



✝ Woher kommt mir Hilfe

Gebete und Texte in Krankheit

Woher kommt mir Hilfe

Gebete und Texte in Krankheit

Impressum

© 2022, 1. Auflage, erschienen im Godehardjahr im Bistum Hildesheim

Herausgeber: Bistum Hildesheim und Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.

Redaktion: Theo Aperdanner CSsR, Ewa Karolczak, Agnieszka Krawczyk-Balon,
Gregor Schneider-Blanc, Dr. Annette Stechmann

Gestaltung: Bernward Medien GmbH; Ewa Karolczak

Druck: Umweltdruckhaus Hannover GmbH



Inhalt

Vorwort	6
Texte und Gebete	8
Grundtexte des Glaubens	52
Text- und Bildnachweis	56

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krankheit, Schmerz oder eine lebensbedrohliche Diagnose lassen die eigene Verletzbarkeit und Bedürftigkeit erfahrbar werden. Krankheit kann eine Krise bedeuten, die Freundschaften, materielle Sicherheit, aber auch den Glauben an die eigene Kraft und die Machbarkeit des Lebens wegbrechen lässt. Es kann die Frage entstehen, was wirklich wichtig ist und was jetzt helfen kann. Kranke Menschen wollen nicht nur auf ihre Krankheit reduziert, sondern als Menschen mit Ansehen und Würde wahrgenommen werden. Sie sehnen sich danach, in ihrer Not nicht allein gelassen zu werden.

Manchmal fehlen Worte; da kann es guttun, sich an Worte anderer Menschen anlehnen zu können. Manchmal fehlt Glaube; da kann es helfen, Gott den Zweifel und die Resignation hinzuhalten.

Die Frage nach Gott angesichts des Leids ist die, die am schwersten zu beantworten ist. In der Bibel wird viel darüber nachgedacht. Im Erleiden, im Hoffen, im Ringen und Kämpfen fallen Gotteserfahrungen vielfältig und ambivalent aus. Häufig entsteht ein Wechsel zwischen Angst und

Verlorenheit und der Erfahrung des Geborgenseins und dem Gehaltensein von Gott. Im Buch Exodus 3,14 offenbart Gott seinen Namen: „ICH bin, der ICH bin da, wo Du bist“ (Umschreibung von Martin Buber). Diesen Gott, der da ist und mitgeht, dem das Schicksal jeder und jeden Einzelnen zu Herzen geht, bezeugt Jesus durch seine Zuwendung, sein Mitgefühl und seine Barmherzigkeit.

Dieses Buch möge Ihrer Seele Raum geben, für all das, was Sie jetzt brauchen und sich erhoffen. Es möge Ihnen helfen, sich auch in Krankheit als wertvoll und von Gott geliebt zu erfahren. Denn das ist die Zusage Gottes in Jesus Christus: „Ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Mt 28,20)



+ Heiner Wilmer

Dr. Heiner Wilmer SCJ
Bischof von Hildesheim



Psalm 121

Ich schaue zu den Bergen hoch:
aus welcher Richtung wird die Hilfe kommen?
Meine Hilfe kommt von *ihm* her,
der Himmel und Erde gemacht hat.
Er wird dich nicht stolpern lassen.
Jener, der dich bewacht, schläft nicht.
Nein, der Wächter Israels schläft und
schlummert nicht.
Auch *dein* Wächter ist er.
Er gibt dir Schatten.
Er ist dein Geleitschutz.
Am Tag wird dir die Sonne nichts antun
und nicht der Mond in der Nacht.
Vor dem Bösen schützt er dich.
Er hüte dein Leben.
Er behüte dich beim Kommen und Gehen,
heute und immer.

Übertragung Arnold Stadler

Krankheit erfahren

Du mein Gott,
wie fremd bin ich
mir selbst geworden,
seit ich krank bin.

Alles ist so plötzlich gekommen.
Ich habe nicht damit gerechnet.
Meine Welt ist eng geworden.
Ausgeschlossen bin ich
vom ganz normalen Leben,
ausgeliefert an Schmerzen und Schwäche,
abhängig von fremder Hilfe.

