

ANTJE SABINE NAEGELI

Du hast mein Dunkel geteilt

Die Autorin

Antje Sabine Naegeli, geboren und aufgewachsen in Schleswig-Holstein, Studium der evangelischen Theologie, psychotherapeutische Ausbildung in Gesprächstherapie nach Prof. C. Rogers und Existenzanalyse nach Prof. V. E. Frankl. Lebt in St. Gallen/Schweiz und arbeitet dort in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Hochsensibilität, Depression, Trauerbegleitung, narzisstische Störungen in Partnerschaft und Familie. Sie ist im deutschsprachigen Raum eine gefragte Referentin und Seminarleiterin. Zahlreiche Publikationen zu psychologischen und spirituellen Themen.

ANTJE SABINE NAEGELI

Du hast mein
Dunkel geteilt

Gebete an unerträglichen Tagen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Aktualisierte Neuauflage 2020

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1984,
Neuauflagen 2001 und 2014

www.herder.de

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagkonzept: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © AlexSava / iStock / Getty Images

Satz: post scriptum, Emmendingen / Hüfingen

Herstellung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03185-4

ISBN E-Book 978-3-451-82115-8

Inhaltsverzeichnis

Ein Wort zuvor	7
Sehnsucht nach Trost	8
Den Schmerzen ausgeliefert	9
Wenn die Müdigkeit groß wird	10
Wenn die Last zu schwer wird	12
Das Eingeschlossensein überdauern	14
Wenn ich keinen Weg erkenne	16
An unerträglichen Tagen	18
Die Dunkelheit teilen	20
Eingeschlossen im Schmerz	21
Wenn nichts mehr gelingen will	23
In schlaflosen Nächten	26
Wenn die Schatten wachsen	28
Ich brauche innere Heilung	30
Den neuen Tag fürchten	33
Im Ringen um Verzeihenkönnen	34
Das Böse in mir	36
Einstehen für fremde Schuld	38
Die Entfremdung überwinden	40
Ich will umkehren	42
Mit Entbehrungen leben	44
Abschiednehmen	47
Trennung bestehen	49
Im Angesicht des Todes	51
Gefühlen Raum geben	53

Ich dürste nach Leben	55
An Gott leiden	57
Gott suchen	59
Halt suchen	61
Sehnsucht nach Gott	63
Zu Gott fliehen	65
Das Schweigen brechen	67
Wenn die Kraft des Glaubens nicht standhält	69
Geborgenheit brauchen	71
Dennoch vertraue ich	74
Stellvertretend glauben	77
Das Elend der Kirche	79
Sein, der ich bin	81
Zum Lob befreit werden	83
Wer bin ich?	84
Ein Mensch sein wollen nach dem Herzen des Herrn	86
Das Habenwollen überwinden	88
Ich möchte liebesfähig sein	90
Liebe leben lernen	92
Meine Kinder brauchen mich	95
Das Entsetzen teilen	98
Elend wahrnehmen	100
Das zerstörte Antlitz des Menschen	102
Zusammengehören mit dem Gekreuzigten	104
Wieder glauben können	106
Um den Segen bitten	108
Segen	110

Ein Wort zuvor

Zeiten der Krise, die unser Leben nachhaltig erschüttern und infrage stellen, gehören zur Wirklichkeit menschlicher Existenz. Wenn uns bis an unsere Grenzen oder gar darüber hinaus Leidvolles zugemutet wird, müssen wir zumeist entdecken, dass wir darauf nicht vorbereitet waren und uns schwer tun, das Notvolle zu bewältigen. Erschütterung greift tief. Sie kann dazu führen, dass wir innerlich verstummen, keine Worte finden, die unseren inneren Zustand aussagen könnten. Dabei bräuchten wir gerade jetzt eine Möglichkeit, Schmerzvolles auszudrücken und uns zur Sprache zu bringen. Was ausgesagt und ausgeklagt werden kann, führt zu innerer Entlastung.

Die vorliegenden Gebete wollen helfen, zu Erleidendes ins Wort zu bringen und gerade auf diesem Weg die Spur der Hoffnung zu ahnen oder wieder zu finden. Sie richten sich an das Du Gottes, obwohl gerade in dieser Zeit auch der Glaube nachhaltig in die Krise geraten kann. Es sind Gebete, die die eigenen Zweifel zulassen und dennoch um Vertrauen ringen.

