mein Rufen,
schweige nicht zu meinen **Tränen**.“
Psalm 39,13

30. In Trauer: Gott sieht deine Tränen

Ich stehe mit vielen Familien und vielen Menschen an offenen Gräbern. Dabei sehe ich die vielen Tränen der Trauer auf ihren Gesichtern. Es sind Tränen der Liebe, Tränen des Verlustes und Tränen des Abschiedsschmerzes. Es ist gut, wenn Tränen geweint werden. Es ist gut, wenn Tränen fließen können. Nicht jedem Menschen ist das geschenkt und möglich.

Weinen hilft uns, unsere innere Balance wieder zu finden. Weinen entlastet und entspannt. Unsere Tränen wirken heilsam auf unsere Gefühle und auf unser inneres Seelenleben. Je mehr wir weinen, desto leichter wird es uns um unser Herz werden.

Gottes Wort sagt uns in den Psalmen: Gott sieht unsere Tränen und er zählt sie sogar. Gott wird uns trösten und über unseren Gebeten und Tränen nicht schweigen.

Gebet: Liedstrophe von Paul Gerhardt, EG 11,6
„Das schreib dir in dein Herze, du hochbetrübtes Heer,
bei denen Gram und Schmerze sich häuft je mehr und mehr;
seid unverzagt, ihr habet die Hilfe vor der Tür;
der eure Herzen labet und tröstet, steht allhier.“

Hinweis: In unserer Pfarrgemeindearbeit reichen wir bei jedem Trauerfall an alle Familienangehörigen eine Trostbroschüre weiter. Die Broschüre trägt den Titel „Trost in Trauer“. Sie können diese Broschüre kostenlos im Evangelischen Pfarramt Gröbming bestellen.

Mail: PG.Groebming@evang.at

„Denn du hast meine Seele vom Tode errettet,
Mein Auge von den Tränen, meinen Fuß vom Gleiten.“
Psalm 116,8

„Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten.“
Psalm 126,5

31. In Trauer: Gott wird abwischen alle Tränen von deinen Augen

Eine Zusage in diesem Zusammenhang aus der Heiligen Schrift – die ich sehr ermutigend und tröstlich empfinde – steht im Buch der Offenbarung geschrieben.

Da heißt es:

„Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen.

Und der Tod wird nicht mehr sein,
noch Trauerklage, noch Krankheit
und Schmerz ...“

Offenbarung 21,4

Ja, es kommt eine Zeit, wo Gott die Tränen von unseren Gesichtern abwischt. Ich bin sehr glücklich, dass ich in der Begleitung von vielen trauernden Menschen die Wahrheit dieser Aussage immer wieder ein Stück weit miterleben darf. Gott hat ihre Tränen abgewischt und neue Zuversicht und neue Hoffnung im Glauben ist bei ihnen zurückgekehrt. Der HERR kann das auch für Sie tun.

Gebet:

Himmlischer Vater!

Danke für **DEINE** Zusage, dass **DU** unsere Tränen zählst und sammelst.

Danke für **DEINE** Zusage, dass **DU** abwischen wirst alle Tränen von den Augen der Gläubigen.

Danke, dass keine Träne umsonst geweint wird.

Danke, dass unsere Tränen heilsam für uns sind.

Danke, dass **DU** unser Herz wieder neu mit deinem Trost und **DEINER** Hoffnung füllst.

Amen.

„**Meine Seele ist stille zu Gott,**
der mir hilft.“
Psalm 62,2

32. In Bedrängnis: Sei stille zu Gott!

Vor wenigen Tagen hat mir ein lieber Freund aus dem Krankenhaus nach einer schweren Operation folgendes in einer Mail geschrieben: „Tag 6 meines Krankenhausaufenthaltes und Zeit für einen Zwischenbericht: Die OP ist gut verlaufen. Der operierende Arzt hat gestrahlt wie ein Sieger. Die ersten größeren Hürden sind genommen: die ersten zwei harten Tage, die Drainage ist weg ... Jetzt kommen die zäheren Mühen ... **In allem weiß ich mich gehalten und getragen und ermutigt durch A) Gott:** Als ich aus der Narkose aufgewacht bin, war das Erste, was mir in den Sinn kam, der Bibelfers Psalm 62,2: „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft“. Es ist mein „Lebenspsalm“ und ich musste lächeln darüber, dass Gott mir gerade das einfallen hat lassen. Und B) durch euch, die ihr mich durch Gebete und Zuwendung umsorgt. Bitte begleitet meinen Weg zurück auch weiterhin.“

Was mich persönlich beim Lesen dieser Nachricht berührt hat, war das große und tiefe Vertrauen meines Freundes, der voller Zuversicht den Verlauf seiner Erkrankung und der Genesung in die Hand Gottes legt. Er ist stille zu Gott, und lebt aus der Zuversicht, dass Gott ihm hilft. Darüber hinaus hat er große Zuversicht, weil er sich von den Gebeten seiner lieben Angehörigen und Freunde und deren Zuwendung getragen weiß. Dieses innere Ruhigwerden, dieses innere Stillesein zu Gott und die Gewissheit vom Gebet getragen zu werden, das wünsche ich auch allen LeserInnen von Herzen.

Gebet:

Himmlicher Vater!

Vieles beunruhigt uns.

Sorgen, Nöte, Bedrängnis, Trennung, Scheidung, Krankheit usw. ...

Doch wir dürfen ruhig und stille werden vor **DIR** und bei **DIR**.

Wir dürfen darauf vertrauen, dass **DU** uns nicht vergisst.

Wir dürfen darauf vertrauen, dass **DU** uns hilfst.

