Was im Leben und im Sterben trägt

Ausgewählte Texte

palliative gr

«Gäste des

zerbrechlich und kostbar

Angesichts schwerer Erkrankung sind wir als Betroffene, Angehörige und Begleitende mit der Zerbrechlichkeit des Lebens konfrontiert. Doch gerade darin vermag auch etwas von der Kostbarkeit des Lebens aufzuleuchten.
Darauf mögen die hier zusammengetragenen Texte hinweisen.
Sie möchten zu Begleitern werden im gemeinsamen Unterwegssein als «Gäste des Lebens», Begleiter auf der Suche nach dem, was persönlich tragend und bedeutsam ist – im Leben und im Sterben.

Lebens»

palliative gr

Eine Broschüre mit ausgewählten Texten für betroffene Menschen, Angehörige, Fachpersonen und Interessierte

Grenzen

Grenzen Autor unbekannt 8

In Krankheit Hartmut Miethe 9

Einen Engel wünsch ich dir Ursula Koch 9

Mit offenem Herzen Jörg Zink 10

Segen der Kranken Autor unbekannt 11

Der alte Strassenkehrer Beppo verrät seiner kleinen Freundin Momo ein Geheimnis Michael Ende 12

La nostra casa Harold H. Bloomfield, Melba Colgrove & Peter McWilliams 13

Nicht vorüber

Nicht vorüber Rose Ausländer 14

Dankbarkeit Dietrich Bonhoeffer 15

Ich weiss nicht, hat es Sinn Jochen Klepper 15

Stufen Hermann Hesse 16

Wo ist Gott? Jörg Zink 17

Am Ende meines Weges Indianische Weisheit 18

An unerträglichen Tagen

An unerträglichen Tagen Sabine Naegeli 19

Schwarz Arabisch 19

Die schwersten Wege Hilde Domin 20

Im Sturm Jörg Zink 22

Mein Gott, warum hast du mich verlassen? Die Bibel 24

Leid kann stärker machen Franz Gypkens 25

Mo aunc in pign mument Stefan Gabriel 25

Ich sehe deine Tränen

Ich sehe deine Tränen Die Bibel 26

Schweige nicht zu meinen Tränen Die Bibel 27

Tränen Augustinus 27

Flügel der Seele Louise 28

Du hast ein Recht auf Trauer Ulrich Schaffer 29

Spuren im Sand Margaret Fishback Powers 30

In deiner Zuwendung

Altes Haus Heinz-Ulrich Richwinn 31
Weder Gesundheit noch Krankheit Blaise Pascal 33
Der Herr ist mein Hirt Die Bibel 33
Geborgen Autor unbekannt 34
Herbst Rainer Maria Rilke 34
Trost Christian Morgenstern 35
Befiehl du deine Wege Paul Gerhardt 35

Schweigen hat seine Zeit

Ein Jegliches hat seine Zeit Die Bibel 36
Unser Vater unser Die Bibel 37
Die Last des Tages Sabine Naegeli 37
Lähmung Käthi Wüthrich 38
Ave Maria Die Bibel 38
So nimm denn meine Hände Julie Hausmann 39

So wie ich bin

So wie ich bin Autor unbekannt 40
Ohne die Hoffnung preis zu geben Sabine Nägeli 41
Ich bitte um Gnade Anton Rotzetter 41
Du weisst den rechten Weg für mich Dietrich Bonhoeffer 42
Ich denke zurück Jörg Zink 43

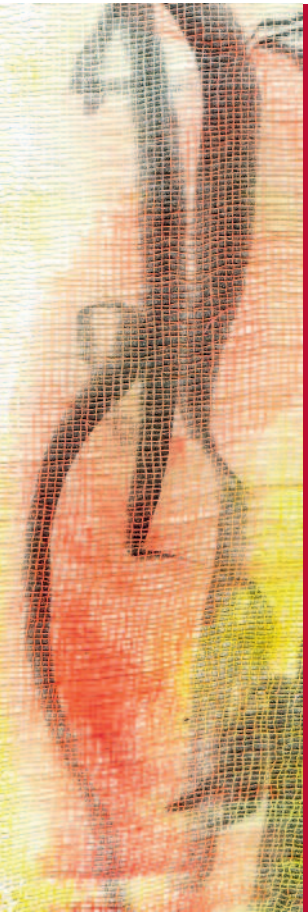
Wenn Du aufbrichst

Ein Engel für dich Christa Spilling 44
Ich hebe meine Augen auf Die Bibel 45
Auf den Tod eines Kindes Ludwig Uhland 46
Über die Grenze Autor unbekannt 46
Ich bin noch nie zuvor gestorben J. Schwarz 47

Gesegnet seist Du

Gesegnet seist du Pierre Stutz 48
Gott schütze dich Irischer Segen 49
Tiefen Frieden Irischer Segen 49
Von guten Mächten Dietrich Bonhoeffer 50
Sterbesegen Lateinischer Sterbesegen 50
Gott segne dich Die Bibel 51

Verwendete Illustrationen 52
Impressum 55



Grenzen

Grenzen

Gehen kann ich schon,
zumindest bis an meine Grenzen.

Aber wenn ich weiter will,
dann, Gott, brauche ich dich.

Für die Schritte ohne festen Boden
schenke mir Mut und Vertrauen.

Dann schaffe ich vielleicht den Weg
zum Anderen,
in die neue Zeit,
an meinen neuen Ort,
zu dir.

Autor unbekannt

In Krankheit

Jede Krankheit verändert
die Zeit
den Raum
das Gefühl
und das Innerste
des Herzens

Jede Krankheit schenkt
Geduld
echte Freude
tiefe Angst
lösende Nähe

und zu allem
die Gegenwart Gottes

Hartmut Miethe

Einen Engel wünsch ich dir

Einen Engel wünsch ich dir,
der dir unterwegs begegnet.
Einer komm und bleib bei dir,
der dir hilft und der dich segnet.

Einen Engel wünsch ich denen,
die in Traurigkeit und Sorgen
sich nach Licht und Liebe sehnen,
einen Engel heut und morgen.

Einen Engel wünsch ich uns,
dass wir von ihm sehen lernen
und die hohe, schwere Kunst:
Leises hören in dem Lärmen.

Einen Engel sende Gott
zu uns her in diesen Tagen,
dass wir seine Botschaft hören
und danach zu leben wagen.

