

RESILIENZ UND EIGENE  
RESSOURCEN

# LA GAZETTE

CHRISTUS HOFFT  
IN UNS

## *Hoffnung – Kraftquelle in unsicheren Zeiten*

*gedanken | liturgien | anregungen  
tagungsunterlagen zum  
kirchensonntag 2024*



Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn  
Eglises réformées Berne-Jura-Soleure

# INHALT

## KIRCHENSONNTAG 2024 – «HOFFNUNG – KRAFTQUELLE IN UNSICHEREN ZEITEN»

|           |   |           |                                    |
|-----------|---|-----------|------------------------------------|
| <b>3</b>  | <b>Vorwort zum Kirchensonntag 2024</b>              | <b>24</b> | <b>Lieder zum Kirchensonntag</b>   |
| <b>4</b>  | <b>Getrost hoffen</b>                               | <b>28</b> | <b>Ablauf einer Liturgie</b>       |
| 4         | Gefährdete Hoffnung                                 | 28        | Die Liturgie im Überblick          |
| 4         | Müssen Christenmenschen hoffen?                     | 28        | Gleichgewicht der Elemente         |
| 4         | Vom Grund christlicher Hoffnung                     | 28        | Hinweise zur Umsetzung             |
| 5         | Hoffnungsvoll leben                                 | <b>30</b> | <b>Einleitung zu den Liturgien</b> |
| 5         | Mehr als handeln                                    | <b>32</b> | <b>Anregung 1</b>                  |
| <b>6</b>  | <b>Hoffnung, eine Quelle der Zuversicht</b>         | 32        | Aktueller Bezug                    |
| 6         | Kontext   | 33        | Predigttext: Mt 15,21-28 (LUT)     |
| 6         | Glauben – ja, aber an was?                          | 33        | Gedanken                           |
| 6         | Hoffnung – Kompass der Existenz                     | 35        | Nacherzählung                      |
| <b>9</b>  | <b>Resilienz – Kraftquelle in unsicheren Zeiten</b> | <b>38</b> | <b>Anregung 2</b>                  |
| <b>12</b> | <b>Einblicke – aus dem Leben gegriffen</b>          | 38        | Aktueller Bezug                    |
| 12        | 1) Aushalten – Leben in Trümmern                    | 38        | Predigttext: Lk 8,22-25 (LUT)      |
| 13        | 2) Wir sind «Possibilist*innen»                     | 39        | Gedanken                           |
| 13        | 3) Konstruktiver Journalismus                       | 40        | Nacherzählung                      |
| <b>16</b> | <b>Krankheit und Sterben als unsichere Zeit</b>     | <b>43</b> | <b>Impressum</b>                   |
| <b>19</b> | <b>Materialien zur Gestaltung</b>                   |           |                                    |
| 19        | Texte, Gedichte, Gebete                             |           |                                    |

## **vorwort**

# **ZUM KIRCHENSONNTAG 2024**

HOFFNUNG – KRAFTQUELLE IN UNSICHEREN ZEITEN / U. MARTI

*«Jetzt aber leben wir mit Vertrauen, Hoffnung und Liebe, diesen drei Geschenken. Und die grösste Kraft von diesen dreien ist die Liebe.»*

So steht es im 1. Korintherbrief, in der Bibel in gerechter Sprache (1 Kor 13,13 BigS).

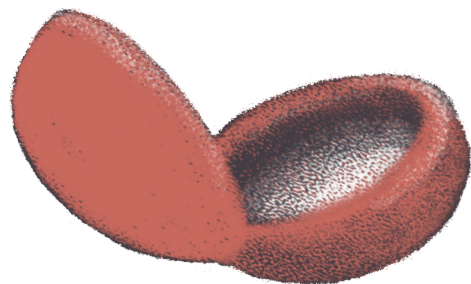
Die drei Geschenke sind für mich eng miteinander verbunden. Und sie sind so wichtig für unsere Welt in einer Zeit, in der es leider viele Gründe gibt, zu verzweifeln und die Hoffnung zu verlieren. Dabei denke ich an Menschen, die von Krieg, Flucht oder Gewalt traumatisiert sind und nicht wissen, ob und wie sie jemals wieder eine Perspektive in ihrem Leben gewinnen können. Ich denke aber auch an Menschen, die mitten unter uns stumm – oft unerkannt – leiden, einsam sind, psychisch krank, von Armut betroffen. Und ich denke daran, wie auch ich – wie jeder Mensch – schon Momente der Leere und Trostlosigkeit erlebt habe. Dabei durfte ich erfahren, wie sich doch immer wieder ein Hoffnungsschimmer durch die Dunkelheit bahnte und zu Licht wurde. Oft wurde mir Hoffnung und Vertrauen durch andere Menschen geschenkt – durch Nächstenliebe, diese grösste Kraft.

