

Klaus Schäfer

Klage in Psalmen

Biblische und andere Anleitung zur Klage

Klage ist eine wichtige Gebetsform, die zu Unrecht verschmäht wird. Klagepsalmen und Klagelieder legen ein deutliches Zeugnis ab, dass Klage bereits vor über 2.500 Jahren als Gebetsform gepflegt wurde.

Psalmen sind eine über 2.500 Jahre alte Gebetsform, mit der die aktuelle Lebenssituation in Worten vor Gott gebracht wird.

In dem vorliegenden Buch werden Klage, Bitte um Vergebung, Psalm 23 (vom guten Hirten) in verschiedenen Lebenssituationen in heutiger Sprache vorgestellt. Eigene Psalmen der Gottessuche und Segensgebete zum Tod eines Kindes runden das Buch ab.

KLAUS SCHÄFER, geboren 1958, seit 1988 Pallottiner, seit 1998 Priester, seit 1999 Klinikseelsorger in Karlsruhe.

6,90 Euro

ISBN 978-3732290680



9 783732 290680

Klage in Psalmen

Klaus Schäfer



Klaus Schäfer

Klage in Psalmen

Biblische und andere Anleitung zur Klage

Freebook

Regensburg 2019

Diese PDF-Datei darf unverändert kostenlos verbreitet werden.

Die nachfolgenden Angaben des gedruckten Buches dienen der Orientierung,
sollte jemand nach dieser Ausgabe suchen.

ISBN 978-3732290680

© Alle Rechte liegen beim Autor

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Karlsruhe 2013

0 Vorspann

0.1 Inhaltsverzeichnis

0 Vorspann.....	2
0.1 Inhaltsverzeichnis.....	2
0.2 Vorbemerkung.....	5
1 Klagepsalmen.....	6
1.1 Biblische Klagepsalmen.....	6
Psalm 6,3-11.....	6
Psalm 7.....	7
Psalm 10.....	8
Psalm 13 -A.....	9
Psalm 13 - B.....	10
Psalm 17.....	10
Psalm 20 – A	11
Psalm 20 -B	12
Psalm 22 - A	12
Psalm 22 - B	14
Psalm 22 - C	15
Psalm 22 - D	16
Psalm 22 - E	17
Psalm 31,1-15	18
Psalm 31,16-25.....	19
Psalm 38 - A	20
Psalm 41 - A	21
Psalm 42 - A	22
Psalm 56	23
Psalm 57	23
Psalm 62.....	24
1.2 Eigene Klagepsalmen.....	26
Tot eines geliebten Menschen	26
Trauer um ein Kind	26
Zu viel verlangt?	28

Klage über dumme Sprüche	29
Gegen den sozialen Tod (1)	30
Gegen den sozialen Tod (2)	31
Misslungene Schöpfung	32
Sonne der Gerechtigkeit	32
2 Psalmen um Vergebung.....	35
2.1 Biblische Psalmen um Vergebung. .	35
Psalm 6 - A	35
Psalm 6 - B	35
Psalm 25	36
Psalm 32 - A	37
Psalm 32 -B	38
Psalm 32 - C	38
Psalm 40, 1-6 - A	39
Psalm 42 - B	39
Psalm 42 - C	40
Psalm 51 - A	41
Psalm 51 - B	42
Psalm 51 – C	43
Psalm 51 – D.....	44
Psalm 57 - A	45
Psalm 102 - A	45
Psalm 130 - A	46
2.2 Eigene Psalmen um Vergebung. .	47
A.....	47
B.....	47
C	48
Vertreibung aus dem Paradies.....	49

3 Psalmen mit Bitten.....	50	Krankheit mit tödlichem Ausgang.....	64
3.1 Biblische Psalmen mit Bitten.....	50	Ps 23 eines Sterbenden.....	64
Psalm 39	50	Möglichkeit der wiederkehrenden	
Psalm 41	50	Krankheit.....	65
Psalm 46	51	Psalm 23 - Sterbender I.....	65
Psalm 54	52	Psalm 23 - Sterbender II.....	66
Ps 63	52	4.4 Psalm 23 – Situationen.....	66
3.2 Eigene Psalmen mit Bitten.....	53	Psalm 23 - Ängstlicher.....	66
Bitte um Vertrauen.....	53	Psalm 23 - Schuldiger I.....	67
Bitte um Führung nach dem Tod eines		Psalm 23 - Schuldiger II.....	67
Kindes	54	Psalm 23 - Verzweifelter.....	68
Warum soll ich weiterleben?	55	5 Eigene Psalmen.....	69
Bitte um Wiederherstellung der		5.1 Gottessuche.....	69
Ordnung.....	56	Gottessuche	69
4 Psalm 23.....	57	Leid, der Prüfstein falscher	
4.1 Psalm 23.....	57	Gottesbilder	70
Psalm 23 - mein Hirte 1	57	Suche nach einem neuen Gottesbild .	71
Psalm 23 - mein Hirte 2	57	Der unbegreifbare Gott	73
Psalm 23 - mein Arzt	58	Gottessuche eines Menschen	74
Psalm 23 - der Arzt meiner Seele	58	Gottessuche eines Menschen 2	74
Ps 23 - der Begleiter meines Lebens .	59	Gott verstehen wollen	75
4.2 Psalm 23 – Schwangerschaft.....	60	Der unbegreifbare Gott	76
Psalm 23 - Schwangerschaftskonflikt....	60	Wünsche an Gott	76
Psalm 23 - Pränataldiagnostik I.....	61	Suche nach Jesus	77
Psalm 23 - Pränataldiagnostik II.....	61	Mit Gott ein Hühnchen zu rupfen	78
Psalm 23 - vor		Fragen an Gott	78
Schwangerschaftsabbruch.....	61	Gott, angesichts des Leids?	79
4.3 Psalm 23 – Krankheit.....	62	Gott, angesichts des Leids 2	80
Psalm 23 - Kranker.....	62	Der ohnmächtige Gott?.....	80
Psalm 23 - Schwerkranker.....	62	Wer bist du, mein Gott?.....	81
Krankheit allgemein.....	63	Gott, zeige dich mir.....	82
Krankheit mit unklarem Ausgang.....	63	Kündigung an Gott	84
		Urlaub von Gott.....	84

5.2 Sonstiges.....	86	Abrahamssegens – Gen 12,2f.....	90
Kommunikation 1	86	6.2 Eigene Segensgebete.....	91
Kommunikation 2	87	Segen über verwaiste Eltern.....	91
Sitzungen	88	Segen über das Kind.....	92
Nutzung eine nie gehabtten Chance ..	89	Segen für die Wegbegleiter.....	93
6 Segensgebete.....	90	Segen für Trauernde.....	94
6.1 Biblische Segensgebete.....	90	Engelsegen	94
Aaronitischer Segen – Num 6,24-26..	90	Segen des Widerspruchs.....	95
Jakobsegens – Gen 27,28f.....	90	6.3 Literaturliste.....	96

0.2 Vorbemerkung

Nach dem Tod eines Kindes oder anderen schweren Schicksalsschlägen ist man oft sprachlos. Man findet für das Erlebte keine Worte. Zu groß ist der Schmerz, zu schwer drückt die Trauer.

Diese Zusammenstellung von Gebeten rund um das Thema Tod eines Kindes soll aufzeigen, wie verschieden die Gebete sein können und dass auch eigene Worte an Gott Gebet sind.

Alle hier wiedergegebenen Texte stehen im Zusammenhang eines verstorbenen Kindes. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Kind während der Schwangerschaft starb, im Kindesalter oder als Erwachsener. Es ist immer das Kind, das den Eltern starb. Es ist immer Bruder oder Schwester, das den Geschwistern starb. Für diese Kernfamilie ist dieses Gebetsbuch geschrieben.

Keiner der hier wiedergegebenen Psalmen oder anderer Bibelstellen ist in seinem Original. Wenn eine Bibelstelle angegeben, so ist sie Grundlage für den hier abgedruckten Text. - Daneben gibt es noch eigene Gebete.

Für Frauen mit echter Schuld oder irrationalen Schuldgefühlen sind Gebete um Vergebung angeboten. Möge Ihnen Gott Vergebung schenken und irrationale Schuldgefühle auflösen.

Der Psalm 23 besitzt in der evangelischen Kirche einen hohen Stellenwert. Zudem ist es auch ein sehr tiefsinniger Psalm, der auf viele Lebenssituationen passt. Daher wurde diesem Psalm großem Raum geschenkt.

Ganz bewusst wurde mit dem Gebet der Klage begonnen und mit der Bitte bzw. Zuspruch um Segen aufgehört. Möge auch Ihr Trauerweg so verlaufen, dass Sie Klage zulassen und mit dem Segen Gottes Ihren Lebensweg fortsetzen können.

1 Klagepsalmen

1.1 *Biblische Klagepsalmen*

1.1.1 Psalm 6,3-11

Herr, sei mir gnädig, denn ich bin schwach.
Heile meine Seele, denn sie ist schwer verletzt.
Sie sehnt sich nach Heilung ihrer Wunden.
Zögere nicht und eile mir zu helfen.
Wende dich mir zu und heile mich.
Hilf mich um deiner Gnade willen.
In der Ohnmacht des Leids gedenkt man deiner nicht,
zu groß ist der Schock, zu groß der Schmerz.
Kinder sollten nie vor den Eltern sterben,
sollten nie in ihre Gräber blicken müssen.
Ich bin so müde vom Seufzen.
Alles Nächte tränke ich mein Bett mit meinen Tränen.
Mein Auge ist trübe geworden vor Gram,
und matt ob der Schwere des Schicksals.
Sieh und höre mein tägliches Weinen.
Nimm von mir alle Trauer und allen Schmerz.
Herr, erhöere mein Flehen
und nimm mein Gebet in deiner Gnade an.
Nimm mein Kind zu dir auf
und schenke ich all die Liebe,
die ich ihm gern selbst gegeben hätte.
Behüte mein Kind bis zum Wiedersehen in deinem Reich.

1.1.2 Psalm 7

Dir, mein Herr und mein Gott, vertraue ich.
Stehe mir bei in meinem Schmerz.
Mein Kind ist vor mir gestorben.
Die Weltordnung steht damit Kopf.
Der Schmerz zerreißt mein Herz.
Meine Trauer findet keinen Trost.
Gelhmt sind alle meine Glieder.
Ich sehe für mich keine Zukunft mehr.
Sprachlosigkeit erlebe ich in Begegnungen,
Hilflosigkeit im Umgang mit mir.
Lieber wechseln sie die Straßenseite,
als dass sie mich umarmen.
Wende du mir zu und stehe mir bei.
Tröste mich in meiner großen Trauer.
So kann ich wieder den Blick erheben
und für mich Zukunft erkennen.
Du, Herr, bist der Schöpfer aller Dinge.
Du vermagst die Wunden meines Herzens zu heilen.
Nimm all meine Trauer von mir,
denn du bist ein barmherziger Gott.
Du bist der Arzt meiner Seele,
bist der Helfer in meiner Not.
Du bist ein gütiger Gott,
den ich jetzt nicht verstehe.
Ich erlebe die Zuwendung einer kalten Schulter,
weiß jedoch um deine Liebe und Treue.
Gerne würde ich dich anklagen,
gerne dich zur Rede stellen.
Ich verstehe das Geschehene nicht.

Beständig frage ich nach dem Warum.
Immer wieder falle ich in das Loch tiefer Depression
und weiß nicht, wie ich da wieder heraus kommen kann.
Ich solle nach vorne blicken, sagen meine Freunde,
die Trauer hinter mir lassen, fordern sie von mir.
Doch von dir erhoffe ich Trost.
Von dir alle notwendige Hilfe.
So will ich dir danken für erfahrene Güte,
dich loben für erlebte Barmherzigkeit.

1.1.3 Psalm 10

Herr, warum wendest du dich mir ab,
zeigst mir deine kalte Schulter?
Ich habe doch nichts Böses getan!
Warum erlebe ich nun einen strafenden Gott?
Ich will nicht an einen strafenden Gott glauben,
sondern an einen grenzenlos liebenden.
Ich begegne hier einem Gott, den ich nicht verstehe.
Beständig frage ich nach dem Warum.
Wie kann ich es auch verstehen,
wenn mein Kind vor mir stirbt.
Herr, deine Zusage lautet doch:
„Ich bin der, der da sein wird.“
Doch wo warst du beim Tod meines Kindes?
Kann es denn ein größeres Unglück geben?
Kann ein Mensch denn tiefer fallen,
als in das Grab seines Kindes blicken zu müssen?
Wie soll ich dich, Herr, denn sehen,
bei alle dem, was ich hierbei erlebe?
Soll ich ein falsches Bild ablegen,
das ich von dir, meinem Herrn, habe?

Ist dies der eigentliche Schmerz,
von dem bisherige Bild loszulassen,
das ich bisher von dir hatte
und an das ich mich so sehr gewöhnt hatte?
Erhöre, Herr, mein Flehen,
vergiss mich, dein Kind, nicht.
Warum hast du das zugelassen,
warum in deiner Allmacht nicht verhindert?
Sieh und höre meine Klage.
Stehe mir bei und tröste mich.
Zerbreche meinen Schmerz, oh Herr,
löse meine Trauer auf wie Morgennebel.
Schenke mir ein richtiges Bild von dir,
damit ich mich wieder an dir aufrichten kann.
Gib mir eine lebendige Gottesbeziehung,
in der ich mich wieder ganz dir hingeben kann.
Lasse mich deine Anwesenheit erspüren,
mit der du mich mein Leben lang begleiten willst.

1.1.4 Psalm 13 -A

Mein Gott, mein Gott, wie lange willst du mich vergessen,
wie lange dein Angesicht vor mir verbergen?
Zum wiederholten Male habe ich ein Kind verloren,
bin schon wieder in das Tal der Tränen geworfen.
Wie lange soll ich noch trauern?
Wie lange soll ich den Schmerz erleiden?
Schau auf mich und erhöre mich
und gib mir Lachen und Fröhlichkeit zurück.
Wirf meine Trauer weit hinter mich
und wandle den Schmerz in Freude.
Ich vertraue deiner Allmacht,

dass sie mich zum Leben in Fülle zurückführt.

1.1.5 Psalm 13 - B

Mein Gott, mein Gott, wie lange willst du mich vergessen?
Wann endlich wendest du dich mir wieder zu?
Schon wieder ist mir ein nahe gestandener Mensch gestorben.
Mein Lebensweg wurde mir zu einer Straße von Toten.
Wie lange soll das noch so weitergehen?
Für mich ist kein Ende dessen absehbar.
Schau auf mich und erhöre mich.
Führe mich wieder in das Land des Lachens.
Lasse wieder Heiterkeit in mir aufsteigen,
und Fröhlichkeit über mein Gesicht strahlen.
Deiner Allmacht vertraue ich,
dass sie mich zum Leben in Fülle zurückführt.

1.1.6 Psalm 17

Herr, erhöre mich in meiner Trauer,
vernimm mein Schreien in meinem Schmerz.
Sprich du das Wort, das mich tröstet.
Lindere in deiner Barmherzigkeit meinen Schmerz.
Zu groß ist meine Verzweiflung.
Meine Todessehnsucht erschreckt mich.
Bei Menschen finde ich keinen Trost,
dafür jedoch viel Unverständnis.
Erhalte in mir den Funken Lebenswillen
und fache ihn zu einem Feuer der Lebensfreude an.
Ich wende mich voll Vertrauen an dich,
erhöre mein Flehen in deiner Güte.
Lass mich deine Hilfe erfahren
und stehe mir bei in meiner Trauer.

Trockne meinen Strom von Tränen und tröste mich,
damit ich meinen Lebensweg weitergehen kann.
Von Mitmenschen erfahre ich keine Hilfe,
dafür zahllose Forderungen und Überforderungen.
Sie können meine Situation nicht verstehen,
da sie selbst es nicht erlebt haben.
Ich kann ihr Verhalten zwar verstehen,
es ist mir weder Trost noch Hilfe.
Du allein kennst die Wunde meines Herzens.
Du weißt um meine Trauer und meinen Schmerz.
Herr, eile mir zur Hilfe,
errette mich aus meinem Tränenmeer.
Nimm meinen Verstorbenen auf in dein Paradies
und schenke ihm alle Liebe und Zuneigung.
Somit werden wir gemeinsam deine Güte preisen,
auch wenn wir noch getrennt leben,
bis wir alle vereint sind in deinem Reich.

1.1.7 Psalm 20 – A

Herr, erhöre mich in meiner Not.
Schütze mich vor weiteren Schicksalsschlägen.
Lasse mich deine Hilfe erfahren
und stehe mir bei in meiner Not.
Mein Kind ist vor mir gestorben,
in sein Grab musste ich blicken.
Gib mir, was mein Herz begehrt,
wenn ich schon mein Liebstes geben musste.
Herr, wenn du mich tröstest und mir hilfst,
dann kann ich dich wieder preisen.
Ich weiß, dass du mir helfen kannst.
Hilf mir mit all deiner Macht.

Ich verlasse mich ganz auf dich.
Bitte enttäusche mich nicht.
Richte mich wieder auf,
damit ich wieder Zukunft erkennen kann.
Erhöre mich in meiner Niedergeschlagenheit
und hilf mir Herr, mein Gott.

1.1.8 Psalm 20 -B

Herr, erhöre mich in meiner Not
und bewahre mich vor weiterem Schicksal.
Mein Kind ist vor mir gestorben,
in sein Grab musste ich blicken.
Lasse mich deinen Trost erfahren
und stehe mir bei in meiner Trauer.
Gib meinem Herz alle Labsal
zum Heilen der geschlagenen Wunden.
Wenn du mich heilst und tröstest,
kann ich dich wieder preisen.
Nur du allein vermagst mich zu trösten,
nur du mein zerrissenes Herz zu heilen.
Ich stütze meine Hoffnung allein auf dich.
Gib mir Halt, Stütze, Heilung und Trost.
Schenke mir wieder Lebensmut,
tröste mich mit Lebensfreude.
Erhöre mich in meiner Trauer
und hilf mir in meinem Elend.