Ursula Koch

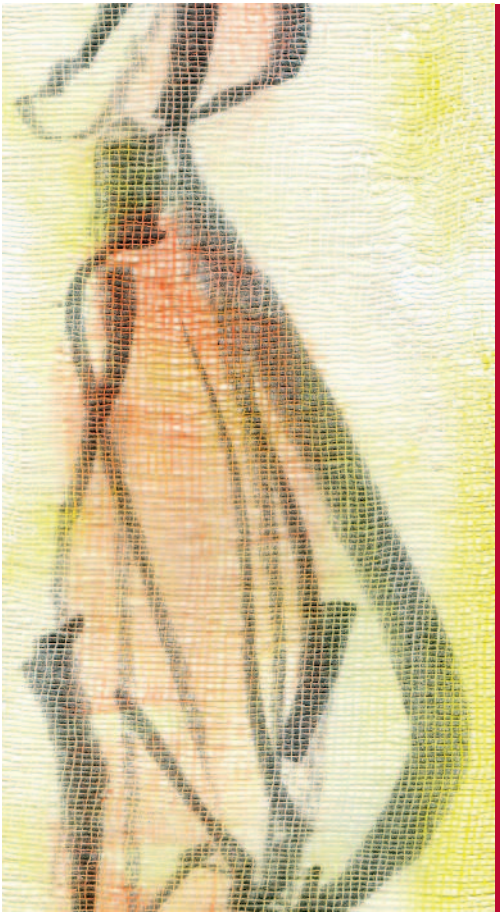
Mit offenem Herzen

Wer über diese Erde geht
mit offenem Herzen,
sieht Formen und Farben,
unendlich mannigfaltig,
und hört Stimmen, leise oder laut,
klingend oder klagend,
drohend, warnend, lockend.

Alles, was lebt, hat eine Stimme.
Wer ihr antworten will,
muss abseits gehen und hören,
was er auf einsamen Wegen vernimmt,
auf der Tagseite der Welt
und auf ihrer Nachtseite,
wo sie schön ist und wunderbar
oder schrecklich und rätselhaft.

Abseits gehen ist nötig.

Jörg Zink



Segen der Kranken

Gesegnet seien alle,
die mir jetzt nicht ausweichen.
Dankbar bin ich für jeden,
der mir einmal zulächelt
und mir seine Hand reicht,
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,
die mich immer noch besuchen,
obwohl sie Angst haben,
etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle, die mir zuhören,
auch wenn das, was ich zu sagen habe,
sehr schwer zu ertragen ist.

Gesegnet seien alle,
die mich nicht ändern wollen,
sondern geduldig so annehmen,
wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle, die mich trösten
und mir zusichern,
dass Gott mich nicht verlassen hat.

Autor unbekannt

Der alte Strassenkehrer Beppo verrät seiner kleinen Freundin Momo ein Geheimnis

Es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Strasse vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedesmal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz ausser Puste und kann nicht mehr. Und die Strasse liegt noch immer vor einem. So darf man es nicht machen.

Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken, verstehst Du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.
Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Strasse gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht ausser Puste. Das ist wichtig.

Michael Ende

La nostra casa

Sei venuto
e hai fatto
della mia casa
la nostra casa.

Te ne sei andato
e hai transformato
la nostra casa
nella mia casa di cura.

Harold H. Bloomfield, Melba Colgrove & Peter McWilliams

Nicht vorüber

Nicht vorüber

Was vorüber ist
ist nicht vorüber
Es wächst weiter in deinen Zellen
ein Baum aus Tränen
oder vergangenem Glück

Rose Ausländer

Dankbarkeit

Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer ist die Trennung.
Aber die Dankbarkeit
verwandelt die Erinnerung
in eine stille Freude.
Man trägt das vergangene Schöne
nicht wie einen Stachel,
sondern wie ein kostbares Geschenk
in sich.

Dietrich Bonhoeffer

Ich weiss nicht, hat es Sinn

Ich weiss nicht, hat es Sinn
und lohnt es, dass ich lebe
nur, weil mein Herz noch schlägt?

Ich weiss nur, dass ich Rebe
voll späten Weines bin.

Ich weiss nicht, soll ich sein?

Ich weiss nur, dass die Erde
mich Korn im Schosse hält,
damit zu Brot ich werde.

Gott spricht aus Brot und Wein.

Jochen Klepper

Stufen

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

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen.
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden;
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.

Hermann Hesse

Wo ist Gott?

Wo ist Gott?
Er ist nicht im Unsichtbaren allein.

Er ist nicht
im Sichtbaren allein.

Er ist uns am nächsten,
wo Sichtbares und Unsichtbares
ineinander übergehen,
dort, wo die Dinge durchscheinend sind,
wo Formen entstehen und vergehen,
wo ein Wort laut wird
und wieder Schweigen einzieht,

an der Grenze,
an der wir dem Geheimnis begegnen,
uns selbst und Gott.

Jörg Zink

Am Ende meines Weges

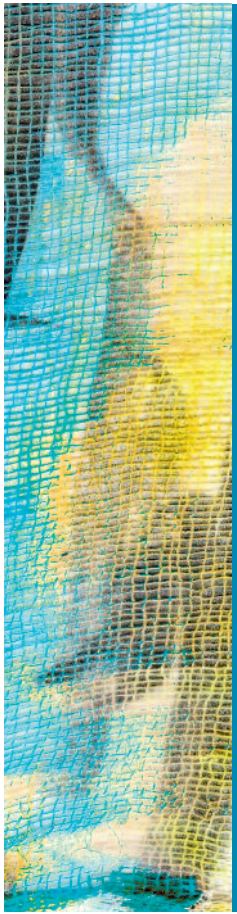
Am Ende meines Weges ist ein tiefes Tal.
Ich werde nicht weiterwissen.
Ich werde mich niedersetzen und verzweifelt sein.

Ein Vogel wird kommen und über das Tal fliegen,
und ich werde wünschen, ein Vogel zu sein.
Eine Blume wird leuchten jenseits des Abgrundes,
und ich werde wünschen, eine Blume zu sein.
Eine Wolke wird über den Himmel ziehen,
und ich werde eine Wolke sein wollen.

Ich werde mich selbst vergessen.
Dann wird mein Herz leicht werden
wie eine Feder, zart wie eine Margerite,
durchsichtig wie der Himmel.

Und wenn ich dann aufblicke, wird das Tal nur ein
kleiner Sprung sein zwischen Zeit und Ewigkeit.

Indianische Weisheit



An unerträglichen Tagen

An unerträglichen Tagen

Herr, mein Gott, es gibt Tage,
an denen alles versandet ist: die Freude,
die Hoffnung, der Glaube, der Mut.
Es gibt Tage, an denen ich meine Lasten
nicht mehr zu tragen vermag:
meine Krankheit, meine Einsamkeit,
meine ungelösten Fragen, mein Versagen.

Herr, mein Gott, lass mich an solchen Tagen erfahren,
dass ich nicht allein bin, dass ich nicht
durchhalten muss aus eigener Kraft,
dass du mitten in der Wüste einen Brunnen schenkst
und meinen übergrossen Durst stillst.

