

Ruth Näf Bernhard
Ich liege wach und
bin wie ein Vogel
150 Psalmen
150 Gedichte



Ich liege wach und bin wie ein Vogel

T V Z

Ruth Näf Bernhard

Ich liege wach und bin wie ein Vogel

150 Psalmen. 150 Gedichte

T V Z

Theologischer Verlag Zürich

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2019–2020 unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung

Simone Ackermann, Zürich

Bild Umschlag und Innenteil: Federsammlung © bpk / Museum für Naturkunde Berlin / Hwa Ja Götz

Druck

ROSCH Buch GmbH, Schefflitz

ISBN 978-3-290-18329-5 (Print)

ISBN 978-3-290-18330-1 (E-Book: PDF)

© 2020 Theologischer Verlag Zürich

www.tvz-verlag.ch

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotografischen und audiovisuellen Wiedergabe, der elektronischen Erfassung sowie der Übersetzung, bleiben vorbehalten.

«Esst die Psalmen. Jeden Tag einen.» Diese Worte von Dorothee Sölle kamen mir in den Sinn. Eines Morgens waren sie da. Genau zur richtigen Zeit. In einer Zeit, in der scheinbar nichts mehr ging. In einer Zeit, in der man sich wünscht, erst dann wieder aufzustehen, wenn alles gut ist. So wie früher.

Schon immer haben mich Psalmen bewegt. Nun wurden sie mir zur täglichen Nahrung. Jeden Morgen eine Stunde. Jeden Morgen einen Psalm. Von Psalm 1 bis Psalm 150. Immer schön der Reihe nach. Lesen. Sich nicht bei dem aufhalten, was einen stört. Verse suchen, die ermutigen und stärken. Beten. Verweilen. Schreiben. Sich bewegen lassen von einem einzigen Vers. Und diesen verdichten.

Jeden Tag ein neuer Psalm. Eine Stunde Halt und Sicherheit. Aufgehoben und geborgen in Texten, die andere vor mir gebetet haben. Alles ist da. Ängste. Klagen. Hoffnung. Trost. Verzweiflung. Vertrauen. Freude. Dank. Alles ist da. Ich bin nicht allein.

«Ich liege wach und bin wie ein Vogel.» (Psalm 102,8)
Die Texte habe ich für mich geschrieben. Nun sind sie auch für Sie bestimmt. Alles ist da. Beten Sie weiter.

Sommer 2020
Ruth Näf Bernhard

1

Psalm 1,3

Der ist wie ein Baum,

an Wasserbächen gepflanzt:

Er bringt seine Frucht zu seiner Zeit,

und seine Blätter welken nicht.

was ich bin
bin ich
durch dich
was ich bringe
bringst du
durch mich
weil du bleibst
bleibt etwas
von mir
an wasserbächen
gepflanzt

2

Psalm 2,12

Wohl allen, die Zuflucht suchen bei ihm.

zuflucht
bei dir
flucht
zu dir
heimweh
nach dir
wohnung
in dir
wohl mir
auf der suche

3

Psalm 3,6

Ich lag und schlief,

nun bin ich erwacht, denn der HERR hält mich.

weiter liegen
weiter schlafen
nur ja nicht erwachen
nicht sehen
was ist
es ist
zu viel
was ist
ist
zu viel
solange ich kämpfe
und nicht
umarme
jede stunde
jeden tag
als
meine zeit
in
deiner zeit

4

Psalm 4,8

*Du hast mir Freude ins Herz gegeben,
mehr als in der Zeit, da es Korn und Wein gibt in Fülle.*

freude
ins herz
mir gegeben
danke gott danke
freude
in fülle
und überfülle
mehr noch
als korn und wein
mehr noch
als alles gepflanzte
mehr noch
als jede ernte
freude
von anfang an da
ich will sie
behüten
in meinem herzen
hegen und pflegen
und dich gott mit ihr
kommt in meine arme
schwestern und brüder
da ist freude über freude
für alle genug

5

Psalm 5,9

Ebne vor mir deinen Weg.

dein weg
ist
mein weg
ist
dein weg
ebne ihn bitte
vor mir
für dich
und mach
bitte
keine steigung zu steil
keinen grat zu schmal
keine schlucht zu eng
nur die tiefe
lass tief sein
und tiefer werden
damit
ich vertrauen lerne
dass
dein weg mein weg
ist
und wird