Zäh schleichen die Stunden dahin.
Tausend Fragen verfolgen mich.
Ich lese die Sorge in den Gesichtern derer,
die an mein Bett kommen.
Ich gebe mich zuversichtlich,
weil ich niemand zur Last werden will.

Aber wenn ich allein bin,
überfällt mich die Angst.
Dann kommen die Tränen.

Vor dir kann ich mich preisgeben.
Du fühlst mit mir.
Ich bin in Deiner Hand.

Mein Gott, ich möchte leben.
Nimm mir die Angst.
Lass mich empfänglich sein
für Deine heilende Kraft.
Dir anvertraue ich mich.
Du weißt, was werden soll.

Antje Sabine Naegeli



Hoffnung

ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht,

sondern die Gewissheit,
dass etwas Sinn hat,

egal wie es ausgeht.

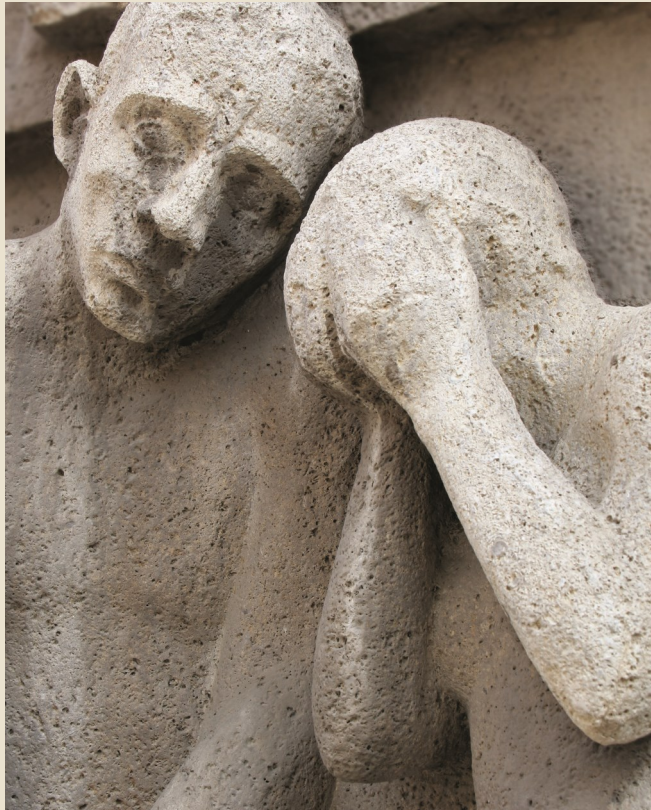
Václav Havel

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.

Hilde Domin

Du sammelst
meine **Tränen**
in deinem Krug.

Ps 56,9



Aufgehoben

keine Träne
umsonst
geweint

meine Tränen
mein Klagen
mein Dunkel

keine Klage
umsonst
geschrien

bei dir
bin ich
aufgehoben

kein Dunkel
umsonst
durchlebt

Tröster
Retter
Morgenstern

du bewahrst

Andrea Schwarz

Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr;
fremd wie dein Name sind mir deine Wege.
Seit Menschen leben, rufen sie nach Gott;
mein Los ist Tod, hast du nicht andern Segen?
Bist du der Gott, der Zukunft mir verheißt?
Ich möchte glauben, komm mir doch entgegen.

Von Zweifeln ist mein Leben übermannt,
mein Unvermögen hält mich ganz gefangen.
Hast du mit Namen mich in deine Hand,
in dein Erbarmen fest mich eingeschrieben?
Nimmst du mich auf in dein gelobtes Land?
Werd ich dich noch mit neuen Augen sehen?

Sprich du das Wort, das tröstet und befreit
und das mich führt in deinen großen Frieden.
Schließ auf das Land, das keine Grenzen kennt,
und lass mich unter deinen Kindern leben.
Sei du mein täglich Brot, so wahr du lebst.
Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.




Ich bin heil, ich bin ganz –
mit allem, was mir fehlt.