Lass mich erfahren, dass du alles hast und bist,
dessen ich bedarf.
Lass mich glauben, dass du meine Wüste in fruchtbares
Land verwandeln kannst.

Sabine Naegeli

Schwarz

In schwarzer
Nacht

Auf schwarzem
Stein

Eine schwarze
Ameise –

Gott sieht sie.

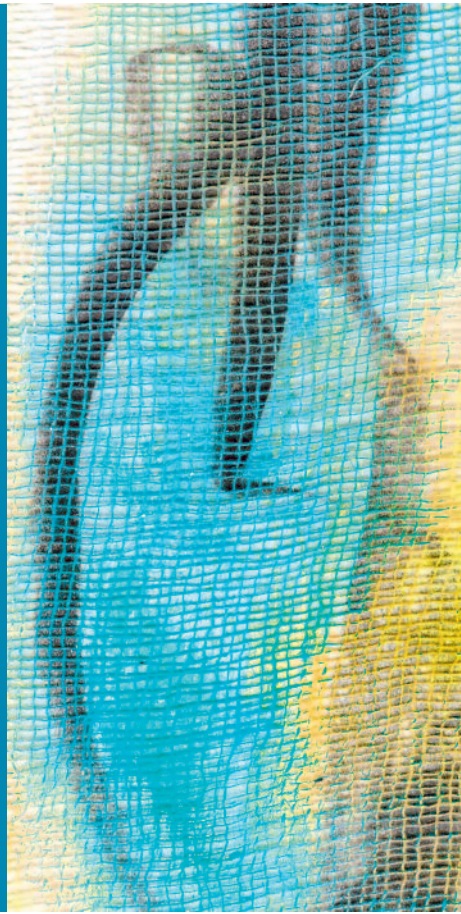
Arabisch

Die schwersten Wege

Die schwersten Wege werden alleine gegangen,
die Enttäuschung, der Verlust, das Opfer, sind einsam.
Selbst der Tote, der jedem Ruf antwortet
und sich keiner Bitte versagt, steht uns nicht bei
und sieht zu, ob wir es nicht vermögen.
Die Hände der Lebenden, die sich ausstrecken,
ohne uns zu erreichen, sind wie Äste der Bäume im Winter.
Alle Vögel schweigen.
Man hört nur den eigenen Schritt und den Schritt,
den der Fuss noch nicht gegangen ist, aber gehen wird.
Stehenbleiben und sich Umdrehn hilft nicht.
Es muss gegangen sein.

Nimm eine Kerze in die Hand, wie in den Katakomben,
das kleine Licht atmet kaum.
Und doch, wenn du lange gegangen bist,
bleibt das Wunder nicht aus, weil das Wunder immer geschieht,
und weil wir ohne die Gnade nicht leben können:
Die Kerze wird hell vom freien Atem des Tages,
du bläst sie lächelnd aus, wenn du in die Sonne trittst,
und unter den blühenden Gärten die Stadt vor dir liegt,
und in deinem Hause dir der Tisch weiss gedeckt ist.
Und die verlierbaren Lebenden und die unverlierbaren Toten
dir das Brot brechen und den Wein reichen –
und du ihre Stimmen wieder hörst ganz nahe bei deinem Herzen.

Hilde Domin



Im Sturm

Am selben Tag, als die Sonne noch hell und warm schien, war Jesus am anderen Ufer mit seinen Freunden in ein Boot gestiegen. Sie wollten nach Kafarnaum fahren, um im Haus des Petrus zu übernachten. Aber als sie schon weit draussen auf dem Wasser waren, schauten die Jünger plötzlich zum Himmel hinauf, stiessen sich an und sagten: «Schaut mal! Das gibt einen Sturm!» Und sie fürchteten sich. Denn die Stürme auf diesem See waren gefährlich, und oft gingen auch grosse Schiffe unter. Was sollte da aus ihrem kleinen Segelboot werden? Jesus aber hatte sich hinten ins Boot gelegt und schlief.

Während sie noch so standen und die Wolken anstarrten, kam schon der erste Windstoss. Das Segel riss sich los und schlug im Wind, die Wellen wurden immer grösser, und schon brach die erste mit voller Wucht ins Schiff. «Schöpfen!», schrie einer. Und sie schöpften mit Eimern das Wasser hinaus. Sie schöpften, was sie konnten, aber immer neue Wellen schlugen ins Boot.

«Wo ist Jesus?», schrie einer. «Jesus!», riefen sie durcheinander. Aber der schlief noch immer. «Jesus! Merkst du nichts? Ist es dir gleich, wenn wir untergehen?» Sie rissen an seinem Mantel, und Jesus erwachte. Er sah: Der Sturm war gefährlich. In wenigen Augenblicken konnte er das Schiff zerschlagen. Aber er sah noch einen anderen Sturm, und der war weit gefährlicher. Der tobte in den Männern, die da um ihn her standen. Alles, was er ihnen gesagt hatte über den Glauben, über das Vertrauen, über den Vater im Himmel war wie weggeblasen. Sie hatten nur noch Angst. Sie zitterten, sie schrien vor Angst, sie wussten nicht mehr aus und ein. Es war wie ein Sturm in ihnen.

«Wisst ihr gar nicht mehr, was ich euch gesagt habe? Könnt ihr nicht mehr sagen: Vater im Himmel? Wo ist denn euer Glaube geblieben?» Und während er sie reihum anschaute, wurde es still in den Männern. «Ja, er hat Recht«, dachten sie. «Wir sind nicht nur im Schiff, und das Schiff ist nicht nur im Sturm, sondern wir und das Schiff und der Sturm sind in Gottes Hand.»

Und Jesus ging nach vorn an die Spitze des Schiffes, als wollte er mit dem Sturm und mit den Wellen reden. Seine Freunde haben danach erzählt, er habe tatsächlich mit dem Sturm gesprochen. Sie standen hinter ihm, und einige schöpften weiter, und sie alle hatten ihr Vertrauen wieder gefunden. Wenige Augenblicke später merkten sie, dass der Sturm nachliess. So plötzlich, wie er gekommen war, verging er wieder. Die Wellen wurden flacher, die Wolken rissen auf. Sterne wurden sichtbar, und schliesslich glänzte das Mondlicht über dem See.

Die Jünger fuhren durch die Nacht nach Kafarnaum. Aber immer wieder mussten sie ihn anschauen, diesen Jesus, der vorn im Schiff stand und über das Wasser hinschaute, und sie dachten: «Was ist das für einer? Der hat auch den Sturm in der Hand. Nicht nur den, der aussen bläst, sondern auch den in uns.»
Als sie in Kafarnaum ankamen, wussten sie: In dieser Nacht ist etwas Grosses geschehen, und Gott hat seine Hand im Spiel gehabt.