1.1.9 Psalm 22 - A

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?
Warum bist du so fern all meinem Rufen und Klagen?
Mein Gott, ich rufe den ganzen Tag, doch ich bekomme keine Antwort.

Ich rufe des Nachts zu dir und höre nur Schweigen.
Du lebst doch, es gibt dich doch.
Du bist doch keine Projektion der Menschen.
Ich hatte dir doch immer vertraut,
und du standest mit bisher immer zur Seite.
Zu dir habe ich gebetet von Jugend auf.
Dir habe ich vertraut und wurde nie enttäuscht.
Jetzt ist all mein Vertrauern dahin.
Wie konntest du mein Kind sterben lassen?!
Es hatte noch nicht/gerade mal das Licht der Welt erblickt.
Was hatte es denn Schlimmes getan?
Es war doch so klein und so unschuldig.
Oder hatte ich etwa so schwer gesündigt,
dass ich den Tod meines Kindes verdient hätte?
Warum nur? Warum?
Diese Frage stelle ich dir bei Tag und bei Nacht,
doch ich erhalte nur Schweigen.
Warum nur? Warum?
Ich will es doch nur verstehen!
Ist das denn schon zu viel von dir verlangt?
Von dir dem Allmächtigen und Allwissenden,
wie dich die Menschen auch nennen.
Sei mir nicht fern und gebe mir Antwort.
Mehr will ich doch gar nicht von Dir,
wenn ich schon mein Kind nicht haben kann.
Warum nur? Warum?
Niemand ist da, der mich tröstet und mir hilft.
Niemand kann mir mein Kind wieder zurückgeben,
nur der Tod, der es mir genommen hat.
Dann werde ich für immer mit ihm vereint sein.

Bis zu diesem Tage behüte und beschütze mein Kind.
Lasse meinem Kind all die Liebe und Zärtlichkeit zukommen,
die ich gerne selbst meinem Kind gegeben hätte.
Wenn ich um diese deine Zusage weiß;
dann kann ich wieder in dieser Welt leben.
Dann kann ich wieder Freude finden in dieser Welt,
und meine Gedanken täglich bei meinem Kind haben.
so kann ich wieder deine Nähe spüren,
auch wenn du mir ein anderer geworden bist.

1.1.10 Psalm 22 - B

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich so gestraft?
Was habe ich getan, dass ich diesen Schmerz verdient hätte?
Warum musste mein Kind vor mir sterben?
Es hat bestimmt nichts Schlimmes getan!
Wenn jemand unschuldig war, dann mein Kind!
Warum musste es dann vor mir sterben?
Dich nennt man den Gerechten.
Ich sehe da nur Ungerechtigkeit.
Man preist deine Barmherzigkeit.
Was ich hier erlebe ist Willkür.
Der "liebe Gott" wirst du genannt.
Mir erscheinst du als strafenden Gott.
Man nennt dich den Allmächtigen.
Ich erkenne nur einen ohnmächtigen Gott.
Jesus kam in die Welt, um die Kranken zu heilen.
Jetzt ist mein Kind tot.
Wie soll ich weiterleben bei diesen Widersprüchen?
Was kann ich noch glauben bei diesen Fragen?
Es ist gut, dass du mir nicht persönlich gegenüberstehst.
Ich würde dir die Augen auskratzen.

Ich würde dir Wunden zufügen,
so wie ich verwundet bin.
Schließlich sollst du den Schmerz spüren,
wie ich ihn nun erleide.
Du sollst wissen, wie es sich anfühlt,
wenn man um einen geliebten Menschen trauert.

1.1.11 Psalm 22 - C

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?
Voller Schmerz und Sehnsucht rufe ich zu dir.
Mein Gott, am Tag rufe ich zu dir,
doch du antwortest nicht.
Des Nachts denke ich beständig an dich,
doch du bist mir so fern.
Man nennt dich den Allheiligen,
der von allen Menschen gelobt wird.
Meine Eltern hofften auf dich,
und du hast ihnen immer wieder geholfen.
Sie beteten zu dir und wurden erhört.
Sie vertrauten dir und wurden nicht enttäuscht.
Ich aber bin ein armer Sünder, ein Nichts.
Die Leute um mich herum meiden mich wie die Pest.
Alle, die mich sehen, gehen mir aus dem Weg.
Hinter meinem Rücken reden sie über mich.
Voll Vertrauen wende ich mich an dich, mein Gott.
Habe Erbarmen mit mir und hilf mir.
Mein Kind starb während der Schwangerschaft.
Ich hätte es gerne an meine Brust gelegt und genährt.

1.1.12 Psalm 22 - D

Warum nur, mein Gott, warum musste mein Kind sterben?

Was hat es getan, dass es sterben musste?

Womit hatte ich gefehlt, dass ich solches erleiden muss?

Stelle dich meiner Fragen und gib mir Antwort!

Was hatte mein Kind getan, dass es mir schon im Mutterleib sterben musste?

Gibt es ein Wesen, das noch unschuldiger ist als ein Kind vor seiner Geburt?

Warum musste mein Kind dann so früh sterben?

Ich verstehe es nicht und will nun von dir eine Antwort.

Die Mediziner geben mir zwar eine Antwort,

doch warum ließest du es dazu kommen?

Ich hatte mich so sehr auf mein Kind gefreut.

Freudig lebte ich dem Tag der Geburt entgegen.

Liebevoll strich ich immer wieder über meinen Bauch

und sprach mit verträumt mit meinem Kind.

Wie gerne hätte ich die Schmerzen der Geburt erlebt,

wenn nur mein Kind am Leben geblieben wäre.

Wie gerne hätte ich es an meiner Brust genährt

und es liebevoll in den Schlaf gewiegt.

Wie gerne hätte ich es gewickelt und liebkost.

Wie hätte ich es in jeder Nacht gestillt.

Wie eine Seifenblase ist mir mein Traum vom Kind zerplatzt.

Jäh wurde ich mit dem Tod meines Kindes konfrontiert.

Weil es das erforderliche Gewicht nicht hatte,

wurde es in keinem amtlichen Buch eingetragen.

Gesellschaftlich hat es nie existiert.

Es soll ein „Nichts“ gewesen sein, was ich verlor.

Zum rein biologischen Tod meines Kindes,

kommt damit auch noch der soziale Tod.

Er schmerzt nicht weniger als der biologische Tod,

zumal er menschlich verursacht und damit vermeidbar ist.
Warum nur, mein Gott, warum nur muss ich all das erleiden?
Gib mir Antwort und schweige nicht länger!

1.1.13 Psalm 22 - E

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

Ich rufe zu dir, aber fern erscheint mir deine Hilfe.

Mein Gott, am Tag rufe ich zu dir, doch du antwortest nicht.

In der Nacht grüble ich und finde dennoch keine Ruhe.

Du bist heilig, mein Gott, und durch mein Leid so weit in der Ferne.

Deine Gläubigen loben dich, doch ich kann mit dir nur hadern.

Sie hoffen und bauen auf dich, doch ich kann dir nicht mehr trauen.

Sie richten ihre Bitten an dich und wurden erhört, doch ich wurde enttäuscht.

Ich bin ein Trauernder und kein Mensch, unter den Mitmenschen finde ich keinen Trost.

Viele, die mich sehen, meiden mich, gehen mir aus dem Weg und wechseln die Straßenseite.

„Wer weiß, wozu es gut war.“ sagen sie, „Du bist noch jung, kannst noch viele Kinder bekommen.“

Alles, was ich erfahre, ist kein Trost, aus keinem ihrer Worte spricht Trost.

Auf dich, mein Gott, bin ich geworfen vom Mutterleib an. Seit Kindesbeinen an bist du mir wichtig.

Enttäusche mich nicht und stehe mir bei. Nur noch von dir erhoffe ich Hilfe und Trost.

Verlust von Selbstwertgefühl, Zukunftsperspektive, Lebensfreude und Lebenssinn ängstigen mich.

Todessehnsucht und erlebtes Unverständnis plagen mich bei Tag und bei Nacht.

Gerötet vom vielen Weinen sind mir meine Augen, trocken von all meiner Klage meine Zunge.

Du, Herr, meine Stärke, seit mir nicht fern, sondern eile mir zu helfen.

Errette mich aus meinem Tränenmeer, hauche mir neuen Lebensodem ein.

Stärke meine matten Knochen und führe mich neuen Lebenssinn zu.
Dann will ich dich und deine Güte preisen, dich loben im Kreis der Gemeinde.

1.1.14 Psalm 31,1-15

Mein Kind ist vor mir gestorben.
In sein Grab musste ich blicken.
Ich fühle nur noch Trauer und Schmerz.
Seither weiß ich nicht, wie ich mir dir umgehen soll.
Der Gott, der du bisher für mich warst,
kannst du seither nicht mehr für mich sein.
Trotz dem Leid vertraue ich dir.
Lasse mich nicht zuschanden werden.
Höre auf mein Flehen und eile mir zu Hilfe.
Sei mir mein Fels, der mir Halt gibt
meine Burg, in der ich Zuflucht finde,
sei die Brust, an der ich ausheulen darf.
Entreiß mich meiner Selbstvorwürfe
und nimm alle quälenden Fragen von mir.
In deine segnenden Hände will ich fliehen.
Du vermagst mich von allem Übel zu befreien.
„Ich bin der, der mit dir geht.“
so hast du dich am Dornbusch geoffenbart.
Um deines Namens willen bin ich froh.
Diese Zusage tröstet mich in meinem Leid.
Du lässt mich nicht allein in meiner Trauer.
Dein Güte umfängt mich zärtlich.
Sei mir gnädig in meiner Angst.
Mein Auge wurde trüb vor Gram.
Mein Kummer raubt mir mein Leben.
Meine Kraft schwand in meinem Schmerz.
Meine Freunde haben hierfür kein Verständnis.

Sie wechseln die Straßenseite, wenn sie mich sehen.
Ich fühle mich behandelt wie ein Aussätziger,
ausgeschlossen aus dem Kreis der Lebenden.
Meine Zukunft ist ein einziger Scherbenhaufen,
Schrecken um mich überall.
Allein von Dir, meinem Gott, erhoffe ich Hilfe.
Bitte enttäusche mich nicht.

1.1.15 Psalm 31,16-25

Meine Zeit steht in deinen Händen.
Durch den Tod meines Kindes wurde mir dies bewusst.
Wende dich mir in deiner Güte zu.
Hilf mir in meiner Trauer und meinem Schmerz.
Vertrauensvoll wende ich mich an dich.
Lasse mich nicht allein und stehe mir bei.
Das Unverständnis meiner Mitmenschen macht mich stumm.
Ich weiß nicht, wie ich ihnen dabei helfen kann.
An deine große Güte appelliere ich,
lasse sie mich bald erfahren.
Birg mich in meinem Schmerz an deiner Brust,
tröste mich in meiner Trauer und stehe mir bei.
Gerne will ich deine wunderbare Güte preisen,
doch dazu muss ich sie auch spürbar erfahren.
Noch fühle ich mich von dir verstoßen,
daher rufe ich flehentlich zu dir.
Stärke und behüte mich in meinem Leid.
Mit allen Heiligen will ich dich dann loben.
Getröstet will ich dann wieder auf dich bauen.

1.1.16 Psalm 38 - A

Herr, mein Kind ist mir gestorben.
Schwer lastet die Hand seines Todes auf meinem Herzen.
Mein Herz ist eine einzige Wunde.
Ich fühle nur noch Schmerz, Trauer und Leere.
Ich kann nichts anderes mehr fühlen.
Kraftlos bin ich und gelähmt.
Der Aufschrei meiner Seele bleibt mir im Hals stecken.
All mein Sehnen, Herr, liegt offen vor dir.
Du weißt, ich habe Sehnsucht nach meinem Kind.
Mein Herz schreit nach ihm, meine Augen wollen es sehen,
meine Hände wollen es streicheln, meine Lippen liebkosn,
meine Arme wollen es wiegen, meine Ohren es hören.
Kaum einer ist da, der mich tröster, der mich versteht.
Schnell kommen Worte über ihre Lippen wie:
„Du bist noch jung. Du kannst noch viele Kinder kriegen.“
Trösten sollen diese Worte, und verletzen doch so sehr.
Wissen diese Menschen denn nicht, was sie da sagen?
Haben sie denn noch nie selbst Leid erfahren?
Wie ein Feind, der mir neue Wunden zufügt, sind sie,
meine Freunde und Verwandten, meine Nachbarn und Bekannten.
Unter diesen Umständen wünschte ich, ich sei ein Trauer, der nicht hört,
und sie seien stumm, nur um mich nicht zu verletzen.
Am Besten wäre, ich wäre tot, wäre bei meinem geliebten Kind.
Dann müsste ich all das hier nicht ertragen.
Doch ich sage mir: Mein Kind ist bei dir.
Dies allein soll mir genügen.
Ich bitte dich, mein Gott:
Schenke meinem Kind alle Liebe, die ich ihm gern selbst gegeben hätte,
Bewahre es bis zum Wiedersehen in deinem Reich.

Dann kann ich die Zeit der Trennung leichter auf mich nehmen.
Meinem Herzen aber lass Heilung zukommen.
Gib mir wieder Freude am Leben zurück,
(damit ich deine Größe und Güte wieder preisen kann,
damit ich wieder in das Lob der Gemeinde einstimmen kann).
Herr, verlass mich nicht, bleibe mir nicht fern.
Eile mir zu Hilfe, Herr, du mein Heil.

1.1.17 Psalm 41 - A

Wohl die Trauernden, die getröstet werden,
doch wer tröstet mich?
Kann es denn Trost geben, wenn man um sein Kind trauert?
Wenn man das Liebste hergeben musste, was man hatte?
Ich werde gemieden in der ganzen Stadt.
Selbst meine Freunde meiden mich wie die Pest.
Du, Herr, würdest schon wissen, warum du das Kind sterben ließest.
Vielleicht war es besser so, sagen sie zu mir.
Was brauche ich Feinde bei solchen Freunden!
Fremde werden an ihrer Stelle zu neuen Freunden.
"Geht es dir wieder besser?", so fragen sie mich,
und wollen doch nur, dass ich wieder so bin wie zuvor.
Ein "Wie zuvor" kann es für mich nicht mehr gegen,
nur ein danach, ein "nach dem Tod meines Kindes".
Stehe du mir bei, mein Gott, und trockne meine Tränen,
denn vor den Menschen soll ich nicht weinen.
"Ist ja schon gut", sagen sie dann zu mir,
dabei ist dann gar nichts gut in mir.
"Bist du immer noch nicht darüber hinweg?", fragen sie mich,
und wissen nicht, dass diese Trauer nie endet.
Enden wird sie erst, wenn ich mit meinem Kind vereint bin,
wenn ich es in meine Arme schließen und liebkosend kann.

Doch das wird erst in deinem Reich sein.

Bis ich meinem Kind nachfolge, werden wir getrennt sein.

Ich bitte dich daher: Gib meinem Kind alle Liebe, die ich ihm gern selbst schenken würde.

Behüte es in deiner Liebe und Güte bis zum Wiedersehen in deinem Reich.

Das kann meine Tränen etwas trocknen

und meine Trauer etwas lindern.

1.1.18 Psalm 42 - A

Als ich mein Kind abtrieb, starb auch meine Beziehung zu dir, mein Gott.

Ich vermisse dich heute noch nicht einmal, das erschreckt mich.

Dabei warst du mir zuvor sehr wichtig.

Jeden Morgen betete ich um Deinen Beistand für den Tag.

Jede Mahlzeit nahm ich aus deinen Händen dankend an.

Jeden Abend legte ich den Tag in deine Hände zurück.

Seit ich mein Kind abgetrieben habe, ist alles anders.

Es ist, als hätte es dich nie gegeben.

Erschreckt stelle ich fest, dass du mir noch nicht mal fehlst.

Nicht nur, als ob du gestorben wärst.

Es ist, als hätte es dich in meinem Leben nie gegeben.

Dabei gibt es dich nach wie vor.

Du bist der Einzige und der Ewige.

Du bist erhaben über alles Geschehen in der Welt.

Durch meine Schuld hast du dich noch nicht mal von mir abgewandt,
sondern wartest geduldig darauf, dass ich wieder zu dir zurückkehre.

Doch wie soll ich zu dir kommen?

Ich spüre keine Sehnsucht nach dir.

Ich kenne keinen Weg, der zu dir führen könnte.

Öffne, Herr, mit die Augen für den Weg zu dir.

Entfache in mir die Sehnsucht nach dir,

damit ich diesen Weg zu dir dann auch gehe.

1.1.19 Psalm 56

Gott, sei mir gnädig nach deiner Huld,
denn Menschen versehen mich nicht.
sie haben nur hohle Worte für mich,
nur leere Floskeln ohne Trost.
So sehr ich trauere,
ich hoffe auf dich.
Wenn Menschen mir nicht helfen,
so bleibst du doch meine Hilfe.
Täglich werde ich an meine Trauer erinnert,
keinen Tag kenn ich ihr entfliehen.
Wie ein Messerstich nimmt sie mir Kraft.
Im Meer der Tränen drohe ich zu versinken.
Mein totes Kind werde ich nie vergessen,
aber ein Ende der Tränen wünsche ich mir.
Führe meine Trauer einem Ende zu,
denn ich will mich wieder freuen.
Dann kann ich dich wieder rühmen.
Ich hoffe vertrauensvoll auf dich.

1.1.20 Psalm 57

Sei mir gnädig, Gott, sei mir gnädig.
Denn auf dich vertraue ich mit ganzem Herzen.
Birg mich im Schatten deiner Flügel,
bis meine Trauer vorüber ist.
Vertrauensvoll rufe ich zu dir,
hilf mir durch mein Tränental.
Tröste mich in meinem Leid.
Wisch weg meinen Tränenstrom.
Ich leben unter Menschen ohne Verständnis.
Sie kennen meine Situation nicht.