Hier
alleine zu stehen,
bedeutet nicht,
allein zu sein.
Der Gedanke,
dass da immer wer ist,
gibt mir
Hoffnung und Zuversicht.

Danke.

Lieber Gott,
bitte hilf mir,
mich selbst
zu lieben
und mich trotz
meiner Krebserkrankung
gesund
und liebenswert
zu fühlen.



Dear God,
One more time I saw your miracle.
Only you could make it happen.
Your power is above and beyond.
Thank you!

Gott, zu dir rufe ich am frühen Morgen
helf 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.

Dietrich Bonhoeffer

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

Dietrich Bonhoeffer

Ich habe diese Kerze angezündet.

Ich bringe dir meinen Dank und meine HOFFNUNG.

Meine Sorge und meine Trauer lass ich bei dir zurück.

Begleite mich mit deinem Licht. Amen.



Gott
bitte
bittebittebitte
heile
mich

ich
hab
solche
Angst

Annette Stechmann

es
tut so weh
es zerreißt mich
ich spüre nichts mehr

alle
Magie
hilft nicht
alle Beschwörung
hilft nicht
du machst
was du willst
Gott

Annette Stechmann

Die Zeit heilt nicht alle Wunden.
Sie lehrt nur,
mit dem Unbegreiflichen zu leben.

Rainer Maria Rilke

Gottes Liebe bewahrt
nicht vor allem Leid,
sie bewahrt aber
in allem Leid.

Hans Küng



Ich schreie zu Dir

Mein «Gott»
Wie sehne ich mich danach
geborgen zu sein
in Dir

Ich bin
geworfen in diese Welt
Alles wankt
Sehr kalt ist es geworden
Schutzlos bin ich allem preisgegeben

Es ist mir
als hätte ich kein Zuhause
keinen festen Boden unter den Füßen
kein bergendes Dach über dem Kopf
keine schützenden Wände um mich

Ich schreie zu Dir
Sei Du mir Boden
Sei Du mir Dach
Sei Du mir Mauer
mein Zuhause
hier
jetzt
und alle Tage meines Lebens

Anton Rotzetter



Nach Psalm 22

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?
Warum befreist du mich nicht?
Unaufhörlich suche ich nach dir,
der du mächtig über uns bist.
Sogar in der Nacht strecke ich meine Hand nach dir aus.
Die Unruhe treibt mich umher,
meine Gedanken kreisen immer um die gleichen Fragen.