Jörg Zink (Nach der Bibel, Markus 4)

Mein Gott, warum hast du mich verlassen?

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?
Ich schreie, aber du kommst mir nicht zu Hilfe.
Mein Gott, am Tage rufe ich, aber du antwortest mir nicht.
Nachts wälze ich mich hin und her und flehe dich an,
doch du schenkst mir keine Ruhe.
Nie kamst du mir so weit weg vor, wie jetzt.
Mir scheint, du thronst teilnahmslos über meinem Leid.
Generationen vor mir haben schon an dich geglaubt.
Hast du ihnen nicht immer wieder
aus der Not heraus geholfen?
Zu dir schrieen sie und wurden gerettet,
sie setzten all ihre Hoffnung auf dich
und du enttäuschtest sie doch nicht, – so haben es viele erzählt.
Deshalb gebe ich nicht auf, auf deine Hilfe zu warten;
denn ich habe Angst und kein Mensch sonst kann mich retten.
So komm, mein Gott, mache dich auf, aus der Ferne mir zu helfen.
Ich verlasse mich auf deine Stärke.

Die Bibel, Psalm 22

Leid kann stärker machen

Ein Mensch konnte nichts Schönes und Gesundes sehen. Als er in einer Oase einen jungen Palmbaum im besten Wuchs fand, nahm er einen schweren Stein und legte ihn der jungen Palme mitten in die Krone. Aber die Palme versuchte, die Last abzuwerfen. Sie schüttelte und bog sich. Vergebens. Sie krallte sich tiefer in den Boden, bis ihre Wurzeln verborgene Wasseradern erreichten. Diese Kraft aus der Tiefe und die Sonnenglut aus der Höhe machten sie zu einer königlichen Palme, die auch den Stein hochstemmen konnte.
Nach Jahren kam der Mann wieder, um sich an dem Krüppelbaum zu erfreuen. Da senkte die kräftigste Palme ihre Krone, zeigte den Stein und sagte: «Ich muss dir danken. Deine Last hat mich stark gemacht.»

Franz Gypkens

Mo aunc in pign mument

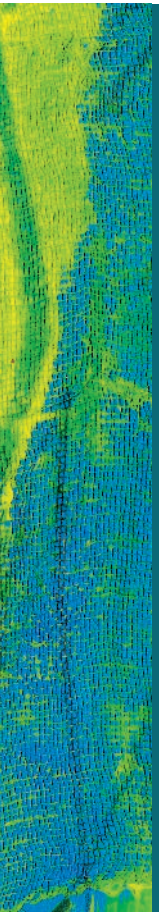
Spetga et hagies pazienzia,
mo aunc in pign mument,
prest compara l'aurora
e clars vegn il firmament.

Spetga e hagies pazienzia,
il brut unviern sto tschessar,
e miedis da spir legria
van tras las vals tunar.

Spetga e hagies pazienzia,
sch'il di ei grevs e stgirs,
sche tut tias rosas han spinas
e tias notgs suspirs.

Vonzei sur las vals compara
in matg etern pussent;
spetga e hagies pazienzia
mo, mo aunc in pign mument.

Stefan Gabriel



Ich sehe deine Tränen

Ich sehe deine Tränen

Gott spricht:
Ich habe dein Gebet gehört,
deine Tränen habe ich gesehen.

Die Bibel, 2. Könige 20.5

Schweige nicht zu meinen Tränen

Lass mich erkennen, Herr, mein Ende
und was das Mass meiner Tage ist.
Ich will erkennen, wie vergänglich ich bin.
Siehe, nur handbreit hast du meine Tage gemacht,
wie nichts ist meine Lebenszeit vor dir.
Nur ein Hauch ist der Mensch.
Nur als Schatten geht er einher,
um ein Nichts macht er Lärm,
häuft zusammen und weiss nicht,
wer es einbringen wird.
Und nun, was habe ich zu hoffen, Herr?
Meine Hoffnung ist allein bei dir.
Höre mein Gebet, und vernimm mein Schreien,
schweige nicht zu meinen Tränen.

Die Bibel, aus Psalm 39

Tränen

Die Tränen rannen herab,
und ich liess sie ungehindert fliessen,
wie sie wollten,
und machte aus ihnen
ein Ruhekissen für mein Herz.

Augustinus

Flügel der Seele

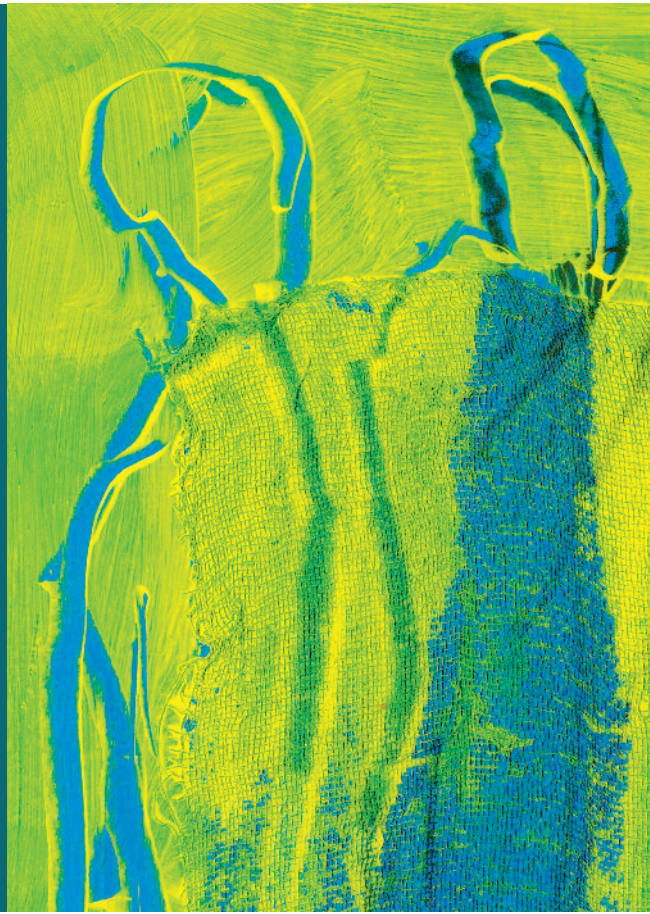
Traurigkeit umhüllt mich
wie eine weiche Wolke –
tiefviolett

Der Strom der Tränen
hört nicht auf
zu fliessen
das gibt mir Trost

Ich fühle ich bin
Im Dunkeln zwar –
jedoch ich bin

Die bangen Träume
sind gewichen
Ich spür die alte Kraft in mir
Will meiner Seele
Flügel wachsen lassen
und neue
schöne Dinge sehen.