Danke, dass uns auf unserem Lebensweg die Gebete

von lieben Angehörigen, Freundinnen und Freunden begleiten.

Amen.

Wie lange soll ich sorgen in meiner Seele
und mich ängsten in meinem Herzen täglich?
Psalm 13,3

33. Neubeginn: Nicht aufgeben in Nöten und Bedrängnis Wie lange auf Hilfe warten?

Oft werde ich von Menschen gefragt: So lange dauert nun schon meine Not – wie lange soll ich noch auf Hilfe warten? Wie lange soll ich noch ausharren? Wie lange soll ich noch um Heilung beten? Wie lange noch? - Diese Frage stellt sich auch König David in Psalm 13.

Meine Antwort auf die Frage „Wie lange noch“ lautet meistens: Gib nicht zu schnell auf! Wirf dein Vertrauen auf eine Änderung deiner Lebensumstände nicht zu rasch weg. Vielleicht braucht es in deiner Situation einen Prozess, der über längere Zeit, ja vielleicht auch über Jahre dauert?

Ich erinnere mich noch sehr lebhaft an die große Enttäuschung, die eine mir bekannte Frau erleben musste. Wir feierten ein wunderschönes Hochzeitsfest. Ein Jahr später, die große Freude, ein gesundes Kind wurde der Familie geschenkt. Doch dann der große Einbruch. Kurz nach der Taufe verließ der Ehemann die kleine Familie wegen einer anderen Frau. Es kam zur Scheidung. Das ganze Glück der Frau war von einem Tag auf den anderen zerbrochen.

Es war für diese Frau nicht einfach, als Alleinerzieherin alles zu schaffen. Immer wieder gab es Streitigkeiten wegen des Sorgerechtes, immer wieder große, finanzielle Probleme. Und auch beruflich wieder neu einzusteigen und Fuß zu fassen, gestaltete sich für die junge Mutter schwierig und daneben die vielen anderen Sorgen.

Doch vier Jahre nach der Scheidung, nach vier Jahren Enttäuschung, nach vier Jahren Seelenschmerz und Depression wendete sich das Blatt. Die Frau lernte einen neuen sehr liebevollen und verständnisvollen Partner kennen. Beruflich konnte sie sich auch verbessern. Ein neues kleines Lebensglück wuchs nach und nach. Heute ist diese Frau sehr dankbar, zufrieden und glücklich, obwohl sie zwischenzeitlich in den Jahren der Depression und der seelischen Not immer wieder gefragt und gerufen hat: „Gott wie lange noch?“ Fragen Sie sich vielleicht auch gerade: „Wie lange noch?“

Meine Antwort: Geben Sie bitte nicht zu schnell auf!

34. Neubeginn: Schuldig geworden? Was tun?

König David war durch einen Ehebruch schuldig geworden.
Er fand einen Neubeginn, indem er seine Schuld vor Gott bekannte.

Hier sein Schuldbekenntnis, Psalm 51:
(Der vierte Bußpsalm in Auswahl - von David)

Gott, sei mir Sünder gnädig!

**„Sei mir gnädig, o Gott – du bist doch reich an Gnade!
In deiner großen Barmherzigkeit
lösche meine Vergehen aus!**

**Wasche meine Schuld ganz von mir ab,
und reinige mich von meiner Sünde!
Denn ich erkenne meine Vergehen,
und meine Sünde ist mir ständig vor Augen.**

**Erschaffe in mir ein reines Herz, o Gott,
und gib mir einen neuen, gefestigten Geist.
Schick mich nicht weg aus deiner Nähe,
und nimm deinen Heiligen Geist nicht von mir.**

**Lass mich wieder Freude erleben,
wenn du mich rettetest.
Hilf mir, indem du mich bereit machst,
dir gerne zu gehorchen.**

**Herr, öffne du meine Lippen,
damit mein Mund deinen Ruhm verkündet!“**

Gott schenkt jedem Menschen gerne einen Neubeginn,
sofern wir IHM unsere Fehler und unsere Schuld bekennen.
Vielleicht wollen auch Sie sich mit diesen Worten
aus Psalm 51 wieder ganz neu Gott zuwenden?

„Gott handelt nicht mit uns nach unseren Sünden und falschen Taten.

Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt, so erbarmt sich der HERR über die, die IHN lieben und fürchten.“ Psalm 103, 10.13

35. Neubeginn: Schuldig geworden? -

Wieder gesund durch das Bekennen der Schuld

Ein Mann aus unserem Ort wurde völlig arbeitsunfähig. Aus unerklärlichen Gründen verlor er zusehends an Gewicht, sodass ihm seine Lebens- und Schaffenskraft versiegte. Ein langer Krankenhausaufenthalt brachte keine konkrete Diagnose, aber auch keine Hilfe und Besserung. Schon mehrere Monate konnte er seinen Beruf nicht mehr ausüben. So suchte er mich als Seelsorger auf. Wir schauten uns seine Lebens- und Essgewohnheiten an und nebenbei fragte ich ihn, ob es etwas in seinem Leben aus der Vergangenheit gäbe, was ihn bedrücken würde oder was in seinem Leben nicht richtig gewesen wäre. Der Mann verneinte.