Ein Zeichen der Verbundenheit, der Anerkennung und Achtung, selbst wenn es nur eine kleine Geste ist, kann Hoffnung schenken. Das von unseren Mitmenschen erfahren zu dürfen, darauf setzen wir unser Vertrauen. Und es soll uns gleichzeitig Ansporn sein, selber hinzuschauen und einen Schritt zu tun, wenn jemand anderes von Sorgen geplagt und alleingelassen ist. Schenken wir ein offenes Ohr, ein gutes Wort, Solidarität und Unterstützung. Werden wir selber zur Kraftquelle, die Hoffnung schenkt. Denn «Gott hat keine anderen Hände als unsere», wie es der französische Schriftsteller Georges Bernanos ausdrückte.

Die christliche Botschaft ist eine Hoffnungsbotschaft. Es wird nichts umsonst sein. Und so dürfen wir darauf vertrauen, dass auch Schwieriges sich unerwartet wenden kann. Wir müssen nicht am Boden liegen bleiben, wir dürfen aufstehen und vom Dunkel ins Licht treten.

Im Namen des Synodalrats danke ich Ihnen, dass Sie mit Ihrem Engagement für den Kirchensonntag mithelfen, diese Botschaft des Lichts weiterzuschenken. Ich wünsche Ihnen dabei gute Gedanken, viel Freude und Inspiration. Auf dass viele Menschen daraus Hoffnung schöpfen und Hoffnung spenden dürfen.

*Ursula Marti, Synodalrätin, Departement Sozialdiakonie, Ref. Kirchen Bern-Jura-Solothurn*



## zur einföhrung

# GETROST HOFFEN

THEOLOGISCHE GEDANKEN ZUR HOFFNUNG DER CHRISTENMENSCHEN / M ZEINDLER

## GEFÄHRDETE HOFFNUNG

Menschen sind Hoffnungswesen. «Die Hoffnung stirbt zuletzt», heisst ein bekanntes Sprichwort, und vom römischen Politiker und Philosophen Cicero (1. Jh. n. Chr.) stammt der Satz: «Solange ich atme, hoffe ich.» Die Erklärung dafür, dass Menschen nicht aufhören können zu hoffen, scheint einfach: Hoffnung ist die Zuversicht, dass die Zukunft gut oder wenigstens nicht schlechter sein wird als die Gegenwart. Diese Gewissheit hilft uns, mutig und tatkräftig diese Zukunft zu gestalten.

Allerdings leben wir in einer Zeit, wo die Hoffnung zur gefährdeten Spezies geworden ist. Der Fortschrittsoptimismus der 1960er-, 1970er-Jahre ist längst verfliegen, ebenso wie die Hoffnung auf eine Zeit umfassenden Friedens nach dem Ende des Kalten Krieges. Wir müssen erleben, dass selbst in Europa scheinbar gesicherte Werte wie Demokratie oder wirtschaftliche Stabilität bedroht sind. Und immer deutlicher wird, dass die Klimakrise nicht mehr abzuwenden ist, mit absehbar dramatischen Folgen. Wie begründet ist es da noch, zu hoffen? Ist Hoffnung nur noch etwas für Naive und blinde Optimistinnen und Optimisten?

## MÜSSEN CHRISTENMENSCHEN HOFFEN?

«Nun bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe», schreibt der Apostel Paulus im 1. Korintherbrief. Darum zählt die Hoffnung zu den sogenannten christlichen Tugenden. Was aber bedeutet das? Muss man als Christenmensch um jeden Preis hoffnungsvoll sein? Wird damit der Glaube nicht zum billigen Trost, gar zur Realitätsverweigerung? Denn was, wenn alles gegen die Hoffnung spricht, sei es im Grossen oder in meinem kleinen, persönlichen Leben?