Louise



Du hast ein Recht auf Trauer

Du hast ein Recht auf deine Trauer.
Du darfst dich deinen Verlusten widmen,
musst nicht verdrängen, was dich beschwert.
Du hast ein Recht, das abzutrauern,
was dich so tief enttäuscht hat
und was du nicht ändern kannst.

Du hast ein Recht auf deine Tränen
auf dein Schweigen, auf deine Ratlosigkeit,
auf deine innere und äussere Abwesenheit.
Du musst nicht den Glücklichen spielen,
nicht über den Dingen stehen.

Du hast ein Recht, die wegzuschicken,
die dich mit Gewalt aus deiner Trauer
herausholen wollen, weil deine Trauer
sie selbst bedroht.
Du hast ein Recht auf deine Trauerzeit.

Du hast ein Recht, mit denen nicht reden zu wollen,
die dir ein schlechtes Gewissen machen
für deine Dunkelheit und Trauer.
Die mit Sprüchen kommen
und dich mit diesen Sprüchen
unter Druck zu setzen versuchen.
Du hast ein Recht auf deine Trauerstille.

Du hast ein Recht, dich zu wehren
gegen die, die dir sagen,
was du fühlen darfst und was nicht,
die dich nicht als Einzelnen,
sondern als Fall behandeln
und sich innerlich nicht wirklich mit dir einlassen.

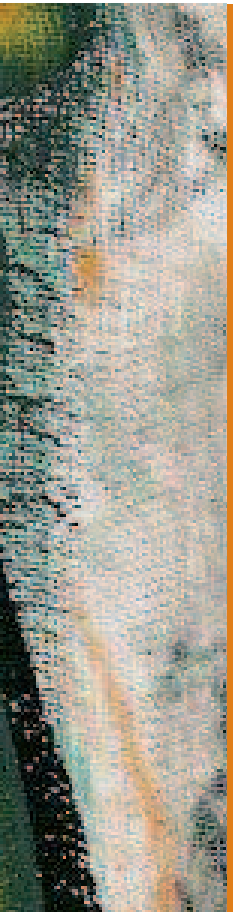
Vielleicht macht dich nichts so menschlich,
wie deine Trauer.
Über sie kann ein Trauernder sich dir nähern
und auf Verständnis hoffen.
Trauern zu können ist eine Gabe.
Lass dir das Recht auf deine Trauer nicht nehmen.

Ulrich Schaffer

Spuren im Sand

Eines Nachts hatte ich einen Traum. Ich wanderte mit Gott dem Meer entlang im Sand. Über mir am dunkeln Himmel sah ich mein Leben in Bildern vorüberziehen. Und ich sah hinter uns Fussspuren von zwei Wanderern. Meine eigene und die Gottes.
Als das letzte Bild meines Lebens aufleuchtete, blickte ich noch einmal zurück. Ich erschrak. Oft war nur die Spur eines einzelnen Wanderers zu sehen, und zwar immer in den Zeiten meines Lebens, die mir als besonders trostlos und düster in Erinnerung waren.
Ich geriet ins Grübeln und fragte Gott: «Du hast mir zugesagt, mir jederzeit beizustehen. Aber jetzt entdecke ich: in den dunkeln Zeiten meines Lebens findet sich nur ein Fussabdruck. Warum hast du mich im Stich gelassen, als ich dich am meisten brauchte?»
Da antwortete er: «Ich liebe dich. Ich würde dich nie allein lassen. Dort, wo du nur eine Spur siehst, in den Zeiten, in denen du es am schwersten hattest, habe ich dich getragen.»

Margaret Fishback Powers



In deiner Zuwendung

Altes Haus

«Du altes Haus»,
hat neulich einer zu mir gesagt!

Ja, Gott, ich bin alt geworden
und in meinem Lebenshaus ist viel passiert:
Liebe und Missverstehen,
Einsamkeit und Neuanfänge,
Aufbrüche und Abbrüche,
Besuche und Abschiede,
Begegnungen, die ich nie wieder vergesse
und Alleinsein, das ich aushalte
– meistens wenigstens.

Zimmer und Nischen,
Fenster und Türen erzählen:
Ich erinnere mich.
Meistens gerne.
Und ab und an nicht so gerne.

Schenke mir doch, Gott,
in Deiner Zuwendung behaust zu sein.
Du schlägst die Tür nicht zu!

Wann kommst Du wieder mal auf Besuch?
Ich würde mich freuen ...

Heinz-Ulrich Richwinn

Weder Gesundheit noch Krankheit

Vater im Himmel,
ich bitte weder um Gesundheit noch um Krankheit,
weder um Leben noch um Tod,
sondern darum,
dass du über meine Gesundheit und Krankheit,
über mein Leben und meinen Tod verfügst
zu deiner Ehre und zu meinem Heil.
Du allein weisst, was mir dienlich ist,
Du allein bist der Herr;
Tue, was Du willst: Gib mir, nimm mir,
aber mache meinen Willen dem deinen gleich.

Blaise Pascal

Der Herr ist mein Hirt

Der Herr ist mein Hirt, mir mangelt nichts,
er weidet mich auf grünen Auen.
Zur Ruhe am Wasser führt er mich,
neues Leben gibt er mir.
Er leitet mich auf Pfaden der Gerechtigkeit
um seines Namens willen.
Wandere ich auch im finsteren Tal,
fürchte ich kein Unheil,
denn du bist bei mir,
dein Stecken und dein Stab,
sie trösten mich.
Du deckst den Tisch im Angesicht meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl,
übervoll ist mein Becher.
Güte und Gnade werden mir folgen
alle meine Tage,
und ich werde zurückkehren
ins Haus des Herrn mein Leben lang.

Die Bibel, Psalm 23

Geborgen

Gott,
leihe mir den Saum deines Mantels,
damit ich
meinen Schmerz
darunter berge.

Autor unbekannt

Herbst

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.
Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.
Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andere an: es ist in allen.

Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

Rainer Maria Rilke

Trost

Du weisst, dass hinter den Wäldern blau
die grossen Berge sind.
Und heute nur ist der Himmel grau
und die Erde blind.

Du weisst, dass über den Wolken schwer
die schönen Sterne stehn.
Und heute ist aus dem goldenen Heer
kein einziger zu sehn.

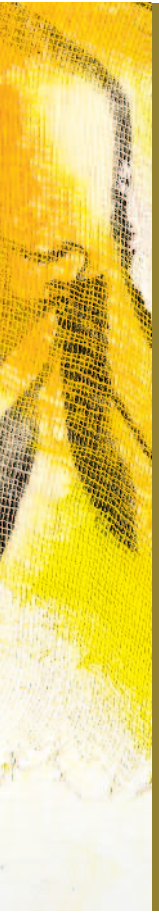
Und warum glaubst du dann nicht auch,
dass uns die Wolke Welt
nur heute als ein flüchtger Hauch
die Ewigkeit verstellt?