Ca. vierzehn Tage später kam er wieder und sagte: „Herr Pfarrer, da gibt es doch etwas in meinem Leben, wo ich gegen Gottes Gebote verstoßen habe und wo ich einen großen Fehler in meinem Leben gemacht habe, den ich bis heute noch nicht bereinigt habe.“ Der Mann bekannte in der persönlichen Beichte seinen Fehler und seine Schuld. Ich sprach ihm die Vergebung Gottes zu. Das Eingestehen seines Fehlers und seiner Sünde veränderte sein ganzes Innenleben. Er bereinigte auch aktiv die Folgen seines Fehlverhaltens. Von da an ging es gesundheitlich aufwärts mit ihm. Er nahm wieder an Gewicht zu und nach wenigen Wochen fühlte er sich wieder stark genug, um zu arbeiten. Diese Begebenheit liegt jetzt schon viele Jahre zurück. Dem Mann geht es nach wie vor gesundheitlich gut. **Gottes Vergebung und Gottes Erbarmen haben ihm zu neuer Gesundheit verholfen.** Der Mann ist Gott sehr dankbar für diese heilsame Erfahrung.

Gebet:

Himmlischer Vater!

Leider begehen wir in unserem Leben manchen Fehler und werden schuldig vor **DIR** und vor unseren Mitmenschen.

Das kann uns niederdrücken und manchmal sogar krank machen.

Doch bei **DIR** gibt es Vergebung.

Bei **DIR** finden wir Erbarmen und einen Neubeginn,

indem wir unsere Fehler und unsere Sünden bekennen.

Danke, dass **DU** uns immer wieder zur Umkehr und zur Hinwendung zu **DIR** einlädst. Amen.

„Glücklich ist der Mensch, **dem** die Übertretungen **vergeben** sind,
dem die Sünde bedeckt ist!“ Psalm 32,1

36. Neubeginn: Die Freude der empfangenen Vergebung

Der Schreiber von Psalm 32, König David, hat die große Freude erlebt, die aus dem Bekenntnis seiner Schuld und der Vergebung Gottes kamen. Glücklich ist er. Daher: Glücklich kann wirklich jeder Mensch sein, dem seine Übertretungen vergeben sind. Und voller Freude schließt König David seinen Psalm 32 mit dem letzten Vers, indem er die Freude über die Vergebung noch einmal bekräftigt. Er jubelt: „Freut euch des HERRN und seid fröhlich, ihr Gerechten, und jauchzet, alle ihr Frommen.“

Auch wir können uns jeden Tag glücklich schätzen und freuen, dass uns Gott unsere Fehler und Schuld vergibt, wie schwer sie auch wiegen mögen. Ich selber lebe aus dieser Freude, indem ich regelmäßig, fast jeden Tag, als erstes Gott meine Sünden und Fehler bekenne. Mit reinem Herzen und reinen Gedanken gehe ich dann fröhlich in den neuen Tag hinein.

Glücklich war auch jene etwa 80jährige Frau, die bei einem Glaubensabend in unserer Pfarrgemeinde am Schluss unseren beiden SeelsorgerInnen ihre Schuld bekannte, die mehr als 40 Jahre zurück lag und die sie jahrzehntelang mit sich durch ihr Leben getragen hat. Ein paar Tage danach rief sie mich an und teilte mir mit, dass sie überglücklich sei, weil sie den „Rucksack“, der ihr Leben Jahrzehnte beschwerte und den sie mit durch ihr Leben geschleppt hat, nun los geworden ist. Befreit, fröhlich, glücklich, unbeschwert kann sie jetzt ihren Lebensweg weitergehen.

Tragen wir selber noch an manchen Dingen, die uns niederdrücken? Könnte unser Leben vielleicht leichter, fröhlicher und glücklicher verlaufen, wenn wir frühzeitig unsere Lasten, unsere Schuld und den „Rucksack“, den wir tragen, bei Gott abgeben würden? Ich möchte Sie zu diesem Schritt ermutigen.

Gebet:

Himmlicher Vater, danke, dass Jesus uns zusagt,
dass er unsere Lasten und unsere Schuld auf sich nimmt,
um sie für uns zu tragen.

Hilf uns zur Erkenntnis, dass wir unsere „Altlasten“ frühzeitig an **DICH** abgeben,
damit wir befreit und unbeschwert unseren Lebensweg gehen können. Amen.

„Da ich den HERRN suchte, antwortete ER mir
und errettete mich aus aller meiner Furcht!

Die auf Gott sehen, sie werden strahlen vor Freude!“

Psalm 34,5.6

„Es freue sich das Herz derer, die den HERRN suchen!“

Psalm 105,3

37. Neubeginn: Freude, ein Kennzeichen des Glaubens

Regelmäßig, fast jeden Morgen schon in der Früh, suche ich in meiner Bibellese und im Gebet den HERRN. Sehr gerne lese ich dabei in den Psalmen. Dabei darf ich jedes Mal erleben, was der oben angeführte Psalm 105, im Vers 3 verspricht.

Die Menschen, die den HERRN suchen, deren Herz wird sich freuen.

Die Bibellese, mein Schuldbekenntnis, meine Bitte um die Erfüllung mit dem Heiligen Geist, mein Gebet der Hingabe an Gott für den heutigen Tag und das wartende Hören auf das Reden Gottes, machen mich jeden Tag innerlich fröhlich. Oft werde ich gefragt, wie es mir im Moment geht. Dabei lautet meine Antwort ganz offen und ehrlich: „Es geht mir sehr gut. Ich habe eine fröhliche Seele!“ Diese innere Freude, selbst in manchen Herausforderungen des Alltags und des Dienstes, kommt aus der Begegnung mit Gott in meiner „stillen Gebetszeit“ am Morgen.