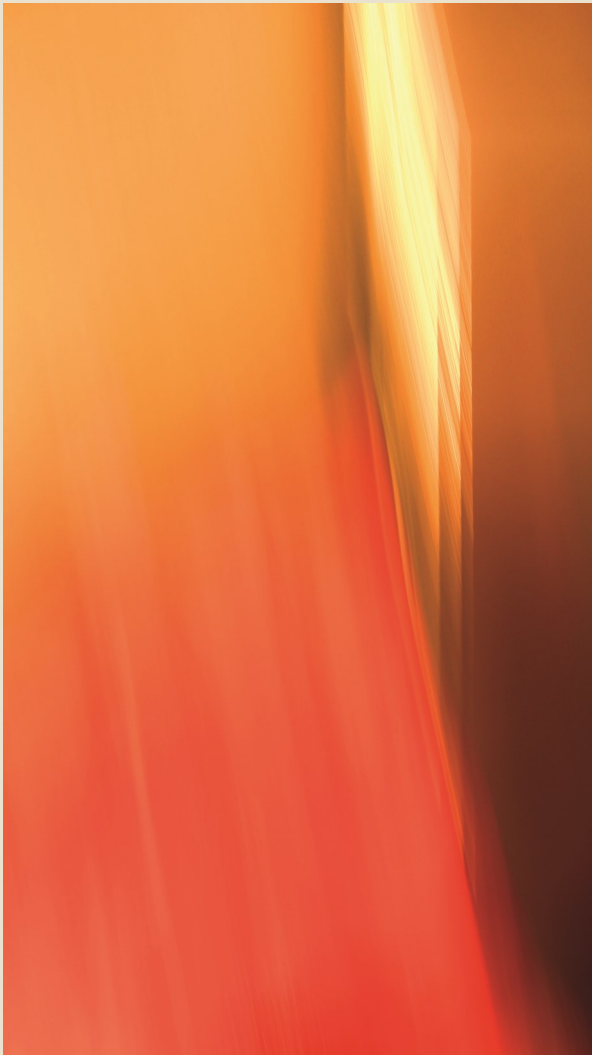


Gott
du
hast
dein Herz zerrissen

dein Herz
das der Anfang
von allem
war

du hast
dein Herz
zerrissen
um
meinem
Herzen
nahe
zu sein

Annette Stechmann



Ich lasse nicht ab
von dir
und verlasse dich
nicht.

Jos 1,5b

Andere Kinder lernen laufen,
unser Kind lernt mit den Engeln zu fliegen.
Mama und Papa lieben dich



ich habe dich verloren
soeben warst du noch da
ich hielt dein Gesicht in meinen Händen
du schautest mich leise an

meine Angst konnte nichts mehr ausrichten
du warst schon lange bereit
wir gingen ungleichen Schrittes
bis an das Ufer der Zeit

du warst die aufgehende Sonne
hinter Wolken und dem dreifarbenen Meer
dein Platz am Tisch schweigt mich an
in mir ist es so leer

ich habe dich verloren
und hoffe dass du noch bist
von heute auf morgen
und ewig
dein Schatten verschwand im Licht

Eines nachts hatte ich einen Traum: Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn. Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten, Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben. Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand, meine eigene und die meines Herrn. Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen war, blickte ich zurück.

Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen Stellen meines Lebensweges nur eine Spur zu sehen war. Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn: „Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen, da hast du mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein. Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten meines Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist. Warum hast du mich allein gelassen, als ich dich am meisten brauchte?“ Da antwortete er: „Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich nie allein lassen, erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten. Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen.“

Margaret Fishback Powers



Herr,
wenn du wüsstest, was hier los ist,
wenn du wüsstest, wie man mich bedroht und beschimpft.
Ständig reden sie auf mich ein und verfolgen mich,
ich weiß nicht mehr, wie ich mich wehren soll.
Ich sitz' schon so leise und mache mich unsichtbar,
dass sie mich nicht finden.

ratlos
ruhelos
machtlos
Mein LOS

Nur manchmal,
wenn ich in der Sonne sitze,
scheint etwas Licht in mein Herz.

Als mein Geist krank wurde,
habe ich mich verloren
und finde nicht den Weg nach Hause zurück.
Ich verstehe es nicht,
kaum jemand kann es je verstehen.

Ich hoffe, es dauert nicht allzu lange,
und du kommst
und mich holst.
Ich warte auf dich,
mein Heiland.

Ewa Karolczak



There is a crack,
a crack in everything.
That's how the light gets in.

Leonard Cohen

Psalm 23

Er ist mein Hirt.

Und mir fehlt nichts.

Er gibt mir Licht und Leben.

Es ist wie am Wasser.

Er stillt meinen Durst.

Er sagt mir, wie's weitergeht.

Er ist der Gott, auf den ich
hoffte.

Auch dann, wenn ich durch eine Nacht
muß (meine Nacht),
gerade dann habe ich keine Angst.

Vor nichts.

Denn es ist einer bei mir:
und das bist Du.

Du gehst mir voraus.
Das ist meine Hoffnung.
Du deckst mir den Tisch.
Meine Feinde sehen es
und können nichts machen.
Du machst mich schön.
Es ist ein Fest!
Und so wird es weitergehen,
solange ich am Leben bin
und sein darf,
bei IHM.

Übertragung Arnold Stadler

Nada te turbe

Nichts soll dich verwirren,
nichts dich erschrecken
alles geht vorüber,
Gott zieht nicht aus,
Geduld
erreicht alles,
wer Gott bei sich hat,
dem fehlt nichts,
nur Gott genügt.