Wie sollen sie auch wissen,
wie es sich fühlt, ein Kind zu verlieren!
Ich erleide den Schmerz,
ich trauere um mein Kind.
Mein Herz ist bereit dir zu singen.
Mein Herz ist bereit dich zu loben.
Daher, höre auf mein Rufen
und nimm alle Trauer von mir.
Tausche sie ein gegen große Freude,
dann will ich dir danken von Herzen.

1.1.21 Psalm 62

Meine Seele ist stille vor Gott.
Sprachlos komme ich mit meiner Trauer zu dir.
Mein Kind ist vor mir gestorben,
in sein Grab musste ich blicken.
Sei du mein Fels der mich hält.
Stoppe meinen nicht endenden Fall.
Heile die geschlagene Wunde meines Herzens
und tröste mich in meiner Trauer.
Menschen können mich nicht verstehen.
Hilflose Worte stammeln sie mir.
Menschen sind mit mir überfordert.
Sie kennen die Situation nicht.
Wenn möglich meiden sie mich daher,
gehen mir aus dem Weg und wechseln die Straßenseite.
Du, mein Gott, sei mir Trost und Hilfe.
Auf dich setze ich meine ganze Hoffnung.
Sei meine Stärke in meiner Schwachheit,
meine Zuversicht für den Blick in die Zukunft.
Ich schütte mein ganzes Herz vor dir aus.

Außer Trauer und Schmerz ist nichts darin.
Nimm alles schwere und schmerzliche von mir.
Fülle mein Herz wieder mit Lebensmut und Freude.
Sei mir gnädig in deiner Huld
und hauche mir neuen Lebensodem ein.

1.2 Eigene Klagepsalmen

1.2.1 Tot eines geliebten Menschen

Mein Gott, meine Herzallerliebste/r/s ist mir genommen.
Der Tod hat ihn/sie/es fortgerissen, ganz plötzlich.
Alleine stehe ich nun da und traurig.
Wie gerne würde ich bei meinem/r Herzallerliebste/m/n sein.
Doch man sagt mir, dass ich an meine Familie denken soll.
Für sie sollte ich dasein, sie bräuchten mich.
Wie soll ich für sie da sein können,
wenn mir das Liebste aus meinem Herzen gerissen wurde?
Dazu kommt noch der Umgang der Menschen mit meiner Trauer.
Unfähig sind sie, mich zu trösten oder nur Anteil zu nehmen.
Das werde schon wieder, sagen sie alle.
Die Zeit heile alle Wunden, behaupten sie.
Auf der Straße wechseln sie die Seite,
wenn sie mich in schwarzer Trauerkleidung kommen sehen.
Wenn sie mir nach wenigen Wochen unausweichlich begegnen
fragen sie: „Bist du noch immer nicht darüber hinweg?“
Sollten sie denn nicht seit Alters her geübt sein im Umgang mit Trauernden?

1.2.2 Trauer um ein Kind

Mein Kind ist vor mir gestorben,
in sein Grab musste ich blicken.
Mein Lebenslicht ist erloschen,
Todessehnsucht mir geboren.
Mein Leben steht still,
starr, wie eingefroren.
„Das Leben geht weiter“,
so sagen die Mitmenschen.
Weiter ja, für die anderen.

Für mich steht alles still.
Mein Herz ist zerrissen,
in mir ist nur noch Trauer und Schmerz.
Zukunft wurde mir zum Fremdwort,
ein Scherbenhaufen alle meine Pläne.
Schwangere wurden mir ein Gräuel,
auf Kinder bin ich neidisch.
Den Boden unter den Füßen weggezogen,
befinde ich mich im endlosen Fall.
Sicherheit gibt es für mich nicht mehr,
kein Halt ist mehr greifbar.
Selbst du, Gott, wurdest mir fremd.
Wie konntest du das nur zulassen?
Konntest du das nicht verhindern?
Gibt es dich überhaupt?
Wenn ich es könnte,
ich würde dich zur Rede stellen.
Wenn du mir gegenübertreten würdest,
ich würde dich schlagen.
Wie kann es nun weitergehen?
Wie haben es nur die anderen geschafft,
denen ähnliches widerfahren ist?
Vergessen werde ich mein Kind nie.
Linderung meiner Trauer ist mir vorstellbar.
Zeit als Trost ist für mich keine Perspektive.
Menschen besitzen für mich kein Verständnis.
Gott, du allein bist mir die einzige Option.
Von dir alleine erhoffe ich Trost und Hilfe.

1.2.3 Zu viel verlangt?

Herr, ist es zu viel verlangt,
was ich von anderen erwarte?
Mein Kind ist gestorben.
Diese Herzenswunde wird mir ewig bleiben.
Trost gibt es dafür nicht.
Das wurde mir inzwischen klar.
Hart ist diese Realität,
doch damit habe ich mich abgefunden.
Nicht abgefunden habe ich mich hingegen
mit der Reaktion der Menschen.
Verständnis hatte ich erwartet,
Unverständnis von ihnen erhalten.
Auf Anteilnahme hatte ich gehofft,
Zurückweisung habe ich erfahren.
Einen Zuhören hatte ich gesucht,
mit dummen Sprüchen wurde ich überhäuft.
Sag mir Gott, habe ich zu viel erwartet?
Soll ich weiterhin unter solchen Menschen leben,
die die Grundbedürfnisse von Trauernden
derart ignorieren und mit Füßen treten?
Herr, nimm das Herz aus Stein aus ihrer Brust
und gib ihnen ein verständnisvolles Herz,
damit sie den Schmerz der Trauernden anhören,
ihn aushalten und damit Anteil nehmen.
Alleine dies wäre mir schon Trost genug.
Sie brauchen mir keine Worte des Trostes zu sagen.
Zuhören und Anteilnahme wäre mir schon genug.
Herr, lass mir diese Erwartungen nicht unerfüllt.

1.2.4 Klage über dumme Sprüche

Herr, wie Pfeile in mein Herz,
so trafen mich die Worte.
Wie aus heiterem Himmel trafen sie mich,
völlig unvorbereitet musste ich sie hören.
Keinen Schutz gab es gegen sie,
ungeschützt drangen sie in mich ein.
Wie ein nie verklingendes Echo
hallen diese Worte unaufhörlich nach.
Wie ein gieriger Wurm
fressen sie sich immer tiefer in meine Seele.
Wie Gift brennen sie in meinem Innern,
wie Feuer fressen sie mich auf.
Ihre Härte machten mich stumm.
Wehrlos stehe ich nun da.
In ihrer Wirkung lähmen sie meine Gedanken
und machen mich zu einem wehrlosen Opfer.
Auf Anteilnahme hatte ich gehofft,
Unverständnis habe ich erhalten.
Auf Trost hatte ich schon gar nicht mehr gehofft,
da es ihn für den Verlust eines Kindes nicht gibt.
Etwas Verständnis hätte mir gut getan,
zuhören wäre schon Labsal gewesen.
Herr, erhöre mich in meinem Schmerz,
wende dein Ohr mir zu.
Wenn es Menschen nicht vermögen,
so wende ich mich an Dich als mein letzter Halt.
Sei du meine Klagemauer,
die mir nicht zurückweicht.
Sei du mein Tröster,

der mein Leid nicht klein macht.
Sei du der Hörer meines Leids,
egal wie häufig ich damit zu dir komme.
Sei du mein Anwalt,
der mir Recht verschafft.
Sei du der Arzt meiner Seele,
der mir die geschlagenen Wunden heilen lässt.
Lass mich Versöhnung finden,
wo andere an mir schuldig wurden.
Lass es mir auch verzeihen,
was meine eigenen Anteile dabei waren.
Lehre mich künftig die Pfade zu gehen,
um besser mit dieser Situation umzugehen.
Ich will dies nicht noch einmal erleben.
Daher, mein Herr, stehe mir bei.

1.2.5 Gegen den sozialen Tod (1)

Herr, es ist schon schlimm genug,
dass mein Kind gestorben ist.
Zu Grabe musste ich es tragen.
Nie wieder kann ich es in meinen Händen halten.
Aus den Augen ist es mir genommen,
doch nie aus meinem Sinn.
Täglich denke ich an mein Kind.
Zuweilen spreche ich auch mit ihm.
Doch will ich über mein Kind sprechen,
so weichen mir die Menschen aus.
Ich soll mich damit abfinden
und im Leben nach vorne blicken.
Doch wie soll ich meine Vergangenheit vergessen,
wie mein Kind, auf das ich mich so freute?

Soll es nach dem biologischen Tod
nun auch den sozialen Tod sterben,
indem niemand von meinem Kind spricht?
Niemals! - Damit will ich mich nicht abfinden!
Wenn ich auch gegen diese Mauern des Schweigens nicht ankomme,
so will ich weiterhin täglich meines Kind gedenken.
Ich habe es zwar nicht an meinen Händen,
doch aus meinem Herzen kann es mir niemand vertreiben.

1.2.6 Gegen den sozialen Tod (2)

O Herr, mein Kind ist gestorben.
Den biologischen Tod will ich hinnehmen.
Die Erwartung, dass es nicht erwähnt werden darf,
dass nicht von ihm gesprochen werden darf,
dass ich es nicht bei seinem Namen nennen darf,
alles dies will ich nicht hinnehmen.
Immerzu will ich von meinem Kind sprechen dürfen,
wenn mir danach ist.
Ich freue mich über die Menschen,
die auch immer wieder an mein Kind denken
und immer wieder mit mir darüber sprechen.
Ich weiß, dass mein Kind bei dir, mein Gott, lebt,
unabhängig davon, ob ich an mein Kind denke,
ob ich von ihm spreche, oder nicht.
Es ist mir jedoch mein Grundbedürfnis,
über mein Kind zu sprechen.
Es ist für mich ein Ausdruck davon,
dass ich es liebe und nicht vergesse.
Aus diesem Grunde will ich nicht,
dass nun mein Kind noch den sozialen Tod stirbt.
Es soll auch weiterleben im Bewusstsein der Menschen,

die mir nahe stehen und mir wichtig sind.
Daher ächte ich den sozialen Tod meines Kindes,
ich trete gegen in an, wo immer ich ihn antreffe.
Herr, steh mir bei bei dieser Bemühung,
denn es ist schließlich auch mit dein Kind.

1.2.7 Misslungene Schöpfung

Herr, mein Gott, du Schöpfer der Welt.
Deine Schöpfung ist eine Fehlkonstruktion.
Die Fehler füllen eine lange Liste.
Ich werde dir einige dieser Fehler nennen.
Ich hoffe sehr, dass du o Gott,
in deiner Allmacht und Güte
meine flehentlichen Worte erhörst
und die entsprechenden Nachbesserungen vornimmst.
Nie sollten Eltern in das Grab ihrer Kinder blicken müssen.
Nie sollte ein Mensch seine Hand gegen einen anderen Menschen erheben.
Nie sollten Naturgewalten Menschen schaden oder gar töten.
Nie sollten Viren und Bakterien Menschen schaden oder töten.
Nie sollten Kinder vor ihrem Erwachsenwerden ihrer Eltern beraubt werden.
Nie sollte die Würde des Menschen missachtet und mit Füßen getreten
werden.
Für immer sollen sich die Eheleute einander in Liebe zugewandt bleiben.

1.2.8 Sonne der Gerechtigkeit

"Sonne der Gerechtigkeit", (Mal 3,20)
so deine Anrufung in einem Kirchenlied.
Wenn ich jedoch in diese Welt blicke,
finde ich dort kaum Gerechtigkeit.
Entweder ist diese Anrufung falsch gewählt,
oder du bist dieser Welt so ferne.

Wo ist deine Gerechtigkeit,
von der die Menschen seit Generationen singen?
Ich kann sie nicht finden in dieser Welt.
Überall treffe ich nur Ungerechtigkeit:
Die einen Eltern wünschen sich sehnlichst ein Kind,
doch die Frau wird einfach nicht schwanger,
oder ihr Kind stirbt noch vor der Geburt.
Andere Frauen treiben ihr empfangenes Kind ab.
Ist das gerecht? Kann es nicht anders sein?
Wo ist da deine allmächtige Gerechtigkeit?
Da wird den Eltern ihr Kind genommen.
Krankheit, Unfall und Gewalt sind die Todesursachen.
Dabei lieben diese Eltern ihre Kinder mehr als ihr Leben.
Andere Eltern vernachlässigen ihre Kinder,
sie misshandeln oder töten sie sogar.
Wo bist du dabei mit deiner Gerechtigkeit?
Da leiden Menschen durch Krankheit und Alter,
und wünschen sich sehnlichst den eigenen Tod,
doch sie können einfach nicht sterben.
Junge Menschen werden aus dem Leben gerissen.
In der Blüte ihres Lebens rafft sie der Tod dahin.
Siehst du das als gerecht an? - Ich nicht!
Da sehen Menschen nur noch Arbeit,
sie wollen ihre Bestimmung leben
und haben kaum noch Zeit zum Schlafen.
Andere Menschen hingegen wissen mit ihrer Zeit
nichts anzufangen, sie schlagen sie tot,
mitunter nehmen sie sich selbst das Leben.
Warum diese ungerechte Verteilung?
Es liegt nicht an uns Menschen.

Diese Ungerechtigkeit ist deine Sache, mein Gott.
So kümmere dich darum und schaffe Gerechtigkeit,
dann kann auch ich aus voller Brust
dich als "Sonne der Gerechtigkeit" loben.

2 Psalmen um Vergebung

2.1 *Biblische Psalmen um Vergebung*

2.1.1 Psalm 6 - A

Herr, strafe mich nicht wegen meiner Schuld.
Heute erkenne ich mein falsches Handeln.
Herr, sei mir gnädig mit deiner Huld.
Ich bin selbst erschrocken über die Folgen meiner Tat.
Ich erkannte nicht die Tragweite meines Handelns.
Bitte, mein Herr und mein Gott,
wende dich doch mir wieder zu
und schenke mir wieder deine Güte.
Ich bin das Seufzen satt.
Ich weinte genug Kissen mit meinen Tränen nass.
Meine Augen verloren ihren strahlenden Glanz.
Wie eine Gebrochene gehe ich umher.
Herr, zeige mir nicht länger deine kalte Schulter,
sondern wende dich mir wieder zu
und nimm mich wieder in deine Arme.
Streif ab von mir alles Schuldige.
Herr, erhöre mein Flehen,
ich will deine Güte und Barmherzigkeit Loblieder singen.

2.1.2 Psalm 6 - B

Herr, ich habe dich zutiefst enttäuscht.
Ich habe mich gegen dich versündigt.
Mein Kind, das Du mir als Geschenk machtest,
habe ich nicht angenommen.
In meiner Verblendung meinte ich, richtig zu handeln,
zu verlockend schienen mir die Vorteile.

Nun erkenne ich mein Handeln und schäme mich dessen.
Gerne würde ich es rückgängig machen, ungeschehen.
Doch Geschehenes bleibt geschehen,
da hilft kein wenn und kein aber.
Nur du allein kannst meine Schuld von mir nehmen.
Auf dich allein setze ich meine ganze Hoffnung.
Nimm meine Schuld von mir in deiner Huld,
nimm mich an als dein Kind,
damit meine Augen wieder ihren strahlenden Glanz bekommen,
der so viele Menschen erfreut hat.
Meines Kindes werde ich alle Tage meines Lebens gedenken
und deine Huld und Güte an andere weitergeben.

2.1.3 Psalm 25

Mein Gott, ich hoffe auf dich, auch wenn du allen Grund dazu hast, mich zu verwerfen.

Herr, keiner soll zuschanden werden, auch wenn er schändlich gehandelt hat.

Herr, zeige mir meinen Weg, den ich gehen soll. Ich sehe mich in einer Sackgasse ohne Ausweg.

Leite mich in deiner Wahrheit, den von dir, mein Herr, erhoffe ich Hilfe.

Gedenke in deiner Barmherzigkeit nicht meiner Schuld, sondern handle gütig an mir.

Gedenke nicht meiner Sünde, die ich begangen hatte, und lasse mich daraus lernen.

Denn du bist nicht gerecht, sondern barmherzig und gnädig.

Du verwirfst die Sünde, nie jedoch den Sünder.

So lass mich deine Güte erfahren und bleibe mir treu auf meinem Lebensweg.

„Ich bin der, der mit dir geht.“, so hast du dich vor Zeiten kundgetan.

Dich muss man einfach lieben, denn du liebst mich auch weiterhin.

Ich bitte dich: Leite und begleite mich auch weiterhin auf meinen Wegen.

Denn du bist aller reuiger Sünder Freund. Lasse mich deinen Bund und Treue erfahren.

Verstärkt will ich auf dich hören und blicken, denn eine Wiederholung der Sünde soll es nicht mehr geben.

Wende dich mir zu und sei mir gnädig, denn ich bin einsam und gebeugt.

Erlöse mich von aller meiner Schuld, so kann ich befreit auf meinem Lebensweg weiterschreiten.

2.1.4 Psalm 32 - A

Wohl dem Menschen, dessen Schuld vergeben wurde,
dem du seine Sünde nicht anrechnest.

Erst wollte ich nicht zu meiner Tat stehen.

Ich schob die Schuld allen anderen zu.

Es waren die Umstände und der Druck,
es waren die Vorteile, die ich darin sah,
dein mir geschenktes Kind nicht anzunehmen.

Heute erst erkenne ich, was ich damit getan habe.

Darum bekenne ich jetzt meine Sünde,
und verhehle nicht meine Schuld.

Denn ich war es, der da gehandelt hat.

Ich habe deine Gebote übertreten.

Bitte, vergib mir meine Schuld.

Du bist der, der mich wieder glücklich machen kann.

Leite künftig meine Augen,
damit ich vorzeitig erkenne,
was ich damit zu tun gedenke,
damit ich nicht wieder zu Fall komme.