Von der Freude des Glaubens können wir auch sehr viele Beispiele in den Psalmen finden. Dazu ist Psalm 34, Vers 6 ein sehr schönes Beispiel. „Die Menschen, die auf Gott sehen, sie werden strahlen vor Freude!“ Im Hinblick auf dieses Bibelwort habe ich ein Foto von einem älteren gläubigen Ehepaar in sehr schöner Erinnerung. Diese Eheleute strahlen auf diesem Foto eine Freude aus – wie Engelsgesichter – wie man sie nur selten zu sehen bekommt. **Das Geheimnis ihrer Ausstrahlung ist die regelmäßige Gemeinschaft mit Gott. Was strahlen wir aus?**

Gebet:

Himmlischer Vater: Die Menschen, die **DICH** suchen
und die auf **DICH** sehen, sie werden strahlen vor Freude.

Auch wir können solche Menschen sein, deren Licht in die Welt strahlt.

Und **DU** sprichst es uns im Evangelium auch zu: „Ihr seid das Licht der Welt.

So lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, dass sie eure guten Werke sehen und den Vater im Himmel darüber loben und preisen.“ Amen.

„Lobe den HERRN meine Seele ...
Und vergiss nicht, was Gott dir Gutes getan hat.“
Psalm 103,2

38. Neubeginn: Danken schenkt Zufriedenheit und Glück

In der Schule frage ich manchmal die SchülerInnen, wofür sie als junge Leute alles danken können. Und dann zählen sie auf: Sie danken für ihre Eltern, für die Großeltern, für liebe Freundinnen und Freunde, für die LehrerInnen, für die Mitglieder im Sportverein oder Musikverein usw. ... Manche danken für ein schönes Kinderzimmer, für ihr Handy, ihren Computer, für schöne Urlaubsreisen usw. ... Ja, es gibt wirklich so viele Gründe zum Danken.

Das Psalmgebet 103 lädt jeden von uns ein, nicht zu vergessen, was Gott uns persönlich schon an Gutem gegeben und geschenkt hat. Wofür können Sie selbst in Ihrem Leben alles danken? Psalm 103 erinnert uns, nicht auf das Danken zu vergessen.

Zwei Sprichworte in Verbindung mit Psalm 103 unterstreichen diese Wahrheit: **„Danken schützt vor Wanken!“** und **„Loben zieht nach oben!“** Gott loben und Gott danken, kann viel an Zufriedenheit und Glück schenken. Ich freue mich immer sehr, wenn ich dankbaren Menschen begegne. Sie schaffen durch ihre Zufriedenheit eine sehr starke positive Atmosphäre und strahlen echtes Glück aus.

David Steindl-Rast, der bekannte Theologe, hat es sich zu eigen gemacht, seit vielen Jahrzehnten jeden Abend vor dem Schlafengehen, für drei besondere Dinge des zu Ende gehenden Tages zu danken. Und er sagt: „Ich mache das schon seit mehr als 50 Jahren. Und an jedem Tag habe ich noch etwas zum Danken finden können.“ Ich selber habe mir das auch zur Gewohnheit gemacht, regelmäßig zu danken, und ich kann bestätigen, mein Leben ist zutiefst erfüllt, zufrieden und glücklich. **Wofür können Sie Gott danken?**

Gebet:

Himmlicher Vater!

Ich komme zu **DIR** mit meinem Dank.

DU gibst und schenkst mir viel mehr als ich brauche.

Danke für jede schöne Stunde und für jedes einzelne Ereignis, das **DU** mir in meinem Leben schenkst. Amen.

„Danket dem HERRN, denn er ist freundlich
und seine Güte währet ewiglich ...
In der Angst rief ich den HERRN an;
Und der HERR erhörte mich und tröstete mich.“
Psalm 118, 1.5

DU, HERR, DU lässt mein Licht erstrahlen,
DU, mein Gott, erleuchtest meine Finsternis.
Psalm 18,29

39. Neubeginn: Danken und Loben mit den Dankespsalmen der Bibel einüben

Hier an dieser Stelle möchte ich Ihnen eine kleine Übersicht über die verschiedenen Psalmengattungen geben. Der Hauptzweck aller Psalmgebete ist es, Gott die Ehre zu geben und Gott zu loben. In der Bibel finden wir insgesamt 150 Psalmen.

Das Wort Psalm/Psalmen kommt vom griechischen Wort „Psalmoi“. Es bedeutet übersetzt, ein auf einem Seiteninstrument begleitetes Lied oder Gebet.

Es gibt einige verschiedene Psalmengattungen, z.B.:

- **Lob- und Dankpsalmen:** Psalm 18; 29; 103; 106; 111; 113; 117; 118;
134-136; 138; 144-150.
- **Buss- und Betpsalmen:** Psalm 3; 6; 32; 38; 51; 88; 102; 130; 143.
- **Morgenlieder:** Psalm 3; 5; 19; 57; 63; 108.
- **Abendlieder:** Psalm 4.
- **Psalmen in Anfechtungen:** Psalm 5; 11; 28; 41; 55; 59; 64; 109; 120; 140.
- **Lehrpsalmen:** Psalm 1; 5; 7; 15; 50; 73; 94.
- **Schöpfungpsalmen:** Psalm 8; 19; 29; 33.
- **Geschichtliche Psalmen:** Psalm 78; 105; 106.
- **Messianische Psalmen:** Psalm 2; 16; 22; 24; 40; 45; 69; 72 110; 118.
- **Wallfahrtslieder:** Psalmen 120-134

Es lohnt sich sehr, die verschiedenen Psalmengattungen einmal ganz zu lesen. Entdecken auch Sie für sich die heilsame Wirkung der verschiedenen Psalmgebete.