Christian Morgenstern

Befiehl du deine Wege

Befiehl du deine Wege
und was dein Herze kränkt,
der allertreusten Pflege
des, der den Himmel lenkt.
Der Wolken, Luft und Winden
gibt Wege, Lauf und Bahn,
der wird auch Wege finden,
da dein Fuss gehen kann.

Paul Gerhardt



Schweigen hat seine Zeit

Ein Jegliches hat seine Zeit

Ein Jegliches hat seine Zeit,
und alles Vorhaben unter dem Himmel
hat seine Stunde:

Geboren werden hat seine Zeit,
sterben hat seine Zeit;
pflanzen hat seine Zeit,
ausreissen hat seine Zeit;
weinen hat seine Zeit,
lachen hat seine Zeit;
suchen hat seine Zeit,
verlieren hat seine Zeit;
schweigen hat seine Zeit,
reden hat seine Zeit;
lieben hat seine Zeit,
hassen hat seine Zeit;
Streit hat seine Zeit,
und Friede hat seine Zeit.

Die Bibel, Prediger 3.1-8

Unser Vater unser

Unser Vater unser im Himmel.

Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergieb uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Die Bibel, Matthäus 6. 9-13

Die Last des Tages

Die Last des Tages annehmen,
sich ihr geduldig beugen.
Nicht wissen müssen,
ob die Kraft noch ausreicht für morgen.
Den heutigen Tag bestehen.
Das ist genug.

Die Last des Tages annehmen.
Nicht, weil sie tragbar ist,
nicht, weil du stark genug bist,
nicht, weil kein Fluchtweg offensteht.

Die Last des Tages annehmen,
weil Einer da ist, der zu dir sagt:
«Ich stärke dich.»

Sabine Naegeli

Lähmung

Neben einem stummen
Mann zu liegen

der bewegungslos gelähmt
tief in weichen Kissen liegt
ist fast unerträglich

in meiner Schwermut
vergesse ich

ihn anzulächeln
zu streicheln
ihn anzusprechen

denn auch in mir
liegt Lähmung

gemischt aus
Müdigkeit und Angst

Käthi Wüthrich

Ave Maria

Gegrüsset seist du, Maria,
voll der Gnade,
der Herr ist mit dir.
Du bist gebenedeit unter den Frauen
Und gebenedeit
ist die Frucht deines Leibes, Jesus.

Heilige Maria, Mutter Gottes,
bitte für uns Sünder jetzt
und in der Stunde unseres Todes.

Die Bibel, Lukas 1. 28+42

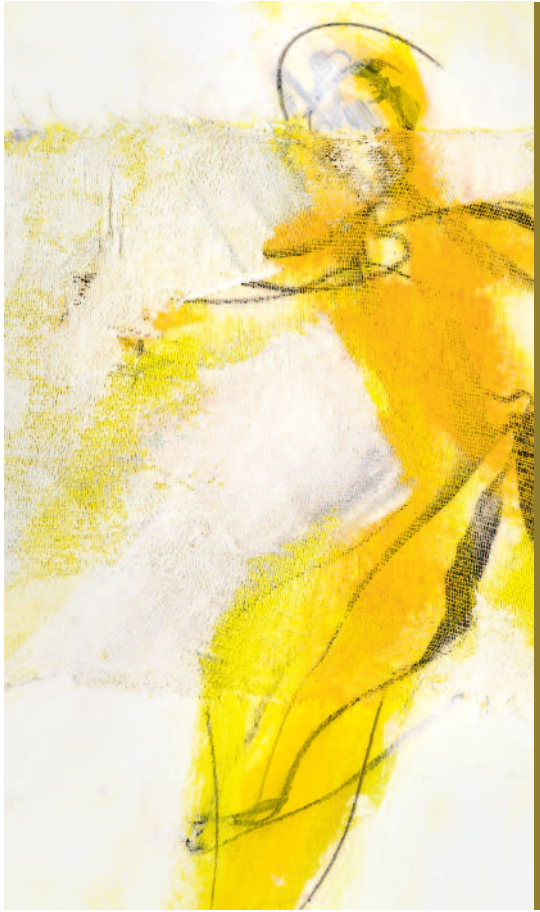
So nimm denn meine Hände

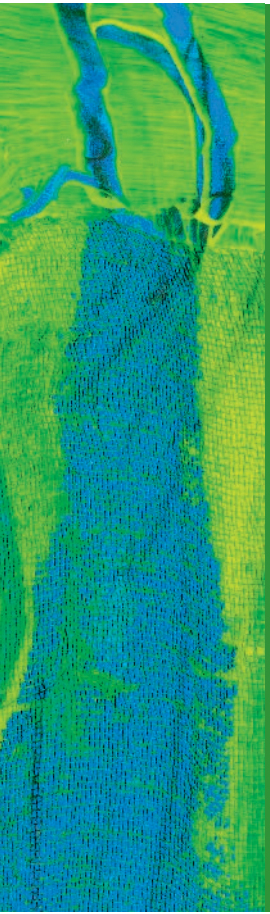
So nimm denn meine Hände und führe mich
bis an mein selig Ende und ewiglich.
Ich kann allein nicht gehen, nicht einen Schritt.
Wo du wirst gehn und stehen, da nimm mich mit.

In dein Erbarmen hülle mein schwaches Herz,
und mach es endlich stille in Freud und Schmerz.
Lass ruhn zu deinen Füssen dein armes Kind,
es will die Augen schliessen und glauben blind.

Wenn ich auch gleich nichts fühle von deiner Macht,
du führst mich doch zum Ziele, auch durch die Nacht.
So nimm denn meine Hände und führe mich
bis an mein selig Ende und ewiglich.

Julie Hausmann





So wie ich bin

So wie ich bin

Ich darf Gott nahen,
so wie ich bin,
denn Gott will mir helfen.

Gott, befreie mich von
allem Dunkeln,
das auf meiner Seele lastet.
Was ich versäumt habe,
wende zum Guten.
Heile meine Schmerzen
und tröste mich in meiner
Angst.

Führe mich in deine Nähe,
denn dort werde ich sicher
und geborgen sein.

Autor unbekannt

Ohne die Hoffnung preis zu geben

Der unbegreifliche Gott
erfülle dein Leben mit seiner Kraft,

dass du entbehren kannst
ohne hart zu werden;

dass du leiden kannst,
ohne zu zerbrechen;

dass du Niederlagen hinnehmen kannst,
ohne dich aufzugeben;

dass du schuldig werden kannst,
ohne dich zu verachten;

dass du mit Unbeantwortbarem leben kannst,
ohne die Hoffnung preis zu geben.