Ich setze mein ganzes Vertrauen auf dich.

Lass es nicht zu Schanden werden.

Mein Herz will sich wieder freuen,
im Kreise deiner Gemeinde.

2.1.5 Psalm 32 -B

Wohl dem Menschen, dem du seine Schuld vergibst,
den du wieder annimmst als dein Kind,

...

obwohl er ein von dir geschenkte Kind nicht angenommen hat.

Jetzt gehöre ich auch zu diesen Menschen.

Früher zeigte ich mit Fingern auf sei,

heute gehöre ich mit dazu.

Früher dachte ich immer, wie kann man nur.

Heute weiß ich, wie schnell das geht.

Gerne würde ich es ungeschehen machen,

doch da sind mit meine Hände gebunden.

Herr, du allein kannst die Schuld von mir nehmen,

kannst mein Herz rein machen wie zuvor.

Ich bitte dich daher von ganzen Herzen!

Nimm alle Schuld von mir

und schenke mir wieder meine unbeschwerte Lebensfreude.

Ich will wieder fröhlich sein können mit den Fröhlichen

und weinen mit den Weinenden.

Ich baue auf deine Güte und Barmherzigkeit.

2.1.6 Psalm 32 - C

Wohl dem Menschen, der Vergebung erfährt,
der von seiner Sünde freigesprochen wird.

Wohl dem, dem Gott die Schuld nicht anrechnet,

der von allem Schändlichen befreit wird.

Ich hätte allen Grund, darüber zu schweigen.

Zu groß ist meine aufgeladene Schuld.

Schwer lastet sie Tag und Nacht auf mir,

so dass sie mir fast den Atem nimmt.

Daher bekenne ich vor dir meine Sünde.

Meine Schuld will ich vor dir nicht verhehlen.
Wenn du mir meine Verfehlung vergibst,
kann ich wieder mit den Heiligen dich loben.
Du wirst mich dann vor allen Angriffen beschützen,
wirst mir meine Selbstvorwürfe nehmen.
Herr, zeige mir den Weg, den ich jetzt gehen soll.
Von deinem Wort will ich mich leiten lassen.
Wer auf den Herrn hört, kommt nicht zu Schanden,
wird von seiner Güte und Huld umfassen werden.
So will ich mich freuen über den Herrn,
will dem Herrn jauchzen im Kreis der Gemeinde.

2.1.7 Psalm 40, 1-6 - A

Herr, ich hoffe auf dich und dein Erbarmen,
sieh den Scherbenhaufen meines Lebens an,
den ich heute zu dir bringe.
Mache heil, was da unheilig ist.
Ich bin ganz gebrochen, durch das was ich getan.
Ich bin niedergeworfen ob meiner Schuld.
Doch ich vertraue auf dich, o Herr.
Du kannst alle Schuld von mir nehmen,
und meine gebeugten Glieder wieder aufrichten.
Herr, lasse mich wieder aufleben
und gib mir wieder Lebensfreude zurück.

2.1.8 Psalm 42 - B

Herr, meine Seele hat so große Sehnsucht nach dir,
nach dir, dem lebendigen Gott.
Darf ich kommen und vor dich treten,
jetzt in meiner großen Not?
(All die Jahre und Jahrzehnte fragte ich nie nach dir,

doch nun zerfrisst mich meine Sehnsucht nach dir.)
(Habe ich doch das Kind nicht angenommen,
das Geschenk, das du mir gegeben hast.)
Ich schäme mich so vor dir.
Ich komme mir falsch und verlogen vor.
Herr, du kennst mein Herz und meinen Schmerz.
Du kennst meine Scham und meine Sehnsucht nach dir.
Hilf meiner Sehnsucht nach Dir
und lasse sie nicht in meiner Scham untergehen.
Führe mich durch meine Sehnsucht zu dir
und lasse mich immer in dir geborgen sein.
So will ich deinen Namen preisen ewiglich,
denn du bist der, der alle Wege mitgeht.

2.1.9 Psalm 42 - C

Herr, ich schäme mich, zu dir zu kommen.
Von Scham gebeugt ist mein Blick.
Nach all den Wohltaten, die ich von dir erhielt,
habe ich mich schwer gegen dich versündigt.
(Ich nahm dein Geschenk an mich nicht an,
habe das Kind abgetrieben, das ich empfangen hatte.
Ich habe ein Menschenleben ausgelöscht!
Kann es eine größere Schuld geben?)
Gerne würde ich es rückgängig machen,
doch das vermag kein Mensch.
Jedes Opfer würde ich auf mich nehmen,
wenn ich es damit ungeschehen machen könnte.
Doch an Opfern hast du keinen Gefallen.
Weder forderst du sie, noch erwartest du sie.
Deinen Willen zu tun, daran liegt dir.
Dies ist die lieber als alle Opfer.

Gerecht und wahrhaftig will ich leben.
Gib mir die Chance, neu anzufangen.
Deine Barmherzigkeit, die ich von dir erfuhr,
will ich an die Menschen weitergeben.
Ich will den Menschen gegenüber barmherzig sein,
wie du mir gegenüber barmherzig warst.
Dies soll mein Loblied über die von dir erfahrene Gunst sein.
Nie soll dieses mein Loblied verstummen.
Mein ganzes Leben lang will ich es freudig singen.
Dein Gut-sein hat es wirklich verdient.

2.1.10 Psalm 51 - A

Gott, sei mir gnädig nach deiner Huld,
nimm von mir meine Schuld in deinem großen Erbarmen.
Wasche mein Herz rein von meiner Missetat,
denn jetzt erkenne ich, was ich getan.
In Sünde habe ich ein Kind empfangen.
Durch Abtreibung wollte ich es bereinigen.
Alles schien so einfach,
alles würde im Verborgenen bleiben.
Doch mein Herz klagt mich an
und schreit es in die Welt hinaus.
Heute erkenne ich, was ich damit tat.
Ich lud mir zu der einen Schuld eine noch größere auf.
Ich weiß auch, dass ich da alleine nicht mehr heraus komme.
Nur du allein, mein Gott, kannst mir nun helfen.
Du kannst mein Herz rein waschen wie Schnee.
Daher: Tilge meine Taten und rechne sie mir nicht an.
So kann ich wieder einstimmen in das Lob der Gemeinde.
und deine großen Taten verkünden.
Gott, sei mir gnädig, denn ich habe gesündigt.

Ich habe getan, was dir missfällt.
Eigentlich hätte ich es besser wissen sollen,
dennoch habe ich es getan.
Wenn ich könnte, ich würde es ungeschehen machen.
Wenn es nützte, ich würde große Opfer bringen.
Doch an Opfertaten hast du kein Gefallen.
Ein reumütiges Herz ist hierbei der einzig richtige Weg.
Wer reuevoll sich an dich wendet,
den weißt du nicht zurück.
Ich bitte dich; Nimm meine Schuld von mir.
So will ich deine Güte und Barmherzigkeit loben.
Aus ganzem Herzen will ich davon singen
und so wieder einstimmen in das Lob deiner Gemeinde.

2.1.11 Psalm 51 - B

Gott sei mir gnädig nach deiner Huld,
tilge meine Schuld nach deinem reichen Erbarmen!
Wasch meine Schuld von mir ab,
und mache mich frei von meinen Selbstvorwürfen.
Heute erkenne ich den Fehler meines Handelns.
Meine Tat steht mir immer vor Augen.
Gegen dich und meinem Kind habe ich gesündigt.
Ich habe getan, was ich nie tun wollte.
Damit verriet ich mich selbst und meine Ideale.
(In Schuld und Sünde habe ich das Kind empfangen.
Diesen Fehler wollte ich korrigieren,
und übersah, dass ich damit einen noch größeren begehe.)
Ein Schuldbeladener mit reuevollem Herz gefalle dir.
Dieser will ich gerne sein,
auch wenn ich nicht mehr in die Paradies zurück kann,
so will ich mich dennoch als dein Kind angenommen wissen.

So nimm alle Schuld von mir,
zusammen mit meinen bohrenden Selbstvorwürfen.
Lass mich wieder ganz und gar am Leben teilhaben,
lass mich wieder froh und glücklich werden.
Nie werde ich mein Kind und meine tat vergessen,
dennoch will ich wieder einstimmen in dein Lob.
Nimm von mir all meine Sünden,
tilge all meine Frevel! (nach Ps 51,2-11)

2.1.12 Psalm 51 – C

Gott sei mir gnädig nach deiner Güte
und tilge meine Sünden nach deiner Barmherzigkeit.
Wasche mich ab von aller meiner Schuld.
Reinige mich von allen meinen Sünden.
Ich erkenne nun meine Missetat.
Sie steht mir immer vor Augen.
Gegen dich habe ich mich versündigt.
Ich habe getan, was dir missfällt.
Ich erkenne meine falsche Haltung
als Ursache für dieses Fehlverhalten.
Dir gefällt Wahrheit und Aufrichtigkeit.
Im Geheimen tust du mir Weisheit kund.
Entsündige mich in deiner Barmherzigkeit,
damit mein Herz rein wird wie Neuschnee.
Lass mich hören Freude und Wonne,
dass meine zerschlagenen Glieder fröhlich werden.

2.1.13 Psalm 51 – D

Gott, sei mir gnädig nach deiner Güte
und tilge meine Sünden in deinem großen Erbarmen.
Wasche mich rein von meiner Sünde,

reinige mich von meiner Missetat.
Denn ich erkenne nun meine Untat.
Sie steht mir beständig vor Augen.
Gegen dich habe ich gesündigt,
ich habe getan, was dir missfällt.
Dir gefällt gelebte Wahrheit,
geheimnisvoll tust du mir Weisheit kund.
Wasche ab all meine Sünde,
mache mein Herz rein wie Schnee.
Gib mir wieder Freude und Wonne,
dass meine Glieder wieder fröhlich werden.
Verbirg dein Antlitz vor meinen Sünden
und tilge alle meine Missetaten.
Schenke mir wieder ein reines Herz
und gibt mir einen neuen, beständigen Geist.
Verwirf mich nicht mit meiner Schuld
und nimm deinen Heiligen Geist n nicht von mir.
Erfreue mich wieder mit deiner Hilfe.
rüste mich aus mit einem willigen Geist.
Anderen, die auch diese Schuld auf sich luden,
will ich meine Erfahrung mit dir weitergeben.
Sie sollen nicht in Verzweiflung verzagen.
Sie sollen deine Vergebung erfahren wie ich.
Tu dazu meine Lippen auf,
dass ich ein Werkzeug deines Heiles werde.
Bußübungen willst du nicht,
dafür die Weitergabe deiner Güte.
Sünder brauchen nicht in Schuld steckenbleiben.
Alle Schuld vermagst du von uns zu nehmen.

2.1.14 Psalm 57 - A

Herr, mein Gott, sei mir gnädig in meiner Schuld,
denn ich komme als reuiger Sünder zu dir.
In deine barmherzigen Arme will ich mich flüchten
und von Dir Vergebung erbitten:
Sei mir gnädig und vergib mir meine Schuld.
Nimm diese Last von mir und mache mich frei.
Lass nicht die Selbstvorwürfe über mich triumphieren,
sondern deine Güte und Barmherzigkeit.
Denn du, mein Gott, bist die Liebe in Reinform.
Diese Liebe will ich erfahren und ewiglich loben.

2.1.15 Psalm 102 - A

Herr, erhöre mein Gebet
und lass mein Flehen zu dir kommen.
Verbirg dein Gesicht vor mir und meiner Untat.
Ich hoffe, dass du mich erhörst.
Denn so, wie bisher, will ich nicht weiterleben.
Meine Schuld verzehrt mich von innen heraus.
Sie brennt wie Feuer in mir.
Meine Lebensfreude machte sie zu Asche.
Das Strahlen meiner Augen ist bereits erloschen.
Mein ganzes Wesen beginnt sich zu verändern.
So kann und soll es nicht weitergehen.
Nur du allein vermagst mir zu helfen.
...
Du kannst die Schuld von mir nehmen,
kannst damit meinem Elend ein Ende machen.
Gib mir ein Lachen und meine Lebensfreude zurück.
...
Ich habe aus meiner Missetat gelernt.

Gib mir das Strahlen meiner Augen zurück
und lasse mich nicht weiter in Richtung Depression abrutschen.
Gib mir mein unbeschwertes Wesen zurück
und lass´ mich deine Güte und Barmherzigkeit preisen.
Herr, ich hoffe, dass du mich erhörst,
dass du dich nicht von mir abgewandt hast.
Grund genug hättest du ob meiner Schuld.
Mein Herz ist ganz wund von meinen Selbstanklagen.
Wende dich dem Gebet des Sünders zu
und verschmähe seine Bitten nicht.
Schau gnädig herab auf dein schuldig gewordenes Kind
und höre auf den in Schuld verstrickten.
So will ich deine Barmherzigkeit verkünden
und dein Lob singen im Kreis deiner Gemeinde.

2.1.16 Psalm 130 - A

Aus meinem Innersten rufe ich, Herr, zu dir.
Herr, höre mich ich zu dir schreie.
Höre mir doch zu in meinem Anliegen,
und achte auf mein lautes Flehen.
Würdest du, Herr, meiner Sünden beachten.
Ich könnte vor dir nicht bestehen.
Doch bei dir ist Vergebung,
denn du bist die Quelle aller Liebe.
Ich hoffe mit ganzem Herzen auf dein Erbarmen,
damit du mich lossprichst von meinen Sünden.
Meine Seele wartet auf dein befreiendes Wort,
mehr als auf irgend etwas auf dieser Welt.
Denn mein ganzes Vertrauen ist beim Herrn,
der Himmel und Erde geschaffen hat.
Ja, du wirst mich von meiner Schuld freisprechen,

von alle dem, was ich Schlimmes begangen habe.

2.2 Eigene Psalmen um Vergebung

2.2.1 A

Erschaffe mir Gott, ein reines Herz,
und lass mich beständig auf deinen Wegen gehen.
Verwirf mich nicht wegen meiner Schuld
und nimm deinen heiligen Geist nicht von mir!
Mach mich wieder froh durch die Vergebung.
Stärke meinen guten Willen und steh mir bei.
Ich will den anderen Frauen zu einem Vorbild werden,
indem ich es künftig besser mache.
Befreie mich von meiner Schuld, du Gott meines Heiles,
dann wird meine Zunge deine Güte und Barmherzigkeit loben.

2.2.2 B

Vergib mir, Herr, denn ich habe schwer gesündigt.
Das Kind, das ich empfangen habe, lehnte ich ab.
Fromme Menschen nennen mich nun eine Mörderin.
Sie wissen nichts von meiner Lage und meiner Situation,
in der ich unter Zeitdruck mich entscheiden musste.
Sie ahnen nichts von meiner Liebe zu diesem Kind.
Sie kennen nichts von meiner inneren Zerrissenheit,
denn jede meiner Entscheidungen war falsch.
Wie hätte ich mich da richtig entscheiden können,
da doch jede meiner Möglichkeiten falsch war.
Heute erkenne ich, dass es eine Stufung von falsch gibt.
Ich habe mich dabei für den falschesten Weg entschieden.
Das erkenne ich heute, damals hätte ich es gebraucht,
hätte jemand gebraucht, der mir das sagt.

Nun ist meine Erkenntnis zu spät.
Mein Kind ist tot, und mit ihm auch mein Inneres.
Verwirf mich nicht, wie ich mein Kind verworfen habe.
Nimm mich wieder als dein Kind,
nimm alles Schwere und Bedrückende von mir,
damit ich wieder froh und heiter leben
und wieder deine Güte und Barmherzigkeit loben kann.

2.2.3 C

Herr, das Gute, das ich anstrebte, habe ich nicht erreicht.
Das Schlechte, das ich vermeiden wollte, habe ich gelebt.
Ich sehe, wie andere Menschen mir das Gute vorleben.
Warum bin ich nicht fähig, es auch so ins Leben zu bringen?
Ich sehe, wie andere Menschen unter meinen Fehlern leiden.
Warum kann ich sie vor diesem Schmerz nicht bewahren?
Herr, nimm die Schuld von mir und stehe mir bei.
Lasse die Wunden den Herzen heilen,
die ich geschlagen habe und die mir geschlagen wurde.
Sei du unser aller Heil.

2.2.4 Vertreibung aus dem Paradies

Herr, ich habe mich aus dem Paradies hinausgeworfen,
denn ich aß vom verbotenen Baum der Erkenntnis.
Heute weiß ich, dass mein Handeln falsch war.
Damals erkannte ich das noch nicht.
Wie gerne würde ich das Rad der Zeit zurückdrehen
und meinen Fehler rückgängig machen.
Leider ist dies nicht möglich.
Nie wieder kann ich in das Paradies der Unschuld zurück.
Für immer steht mir meine Schuld vor Augen.
Doch du, Herr, kannst mich von der Last der Schuld befreien,

du kannst mein Herz wieder rein machen wie Neuschnee.
Wenn mir auch die Rückkehr in das Paradies verwehrt bleibt,
so will ich zumindest zur vollen Lebensfreude zurückkehren.
Ich will wieder aus ganzem Herzen lachen
und mich meines Lebens wieder freuen.
Nimm daher alle Schuld von mir,
befreie mich von allen Selbstvorwürfen,
löse alle lähmende Gedanken und Fragen auf,
so wie die Sonne den Morgennebel auflöst.
Dann will ich deine Güte loben
und deine Barmherzigkeit preisen.
Schließlich willst du nicht den Tod des Sünders,
sondern dass er umkehrt und lebt.
Meine Umkehr wird mit zwar die Tür zum Paradies nicht öffnen,
aber ich könnte wieder in Freude am Leben teilnehmen.