40. In Anfechtung: Ein Aufschrei angesichts von Zweifeln - Psalm 73

- Vers 1: „Gott ist **DENNOCH** Israels Trost für alle, die reines Herzens sind.
Vers 2: Ich aber wäre fast gestrauchelt mit meinen Füßen ...
Vers 3: Denn ich ereiferte mich über die Ruhmredigen, als ich sah,
dass es den Gottlosen so gut ging.
Vers 4: Denn für sie gibt es keine Qualen, gesund und feist ist ihr Leib.
Vers 5: Sie sind nicht in Mühsal wie sonst die Leute und werden nicht
wie andere Menschen geplagt.
Vers 7: Sie brüsten sich wie ein fetter Wanst, sie tun, was ihnen einfällt.
Vers 8: Sie achten alles für nichts und reden böse, sie reden
und lästern hoch her.
Vers 10: Darum fällt ihnen der Pöbel zu und läuft ihnen zu in Haufen wie Wasser.
Vers 11: Sie sprechen: Wie sollte Gott es wissen? Wie sollte der Höchste
etwas merken?
Vers 12: Siehe, das sind die Gottlosen; sie sind glücklich in der Welt
und werden reich.
Vers 13: Soll es denn umsonst sein, dass ich mein Herz rein hielt
und meine Hände in Unschuld wasche?
Vers 14: Ich bin doch täglich geplagt und meine Züchtigung ist alle Morgen da.
Vers 16: So sann ich nach, ob ich es begreifen könnte, aber es war mir zu schwer.
Vers 21: Als es mir wehe tat im Herzen und mich stach in meinen Nieren,
(weil es den Gottlosen so gut ging)
Vers 22: da war ich ein Narr und wusste nichts, ich war wie ein Tier vor dir.
Vers 23: **DENNOCH bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich an
meiner rechten Hand,**
Vers 24: du leitest mich nach deinem Rat und nimmst mich am Ende
mit Ehren an.
Vers 25: Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde.
Vers 26: Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch,
Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil.
Vers 28: **Aber das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte
und meine Zuversicht setze auf Gott, den HERRN,
dass ich verkündige all sein Tun.**

**Auch wir dürfen klagen und unser Herz über unsere Fragen und Zweifel bei
Gott ausschütten.**

41. In Anfechtung: Verzweifelt - und das „DENNOCH“ des Glaubens

Das Psalmgebet auf der gegenüberliegenden Seite zeigt die Not eines gläubigen Menschen, wie sie auch heute noch von vielen erlebt werden kann. Man bemüht sich um ein gutes, ehrliches Leben im Vertrauen auf Gott. Dabei treten aber manche Fragen und Zweifel auf, weil es anderen, die sich vom Glauben entfernt haben, so gut geht.

Manche spotten dabei über uns und den christlichen Glauben im Allgemeinen. Das ist demütigend. Das bringt uns in Anfechtung. Viele Fragen türmen sich auf, auf die man schwer eine befriedigende Antwort findet. Gott, warum lässt du diese Ungerechtigkeit zu? Warum greifst du nicht ein? Warum geht es den Spöttern des Glaubens so gut? Warum gelingt ihnen scheinbar so vieles in ihrem Leben?

Ganze zweiundzwanzig Bibelverse schüttet der gläubige Mensch sein Herz vor Gott aus. Aber auch wir dürfen unser Herz vor Gott ausschütten, wenn wir etwas gar nicht verstehen können. Der Beter von Psalm 73 sinnt nach, aber es scheint ihm zu schwer zu sein, eine befriedigende Antwort zu finden (Psalm 73,16).

Doch das Besondere an diesem Gebet ist der Umbruch in Vers 23. Da kommt der große Umschwung mit dem Wort „DENNOCH“. **„Dennoch bleibe ich stets an dir!“ Obwohl er vieles nicht versteht, wirft sich der Beter voller Vertrauen in die Arme Gottes. Er sagt: Gott, ich verstehe das alles nicht, aber DENNOCH will ich bei dir bleiben. DENNOCH – auch wenn ich Zweifel habe – will ich dir vertrauen und an dich glauben.**

Ich nenne diese Haltung das „DENNOCH DES GLAUBENS“. Es ist großartig, wenn Menschen, die durch manche Umstände angefochten sind, zu dieser Haltung finden. Und so schließt auch Psalm 73 - trotz vieler Ungereimtheiten - **DENNOCH mit Freude**, wenn der Beter sagt: „Aber das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte und meine Zuversicht setze auf Gott, den HERRN, dass ich verkündige all dein Tun.“

Gebet:

Himmlicher Vater!

Hilf auch uns zu der Entscheidung, stets bei dir zu bleiben,
auch wenn wir vieles nicht verstehen.

Danke, dass **DU DENNOCH** unsere Zuversicht, unsere Freude
und unser Halt bist. Amen.

„Sei mir gnädig, Gott, sei mir gnädig! Denn auf dich vertraut meine Seele,
und unter dem Schatten deiner Flügel habe ich Zuflucht,
bis die Anfechtung vorübergehe. **Ich rufe zu Gott, dem Allerhöchsten,
zu Gott, der meine Sache zum guten Ende führt.**“ Psalm 57,2

42. In Anfechtung: Halte dich ganz fest an Gottes Wort und das Gebet

Es gibt so viele Anfechtungen persönlicher Art wie es Menschen gibt. Niemand bleibt davon verschont. Jeder von uns kennt sie, die Schwachpunkte, wo wir herausgefordert werden und herausgefordert sind. Manche Anfechtungen können so heftig und stark sein, dass man nicht standhält. **Jesus zeigt uns zwei Wege, wie wir Anfechtungen und Versuchungen besiegen können. Zum einen - durch das Wort Gottes. Und zum anderen – durch das Gebet.**