6

Psalm 6,4

Tief erschrocken ist meine Seele.

ich kenne mich
nicht mehr
kenne mich
nicht so
da ist ein riss
mitten in mir
zwischen
vorher und nachher
tief erschrocken
ist meine seele
über das
was geschah
am helllichten tag
als die melodie
meines lebens
verloren ging
vielleicht für immer
nur langsam
kehrt sie wieder zurück
wie habe ich
darum gefleht
meine seele ist
am gesunden

7

Psalm 7,9

Und nach meiner Unschuld geschehe mir.

schon wieder
das darf doch nicht sein
schon wieder
gelogen
geleugnet
gelächelt
zu schwach
zu sagen
was ist
schon wieder
schuldig geworden
an dir
im du
schuldig
am du
in dir
und mir
schon wieder
ein seufzen
und stammeln
du bitte vergib
du
bitte
vergib
deine unschuld
geschehe
an mir

8

Psalm 8,5

Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst?

mein gott
warum
gedenkst du meiner
was bin ich
dass du
meiner gedenkst
warum
hast du mich
nicht verlassen
als ich dich
mit füßen trat
die sterne vom himmel
reißen wollte
mit wut
auf alles lebendige
zielte
auf mich
zuerst
was bin ich
wenn ich mir
nichts mehr bin
dein bin ich
ein mensch
dessen du gedenkst
weiter als ich
denken kann

Psalm 9,14

Sei mir gnädig, HERR, sieh, wie elend ich bin, weil sie mich hassen.

nur ein blick
ein halber satz
wie elend ist mir
sieh
wie elend ich bin
ihr hass ist
verpackt in freundlichkeit
weil sie nicht
hassen dürfen
nur ein blick
ein halber satz
ist ihnen erlaubt
sie sind sich
so sicher
sie sind mir feind
und machen auf freund
wie elend ist mir
ich bin so klein
sieh
wie elend ich bin
herr
sei mir gnädig
und
ihnen auch

10

Psalm 10,14

*Doch du siehst Unheil und Kummer,
blickst hin, nimmst es in deine Hand.*

gibt es denn etwas
was mehr zählt
als das
dass du siehst
und hinblickst
unheil und kummer
in mir erkennst
dass du
was mich
erschauern lässt
in deine hand nimmst
und wärmst
gibt es denn etwas
was mehr zählt
als das
dir zu vertrauen
dass du mich hältst
und zusammenhältst
in deiner hand
bei jedem wind und wetter

Psalm 11,1

Beim HERRN bin ich geborgen.

was ich
mit dir
in verbindung bringe
dass ich
geborgen bin
in dir
was dich
mit mir
in verbindung bringt
dass ich
geborgen bin
in dir
dass ich mich
stets geborgen weiss
das hat allein
mit dir
zu tun
mit dir
und nur
mit dir

12

Psalm 12,3

*Nichtiges reden sie untereinander,
mit glatter Zunge, mit zwiespältigem Herzen reden sie.*

so
reden sie
untereinander
nichtig und glatt
ihr zwiespältiges herz
direkt
auf der zunge
so
reden sie
und ich
miteinander
ständig
aneinander vorbei
und
wundern uns
dass es
finster wird
erbarme dich unser
gott

13

Psalm 13,4

*Mache meine Augen hell, damit ich nicht
zum Tod entschlafe.*

um
helle augen
und
klaren blick
bitte ich dich
um
helle gedanken
und
klare worte
bitte ich dich
um
eine helle seele
und
einen klaren geist
bitte ich dich
um
helle tage
und
klare nächte
bitte ich dich
damit
nicht vorzeitig
zum tod entschläft
was eben gerade
zum leben erwachte

14

Psalm 14,1

Der Tor spricht in seinem Herzen:

Es ist kein Gott.

ich narr
ich tor
die ich es zwar
nicht ausspreche
in meinem herzen
dass du
nicht bist
die ich es aber
auch nicht ausspreche
für andere herzen
dass du
bist
möge von dir
mir hilfe kommen
damit ich
auszusprechen wage
was du
mir bist