3 Psalmen mit Bitten

3.1 *Biblische Psalmen mit Bitten*

3.1.1 Psalm 39

Ich will mich nicht mit Worten gegen dich versündigen,
will meine Zunge im Zaum halten, solange ich noch lebe.
Fern der Freude bin ich verstummt,
meine Endlichkeit frisst mich auf.
Mein Herz entbrennt in Liebe zu dir,
so rede ich auch mit meiner Zunge.
Herr, hilf mir in der Erkenntnis um meine Endlichkeit,
dass mein Leben Ende und Ziel hat.
Nur noch eine kurze Lebensspanne liegt vor mir,
Abschied vom Leben und den Lebenden steht mir bevor.
Was soll ich da noch raffan und geizen?
Ich werde doch nichts in die Ewigkeit mitnehmen.
Wodurch könnte ich mich dessen trösten?
Herr, ich hoffe allein auf dich.
Vergib mir alle meine Sünden.
Nimm alle Schande von mir.
Ich will schweigen über meine Untaten.
Mir genügt deine Zusage der Vergebung.
Herr, erquickte und tröste meine Seele,
ehe ich dahinfahre und zu dir komme.

3.1.2 Psalm 41

Wohl dem, der sich des Schwachen annimmt.
Der Herr wird es ihm lohnen zu seiner Zeit.
Der Herr erquickt den Kranken auf seinem Lager.
Du stehst ihm bei bei all seiner Krankheit.

Ich bitte dich, Herr, sei mir gnädig,
heile mich von all meiner Krankheit.
Meine Feinde denken und regen Arges:
„Wann wird er sterben und sein Name vergehen?“
Auch Freunde, denen ich vertraute,
treten mich mit Füßen und enttäuschen mich.
Du aber, Herr, sei mir gnädig und hilf mir,
stehe mir bei in meiner Not.
Halte mich fest in deiner Güte
und lasse mich dein Angesicht schauen.
So will ich dich loben im Kreis der Gemeinde,
jetzt und mein ganzes Leben bis in Ewigkeit.

3.1.3 Psalm 46

Gott ist meine Zuflucht und Stärke,
meine Hilfe in allen großen Nöten.
Darum fürchte ich mich nicht, auch wenn die Welt unterginge,
selbst wenn die Berge im Meer versänken.
Wenn auch das Meer wütet und wallt,
selbst wenn die Berge einstürzen.
Bei allen diesen drohenden Gefahren
soll es in der Stadt Gottes lustig bleiben.
Gott selbst wohnt in ihrer Mitte.
Er hilft uns Tag für Tag.
Erkennt alle, dass der Herr unser Gott ist.
Er ist der Höchste, er ist der Heilige.
Der Herr ist mit uns,
er ist unser Schutz.

3.1.4 Psalm 54

Hilf mir, Gott, und stehe mir bei,
errette mich aus meiner großen Not.
Gott, erhöre doch mein Gebet.
Neige in Güte dein Ohr mit zu.
Ich weiß weder ein noch aus.
In einer Sackgasse bin ich angekommen.
Ich sehe kein Weiterkommen.
Von dir jedoch erhoffe ich Weitsicht.
Eröffne mir einen gangbaren Weg.
Öffne mir die Augen, ihn zu erkennen.
Begleite mich auf meinem weiteren Weg
und bewahre mich vor weiteren Sackgassen.

3.1.5 Ps 63

Gott, du bist mein Gott, den ich suche.
Meine Seele sehnt sich sehr nach dir.
Mit allen Fasern meines Körpers suche ich dich,
du Gott meines Lebens in Fülle.
Wie die Wüste dürstet nach Regen,
so dürstet meine Seele nach dir.
Deine Güte ist wie Lebensatem,
kann mein verletztes Herz heilen.
Komm mir zu Hilfe und stehe mir bei,
Sei mir nahe auf meinem weiteren Lebensweg.

3.2 Eigene Psalmen mit Bitten

3.2.1 Bitte um Vertrauen

Herr, mein Kind ist gestorben.
Hierfür will ich niemand die Schuld geben,
weder mir, noch sonst einem Menschen,
oder gar dir, mein Gott.
Der Schmerz ist deswegen ist grenzenlos.
Die Sehnsucht nach meinem Kind ist unendlich.
Gerne würde ich meinem Kind nachsterben,
um bei meinem geliebten Kind zu sein.
Mein Tod wäre mir Erlösung meiner Qualen,
doch nie würde ich Hand an mich legen.
Gerne würde ich von dir wissen,
wie es meinem geliebten Kinde geht.
Gerne würde ich meinem Kind
alle meine Liebe schenken,
doch es ist mir genommen,
ist meinen Händen entzogen.
Dir, mein Gott, vertraue ich mein Kind an.
Nimm es auf in deine himmlische Herrlichkeit.
Behüte es bis zum Wiedersehen in deinem Reich.
Sei ihm liebevoller Vater und Mutter.
Schenke meinem Kinde alle Liebe,
dich ich ihm gerne selbst gegeben hätte.
Wenn ich um Erfüllung meiner Bitte weiß,
kann ich wieder ruhig schlafen.
Dann kann ich meine ungelegte Liebe
anderen Menschen zukommen lassen.

3.2.2 Bitte um Führung nach dem Tod eines Kindes

Herr, mein Kind ist gestorben,
mein Liebstes ist mir genommen.
In das Grab meines Kindes musste ich blicken.
In das Loch der Trauer bin ich gestürzt.
Alles steht für mich nun Kopf.
Wie können Kinder vor den Eltern sterben?
Wo warst du, mein Gott,
als mein Kind starb?
Hättest du es denn nicht erretten können?
Warum ließest du den Tod meines Kindes zu?
Auch du hast den Tod meines Kindes nicht verhindert.
Wem kann ich dann noch trauern?
Was kann nun noch als sicher gelten,
bei dieser großen Unsicherheit?
Nach dem Tod meines Kindes halte ich alles für möglich.
Die Sterne können vom Himmel fallen,
das Meer die Gebirge überfluten,
die Erde kann aus der Bahn geworfen werden,
die Sonne kann morgens nicht mehr aufgehen,
alles halte ich nun für möglich.
Herr, schenke meinen Füßen wieder festen Boden
Schenke mir Halt in meinem freien Fall.
Halte mein endloses Fallen auf
und gib mir wieder Sicherheit in meinem Leben.
Sei mir Licht in der Finsternis meiner Trauer.
Lasse mich wieder eine Zukunft erkennen,
zumindest meine nächsten Schritte.
Führe und leite mich in deiner Güte,
bis ich wieder selbst gehen kann.

Nimm alle Todessehnsucht von mir
und schenke mir wieder Lebensfreude.
Dass ich mein Kind vergessen könnte,
diese Sorge habe ich nicht.
Dazu ist meine Liebe zu meinem Kind zu groß.
Was ich jetzt jedoch dringend benötige,
das ist Lebensmut und Lebensfreude.
Herr, gib mir beides in reichem Maße,
ganz so, wie das tägliche Brot, um das wir beten.
Herr, gib mir täglich das, was ich brauche.

3.2.3 Warum soll ich weiterleben?

Herr, Mein Kind ist gestorben.
Sag mir, warum soll ich weiterleben?
Meine Todessehnsucht ist größer als mein Lebenswille.
Sag mir, warum soll ich weiterleben?
Mein Liebstes ist mir genommen,
gerne würde ich bei ihm sein.
Der Tod ist der Zugang zu meinem Kind.
Einen anderen Weg gibt es nicht zu ihm.
Der Tod hat mir mein Kind genommen.
Nur mein Tod kann mich zu ihm bringen.
Wie soll ich leben, ohne mein Kind?
Ist es denn ein Leben, ohne mein Kind?
Kann ich denn Freude finden ohne mein Kind?
Es gibt keinen Trost für den Verlust eines Kindes.
Ich weiß zwar nicht, was du, mein Gott, mir geben kannst,
ich weiß auch nicht, was ich mir wünsche,
aber irgendwie vertraue ich auf dich.
Stehe du mir bei in meiner Not.
Sei du mein Begleiter durch meine Trauer.

Das ist alles, was ich mir im Augenblick von dir wünsche.

3.2.4 Bitte um Wiederherstellung der Ordnung

Herr, mein Gott, die Welt steht mir Kopf.

Ich weiß nicht mehr, woran ich mich orientieren kann.

Die Ordnung, dass die Alten vor den Jungen sterben, stimmt nicht mehr.

Mir ist mein Kind gestorben.

Ich wollte es doch aufwachsen sehen.

Ich wollte erleben, wie es sein Leben meistert.

Nun musste ich mein Kind zu Grabe zu tragen.

Auf was kann ich mich noch verlassen,

wenn die Lebensordnung nicht mehr stimmt,

dass wir Alten vor den Jungen sterben?

Ist dann nicht alles möglich – selbst das Unmögliche?

Welche Sicherheit kann ich dann in meinem Leben noch haben?

Kannst Du, o Gott, mir wieder Sicherheit schenken?

Kannst Du mir wieder eine Weltordnung herstellen,

auf die ich mich verlassen kann, auf die ich bauen kann?

Ich brauche diese Sicherheit mehr denn je.

Daher bitte ich Dich, Herr mein Gott, aus ganzem Herzen:

Schenke mir wieder Vertrauen und Sicherheit.

Bringe in meinem Leben und Glauben das in Ordnung,

was durch den Tod meines Kindes in Unordnung kam.

4 Psalm 23

4.1 Psalm 23

4.1.1 Psalm 23 - mein Hirte 1

Der Herr ist mein Hirte, mir wird es an nichts fehlen.
Er gibt mir täglich das, was ich zum Leben brauche.
Er schenkt mit eine sorgenlose Nacht mit erholsamen Schlaf.
Er gibt mir, wonach ich verlange.
Er begleitet mich seinem Namen entsprechend:
Jahwe - "Ich bin der, der alle Wege mit dir geht".
Und führt mich mein Weg auch in die Dunkelheit des Lebens,
ich fürchte kein Schicksal und kein Unglück.
Weiß ich doch: Gerade hier bist du mir nahe,
auch wenn ich dich nicht sehe und nicht erkenne.
Ich spüre dann noch immer etwas von dir,
das ich nicht näher beschreiben kann.
Aber ich weiß, du bist bei mir.
Du gibst mir alles Lebensnotwendige,
auch wenn es mir Neider nicht gönnen.
Du lässt mir Wohltaten zukommen
und schenkst mir ein Leben in Fülle.
Dall deine Liebe und Güte werden mich mein Leben lang begleiten.
Und ich darf mich mein Leben lang deiner Schöpfung erfreuen.

4.1.2 Psalm 23 - mein Hirte 2

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.
Er gibt mir alles Lebensnotwendige ohne jede Vorleistung.
Er begleitet mich auf allen Pfaden meines Lebens,
sein sein Name lautet Jahwe, "Ich bin der, der mit dir ist".
Und führt mich mein Lebensweg in Dunkelheit und Enge,

ich weiß, auch hier bist du bei und mit mir.
Dein Name und meine Erfahrungen mit dir geben mir Zuversicht.
Ich weiß, nach allen Beschwernissen des Lebens
lässt du es mir wieder wohl ergehen
und gibst mir mehr als ich zum Leben brauche.
Deine Liebe und Gegenwart werden mein Leben lang mit mir sein.
In deiner Schöpfung darf ich für immer wohnen.

4.1.3 Psalm 23 - mein Arzt

Der Herr ist mein Arzt, er wird mich heilen.
Er gibt mir Salbe für die Wunden meines Herzens,
und labenden Trank für meine schwachen Glieder.
Er gibt mir, wonach ich verlange,
denn der Herr ist mein Arzt.
Und wenn mich auch Krankheit quält,
ich fürchte sie nicht,
denn du hast mir bisher immer weitergeholfen,
auch wenn es nicht immer so war,
wie ich es mir vorgestellt hatte.
Ich weiß, du lässt mich nicht im Stich,
sondern hilfst mir immer weiter.
Immer neu lässt du mir Heilung zukommen,
auch wenn sie nicht immer mit irdischen Maßstäben zu messen ist.
Ich weiß, deine Liebe und Fürsorge werden mir mein Leben lang bleiben.
In deiner Obhut und Pflege darf ich mich geborgen wissen.

4.1.4 Psalm 23 - der Arzt meiner Seele

Der Herr ist der Arzt meiner Seele.
Er vergibt mir die Schuld, die ich begangen habe.
Er schenkt mir wieder Lebensfreude
und gibt mir wieder Lebensglück zurück.

„Ich bin mit dir“, ist sein Name.
Selbst in meiner Schuld wich er nicht von meiner Seite.
Wie groß auch meine Schuld war,
seinem Namen treu blieb er steht's bei mir.
Wie sehr ich mich auch meiner Untat schämte,
immer war er bei mir, um mich aufzufangen.
Kaum hatte ich die Tragweite meines Handelns erkannt
und meinen Fehler bereut,
da nahmst Du auch schon die Schuld von mir.
Alle Schuld wuschest du von meiner Seele.
Ein Leben in Fülle schenktest du mir wieder,
denn Liebe ist dein Wesen,
und ich bin dein Kind.
Deine Güte und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und deine Gegenwart wird mich nie verlassen.

4.1.5 Ps 23 - der Begleiter meines Lebens

Der Herr ist der Begleiter meines Lebens.
Er sorgt für mich, damit es mir an nichts mangelt.
Er gibt mir all das, was ich zum Leben brauche,
auch das, was über das überleben hinaus geht.
Er schenkt mir Lebensfreude.
Und sollte sie mal schwinden,
so führt er mich an Kraftquellen, aus denen ich schöpfen darf.
Bei ihm fühle ich mich sicher und geborgen.
So darf ich getrost den Weg meines Lebens gehen.
Und führt mich dieser Weg in Dunkelheiten,
voller Schwermut, Schuld, Trauer oder anderen Finsternissen,
so fürchte ich alles dieses nicht.
Denn du bist bei mir,
zu allen Zeiten, an allen Orten und allen Finsternissen.

Deine Zusage, mein ständiger Begleiter zu sein,
tröstet mich und macht mich zuversichtlich.
Auch wenn ich meinen nächsten Schritt nicht erkennen kann,
so wage ich ihn doch in dem Vertrauen auf ihn,
nicht dass es gut geht, sondern dass er Sinn macht,
auch wenn ich diesen Sinn nicht gleich verstehe.
Du sorgst gut für mich,
auch wenn Neider mich umringen.
Du lässt mir Gutes im Überfluss zukommen,
auch wenn ich es nicht immer sehe
und dir auch nicht immer dafür danke.
Du bist mein Leben lang mein Begleiter.
Und in dir darf ich mich geborgen wissen ewiglich.

4.2 Psalm 23 – Schwangerschaft

4.2.1 Psalm 23 - Schwangerschaftskonflikt

Der Herr ist mein Hirte, den ich jetzt brauche
mehr denn je in meinem Leben.
Ich weiß, du bist der Gott des Lebens.
Du willst, dass wir leben in Fülle.
Doch für mich ist es eine Last.
Ich habe mich zu entscheiden
zwischen zwei verkehrten Wegen.
Wenn ich könnte, würde ich die Umstände abtreiben,
nicht das Kind, das in mir heranwächst.
Führe mich einer guten Entscheidung zu,
zu der ich auch für den Rest meines Lebens
und auch vor dir stehen kann.

4.2.2 Psalm 23 - Pränataldiagnostik I

Der Herr ist der Hirte meines Lebens.
Er hat bisher immer so gut für mich gesorgt.
Doch nun stehe ich am Scheideweg
und weiß nicht mehr weiter.
Das Kind, das ich erwarte, ist behindert.
Gerne würde ich meinem Kind das Leben schenken,
doch ich weiß nicht,
ob ich dieser Aufgabe gewachsen bin.
Herr, lasse mich nicht alleine auf meinem Lebensweg
und schenke mir Kraft und Mut,
dieses Kind ohne wenn und aber anzunehmen.

4.2.3 Psalm 23 - Pränataldiagnostik II

Der Herr ist der Hirte meines Lebens.
Er hat bisher immer so gut für mich gesorgt.
Doch nun stehe ich am Scheideweg
und weiß nicht mehr weiter.
Das Kind, das ich erwarte, ist nicht lebensfähig.
Alleine dieses Wissen schmerzt mich sehr.
Gerne hätte ich das Kind als dein Geschenk angenommen.
Warum soll es weiterleben,
wenn sein sicherer Tod zu erwarten ist?
Dies Frage steht nun im Raum,
Schenkst du nicht Leben, das auch nur Tage währt?
So will ich meinem Kind das Leben schenken,
auch wenn es auch hier nur Tage sind.

4.2.4 Psalm 23 - vor Schwangerschaftsabbruch

Der Herr ist der Hirte meines Lebens.
Er hat bisher immer so gut für mich gesorgt.

Doch nun stehe ich am Scheideweg
und weiß nicht mehr weiter.
Das Kind, das ich erwarte, kann ich nicht bekommen.
Du selbst kennst die Situation, in der ich stecke.
Ich kann dich nur bitten,
nimm mein Kind auf in deine himmlische Herrlichkeit
und schenke ihm all die Liebe,
die ich so gerne selbst meinem Kind gegeben hätte.

4.3 Psalm 23 – Krankheit

4.3.1 Psalm 23 - Kranker

Der Herr ist mein Hirte, er wird mich heilen.
Er lässt mich nicht fallen in meiner Krankheit
und führt mich der Genesung zu.
Er erhört alle meine Bitten,
auch wenn sie ganz anders ausfallen, wie von mir gedacht.
Und stehen mir auch eine schwere Operation bevor,
eine Chemo- oder Strahlentherapie,
so ängstigt es mich nicht,
denn ich nehme es als dein Handeln in meinem Leben an.
Ich vertraue fest darauf,
dass du mich wieder der Gesundheit zuführst,
und du mir wieder Leben in Fülle schenkst.
Ein langes Leben bei bester Gesundheit,
immer in deiner Gegenwart bleibend,
das erhoffe ich mir von dir.