Zum einen, das Wort Gottes: Jesus war selbst in großer Versuchung und Anfechtung während seines vierzigstägigen Fastens in der Wüste. Da kommt der Versucher. Er will Jesus verführen und von seinem Auftrag abbringen, indem er ihm unglaubliche Versprechungen macht. Doch jeden Angriff des Versuchers wehrt Jesus mit dem Wort Gottes ab. Dreimal sagt Jesus das entscheidende Wort: „Es steht geschrieben!“ (Matthäus Evangelium 4,4.6.10.). **Jesus stellte sich auf das Wort Gottes, das IHM die Kraft gab, den Anfechtungen und Versuchungen zu widerstehen.** Auch wir sind eingeladen, auf diese Weise aus dem Wort Gottes zu leben, das uns Wegweisung, Orientierung und Kraft zum Widerstand gegen die Versuchungen gibt. Gut wäre es daher - jeden Tag - aus dem Wort Gottes zu leben.

Zum anderen, das Gebet: In seiner größten Versuchung und Anfechtung – im Garten Gethsemane – widersteht Jesus dem Versucher durch intensives Gebet. Und Jesus gibt dabei seinen Nachfolgern den Auftrag: „Wachet und betet, dass ihr nicht in Anfechtung fallt!“ (Matthäus Evangelium 26,41). **Jesus hat den Versucher durch intensives Gebet überwunden.** Auch wir sind aufgefordert, unseren Anfechtungen und unseren Versuchungen, im Gebet standzuhalten. Psalm 57 zeigt uns dazu den Weg, dass wir Gott anrufen sollen, damit Gott durch seine Kraft – nicht durch unsere – „meine Sache zu einem guten Ende führt.“ (Siehe oben).

Gebet: Himmlischer Vater! Wir sind vielfach angefochten und in Versuchung. Wir straucheln, wir fallen. Aber bei **DIR** finden wir Zuflucht.

DEIN Wort zeigt uns den rechten Weg und das Gebet gibt uns Kraft in unseren Anfechtungen und Versuchungen.

Hilf uns, den Versuchungen im Gebet standzuhalten. Amen.

„Sie vergelten mir Gutes mit Bösem,
einsam bin ich und verlassen.“ Psalm 35,12

43. In Einsamkeit: Ruhe und Frieden finden bei Gott

Es gibt sehr viele Menschen, die sich einsam und verlassen fühlen. Einerseits sind es oft ältere Personen, die die Einsamkeit besonders spüren, weil deren PartnerIn vielleicht schon verstorben ist. Andererseits gibt es eine Einsamkeit, wenn wir falsch oder missverstanden werden oder wenn uns Schlimmes angetan wird und Böses widerfährt. Das führt manchmal in ein einsames Dasein, an dem viele sehr zu leiden haben.

König David, der Beter und Schreiber von Psalm 35, hat viel Schweres, Ausgrenzung, Verfolgung und manches Widerwärtige erfahren und erleben müssen. Über weite Strecken in seinem Leben spürte er große Einsamkeit. In seiner Einsamkeit und Not sucht er aber nicht irgendwo Hilfe, sondern er wendet sich an seinen Gott. Im Vertrauen darauf, dass der HERR ihm weiterhin zur Seite stehen und ihm helfen wird, betet er in Psalm 35,9: „**ABER** meine Seele soll sich freuen des HERRN und fröhlich sein über seine Hilfe“, auch wenn er sich im Moment noch einsam und verlassen fühlt.

Wer die Lebensgeschichte von König David genauer kennt, weiß, wie sehr Gott ihm beigestanden ist und ihm aus allen Tiefen, aus Verfolgung, Ausgrenzung, Krankheit, Depression und Einsamkeit geholfen hat. Das kann und will Gott auch heute für uns und für mich tun. **Wir können uns jeden Tag neu Gott zuwenden, der uns helfen, beistehen und auch uns aus unserer Einsamkeit herausführen wird.**

Gebet:

Himmlicher Vater! Ich fühle mich allein gelassen.

Liebe Menschen sind gestorben. Die Kinder wohnen weit weg.

Darüber hinaus ist mir Unrecht widerfahren.

Einsamkeit macht sich breit.

Aber DU lässt mich nicht allein.

Lass mich in meiner Not und Einsamkeit

so wie König David sprechen und beten:

**„ABER meine Seele soll sich dennoch freuen des HERRN
und fröhlich sein über DEINE Hilfe!“** (Psalm 35,9) Amen.

Bitte lesen Sie dazu den ganzen Psalm 35. Das wird Sie ermutigen.

„Wende dich zu mir und sei mir gnädig;
denn ich bin **einsam** und elend.“
Psalm 25,16

44. In Einsamkeit: Andere Menschen warten auf DICH

Was kann uns im mitmenschlichen Umgang helfen, manche Einsamkeit zu überwinden? Helfen kann, dass wir uns anderen Personen, die sich ebenfalls einsam und verlassen fühlen, zuwenden.

Albert Schweitzer, der große Theologe, Afrika-Arzt und Humanist hat einmal gesagt: „**Schafft euch ein Nebenamt, ein unscheinbares, vielleicht ein geheimes Nebenamt. Tut die Augen auf und suchet, wo ein Mensch oder ein Menschen gewidmetes Werk ein bisschen Zeit, ein bisschen Freundlichkeit, ein bisschen Teilnahme, ein bisschen Gesellschaft, ein bisschen Arbeit eines Menschen braucht.**“ Haben Sie schon einmal über so eine Möglichkeit, anderen zu begegnen, nachgedacht?