Sabine Nägeli

Ich bitte um Gnade

Gott
Ich halte dir hin
meine zittrigen Hände
Ich biete Dir an
mein runzeliges Gesicht
Ich gebe dir
mein schwaches Herz –
und bitte um Gnade

Anton Rotzetter

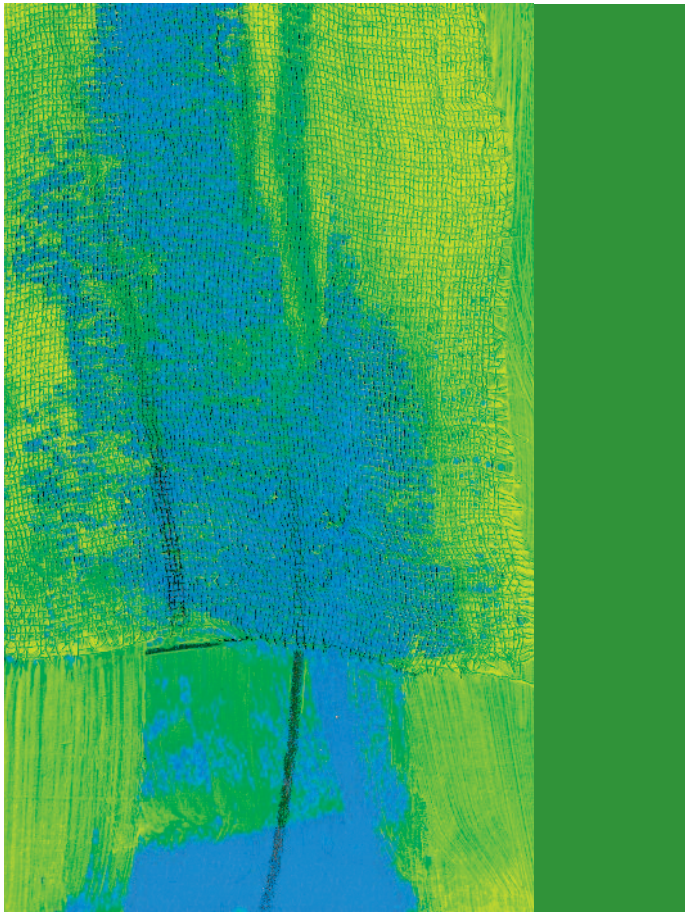
Du weisst den rechten Weg für mich

Gott, zu dir rufe ich am frühen Morgen.
Hilf mir beten und meine Gedanken sammeln;
ich kann es nicht allein.

In mir ist es finster, aber bei dir ist Licht,
ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht,
ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe,
ich bin unruhig, aber bei dir ist Frieden,
in mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die Geduld,
ich verstehe deine Wege nicht,
aber du weisst den rechten Weg für mich.

Herr, was dieser Tag auch bringt –
dein Name sei gelobt.

Dietrich Bonhoeffer



Ich denke zurück

Herr, ich denke zurück. Ich gehe noch einmal
den Weg durch all meine Jahre.
Nicht an meine Leistung denke ich. Sie ist gering.
Nicht an das Gute, das ich getan habe.
Es wiegt leicht gegen die Last des Versäumten.

An das Gute, das du mir getan hast,
denke ich und danke dir.
An die Menschen, mit denen ich gelebt habe.
An alle Freundlichkeit und Liebe, von der ich
mehr empfangen habe, als ich wissen kann.
An jeden glücklichen Tag und jede erquickende
Nacht.

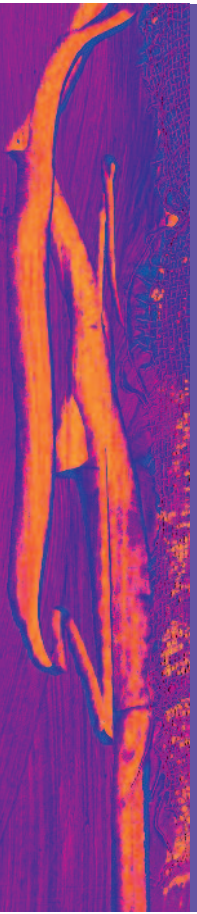
An die Güte, die mich bewahrt hat in der Stunde
der Angst und der Schuld und der Verlassenheit.

An das Schwere, das ich getragen habe, denke ich,
an Jammer und Mühsal, deren Sinn ich nicht sehe.
Dir lege ich es in die Hand und bitte dich:
Wenn ich dir begegne, zeige mir den Sinn.

Ich denke zurück, Herr, an all die vielen Jahre.
Mein Werk ist vergangen, meine Träume sind
verflogen, aber du bleibst.

Lass mich nun in Frieden aufstehen und heimkehren
zu dir, denn ich habe deine Güte gesehen.

Jörg Zink



Wenn Du aufbrichst

Ein Engel für dich

Möge ein Engel vor dir hergehen
und dir die Richtung weisen,
in der du Erfüllung findest, Schritt für Schritt.
Möge ein Engel hinter dir stehen,
um dir den Rücken zu stärken,
damit du aufrecht und wahrhaftig leben kannst.
Möge dich ein Engel begleiten,
zu deiner Rechten und zu deiner Linken,
damit du bewahrt bleibst in Stunden der Angst.
Möge ein Engel unter dir stehen,
um dich zu tragen,
wenn du keinen festen Boden mehr unter dir spürst.
Möge ein Engel in dir sein,
um deine Tränen zu trocknen
und dein Herz mit dem Licht der Zuversicht
zu erhellen.

Möge ein Engel über dir sein,
und dich behüten vor aller Gefahr,
wenn du aufbrichst ins unbekannte Land.
Mögen dich alle Engel Gottes
mit ihrem Segen erfüllen
und umhüllen an allen Tagen deines Lebens
und in jeglicher Nacht.

Christa Spilling

Ich hebe meine Augen auf

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:
Woher wird mir Hilfe kommen?
Deine Hilfe kommt von dem Herrn,
der Himmel und Erde gemacht hat.
Er wird deinen Fuss nicht gleiten lassen,
und der dich behütet, schlummert nicht.
Der Herr behütet dich vor allem Übel,
er behütet dein Leben.
Der Herr behütet deinen Ausgang und Eingang,
jetzt und immerdar.

Die Bibel, Psalm 121

Auf den Tod eines Kindes

Du kamst, du gingst mit leiser Spur,
ein flücht'ger Gast im Erdenland;
Woher? Wohin? Wir wissen nur:
Aus Gottes Hand in Gottes Hand.