4.3.2 Psalm 23 - Schwerkranker

Der Herr ist mein Hirte, er lässt mich nicht fallen.
Auch wenn die Diagnose "unheilbar" lautet,

so bleibst du mir auch auf diesem Wege bei mir.
Auch wenn mir jeder Tag weitere schlimme Nachrichten bringen kann,
wenn mein Leben von einer Minute zur nächsten ganz anders sein kann,
auch wenn ich dich nicht mehr spüre und erlebe,
so weiß ich dich doch immer bei mir.
Ich vertraue darauf,
dass du mein Leben zu einem guten Ende führst.
Und muss ich dann gehen aus dieser Welt,
so darf ich bei dir wohnen ewiglich.

4.3.3 Krankheit allgemein

Der Herr ist mein Hirte, er wird für mich sorgen.
Er ließ mich krank werden, wenn ich auch nicht weiß warum.
Er führt mich zu guten Ärzten, die mich wieder heilen werden.
Er stillt mein Verlangen nach Gesundheit
und leitet mich auf meinem Lebensweg, treu seinem Namen.
Und muss ich nun auch eine Operation
oder andere Behandlung auf mich nehmen,
ich fürchte kein Unheil,
denn Gott ist auch da mit mir.
Gab er sich doch am brennenden Dornbusch als der Gott zu erkennen,
der da ist, der mit den Menschen geht.
Du schenkst mir wieder Gesundheit.
Deine Huld folgt mir mein Leben lang,
um zu wohnen in Gottes Schöpfung für lange Zeit.

4.3.4 Krankheit mit unklarem Ausgang

Der Herr ist mein Hirte, mir hat bisher nichts gefehlt.
Er schenkte mir täglich, was ich zum Leben brauchte.
Er stillte mein Verlangen nach Ruhe und Geborgenheit.
Nun trifft mich eine Krankheit,

von der niemand sagen kann, wie sie ausgeht.
Doch ich gehe den Weg der Therapie mit tiefem Vertrauen.
Denn du bist bei mir,
auch in dieser schweren Krankheit.
Deine Gegenwart geben mir Hoffnung und Zuversicht.
Wie es auch immer ausgehen mag,
du wirst es recht machen und für mich sorgen.
Aus deiner Liebe und Güte werde ich nicht herausfallen.
In deinen Händen werde ich immer geborgen sein.

4.3.5 Krankheit mit tödlichem Ausgang

Der Herr ist mein Hirte, mir hat bisher nichts gefehlt.
Er schenkte mir täglich, was ich zum Leben brauchte,
und gab mir Ruhe und Sicherheit.
Doch nun trifft mich eine schwere Krankheit,
die mit dem Leben nicht zu vereinbaren ist.
Ich werde aus dieser Welt scheiden müssen,
doch ich falle nicht aus der Hand Gottes.
Du wirst mich auf der anderen Seite des Lebens
mit offenen Armen willkommen heißen
und auch dort weiterhin für mich sorgen.
Du schenkst mir auch dort ein Leben in Fülle.
In deiner Gegenwart darf ich wohnen ewiglich.

4.3.6 Ps 23 eines Sterbenden

Der Herr ist mein Hirte, an nichts hat es mir gefehlt.
Er war mit mir mein Leben lang,
doch nun werde ich aus diesem Leben scheiden.
Doch damit scheide ich nicht aus der Huld Gottes.
Ich verbleibe auch weiterhin in seiner Liebe.
Muss ich auch gehen aus dieser Welt,

ich hadere nicht mit meinem Herrn.
Denn du bist bei mir auch auf der anderen Seite des Lebens.
Du schenkst mir auch dort ein Leben in Fülle.
Du bist mir auch dort der Herr meines Lebens.
Deine Liebe und Güte werden mir bleiben immerdar,
und in deiner Gegenwart darf ich wohnen ewiglich.

4.3.7 Möglichkeit der wiederkehrenden Krankheit

Der Herr ist mein Hirte, dies durfte ich deutlich spüren.
Er schenkte mir nach einer lebensbedrohlichen Krankheit
das Leben neu.
Er war für mich da,
wie er sich am brennenden Dornbusch geoffenbart hat.
Und wenn auch niemand sagen kann,
ob diese tödliche Krankheit wieder aufbricht,
ich lebe weiter in dem großen Vertrauen,
dass du auch weiterhin für mich da bist.
Du hältst mich weiterhin fest in deiner Hand.
Du schenkst mir weiterhin ein Leben in Fülle.
Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang,
denn vor deinem Angesicht darf ich leben ewiglich.

4.3.8 Psalm 23 - Sterbender I

Der Herr ist mein Hirte, bei ihm fühle ich mich geborgen.
Auch wenn es nur noch der Tod ist,
den ich für mich erwarten kann,
so vertraue ich fest darauf,
dass Du auch diesen Weg mit mir gehst.
Auch wenn meine Sinne schwächer werden
und meine Wahrnehmungen nachlassen,
so vertraue ich darauf, dass du bei mir bist

und auf der anderen Seite des Lebens
mit offenen Armen willkommen heißt.
Dann bin ich bei dir,
dem Ort, wo es kein Leid und keinen Tod gibt.
Dann werden alle meine Fragen beantwortet werden
und ich darf dich sehen von Angesicht zu Angesicht, ewiglich.

4.3.9 Psalm 23 - Sterbender II

Der Herr ist mein Hirte, bei ihm fühle ich mich geborgen.
Steht mir mein eigener Tod unmittelbar bevor,
so fürchte ich mich nicht.
Denn du wirst auch diesen Weg mit mir gehen.
Wende ab alles Leid, was mich noch in dieser Welt treffen kann
und heiße mich in deiner Welt herzlich willkommen.
Vereine mich mit meinen Verstorbenen
und stehe den Hinterbliebenen bei.
Stärke sie in der Gewissheit,
dass wir uns alle in deinem Reich wiedersehen,
dort wo wir dich sehen in deiner ganzen Herrlichkeit.

4.4 Psalm 23 – Situationen

4.4.1 Psalm 23 - Ängstlicher

Der Herr ist mein Hirte, und dennoch ist mir Angst.
Ich weiß nicht recht, was da auf mich zu kommt,
weiß nicht, wohin mich dieser Weg führt.
Ich kann nur darauf vertrauen,
dass der Herr mich auch hier begleitet und führt,
dass er mich beschützt vor aller Gefahr
und mich bewahrt vor allem Schaden.
Er wandle meine Angst in Zuversicht,

mein Zaudern in Hoffnung.
Er leite mich zum Leben in Fülle
und schenke mir seine Freude.

4.4.2 Psalm 23 - Schuldiger I

Der Herr ist mein Hirte, der Hüter meines Lebens.
Doch da ist mir ein Missgeschick passiert.
Ich habe es nicht gewollt, aber es ist geschehen.
Schuld habe ich damit auf mich geladen.
Ständig muss ich an dieses Missgeschick denken.
Warum habe ich nicht besser aufgepasst?
Doch alles wenn und aber bringt mich nicht weiter.
Nur du alleine kannst mir meine Schuld nehmen.
Herr, reinige mich von aller Schuld
und lasse wieder ganz dein Eigentum sein.

4.4.3 Psalm 23 - Schuldiger II

Der Herr ist mein Hirte, er hat so gut für mich gesorgt.
Daher schäme ich mich so sehr vor ihm.
Herr, du kennst die Umstände,
die dazu geführt haben.
Heute erkenne ich mein falsches Handeln.
Meine Schuld steht mir immer vor Augen.
Du allein kannst sie mir nehmen.
Du allein kannst mich von ihr befreien.
Ich will auf deinen Wegen gehen
und künftig von jeglicher Sünde lassen.
Nimm mich wieder auf in deine Herde
und lasse mich bei dir bleiben, ewiglich.

4.4.4 Psalm 23 - Verzweifelter

Der Herr ist mein Hirte, ich brauche nicht zu verzweifeln.

Er vertreibt mir meine Sorgen und Ängste
und bringt mir Ruhe und Sicherheit.

Er stillt mein Verlangen nach Geborgenheit
und begleitet mich auf meinen Lebenswegen.

Und muss ich auch große Verzweiflung erleben,
fürchte ich kein Unheil,

denn der Herr ist beständig mit mir.

Auch wenn ich mich frage, wo er denn nur sei,
so ist er gerade dann sehr nahe.

Er löst die Wolken der Sorgen wieder auf
und bringt wieder Licht in mein Leben.

Ein Leben in Fülle bereitet er mir
und begleitet mich auf meinen Pfaden ewiglich.

5 Eigene Psalmen

5.1 Gottessuche

5.1.1 Gottessuche

Mein Gott, mein Gott, ich suche dich.

Ich weiß nicht, wo du jetzt bist.

Ich weiß auch nicht, wer und wie du bist.

Der Gott, der du bisher für mich warst,

kannst du nicht mehr für mich sein.

Das Gottesbild, das ich von dir hatte,
ist durch den Tod meines Kindes zerbrochen.

In 1.000 Scherben liegt es nun vor mir.

Niemand kann es reparieren.

Ich weiß nicht, ob ich dich suchen will;
denn ich weiß nicht, was ich mit dir soll.

Ich weiß nicht, ob ich dir wieder trauen kann,
zu viel ist in mir zerbrochen.

Auf dich setzte ich mein Vertrauen von Jugend auf
und wurde nun so bitterlich enttäuscht.

Auf dich setzte ich meine ganze Hoffnung in dieser Schwangerschaft
und nun stehe ich mit leeren Händen da.

Finsternis überfiel mich, so dass ich nichts sehe.

Es gibt für mich keinen nächsten Schritt und kein Morgen.

Nicht nur, dass mir der Boden unter den Füßen weggerissen wurde,
ich finde nirgendwo Halt.

Wie in einem nie enden wollenden Sturz falle ich
wie in einem nie endenden Albtraum leide ich.

Irgendwann müsste doch der Aufprall kommen,
der mich aus diesem bösen Albtraum herausreißt.

Ohnmacht greift nach mir und will mich besitzen,

Hilflosigkeit gesellt sich zur Trauer und Wut.
Wie soll ich aus dieser Situation einen Weg zu dir finden?
Ich vermag keinen Schritt zu gehen.
Komme du mir doch entgegen
und befreie mich aus diesem Zustand.
Sei mir nahe und heile mich.
Bleibe bei mir und tröste mich.
Bewahre mich vor allem Schaden,
vor allem vor einer Wiederholung dessen.
Nie wieder will ich um ein Kind trauern müssen,
nie wieder die Lähmung der Trauer erleben.

5.1.2 Leid, der Prüfstein falscher Gottesbilder

"Ich bin bei dir", so offenbartest du dich am brennenden Dornbusch, (Ex 3,14)
Ich nehme dich nicht wahr.
Du hast Ägypten mit schwer Plagen geschlagen, (Ex 7-11)
und mich mit dem Tod meines Kindes.
Du führtest Israel aus der Knechtschaft Ägyptens, (Ex 13-18)
warum warst Du bei meinem Kind so untätig?
Du standest Daniel in der Löwengrube bei, (Dan 6)
doch wo warst du, als mein Kind deinen Beistand brauchte?
Du sandtest einen Engel zu Schadrach, Meschach und Abed-Nego,
um sie im glühenden Feuerofen zu beschützen, (Dan 3)
wo war dein Schutzengel für mein Kind?
Du hast Jerusalem vor starken Völkern errettet, (2.Kön 19,35; 2.Chr 32,21)
wo warst du, als mein Kind deine Hilfe brauchte?
Dich preisen die Menschen als den Retter Israels, (1.Sam 14,39)
für mich hast du zugelassen, dass mein Kind stirbt.
Du seiest der gute Hirte, der uns zum Ruheplatz am Wasser führt, (Ps 23,2)
ich sehe mich alleine in einem finsternen Loch ohne Ausweg.
Du wolltest, dass wir das Leben in Fülle haben, (Joh 10,10)

ich habe hingegen mein totes Kind in den Armen.
Du seiest das Licht der Welt, (Joh 12,46)
warum ist dann rings um mich nur Finsternis?
Du wolltest, dass alle Menschen gerettet werden, (1.Tim 2,4)
warum dann nicht auch mein geliebtes Kind?
Du seiest die Auferstehung und das Leben, (Joh 11,25)
ich erfahre hingegen den Tod meines Kindes.
Du seiest Gott, der Allmächtige, (Ex 6,3)
warum warst du bei meinem Kinde so ohnmächtig?
Hatte ich mit dem Bild, das ich von dir hatte,
ein völlig falsches Bild von dir, dem Allmächtigen?
Was aber ist das richtige Bild,
das ich von dir machen kann?
Deine Existenz ist für mich über alle Zweifel erhaben.
Du bist der Schöpfer des Universums.
Doch darüber hinaus, wie kann ich dich erkennen?
Als welchen kann ich dir begegnen?
Im Augenblick bist du mir nur der Gott, den ich suche.

5.1.3 Suche nach einem neuen Gottesbild

Mein Gott, du kannst nicht länger der Gott sein,
den du mir bisher gewesen bist.
Das Liebste ist mir genommen, ist mir gestorben.
Gestorben ist damit auch mein altes Gottesbild,
das ich von dir hatte.
Das Bild des Hirten, der mich auf grüner Wiese lagern lässt, (Ps 23,2)
verwerfe ich, da ich im Ödland der Trauer bin.
Das Bild des Hirten, der mich durch finstere Schluchten begleitet, (Ps 23,4)
verwerfe ich, da ich mich in einem finsternen Loch ohne Ausweg befinde.
Das Bild der Mutter, die ihr Kindlein nie vergisst, (Jes 49,15)
verwerfe ich, da ich mich schuldlos verstoßen fühle.

Das Bild eines Bräutigam, der seine Braut liebt, (Jes 61,10)

verwerfe ich, da ich mich von dir ungeliebt fühle.

Das Bild des Arztes, der mich von allen Krankheiten bewahrt, (Ex 15,26)

verwerfe ich, da ich schwere Krankheit meines Kindes erlebte.

Das Bild der Burg, die mich birgt, schützt und Zuflucht ist, (Ps 18,3)

verwerfe ich, da ich schutzlos dem Tod begegnet bin.

Das Bild dessen, der mich aus der Grube des Grauens herauszieht, (Ps 40,3)

verwerfe ich, da ich hineingetaucht wurde in selbige Grube.

Das Bild des Felsen, der meine Zuflucht ist, (Ps 94,22)

verwerfe ich, da ich allem Elend schutzlos ausgeliefert bin.

Das Bild vom Retter, der mich aus allem Elend herausführt, (Ps 118,14)

verwerfe ich, da ich in das Elend hineingestoßen wurde.

Das Bild vom Gott als Sonne der Gerechtigkeit, (Mal 3,20)

verwerfe ich, da ich mich als höchst ungerecht behandelt fühle.

Das Bild vom Wächter Israels, dem man zu danken hat, (Sir 51,12)

verwerfe ich, da ich für den Tod meines Kindes nicht danken kann.

Das Bild vom Hüter Israels, der nicht schläft und schlummert, (Ps 121,4)

verwerfe ich, da du mich nicht vor dem Tod meines Kindes behütet hast.

Das Bild vom Gott, der die Liebe ist, (1.Joh 4,16)

verwerfe ich, da ich mich ungeliebt, sogar gestraft fühle.

Das Bild vom Bergen im Schatten deiner Flügel, (Ps 36,8)

verwerfe ich, da ich im Tod meines Kindes nichts bergendes entdecken kann.

Welcher Gott kannst du mir in Zukunft sein?

Ich weiß es nicht.

Ich weiß auch nicht, ob ich es je wissen werde.

Ich weiß im Augenblick nur,

dass es dich gibt und ich an dich glaube.

Als Gott, der Himmel und Erde gemacht hat (Gen 1; Ps 146,6)

kann ich dich noch gelten lassen.

Wer und wie du darüber hinaus noch bist,

ich weiß es nicht.
Vielleicht werde ich es erst erfahren,
wenn ich dir von Angesicht zu Angesicht gegenüber stehe.
Dennoch will ich meine Hoffnung nicht aufgeben,
eine lebendige Beziehung zu dir zu finden.
Im Augenblick bist du mir Gott, der Angeklagte.

5.1.4 Der unbegreifbare Gott

Gott, du Geistwesen, du hast Glück, dass du kein Mensch bist.
Wenn du Mensch wärest, ich würde dich spüren lassen, was ich spüre.
Du sollst wissen, wie es sich anfühlt, am Grab des eigenen Kindes zu stehen.
Du sollst selbst erfahren, wie herzerreißend der Schmerz ist.
Gott, du Geistwesen, du hast Glück, dass du kein Mensch bist.
Ich würde dich packen und schütteln,
ich würde dich fragen und anklagen,
ob dir denn bewusst ist, was du mir da angetan hast.
Gott, du Geistwesen, du hast Glück, dass du kein Mensch bist.
Ich würde dich würden,
damit du keine Luft zum atmen hast,
wie mir die Luft zum Atmen beim Weinen fehlt.
Gott, du Geistwesen, du hast Glück, dass du kein Mensch bist.
Ich würde dir die Augen auskratzen,
damit auch dir die Augen schmerzen,
wie sie mir schmerzen nach meinen Weinkrämpfen.
Gott, du Geistwesen, du hast Glück, dass du kein Mensch bist.
Ich würde dich schlagen am ganzen Körper,
keine Faser würde ich auslassen,
denn du sollst den Schmerz spüren, wie ich ihn spüre.
Gott, du Geistwesen, du hast Glück, dass du kein Mensch bist.
Tu' ich mir schon schwer Menschen in seinem Tun zu verstehen,
wie soll ich da dich verstehen, dessen ich nicht habhaft werden kann?

Weder mit Händen noch mit Verstand kann ich dich begreifen.
Gott, du Geistwesen, du hast Glück, dass du kein Mensch bist.
du bist und bleibst für mich ein unbegreifbarer Gott.

5.1.5 Gottessuche eines Menschen

Gott, du mein Gott, dich suche ich.

Durch den Tod meines Kindes bist du mir fremd geworden.

Ich glaube zwar noch an deine Existenz,
aber das Bild, das ich von dir hatte, ist zerbrochen.