Vielleicht könnten Sie einmal in der Woche einen einsamen Menschen im Pflegeheim, im Krankenhaus oder auch zu Hause in ihrer Nähe besuchen? Diese Menschen werden es Ihnen von Herzen danken und auch Sie selbst werden nicht alleine sein. Oder wann haben Sie das letzte Mal einen Menschen zu sich nach Hause zum Kaffee, zum Tee oder zu einem gemeinsamen Essen eingeladen? Wer mit anderen ins Gespräch kommt, wird nicht einsam bleiben.

Schöne Gemeinschaft kann man auch in fast allen Pfarrgemeinden finden: z.B. beim Besuch des Gottesdienstes oder der Messe; in Seniorenkreisen und Bibelrunden; bei Vorträgen und Fortbildungsveranstaltungen der Pfarrgemeinden usw. ... Es gibt so viele verschiedene Gelegenheiten ein bisschen Zeit, ein bisschen Freundlichkeit, ein bisschen Teilnahme, ein bisschen Gesellschaft, ein bisschen Hilfeleistung anderen Menschen zukommen zu lassen. Und wir selbst werden bei dieser Hinwendung zum Nächsten reich beschenkt werden. Probieren Sie es aus und machen Sie Schritte auf ihren Nächsten zu.

Gebet:

Himmlischer Vater! So viele Menschen sind einsam und warten auf Zuwendung. Auch ich sehne mich nach Gemeinschaft, Gesellschaft, Wertschätzung und Anerkennung. Gib mir die Kraft, auf andere Menschen zuzugehen, ihnen etwas Zeit, Freundlichkeit und Gesellschaft zu schenken.
Danke, dass **DU** immer für mich da bist und mich nicht allein lässt. Amen.

45. Anmerkungsverzeichnis

- 1) Jaschke Helmut, Aus der Tiefe rufe ich Herr, zu dir, Psychotherapie aus den Psalmen, Herder Taschenbuch Verlag, Freiburg im Breisgau 1989, ISBN 3-45108603-4, innere Umschlagseite, „Über das Buch“, ohne Seitenangabe.
- 2) Martin Luther, aus: Kasper Walter Hrsg., Ich lobe dich von ganzer Seele, Alle 150 Psalmen mit Auslegungen, Kreuz Verlag, Stuttgart, 1993, ISBN 3-7831-1265-6, S.14
- 3) Aus: Van de Kamp Wilkin, Warum greift Gott nicht ein?, Verlag Glaubenszentrum e.V. Bad Gandersheim, 1. Auflage 2017, ISBN 978-3-947304, S. 29
- 4) Hüsck Hanns Dieter/ Seidel Uwe, Ich stehe unter Gottes Schutz, Psalmen für Alletage, tvd-Verlag Düsseldorf, 1. Auflage 1996, ISBN 3-926512-13-X, S. 155.
- 5) Bosmans Phil, Blumen des Glücks musst du selbst pflanzen, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau, 1978, ISBN 3-451-18169-X, S. 29.
- 6) Ten Boom Corrie, Mit Gott durch dick und dünn, Hänssler Verlag Holzgerlingen, 3. Auflage 2008, ISBN 978-3-7751-4495-7, S. 6.
- 7) Aus: Van de Kamp Wilkin, Warum greift Gott nicht ein?, Verlag Glaubenszentrum e.V. Bad Gandersheim, 1. Auflage 2017, ISBN 978-3-947304, S. 30.
- 8) Dietrich Bonhoeffer in: Kasper Walter Hrsg., Ich lobe dich von ganzer Seele, Alle 150 Psalmen mit Auslegungen, Kreuz Verlag, Stuttgart, 1993, ISBN 3-7831-1265-6, S. 6.

46. Literaturverzeichnis

Ten Boom Corrie, Mit Gott durch dick und dünn, Hänssler Verlag Holzgerlingen, 3. Auflage 2008, ISBN 978-3-7751-4495-7

Bosmans Phil, Blumen des Glücks musst du selbst pflanzen, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau, 1978, ISBN 3-451-18169-X

Hüsch Hanns Dieter/ Seidel Uwe, Ich stehe unter Gottes Schutz, Psalmen für Alletage, tvd-Verlag Düsseldorf, 1. Auflage 1996, ISBN 3-926512-13-X

Jaschke Helmut, Aus der Tiefe rufe ich Herr, zu dir, Psychotherapie aus den Psalmen, Herder Taschenbuch Verlag, Freiburg im Breisgau 1989, ISBN 3-45108603-4

Van de Kamp Wilkin, Warum greift Gott nicht ein?, Verlag Glaubenszentrum e.V. Bad Gandersheim, 1. Auflage 2017, ISBN 978-3-947304

Kasper Walter Hrsg., Ich lobe dich von ganzer Seele, Alle 150 Psalmen mit Auslegungen, Kreuz Verlag, Stuttgart, 1993, ISBN 3-7831-1265-6

Dr. Mitteregger Manfred, Trost in Trauer, Hoffnungsworte und Ermutigungstexte für Trauernde, Hrsg. Christlicher Missionsverein Gröbming, 4. Auflage 2021, Eigenverlag

Dr. Mitteregger Manfred, Fürchte dich nicht! Ich bin mit dir, Worte der Ermutigung, Hrsg. Christlicher Missionsverein Gröbming, 9. Auflage 2021, Eigenverlag

Dr. Mitteregger Manfred, Biblische Wege zu Gesundheit und Heilung, Ein Hoffnungsbuch, Hrsg. Christlicher Missionsverein Gröbming, 5. Auflage 2020, Eigenverlag

Dr. Mitteregger Manfred, Immunsystem stärken durch Fasten und Beten, Ein Praxisbuch für Gesundheit, geistliches Wachstum, Erneuerung und Erweckung im Glauben, Hrsg. Christlicher Missionsverein Gröbming, 2. Auflage 2021, Eigenverlag

47. Einige mutmachende Psalmverse für alle Lebenslagen

„Die auf Gott sehen, sie werden strahlen vor Freude.“

Psalm 34,6

„Harre des HERRN! Sei getrost und unverzagt und harre des HERRN!