Gefahr lauert aber auch anderswo. Und zwar dort, wo eigentlich die grosse Stärke des christlichen Glaubens liegt, nämlich bei der tätigen Liebe, beim Einsatz für das Wohl der Menschen und der Welt. Angesichts der Grösse der aktuellen Bedrohungen kann so empfundenes Verantwortungsbewusstsein kippen in hoffnungslose Überforderung. Engagierte Leute ziehen sich dann zurück, wenn sie nicht sogar zynisch werden.

## VOM GRUND CHRISTLICHER HOFFNUNG

Christenmenschen hoffen nicht, weil sie unverwüstlich optimistisch sind oder an «das Gute im Menschen» glauben. Der Grund ihrer Hoffnung liegt anderswo. Das Neue Testament berichtet, dass Jesus mit seiner so ganz anderen Art zu leben Menschen hat hoffen lassen. Wir erfahren, wie diese Hoffnung zerbrochen ist, als er von den römischen Besatzern an einem Kreuz hingerichtet wurde. Vor allem aber sprechen die neutestamentlichen Schriften davon, dass Menschen danach erlebt haben, wie dieser Gekreuzigte auf eine geheimnisvolle Art lebt. Und dass darum ihm, auf den sie gehofft hatten, die Zukunft gehört.

Wegen dieser Erfahrung – das Neue Testament spricht von der Auferweckung oder Auferstehung Jesu – spricht aus der Bibel die grossartige Hoffnung, dass Gott einmal alles Dunkle, allen Schmerz, alle Ausbeutung an ein Ende bringen wird. Ganz am Ende des Neuen Testaments steht zu lesen: «Und er [Gott] wird abwischen jede Träne von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, und kein Leid, kein Geschrei und keine Mühsal wird mehr sein» (Offenbarung 21,4). Dieses grossartige Versprechen Gottes ist der Grund christlicher Hoffnung.

## HOFFUNGSVOLL LEBEN

Eine solche Hoffnung liefert freilich keine Garantie, dass schon alles nicht so schlimm herauskommen wird. Christliche Hoffnung ist kein Narkotikum!

Konkret: Auch wer auf den Gott der Bibel hofft, muss mit den verheerenden Folgen der Klimaerwärmung rechnen. Sie oder er lebt aber in der Gewissheit, dass Gott seine Schöpfung nicht verloren gibt. Und wird deshalb weiterhin alles daransetzen, das Schlimmste zu verhindern. Denn auch wenn wir die Welt nicht retten können vor den Folgen der Erderwärmung, wir bleiben verpflichtet zur Solidarität mit denen, die darunter am ärgsten zu leiden haben. Wir bleiben berufen dazu, Gottes Solidarität mit allem Geschaffenen zu bezeugen.

## MEHR ALS HANDELN

Und schliesslich: Wer auf den Gott der Bibel hofft, lebt in der Gewissheit, dass unser Handeln nicht alles ist. Es ist eben zu einseitig, wenn wir annehmen, dass Gott keine anderen Hände hat als unsere Hände. Es kommt nicht allein auf das an, was wir tun. Auf Gottes Zukunft setzen heisst, auch noch zu hoffen, wenn unser Handeln an seine Grenzen kommt. Hoffnung bedeutet dann: gemeinsam die Macht- und Ratlosigkeit aushalten und sie im Gebet vor Gott bringen. Die Fürbitte für die geplagte Welt bleibt eines der wichtigsten Zeichen christlicher Hoffnung!

Pfr. Dr. Matthias Zeindler, Bereichsleiter Theologie, Ref. Kirchen Bern-Jura-Solothurn



# HOFFNUNG, EINE QUELLE DER ZUVERSICHT

EINE THEOLOGISCHE PERSPEKTIVE AUS DEM FRANZÖSISCHSPRACHIGEN RAUM / J. PERRIN

## KONTEXT

Die Stimmung unter den Jugendlichen ist getrübt. Das ist eines der beunruhigendsten Signale, das in den letzten Monaten in unserem Land festzustellen war. Noch nie wurden so viele Antidepressiva und angstlösende Mittel verschrieben, zahlreiche junge Erwachsene leiden unter Depressionen, die Abhängigkeiten nehmen zu. Sicher, einer grossen Mehrheit geht es gut, aber die Anzeichen für ein diffuses Unwohlsein bei den jüngeren Generationen haben sich mit der Pandemiekrise verstärkt. Ich gehöre einer Generation an, die noch mit der Idee aufgewachsen ist, dass vielfältige Fortschritte die Gesellschaft und die Zivilisation prägen. Diese Weltsicht gehört der Vergangenheit an, die neuere Geschichte hat ihr den Boden entzogen.