Ich habe nun keine andere Vorstellung von dir,
als das du existierst.

Doch ich will mehr über dich wissen.

Ich will mir ein Bild von dir machen,
will wissen, wer und wie du bist.

Menschen sagen, dass du nicht mehr auflädst, als wir tragen können,
doch ich will nicht glauben,
dass du uns Menschen gezielt Leid auflädst.

Menschen sagen, dass du damit meinen Glauben prüfen würdest,
doch ich will nicht glauben,
dass du damit meinen Glauben prüfst.

Zeige mir, Gott, dein Angesicht.

Lasse mich wissen, wer und wie du bist.

Schenke mir ein Gottesbild, in dem auch Leid seinen Platz hat.

5.1.6 Gottessuche eines Menschen 2

Gott, du mein Gott, dich suche ich.

Wo warst du, als sich das Unglück ereignete?

Die Menschen sagen, dass du allgegenwärtig seist,
doch bei dem Unglück scheinst du abwesend gewesen zu sein.

Die Menschen sagen, dass du allmächtig seist,
doch bei dem Unglück erkenne ich nur deine Ohnmacht.

Die Menschen sagen, dass du allwissend seist,
doch bei dem Unglück erscheinst du mir unwissend.
Die Menschen sagen, dass du gütig seist,
doch bei dem Unglück kann ich keine Güte erkennen.
Die Menschen sagen, dass du die Liebe seist,
doch bei dem Unglück kann ich nur Gleichgültigkeit erkennen.
Gott, ich stelle deine Existenz nicht in Frage,
doch warum ließest du dieses Unglück geschehen?
Zeige dich mir, damit ich mit diesem Unglück leben kann.

5.1.7 Gott verstehen wollen

Gott, du mein Gott, ich will dich verstehen,
doch angesichts des Unglücks verstehe ich nichts.
Wo warst du, als das Unglück passierte?
Warum ließest du es in deiner Allmacht geschehen?
Welchen Sinn sollte ein solches Unglück haben?
Ich möchte verstehen, und habe doch nur Fragen.
Die einen Menschen sagen, das sei eine Strafe,
doch ich will nicht an einen strafenden Gott glauben.
Die anderen Menschen sagen, das sei eine Prüfung,
doch auch an einen prüfenden Gott will ich nicht glauben.
Einige Menschen sagen, dass sie dich nicht verstehen.
Hierzu rechne ich mich auch,
doch ich will dich gerne verstehen.
Dieses verstehen können ist mir sehr wichtig,
weil davon mein weiterer Umgang mit Dir abhängt.
Gib mir Antworten auf meine Fragen
und lasse mich in meiner Unwissenheit nicht allein.

5.1.8 Der unbegreifbare Gott

Gott, ich kann dich nicht begreifen.
Ich habe doch nichts Schlimmes getan!
Warum musste nun mein Herzallerliebster sterben?
Ich habe mich bemüht, nach deinen Gesetzen zu leben!
Warum ich nun trauernd umhergehen?
Ich verstehe dich nicht, mein Gott!
Es ist gut, dass ich dich nicht begreifen kann,
dass ich dich nicht mit meinen Händen fassen kann,
denn wenn ich dich anfassen könnte,
ich würde dich schlagen,
ich würde dich töten,
so wie nun mein Herzallerliebster tot ist.
Doch du bist unbegreifbar,
weder mit dem Geiste, noch mit den Händen.
Du entziehst dich unserem Zugriff.
Damit kann ich sehr schlecht leben.
Ich wünsche mir einen Gott,
der mir ein konkretes Gegenüber ist,
den ich begreifen kann,
soweit es mir mit meinem Geiste möglich ist.

5.1.9 Wünsche an Gott

Gott, du mein Gott, dich suche ich,
doch angesichts des erfahrenen Leids finde ich dich nicht.
Das Leid versperrt mir den Blick auf dich,
es versperrt mir auch den Zugang zu dir.
Ich würde gerne zu dir Kontakt haben,
doch das Leid macht es mir schwer.
Erfahrenes Leid kannst auch du nicht wegnehmen,
doch du kannst mich vor weiterem Leid bewahren.

Ich bitte dich innigst darum,
erspare mir weiteres Leid.
Eröffne mir einen Zugang zu dir,
in dem auch das erfahrene Leid seinen Platz hat.
Stehe mir bei in meinem Leid,
und lasse die Verbindung zu dir nie abreißen.

5.1.10 Suche nach Jesus

Jesus, du Heiland der Welt, wo bist du?

Ich erlebe hier das größte Unheil!

Der Herr habe dich gesalbt, um den Armen eine gute Nachricht zu bringen,
(Lk 4,18)

die Nachricht vom Tod meines Kindes war keine frohe Botschaft.

Du seiest gekommen, um ein Gnadenjahr des Herrn auszurufen, (Lk 4,19)

ging es denn schon zu Ende, dass ich in Ungnade gefallen bin?

Wenn dein Königstum nicht von dieser Welt ist, (Joh 18,36)

was hast du dann hier bei uns zu suchen gehabt?

Wolltest du uns nur sagen, dass wir es nach dem Tode besser haben?

Dann kann der Sinn des Lebens nur in der Verkürzung dessen liegen.

Das kann es doch wohl nicht gewesen sein.

Mich als leidenden Menschen mit dir als Leidenden zu vergleichen,
was bringt es mir?

Habe ich doch schon genug an meinem Leid zu tragen!

Was bringt es mir in meinem Schmerz, mit dir zu rufen:

"Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?" (Mk 15,34)

Kannst du deswegen mein Leid besser verstehen?

Kann ich deswegen dein Leiden besser verstehen?

Warum soll ich denn überhaupt dein Leiden verstehen?

Ich habe es nicht gewollt und nicht verursacht.

Du hast uns zugesagt, bis zum Ende der Welt bei uns zu sein. (Mt 28,20)

Ja, das Ende der Welt ist nun über mich hereingebrochen.

5.1.11 Mit Gott ein Hühnchen zu rupfen

Mein Gott, ich habe mit dir ein Hühnchen zu rupfen.
Mein ganzes Leben lang achtete ich auf deine gebote.
Ich engagierte mich in Kirche und Gesellschaft.
Ich lebte Nächstenliebe auf allen Ebenen.
Nun ist mein Kind gestorben.
Was hast du dir dabei gedacht?
Wolltest du mich dadurch strafen,
so will ich wissen, welche Schuld diesen Tod verdient hätte.
Wolltest du mich dadurch prüfen,
so will ich wissen, ob ich die Prüfung bestand.
Hattest du damit andere Ziele,
so will ich diese gerne kennen.
Hatte ich es denn nicht verdient, dass mein Kind lebt?
Warum durfte ich nicht mit meinem Kind glücklich werden?
Stelle dich mir und gib mir Antwort!
Du bist doch der Gott, da da ist.
Nun sei für mich da und antworte mir!
Ich finde, ich habe ein Recht darauf.
Wie soll ich weiterleben,
wenn du mir nicht antwortest?
Wie kannst du mein Gott sein,
wenn du mir nicht beistehst?
Ich will nicht ins Leere reden, daher antworte mir.
Ich will nun still sein und schweigen,
ich will deine Antwort hören,
auf die ich sehr gespannt bin.

5.1.12 Fragen an Gott

Herr, du mein Gott, mein Herzallerliebster ist tot.

Bist auch du tot? Gibt es dich überhaupt?
Ich dachte, bisher einen guten Kontakt zu dir zu haben.
Der Tod meines Liebsten stellt alles in Frage.
Bin ich einem Trugbild aufgesessen, dass es dich gibt?
War es eine Selbsttäuschung, dass es dich gäbe?
Oder hatte ich nur ein falsches Bild von dir,
das es angesichts des Leids zu korrigieren gilt?
Wenn es dich wirklich geben sollte,
wenn du Wirklichkeit bist,
dann lasse mich deine Wirkungen erfahren.
Dann zeige mir deine Wirkkraft in meinem Leben.
Lasse mich deine heilbringenden Taten erkennen,
damit ich dich nicht länger in Frage stelle.

5.1.13 Gott, angesichts des Leids?

Gott, kann es dich angesichts des Leids geben?
Die Menschen sagen, dass du menschenfreundlich seist,
doch im Leid kann ich keine Freundlichkeit erkennen.
Die Menschen sagen, dass du uns Menschen liebst,
doch Liebe lässt einen anderen nicht leiden.
Die Menschen sagen, dass du allmächtig seist,
doch im Leid kann ich nur Ohnmacht erkennen.
Die Menschen sagen, dass du uns Menschen nahe seist,
doch selbst Jesus rief kurz vor seinem Tod am Kreuz:
"Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?"
Angesichts des allgegenwärtigen Leids
stellt sich auch die Grundsatzfrage nach deiner Existenz.
Wenn es dich gibt, was für ein Gott bist du, der Leid zulässt?
Wie haben wir dich vorzustellen, wenn Leid geschieht?

5.1.14 Gott, angesichts des Leids 2

Gott, ich habe gelernt, die Welt als Ort des Leids zu akzeptieren.
Allerorten gibt es naturbedingtes Leid,
dem wir Menschen ohnmächtig gegenüber stehen.
Rund um die Uhr gibt es von Menschen verursachtes Leid,
das nicht vollständig zu vermeiden sein wird.
In der Welt gibt es Leid in den verschiedensten Formen:
Naturkatastrophen und Krankheiten,
Unglücke und Gewalttaten.
Dies habe ich gelernt zu akzeptieren,
auch wenn ich gerne in einer anderen Welt leben möchte.
Doch welchen Platz kannst Du, o Gott, in einer solchen Welt einnehmen?
Wie habe ich dich vorzustellen, angesichts einer leidgeplagten Welt?
Wie kann ich angesichts des Leids einen Zugang zu dir finden?
Wie kann ich mit dir umgehen, wenn du so mit uns umgehst?
Zeige mir Wege auf, die mich zu dir führen,
denn von dir erhoffe ich, das Leid tragen zu können,
das Leid der Welt, wie auch das persönliche Leid.

5.1.15 Der ohnmächtige Gott?

Gott, dass es Dich gibt, das ist für mich keine Frage.
Ich frage mich jedoch, warum Du das Leid nicht abschaffst.
Warum gibt es Leid in dieser Welt?
Warum muss ich leiden?
Warum ist mein Kind gestorben?
Warum muss ich um das Leben meines Kindes bangen?
Warum, oh Gott, warum?
Die Priester sagen, Du seiest allmächtig.
Wenn dem so ist, warum erfahre ich nichts von Deiner Allmacht?
Wenn Du wirklich so allmächtig bist,
dann machst Du Dich schuldig, weil Du das Leid nicht abschaffst!

Muss ich daher davon ausgehen,
dass Du in dieser Welt keine Macht hast?
dass Du ohnmächtig das Leid dieser Welt mit ansiehst?
Gott, wenn auch Du dem Leid ohnmächtig gegenüber stehst,
dann frage ich mich, warum ich zu Dir bete.
Ich kann dann im Gebet keinen Sinn erkennen.
Andererseits will ich aber auch nicht von Dir lassen.
Gott, hilf mir in meiner Zerrissenheit!
Stehe mir bei und schenke mir Kraft.
Um anderes kann ich Dich im Augenblick nicht bitten.

5.1.16 Wer bist du, mein Gott?

Gott, du seiest stark wie ein Mann. (Gen 1,27)
Warum hast du mein Kind nicht beschützt?
Gott, du seiest gefühlvoll wie eine Frau. (Gen 1,27)
Ist dir der Tod meines Kindes gleichgültig?
Gott, du würdest dich um uns sorgen wie ein Vater. (Dtn 1,31)
Warum hast du dich nicht um mein verstorbenes Kind gekümmert?
Gott, du würdest uns Menschen lieben wie eine Mutter ihr Kind. (Jes 49,15)
Ich fühle mich aber seit dem Tod meines Kindes von Dir ungeliebt.
Gott, du würdest uns Menschen lieben wie ein Bräutigam seine Braut. (Jer 2,2)
Ich fühle mich seit dem Tod meines Kindes dir verstoßen.
Gott, du seiest der Freund der Menschen. (Jes 41,8)
Was brauche ich Feinde, bei solch einem Freund?
Gott, du seiest als König der Herrscher der ganzen Welt. (Ps 97,1)
Beim Tod meines Kindes hat diese Herrschaft versagt.
Gott, du würdest wie ein guter Hirt gut für uns sorgen. (Ps 23)
Für mein verstorbenes Kind hast du nicht gut gesorgt.
Gott, du würdest als Arzt die Wunden der Seelen heilen. (Ex 15,26)
Besser wäre es, wenn du nicht erst Wunden der Seele zulassen würde.

Gott, du würdest uns Menschen in unserem Leben helfen. (Ps 30,11)
Beim Tod meines Kindes fühle ich mich von dir im Stich gelassen.
Gott, du würdest uns aus großer Not erretten. (Ps 4,2)
Ich bin in großer Not und fühle mich am Ertrinken meiner eigenen Tränen.
Gott, du schneidet unser Leben ab, wie ein Weber ein Tuch. (Jes 38,12)
Ich fühle mich auch von dir abgeschnitten.
Gott, du formtest die Menschen aus Erde.(Gen 2,7)
Warum ließ er zu, das mein Kind starb?
Gott, du forderst als Richter Rechenschaft über unser Leben. (Jes 33,22)
Ich fordere von dir Rechenschaft für den Tod meines Kindes ein.
Gott, du beschirmst uns mit seinen Flügeln. (Ps 91,4)
Ich fühle mich seit dem Tod meines Kindes nicht von dir beschirmt.
Gott, du gäbest uns Schutz wie eine Burg. (2.Sam 22,33)
Wo war der Schutz für mein Kind, als sein Leben in Gefahr war?
Gott, du gäbest uns als Fels Sicherheit. (2.Sam 22,3)
Die einzige Sicherheit, die ich jetzt sehe, ist die, dass wir alle sterben werden.
Gott, du würdest uns als Schild beschützen. (2.Sam 22,3)
Wo war dein Schutz, als mein Kind starb?
Gott, du seiest die Liebe. (1.Joh 4,8.16b)
Kann es Liebe sein, wenn du mein Kinder sterben lässt?

5.1.17 Gott, zeige dich mir

Gott, du seiest stark wie ein Mann. (Gen 1,27)
Lasse mich teilhaben an deiner Stärke, um das erfahrene Leid tragen kann.
Gott, du seiest gefühlvoll wie eine Frau. (Gen 1,27)
Herr, schenke mir deine Anteilnahme an meiner Trauer.
Gott, du würdest dich wie ein Vater um uns sorgen. (Dtn 1,31)
Herr, wende dich mir mit deiner väterlichen Güte zu
Gott, du würdest uns wie eine Mutter als deine Kinder lieben. (Jes 49,15)
Herr, lasse mich deine mütterliche Liebe erfahren.
Gott, du würdest uns lieben wie ein Bräutigam seine Braut. (Jer 2,2)

Herr, lasse mich dich lieben, wie du mich liebst..
Gott, du seiest der Freund der Menschen. (Jes 41,8)
Herr, lasse mich deine Freundschaft erfahren.
Gott, du würdest wie König über die ganze Welt herrschen. (Ps 97,1)
Herr, nimm mein Kind auf in deine himmlische Herrlichkeit.
Gott, du würdest wie ein guter Hirt gut für uns sorgen. (Ps 23)
Herr, sei für mich dieser gute Hirt, der mich aus dem Tal der Trauer führt.
Gott, du würdest als Arzt die Wunden meiner Seele heilen. (Ex 15,26)
Herr, heile die Wunden meines Herzens..
Gott, du würdest uns als Helfer in unserem Leben beistehen. (Ps 30,11)
Herr, helfe mir in dieser Zeit der Trauer.
Gott, du seiest der Retter, auch aus der größten Not. (Ps 4,2)
Herr, errette mich vor Selbstmitleid und kreisenden Gedanken.
Gott, du seiest wie ein Weber, der mein Leben gestaltet. (Jes 38,12)
Herr, schneide mein Leben noch nicht ab.
Gott, du hast als Töpfer die Menschen aus Erde geschaffen. (Gen 2,7)
Herr, hauche mir neues Leben ein.
Gott, du forderst als Richter Rechenschaft über unser Leben. (Jes 33,22)
Herr, leite mich auf deinen Wegen.
Gott, du beschirmst wie ein Vogel mit deinen Flügeln mein Leben. (Ps 91,4)
Herr, beschütze mich unter deinen Flügeln.
Gott, du würdest uns wie eine Burg Schutz geben. (2.Sam 22,33)
Herr, lass mich bei Dir in Sicherheit leben.
Gott, du würdest uns wie ein Fels Sicherheit geben. (2.Sam 22,3)
Herr, schenke mir ein festes Gottvertrauen.
Gott, du würdest uns wie ein Schild vor Schaden beschützen. (2.Sam 22,3)
Herr, sei du das Schutzschild meines Lebens.
Gott, du seiest die Liebe. (1.Joh 4,8.16b)
Herr, erfülle mich mit deiner Liebe.

5.1.18 Kündigung an Gott

Gott, ich kündige dir hiermit meine Freundschaft auf.
Das Leid, das ich erfahren habe, ist mir zu schwer.
Es drückt mich nieder, ich kann mich nicht rühren.
Was du mir zumutest, ist unzumutbar.
Was ich zu ertragen habe, ist nicht tragbar.
Womit ich leben soll, kann ich nicht leben.
Daher kündige ich dir hiermit meine Freundschaft auf.
Solltest du aber dieser menschenfreundliche Gott sein,
von dem die Menschen immer wieder sprechen,
so nimm meine Kündigung der Freundschaft hin.
Beschütze mich aber vor weiterem Leid,
so dass ich vielleicht doch wieder zu dir zurück finde.
Momentan aber will ich von dir nichts wissen.
Zu sehr ist mir meine Seele verletzt.