Psalm 27,14

Ich danke dir, HERR, denn du hast mich aus der Tiefe gezogen.“

Psalm 30,2

„Der HERR hält alle, die da fallen, und richtet alle auf,
die niedergeschlagen sind.“

Psalm 145,14

„Der HERR ist nahe allen, die zerbrochenen Herzens sind,
und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.

Der Gerechte muss viel erleiden, aber aus alledem hilft ihm der HERR!“

Psalm 34,19 und 20

„HERR, dein Wort ist meinem Munde süßer als Honig ...

Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.“

Psalm 119,103 und 105

„Es freue sich das Herz derer, die den HERRN suchen.“

Psalm 105,3

„Hoffet auf Gott allezeit, liebe Leute, schüttet euer Herz vor IHM aus;
Gott ist unsere Zuversicht.“

Psalm 62,9

„Der HERR denkt an uns und segnet uns.“

Psalm 115,12

Der HERR ist mein Hirte ...

Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal,
fürchte ich kein Unglück, denn DU bist bei mir.“
Psalm 23,1.4

48. Neubeginn: In Angst, Nöten und Finsternis: Jesus ist bei uns und führt uns ans rechte Ziel

Es gibt aktuell so viele Situationen, die uns in Angst und Schrecken versetzen: Die Coronakrise, der Krieg in der Ukraine und in vielen anderen Ländern der Welt, die Umweltkrise mit der unbegrenzten Ausbeutung von Ressourcen, die wachsende Erderwärmung, die große Teuerung, Gewalttätigkeit bei vielen Themen usw. Dazu brechen manche persönlichen Nöte in unser Leben ein: Arbeitslosigkeit, Mobbing, Trennung, Scheidung, Krankheit, Einsamkeit, Tod. Finsternis und Dunkelheit legt sich über manches Leben. Ja, es gibt sie, die vielen dunklen Täler im Leben von uns Menschen.

Stärken und trösten kann uns in diesen schweren Zeiten der persönlichen Angst, Not und Finsternis der Glaube, dass uns Gott niemals alleine lässt. Stärken und trösten kann in solchen schweren Zeiten des Unglücks, dass Jesus, der gute Hirte, uns zusagt, dass er jeden Tag bei und mit uns ist - bis an das Ende der Welt. Jesus nimmt uns an unserer Hand. **ER begleitet uns in jeder Lebenslage und führt uns heraus aus den dunklen Tälern ans helle Licht.**

Gottes Versprechen und Zusage in Zeiten der Not, der Angst und der Finsternis – für jeden von uns - lautet: „**Fürchte dich nicht! Denn ich bin mit dir. Weiche nicht, denn ich bin dein Gott. Ich stärke dich. Ich helfe dir auch. Ich halte dich an meiner rechten Hand.**“ Jesaja 41,10.

Gebet:

Herr Jesus Christus! **DU** bist für uns Menschen wie ein guter Hirte.
In unseren Ängsten, Nöten und finsternen Stunden bist **DU** bei uns.
DU lässt mich nie allein. **DU** stärkst mich, **DU** tröstest mich.
DU führst mich durch das dunkle Tal und hilfst mir weiter.
DIR JESUS VERTRAUE ICH AUCH HEUTE MEIN GANZES LEBEN AN.
Danke, dass **DU** uns – selbst durch Nöte, Krankheit, Leiden und Tod hindurchführst, zum Ziel unseres Lebens in **DEINER** herrlichen Gegenwart.
Amen.

Die Psalmen machen uns reich

„Wo die Psalmen täglich gelesen werden,
hat man einen unermesslichen Reichtum bewahrt,
denn nur im täglichen Gebrauch wächst man
in dieses göttliche Gebetbuch hinein und werden
ungeahnte Kräfte in die Gemeinde eingehen.“ (8)

Dietrich Bonhoeffer

**Haben Sie die therapeutische und heilende Kraft der Psalmen für sich
selber schon entdeckt? Wenn nicht, dann lesen Sie dieses Büchlein
und vor allem die hundertfünfzig Psalmen der Bibel.**



Über den Autor:

Dr. Manfred Mitteregger ist Pfarrer der Evangelischen Kirche A.B. in Österreich und wirkt gemeinsam mit seiner Frau, Pfarrerin Mag.^a Waltraud Mitteregger, als Seelsorger in der Evangelischen Pfarrgemeinde Gröbming, Steiermark. Ein besonderes Anliegen ist ihnen die Ermutigung aus dem Wort Gottes zu einem Glauben, der die Hoffnung niemals aufgibt. Sie haben in ihrem Leben die Erfahrung gemacht: Der Glaube an Jesus Christus und das Gebet sind die große Kraftquelle, die uns selbst das Schwere annehmen und uns DENNOCH in Hoffnung leben lässt. Seit mehr als 40 Jahren beschäftigen sie sich mit den Psalmen, die sie selber immer wieder ermutigen. Ratsuchende können im Seelsorge- und Seminarzentrum Gröbming seelsorgerliche Begleitung - und unter anderem auch durch die Psalmen - neue Zuversicht, Trost, Kraft, Freude und neue Hoffnung finden.