Teresa von Ávila



da du alles schon weißt,
mag ich nicht beten –
tief atme ich ein
lang atme ich aus
und siehe:
du lächelst

Kurt Marti



Gott,
beschütze mich und hilf mir
durch die schwere Zeit.
Gib doch, dass ich wieder gesund werde
und wieder für alle da sein darf.



Segen zu Pandemie - und anderen schweren Zeiten

In der Unsicherheit

In der Schwere dieser Zeit

Im Fürchten und Vermissen

Komme Gott euch entgegen

Eure Unsicherheit auszuhalten

Eure Last mitzutragen

Und eure Seele behutsam zu wiegen wie eine Mutter ihr Kind

Weil jede Zeit Gottes Zeit ist

Weil Gott in dieser Welt zu Hause ist

Und weil Gottes Segen stärker ist als der Tod.

Und so segne euch Gott, die Eine: Vater, Sohn und Heilige Geistkraft.


Amen.

Annette Jantzen



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 vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unseren 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.
Amen.



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.
Amen.

Glaubensbekenntnis

Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen,
den Schöpfer des Himmels und der Erde,
und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn,
unsern Herrn,
empfangen durch den Heiligen Geist,
geboren von der Jungfrau Maria,
gelitten unter Pontius Pilatus,
gekreuzigt, gestorben und begraben,
hinabgestiegen in das Reich des Todes,
am dritten Tag auferstanden von den Toten,
aufgefahren in den Himmel.
Er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters,
von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten.
Ich glaube an den Heiligen Geist,
die heilige katholische Kirche,
Gemeinschaft der Heiligen,
Vergebung der Sünden,
Auferstehung der Toten
und das ewige Leben.
Amen.

Ehre sei dem Vater
und dem Sohn
und dem Heiligen Geist.
Wie im Anfang,
so auch jetzt und allezeit
und in Ewigkeit.
Amen.



Texte

Teresa von Ávila

Nada te turbe

Aus: Mariano Delgado, Das zarte Pfeifen des Hirten. Der mystische Weg der Teresa von Ávila. Reihe topos taschenbücher. Kvelaer 2017, S. 146 bzw. S. 213

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Dietrich Bonhoeffer

Morgengebet

Aus: ders., Widerstand und Ergebung, S. 79
Von guten Mächten
ebd., S. 218

© 2002 Chr. Kaiser/ Gütersloher Verlagshaus GmbH, Gütersloh

Leonard Cohen

<http://www.LeonardCohen-AnthemLyrics.com> [abgerufen am 15.12.2021]

Hilde Domin

Nicht müde werden

Aus: dies., Gesammelte Gedichte
© S.Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1987

Mit freundlicher Genehmigung der S.Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Margaret Fishback Powers

Spuren im Sand

aus: Margaret Fishback Powers, Spuren im Sand, übersetzt von Eva-Maria Busch, 33. Aufl. 2020, © der deutschen Übersetzung 1996 Brunnen Verlag GmbH, Gießen. www.brunnenverlag.de

Annette Jantzen

Segen zu Pandemie - und anderen schweren Zeiten

Aus: dies., Gotteswort, weiblich, S. 128
© 2022 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

Ewa Karolczak

Ich habe dich verloren
Herr, wenn du wüsstest
© Ewa Karolczak

Hans Küng

Gottes Liebe bewahrt nicht

Aus: Hans Küng, Credo. Das apostolische Glaubensbekenntnis – Zeitgenossen erklärt, S. 121 ff.
© 1992 Piper Verlag GmbH, München

Kurt Marti

Aus: Bibel heute, Heft 3/2019, Ruhe - ein Gottesgeschenk, Katholisches Bibelwerk e.V., Stuttgart, S. 19

© Trotz intensiver Suche konnten die Rechte nicht in jedem Fall ermittelt werden; wir bitten ggf. um Mitteilung

Antje Sabine Naegeli

Krankheit erfahren

Aus: dies., Umarme mich, S. 128-129

© 2018 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

Huib Oosterhuis

Ich steh vor dir., Nr. 422, Ü: Lothar Zenetti, aus Gotteslob, Katholisches Gebet- und Gesangbuch
© 2013 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