Lange Jahre sind die in diesem Buch vorliegenden Texte bereits unterwegs. Sie sind unzähligen Menschen zu wichtigen Begleitern geworden, haben Ermutigung und Trost geben können. Dies, wie ich vermute, nicht immer sofort, oft aber bei wiederholtem Lesen. Viele Leserinnen und Leser haben mir von ihren hilfreichen und oft so bewegenden Erfahrungen mit den vorliegenden Gebeten berichtet. So widme ich auch die nun erscheinende Neuausgabe den Menschen, die unterwegs sind in für sie bedrängender Zeit. Sie liegen mir zutiefst am Herzen. Mögen sie sich wahrgenommen fühlen, wenn die Tage sich verdunkeln.

St. Gallen / Schweiz

Antje Sabine Naegeli
www.naegeli-sg.net

Sehnsucht nach Trost

*Trost ist
nicht weniger lebenswichtig
als Brot.*

Herr,
ich habe
ein so verzweifertes Verlangen
nach Getröstetwerden.
Es ist niemand da,
der meine Hand hält,
an dessen Brust
ich mich flüchten,
in dessen Arme
ich mich bergen kann,
bei dem ich weinen darf,
der mir Trost zuspricht.

Herr, ich habe gelernt,
dass Du mir Zuflucht sein willst,
aber es ist nur ein Wissen des Verstandes.
Mein Herz vermag es nicht zu stillen.
Ich bitte Dich,
lass mich Deine Nähe erfahren
wie die Nähe eines geliebten Menschen
Birg mich, Herr, an Deinem Herzen.

Den Schmerzen ausgeliefert

*Wie berauben wir uns selbst,
wenn wir das heilende Tun Jesu eingrenzen
auf die Zeit seines Erdenlebens.
Das Evangelium will uns nicht berichten,
was Jesus vorzeiten tat,
sondern wer Er für uns ist
und was Er hier und heute an uns tun kann.*

Gott,
ich fühle nur die unablässigen Schmerzen,
die meinen Leib durchbohren.
Ich kann keinen klaren Gedanken mehr fassen.
Es ist kein Gebet in mir.
Nimm mein Stöhnen als Gebet an.

Wenn die Müdigkeit groß wird

*Immer wieder
die Angst,
zu versinken
in den Fluten,
die über mich
hereingebrochen sind.
Und doch
gibt es
Sternstunden:
da weiß ich,
dass Einer
mich
durch alle Wogen
nach Hause trägt.*

Manchmal, Herr,
bin ich so müde,
dass ich nichts sehnlicher wünsche
als auszulöschen,
nicht mehr sein zu müssen.
Manchmal wird mir das Leben
zu einer Last,
die ich abwerfen möchte.

Manchmal, Herr,
bin ich gänzlich unfähig,
mir vorzustellen,
wie es ist,
unbeschwert und fröhlich zu sein,
Schwung zu haben,
den Alltag anzupacken.
Alt und verbraucht
fühle ich mich.

Wenn diese lähmende Müdigkeit
nach mir greift,
dann lass mich Zuflucht finden,
mein Gott, bei Dir.
Erinnere mich,
wie oft Du mich schon befreit hast
aus solchen Tiefen.
Herr, ich will den Stimmen
des Misstrauens in mir
keinen Glauben schenken.
Du wirst mich nicht verlassen.
Mut und Freude
werden wiederkommen.
Ich lasse Deine Verheißungen
nicht los.

Wenn die Last zu schwer wird

*Dein Leid,
Schwester,
verschließt mir
den Mund.
Ein falsches Trostwort,
und deine Einsamkeit
wächst ins Unendliche.
Deine Hand,
Schwester,
halte ich,
und mein Herz
schreit für dich
zu Ihm.
Lästig
will ich Ihm werden
mit meinem Schreien,
bis dass er dir
den Tröster
sende.*

Gott,
mein Leben ist mir zu einer Last
geworden,
die ich kaum noch zu tragen vermag.