5.1.19 Urlaub von Gott

Gott, verzeihe mir, aber ich brauche Urlaub von dir.
Der Tod meines Kindes hat mich so verletzt,
ich brauche einfach eine Zeit lang Abstand von dir.
Ich will die nächsten Wochen und Monaten mit dir nichts zu tun haben.
Ich melde mich, wenn ich wieder mit dir reden will.
Für die nächste Zeit braucht meine Seele einfach Ruhe,
auch Ruhe vor dir, mein Gott.
In dieser Zeit will ich die Wunde meines Herzens pflegen.
Ich will nur noch das tun, was mir gut tut.
Nichts Belastendes soll meine Seele erreichen.
Nichts Schweres soll mein Herz auch nur berühren.
Ich will meine Seele mit Gutem verwöhnen,
will meinem Herzen nur Gutes zukommen lassen.
Nimm es bitte nicht persönlich, mein Gott,

aber momentan tut mir allein der Gedanke an dich nicht gut.

Daher will ich auf unbestimmte Zeit Urlaub von dir.

Ich melde mich wieder, wenn meine Seele wieder so weit genesen ist,
wenn die Wunde meines Herzens vernarbt ist.

Gönne mir einfach diese Zeit des Urlaubs von dir.

5.2 Sonstiges

5.2.1 Kommunikation 1

Lieber Gott, du gabst uns einen Mund,
damit wir sprechen können.
Wir können uns sprachlich mitteilen
und uns mit unseren Anliegen an dich wenden.
Doch wir Menschen missbrauchen deine Gabe.
Statt Segen machen wir damit Schaden.
Wir ertränken einander durch die Redeflut unserer Worte.
Wir reden uns nicht nur zu,
bis unsere Ohren ganz taub sind.
Wir reden uns auch so nieder,
dass der andere keinen Piep mehr sagen kann.
Wir geben unseren Worten soviel Gewicht,
dass der andere darunter erdrückt wird.
Wir missbrauchen Worte als Waffe,
um den anderen einzuschüchtern und zu verletzen.
Wir morden sogar mit Worten,
indem wir andere mundtot machen.
Rufmord ist eine weitere Form
unserer schrecklichen Taten durch Worten.
Du, mein Gott, hast Abraham zugesagt,
dass er ein Segen sein soll.
Was ist nur aus dieser Zusage geworden?
Statt Segen leben wir Schaden.
Dabei wäre es so wichtig,
ein liebevolles Wort zu sagen:
den Trauernden ein tröstendes Wort,
den Mutlosen ein mutmachendes,

den Hoffnungslosen ein hoffnungsmachendes,
den Niedergeschlagenen ein aufbauendes,
den Enttäuschten ein klärendes,
den Übermütigen ein grenzensetzendes,
den Hilflosen ein helfendes,
und den Suchenden ein richtungsweisendes.
Stehe uns bei, dass auch wir ein Segen werden.
Gib uns zur rechten Zeit das rechte Wort,
aber auch die Fähigkeit zu schweigen,
wenn dies angebracht ist.

5.2.2 Kommunikation 2

Gott, du gabst uns einen Mund
und du gabst uns zwei Ohren.
Doch wir sprechen, als hätten wir zwei Münder,
und hören, als hätten wir nur ein Ohr.
Ich begegne zuweilen auch Menschen,
bei denen ich den Eindruck gewinne,
sie bestünden nur aus Mund,
erscheinen aber zum Ausgleich taub.
Mit einem Mund und zwei Ohren ausgestattet
wolltest du uns damit sicherlich was sagen,
doch wir verstehen deine Sprache nicht.
Schenke uns ein rechtes Verständnis deiner Sprache,
damit wir Mund und Ohren in rechter Weise benutzen.
Lass uns deine Gaben bewusst werden
und so gebrauchen, wie es dir gefällt.

5.2.3 Sitzungen

Lieber Gott, warum sind Sitzungen so schwierig?

Es wird eine klare Frage eingebracht.

Doch dann werden Fragen eingeworfen, die plötzlich alles in Frage stellt.

Dabei schien bislang alles völlig klar zu sein.

Es wird um ein Meinungsbild gebeten,

von einzelnen wird daraus eine Diskussion gemacht.

Es wird eine eindeutige Entscheidungsfrage gestellt.

Statt Ja oder Nein zu antworten, wird eine neue Diskussion begonnen.

Herr, warum sind Sitzungen so schwierig?

Ich weiß um die Grundregel, dass Störungen Vorrang haben,

doch zuweilen habe ich den Eindruck,

dass vorrangig Störungen produziert werden.

Ich vermag es nicht zu sagen,

ob dies aus Unaufmerksamkeit oder Unfähigkeit getan wird.

Auch Wichtigtuerei und Selbstdarstellung ist eine Möglichkeit.

Daneben gibt es noch die Gruppe der Schweiger.

Niemand vermag zu sagen, was sie denken und welcher Meinung sie sind.

Ihnen gegenüber steht die Gruppe der Redner.

Sie machen aus jeder Antwort einen ausschweifenden Monolog.

Dabei vergessen sie nie den strukturellen Aufbau ihrer Rede:

Beginnend bei der Darstellung der Ausgangssituation

geht es weiter über geschichtliche Entwicklung zur aktuellen Situation.

Dabei werden die drohenden Gefahren groß ausgebreitet.

Die bestehenden Chancen finden selten ihren Platz.

Dazu werden die Gefahren zuweilen zuweilen theatralisch dargestellt.

Herr, warum sind Sitzungen so schwer?

5.2.4 Nutzung eine nie gehabtten Chance

16:38 Uhr komme ich aus der Sitzung.

16:58 Uhr führt der Zug, werde ich ihn erreichen?

Mit dem Bus brauchte ich 15 min bis zur Tagungsstätte.

Doch wann fährt der nächste Bus?

An der Bushaltestelle steigen noch Menschen ein.

Ich renne hin, doch der Bus fährt mir vor der Nase weg.

Nun muss ich in der fremden Stadt zu Fuß zum Hauptbahnhof.

Schaffe ich es zu Fuß in den 20 min, die mir noch bleiben?

Auch habe ich noch keine Fahrkarte, dennoch will ich es versuchen.

Ich überquere noch den Fluss, doch dann bin ich mir nicht mehr sicher, ob ich hier auf dem richtigen Weg bin.

Ich frage nach und erhalte als Antwort, dass ich zu früh abgebogen bin.

Ich muss ein Stück zurück. - Reicht mir noch die Zeit?

Ich will es weiterhin versuchen und gehe durch mir fremde Straßen.

in die mir angedeutete Richtung des Hauptbahnhofs.

Endliche ist der Bahnhof in Sicht. Es ist 16:56 Uhr, reicht mir die Zeit noch?

Ich muss nur noch die breite, mehrspurige Straße überqueren,, dazu noch einige Straßenbahnschienen.

In der Eingangshalle ist ein freier Fahrkartenautomat.

Ich löse die Fahrkarte. Es ist inzwischen 16:58 Uhr, Abfahrtszeit.

Der Zug fährt nach dem Fahrplan auf Gleis 4 ab.

Ich will zumindest nachsehen, ob er noch dasteht.

Von dem Übergang über die Gleise aus sehe ich noch den Zug stehen.

Es ist schon 17:00 Uhr. Steht er noch, wenn ich unten bin und einsteigen will?

Ich eile die Rolltreppe hinunter. Der Zug steht noch immer da.

Ich drücke die Taste für die Türöffnung und trete ein.

Gleich schließt sich die Türe hinter mir.

Ich finde noch einen freien Sitzplatz und setze mich.

Schon fährt der Zug los - mit mir. Es ist 17:03 Uhr. - Danke, lieber Gott.

6 Segensgebete

6.1 Biblische Segensgebete

6.1.1 Aaronitischer Segen – Num 6,24-26

Der Herr lasse Dir alles Gute zukommen, was Du jetzt so dringend brauchst.
Er bewahre Dich vor allem Schaden des Leibes und der Seele.
Es lasse Deinen Lebensweg nicht im Dunkeln
und gewähre Dir alles Gute, was Du zum Leben brauchst.
Er lasse Dich seine Gegenwart immer wieder spüren
und lasse Dich heil werden an Leib und Seele.
Das gewähre Dir der dreieinige Gott,
der Vater + und der Sohn und der Heilige Geist.

6.1.2 Jakobsegen – Gen 27,28f

Gott gebe Dir den Trost des Himmels.
Er trockne Dir ab alle Deine Tränen.
Deine Verwandten und Freunde seien Dir treue Begleiter,
auf dem Weg durch diese Trauer.
Sie mögen mit Dir weinen, wenn Du weinst.
Sie mögen mit Dir lachen, wenn Du lachst.
Sie mögen Dich einem Leben in Fülle und Freude zuführen,
auch wenn Du Dir das heute gar nicht vorstellen kannst.
Das gewähre Dir der dreieinige Gott,
der Vater + und der Sohn und der Heilige Geist.

6.1.3 Abrahamssegen – Gen 12,2f

Ich werde dich segnen und deinen Namen groß machen.
Ein Segen sollst du sein für die ganze Menschheit.
Durch dich sollen alle Geschlechter der Erde Segen erlangen.

6.2 Eigene Segensgebete

6.2.1 Segen über verwaiste Eltern

- Der Herr segne Eure Tränen,
und lasse aus ihnen Hoffnung und Zuversicht wachsen.
- Der Herr segne Euren Schmerz,
und lasse ihn zur Dankbarkeit reifen.
- Der Herr segne Eure Wut,
und lasse sie in eine neue Stärke verebben.
- Der Herr segne Euren Hass,
und wandle ihn zu einer neuen Liebe.
- Der Herr segne Eure Leere,
und fülle sie mit Leben in Fülle.
- Der Herr segne Eure Verzweiflung,
und lasse daraus Vertrauen wachsen.
- Der Herr segne Eure Zweifel,
und löse sie in einen festen Glauben auf.
- Der Herr segne Eure Wunde des Herzens,
und lasse sie heilen zu einer Narbe des Segens.
- Der Herr segne Eure Trauer,
und lasse Euch selbst zum Segen für andere werden.
- Der Herr segne Eure Wegbegleiter,
und schenke ihnen Ausdauer, Euch weiterhin zu begleiten.
- Der Herr segne alle Hilflosen,
und gebe ihnen die rechten Worte, gut mit Euch umzugehen.
- Der Herr segne Eurer verstorbenes Kind,
und schenke ihm die Fülle seiner Liebe.

6.2.2 Segen über das Kind

- N. (Name des Kindes), Du Kind der Hoffnung,
das nun zum Kind der Trauer wurde.
Um Dich trauern Deine Eltern
und alle, die sich mit ihnen auf Dich gefreut haben.
- N., Du bist ein ganz besonderes Kind,
denn Du warst Dein ganzes Leben lang Deiner Mutter ganz nahe.
Nie hast Du ihren schützenden Bauch verlassen.
- N., Du Hauch von Leben,
nur auf dem Ultraschallbild konnten Dich Deine Eltern lebend sehen.
Nur tot konnten sie Dich in ihren Händen halten.
- N, Du Kind der kurzen Lebenszeit,
nur wenige Wochen, nachdem Dich Deine Mutter empfangen hat,
bist Du schon wieder von uns gegangen.
- N., Du Kind des begrenzten Lebens,
nie konntest Du die Farbenpracht dieser Welt sehen,
nie konntest Du die Klangfülle dieser Welt erleben.
- N., der Du uns vorausgegangen bist,
Gott entschädige Dich für Deine Verweildauer hier bei uns
mit der Fülle seines Segens.
- N., Du liebender Gruß Gottes,
von Gott bist Du gekommen, zu Gott bist Du wieder zurückgekehrt.
Er schenke Dir das ewige Leben.
- N., der Du nun bei Gott bist,
er schenke Dir all die Liebe,
die Dir Deine Eltern gerne selbst gegeben hätten.
- N., der Du von Deinen Eltern empfangen wurdest,
empfange Du nun uns alle,
wenn wir unsere Reise in die Ewigkeit antreten.

6.2.3 Segen für die Wegbegleiter

Gott segne alle Eure Begleiter,

die mit Euch und Eurem Kind zu tun hatten,
und die Euch noch weiter begleiten werden.

Dass sie Anteilnehmen nehmen an Eurer Trauer
und N. als Euer Kind anerkennen.

Gott segne die Ärzte und das Klinikpersonal,

gib ihnen die Kraft, diese schwierige Situationen gut auszuhalten,
und Mitgefühl, um es nicht zur Routine werden zu lassen.

Gott segne die Seelsorger,

gib ihnen die rechten Worte, die Trost und Halt geben,
und ein Schweigen, um sie vor voreiligen Worten zu bewahren.

Gott segne Eure Freunde und Verwandten,

damit sie für Euch da sind, wenn Ihr sie braucht.

Er lasse sie Euch zu dem Netz werden,
in das Ihr Euch getrost fallen lassen könnt.

Gott segne Eure Nachbarn,

damit sie Euch annehmen, wie ihr jetzt seid,
und nicht haben wollen, wie Ihr zuvor ward.

Gott segne Eure Arbeitskollegen,

damit sie Eure Trauer nicht kleinreden oder gar negieren,
sondern mit Euch um Euer Kind trauern.

Gott segne alle Eure Bekannten,

damit sie Euch nicht aus dem Wege gehen,
sondern sich aufrichtig für Euer Befinden interessieren.

Gott segne alle, die mit Euch um Euer Kind trauern,

damit sie Euch gut auf dem Weg der Trauer begleiten,
das heißt, dass sie mit Euch weinen und mit Euch lachen.

6.2.4 Segen für Trauernde

Der unbegreifliche Gott wandle dein Gefühl der Gottesferne
in ein Gefühl der Geborgenheit in Gott.

Er lasse dein zweifeln und verzweifeln
zu einem Begreifen werden.

Er lenke deine Wege aus der Finsternis der Trauer
in das Licht des Lebens.

Er führe dich aus dem Tal der Schmerzen
in Weite der Freuden.

Er geleite dich aus dem Meer der Tränen
in das Land des Glücks.

Er bringe dich mit verständnisvolle Menschen zusammen,
die sich mit dir deines Kindes erinnern.

Er vereine dich an deinem seligen Ende
für immer mit deinem verstorbenen Kind.

Das gewähre dir der dreieinige Gott,
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

6.2.5 Engelsegen

Der allmächtige Gott segne Euch mit all seinen Engeln.

Der Engel des Trostes trockne Eure Tränen.

Der Engel der Stärke richte Euch wieder auf.

Der Engel der Zuversicht schenke Euch wieder Vertrauen.

Der Engel der Liebe umfasse Euch von allen Seiten.

Der Engel des Glaubens führe Euch zum Wiedersehen in Gottes Reich.

Dazu segne Euch der dreieinige Gott,
der Vater + und der Sohn und der Heilige Geist.

6.2.6 Segen des Widerspruchs

- Du, der Du Dich von Gott verlassen fühlst,
mögest Du ein Segen werden für viele andere.
- Du, der Du Dich von Gott verstoßen fühlst,
mögest Du anderen Gott näher bringen.
- Du, der Du Dich vor Gott schuldig fühlst,
mögest Du Gottes Güte und Barmherzigkeit erfahrbar werden lassen.
- Du, der Du Dich von Gott bestraft fühlst,
mögest Du anderen Gottes Liebe zu den Menschen aufleuchten lassen.
- Du, der Du Gott verzeifelst suchst,
mögest Du anderen den Weg zu Gott aufzeigen.
- Du, der Du Dich von Gott verworfen fühlst,
mögest Du anderen zeigen, Gott ins Herz zu schließen.
- Dazu segne Dich der dreieinige Gott,
der Vater + und der Sohn und der Heilige Geist.

6.3 Literaturliste

Bücher von Klaus Schäfer:

- **Trösten – aber wie?** Regensburg 2009. 175 Seiten, 16,90 €
Ein Leitfaden zur Begleitung von Trauernden und Kranken
- **Trauerfeiern beim Tod von Kindern.** Regensburg 2010. 168 S., 19,90 €
Liturgische Hilfen zur Verabschiedung und Beerdigung · Ein Handbuch
- **Sterben – aber wie?** Regensburg 2011. 159 Seiten, 15,90 €
Leitfaden für einen guten Umgang mit dem Tod
- **Letzte Gespräche mit Oma.** Kehl 2011. 38 Seiten, 5,00 €
Kinderbuch über Sterben und Tod - (nur beim Sadifa-Verlag erhältlich)
- **Spuren kleiner Füße.** Regensburg 2012. 144 Seiten, 9,90 €
Erste Hilfe nach dem Tod eines Kindes
- **Die Spur der unendlichen Liebe.** Norderstedt 2012. 84 Seiten, 4,90 €
Geschichte der Gottesbilder bis zu V. Pallotti's Gott der unendlichen Liebe
- **Stillgeburt.** Norderstedt 2012.
Daten aus Umfragen unter Frauen, deren Kind während der Schwangerschaft verstarb
Band 1: Die großen Datenmengen. 656 Seiten, 49,90 €
Band 2: Die kleinen Datenmengen. 656 Seiten, 49,90 €
Band 3: Thesen, Vorurteile, Bibeltexte, Gebete. 432 Seiten, 32,90 €
- **Abbruch.** Norderstedt 2012.
Daten aus Umfragen unter Frauen, die einen Schwangerschaftsabbruch durchführen ließen.
Band 1: Die großen Datenmengen. 464 Seiten, 34,90 €
Band 2: Die kleinen Datenmengen. 416 Seiten, 31,90 €
Band 3: Thesen, Vorurteile, Bibeltexte, Gebete, 416 Seiten, 31,90 €
- **Leben – aber wie?** Norderstedt 2013. 196 Seiten, 14,90 €
Leitfaden für ein gelungenes Leben
- **Wenn Glaube schwer wird.** Norderstedt 2013. 152 Seiten, 10,90 €
Wie Eltern nach dem Tod ihres Kindes weiterleben