Rainer Maria Rilke

Die Zeit heilt nicht alle Wunden

[https://www.Unsere Beiträge zum Thema Rainer Maria Rilke | den Tod anzeigen \(den-tod-anzeigen.de\)](https://www.UnsereBeitraege.zumThemaRainerMariaRilke|denTodanzeigen(den-tod-anzeigen.de)) [abgerufen am 06.06.2022]

Anton Rotzetter

Ich schreie zu Dir

Aus: ders., Gott, der mich atmen lässt, S. 109

© 2016 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

Andrea Schwarz

Aufgehoben

Aus: dies., Du Gott des Weges segne uns, S. 35

© 2020 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

Arnold Stadler

Psalm 23

Psalm 121

Aus: ders., Die Menschen lügen. Alle. Aus dem Hebräischen übertragen und mit einem Nachwort versehen von Arnold Stadler, S. 29 und S. 90

© Insel Verlag Frankfurt am Main und Leipzig 1999

Annette Stechmann

Gott bitte

es tut so weh

Gott du hast dein Herz zerrissen

© Annette Stechmann

Autor:in unbekannt

ich bin heil, ich bin ganz

Aus: ansichtssachen, hg. v. M. Brems u.a., S. 63

© Verlag am Birnbach - Bücher direkt GmbH 2019

Alle weiteren Texte entstammen Gebetsbüchern aus Kliniken im Bistum Hildesheim

Bilder

Andreas Felger

S. 18: ohne Titel, 2004, Aquarell auf Papier

© Andreas Felger Kulturstiftung

www.af-kulturstiftung.de

Václav Hável

S. 12: [https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Havel-Zitat_Hoffnung_in_Weimar,_Ettersburger_Stra%C3%9Fen.jpg)

Havel-Zitat Hoffnung in Weimar, Ettersburger
Strasse.JPG [abgerufen am 23.06.2022]

Ewa Karolczak

Titel: „Licht werde“, S. 8, 20, 23, 27,

31 Ikone: Privatbesitz, 34, 47, 51,

53 Ikone: Abtei Burg Dinklage,

Rücktitel: „und Licht wurde“

© Ewa Karolczak

Marco Montalti

S. 17: Antike japanische Kintsugi-Schale aus
Keramik, restauriert mit Gold. Antike Kintsu-
kuroi-Technik

© Stock.adobe.com

Swen Pfortner

S. 40

© Swen Pfortner

Christian Schmitt

S. 27: Die Tür steht offen für dich!

In: Pfarrbriefservice.de

Hilke Schulz

S. 11: Maria von Magdala

S. 45: Maria und Elisabeth

© Hilke Schulz

Peter Weidemann

S. 14: Verzweiflung

Hans Walther (Relief) / Peter Weidemann (Foto)

S. 33: Gnade

S. 49: Offenes Gartentor

In: Pfarrbriefservice.de

S. 37: Spuren

www.sacralphoto.de

In: Pfarrbriefservice.de

S. 55: Zarter Pusteblumen-Samen

© KatinkavomWolfenmond/Pixabay.com

Das Gebetbuch ist entstanden in Zusammenarbeit von
Theo Aperdanner, geistlicher Begleiter Caritas Konferenzen Deutschland
Ewa Karolczak, Pastoralreferentin/Klinikseelsorgerin KRH Klinikum Siloah Hannover
Agnieszka Krawczyk-Balon, Referentin Gemeindec Caritas, Caritasverband für die Diözese
Hildesheim e.V.
Gregor Schneider-Blanc, Referent kategoriale und diakonale Seelsorge Bistum Hildesheim
Dr. Annette Stechmann, Pastoralreferentin/Klinikseelsorgerin Universitätsmedizin Göttingen
Ulrike Wichmann, Assistentin kategoriale und diakonale Seelsorge Bistum Hildesheim

Kontakt

Gregor Schneider-Blanc
Bischöfliches Generalvikariat Hildesheim
kategoriale und diakonale Seelsorge
Domhof 18-21, 31134 Hildesheim
Tel. 05121 307-234
E-Mail: g.schneider-blanc@bistum-hildesheim.de