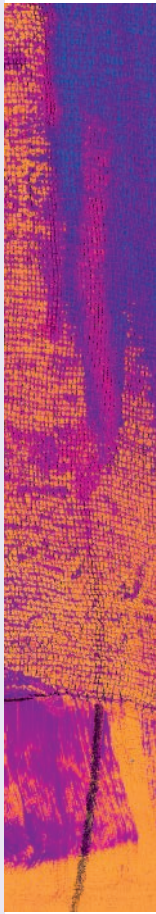
Ludwig Uhland

Über die Grenze

Weites Meer.
Ein Segelschiff setzt seine weissen Segel.
Es gleitet hinaus in die offene See,
wird kleiner und kleiner.
Wo Wasser und Himmel sich treffen,
verschwindet es.
Da sagt jemand: Nun ist es gegangen.
Anderswo sagt einer: Es kommt.

Gott, unsere Augen sehen nur bis zum Horizont.
Das Schiff verschwindet.
Gott, du siehst es gehen und kommen.
Du stehst über allen Grenzen.
Geleite uns im Gehen und Kommen,
im Leben und Sterben.

Autor unbekannt

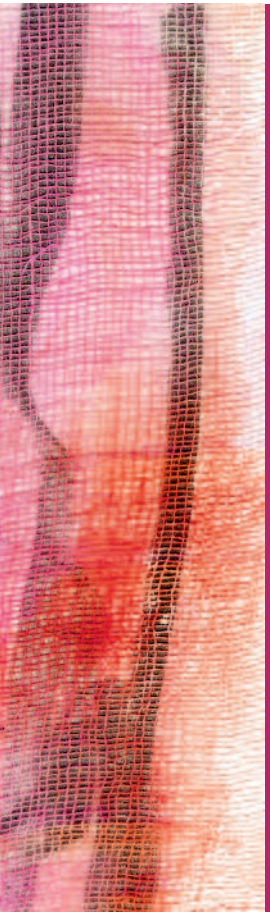


Ich bin noch nie zuvor gestorben

Ich weiss, ihr fühlt euch unsicher.
Ihr wisst nicht, was ihr sagen oder was ihr tun sollt.
Aber glaubt mir bitte, wenn ihr euch sorgt,
dann könnt ihr gar keinen Fehler machen.
Es mag sein, dass wir Fragen stellen
nach Warum und Wozu,
aber wir erwarten eigentlich keine Antwort.
Alles, was ich wissen will, ist:
Dass da jemand sein wird,
um meine Hand zu halten,
wenn ich das nötig haben.
Lauft nicht weg, wartet. Ich habe Angst.
Für euch mag der Tod eine Routine werden,
aber für mich ist er neu.
Ich bin noch nie zuvor gestorben.

Ich habe eine Fülle von Dingen,
über die ich gerne reden würde.
Wenn wir nur ehrlich sein könnten.
Wenn ihr euch wirklich Sorgen macht,
würdet Ihr dann wirklich
so viel von eurer wertvollen Souveränität verlieren,
wenn ihr sogar mit mir weintet,
einfach von Mensch zu Mensch?
Vielleicht wäre es dann nicht so hart,
zu sterben in einem Krankenhaus,
dann nicht, wenn wirkliche Freunde zur Seite sind.

J. Schwarz, Herausgeber



Gesegnet seist Du

Gesegnet seist du

In den Grenzsituationen des Lebens
in denen deine Stimmung auf- und abgeht,
und du dich selbst nicht mehr verstehst,
wünsche ich dir jenes kraftvolle Bild der Engel,
die die Himmelsleiter auf- und abgehen,
damit du Vertrauen in dich und Gott finden mögest,
und dir auch in der Krise ein Stück Himmel
geöffnet wird.

Gesegnet seist du
im Aushalten der verschiedenen Stimmungen,
im Folgen deiner Intuition,
im Hören auf deine innere Herzensstimme,
die dich daran erinnert,
dass Gott dich nie verlässt.

Pierre Stutz

Gott schütze dich

Möge dein Weg dir freundlich entgegenkommen,
Wind dir den Rücken stärken,
Regen sanft dir deine Felder tränken.
Bis wir beide, du und ich, uns wiedersehen,
halte Gott dich schützend in seiner hohlen Hand.

Irischer Segen

Tiefen Frieden

Den tiefen Frieden
im Rauschen der Wellen
wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden
im schmeichelnden Wind
wünsche in dir.

Den tiefen Frieden
über dem stillen Land
wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden
unter den leuchtenden Sternen
wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden
vom Sohne des Friedens
wünsche ich dir.

Irischer Segen

Von guten Mächten

Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Dietrich Bonhoeffer

Sterbesegen

Es segne dich Gott, der Vater,
der dich nach seinem Bild geschaffen hat.
Es segne dich Gott, der Sohn,
der dich durch sein Leiden
und Sterben erlöst hat.
Es segne dich Gott, der heilige Geist,
der dich zum Leben gerufen
und geheiligt hat.
Gott der Vater und der Sohn
und der Heilige Geist
geleite dich durch das Dunkel des Todes
in sein Licht.
Er gebe dir Frieden und ewiges Leben.

Lateinischer Sterbesegen

Gott segne dich

Gott segne dich und behüte dich.
Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir
und sei dir gnädig.
Gott erhebe sein Angesicht auf dich
und gebe dir Frieden.

Die Bibel, 4. Mose 6.24

Verwendete Illustrationen

Vier Bilder der Künstlerin Verena Staggl und Ausschnitte davon in farblicher Abwandlung illustrieren die Texte dieser Broschüre.

Aqui estoy, 2004, 30 x 31 cm, Mischtechnik und Gaze auf Papier

Al sole, 2001, 30 x 31 cm, Mischtechnik und Gaze auf Papier

Schere Stein Papier, 2001, 30 x 31 cm, Mischtechnik und Gaze auf Papier

Tre, 2001, 30 x 31 cm, Mischtechnik und Gaze auf Papier

Informationsbroschüre
«Palliative Care beginnt im Leben»
Lebensqualität im Leben und im Sterben

Begleitbroschüre
«Was im Leben und im Sterben trägt»
Ausgewählte Texte

Beide Broschüren können unter www.palliative-gr.ch bestellt werden.

palliative gr

Evangelisch-reformierte Landeskirche
des Kantons Graubünden

Katholische Landeskirche von Graubünden

© 2012 Trägerschaft Verein «palliative gr», Menzi-Jenny-Gertrud-Stiftung,
Wilhelm Doerenkamp-Stiftung, Jacques Bischofberger Stiftung,
Evangelisch-reformierte Landeskirche Graubünden, Katholische Landeskirche Graubünden

Konzept/Inhalt Monika Lorez-Meuli, Pfarrerin Marianna Iberg Garcia, Pfarrerin Renata Aebi
Illustrationen Verena Staggl, www.verena-staggl.com
Gestaltung ccgrafik Anstalt, www.ccgrafik.li
Litho scantop AG, www.scantop.ch
Druck Casanova Druck und Verlag AG, www.casanova.ch

www.palliative-gr.ch
www.gr.kath.ch
www.gr-ref.ch