Im täglichen Kampf verlieren Jugendliche rasch den Mut. Die Älteren spielen hier eine wichtige Rolle: Sie können die Jugendlichen begleiten, deren Talente und Ideen wahrnehmen und anerkennen, sie in ihren Plänen bestärken. Sie können auf ihre neuen Lebensrhythmen und auf ihre Träume eingehen, auch wenn sie oft nicht von Dauer sind. Die Utopien sind tot, aber es sind nicht die Jugendlichen, die ihnen den Garaus gemacht haben.

## GLAUBEN – JA, ABER AN WAS?

In der Gesellschaft sind die Gewissheiten und das Vertrauen in soziale oder politische Fortschritte verschwunden. Auf solch steinigem Boden ist es schwer, der Zukunft ins Gesicht zu schauen. Aber was nun?

Eine Welt bar jeder Zukunft? Nein, viel eher mehrere Zukünfte, eine neue Wahrnehmung von Zeit, weniger linear, chaotischer. Die gängige Sicht einer Entwicklung, die stets Fortschritt oder eine Verbesserung der Lebensumstände

mit sich bringt, wird heute in Frage gestellt. Die Zeit treibt gleichsam dahin, die Krisen kommen in rascher Folge, die Anpassungsfähigkeit der Menschen wird auf eine harte Probe gestellt. Es entsteht ein Gefühl des Ausgeliefertseins gegenüber übermächtigen Ereignissen. Angesichts der Dringlichkeit, mit der Massnahmen und Projekte umgesetzt werden müssten, gleicht die Zukunft einem Flickwerk.

Der Hinweis auf den Glauben an einen Gott mag in dieser Situation ziemlich abseitig erscheinen. Ausgenommen vielleicht für die wenigen, die in einer gläubigen Familie aufgewachsen sind oder einer Glaubensgemeinde angehören. Und: Wozu soll man überhaupt glauben?

Unsere Zeit ist geprägt von Unsicherheit. Krisen lösen einander ab, es hat sich das Gefühl ausgebreitet, man befinde sich in einem Dauernotstand. Diese gesellschaftliche Unsicherheit hat stetig, in den letzten drei oder vier Jahren aber beschleunigt zugenommen. Sie ist nun sichtbar und greifbar. Pandemie, Verknappungen, Krieg, Inflation, Rezession: Sie haben den Sicherheiten in unserer Gesellschaft den Boden entzogen. Diese Unsicherheit begründet zunächst sicher die vielfach feststellbare Instabilität. Ich möchte dagegen auch eine andere Dimension betonen: Ungewissheit kann auch eine neue Öffnung für Überraschungen und Chancen bedeuten. So betrachtet ist Unsicherheit eng verbunden mit dem Aufkeimen von Hoffnung.

## HOFFNUNG – KOMPASS DER EXISTENZ

Was ist Hoffnung? Schwierig, dies in einem einzigen Satz auszudrücken. Sie bedeutet gleichzeitig das eigentliche Hoffen, aber auch das Warten auf die Erfüllung von etwas Erwünschtem, oder das vertrauensvolle Warten auf etwas, von dem

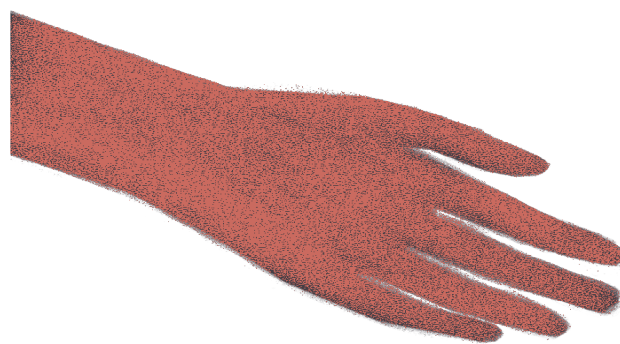
man überzeugt ist. Der christliche Glaube stützt sich auf die Erwartung der Wiederkunft Christi, welche im englischsprachigen Raum als «second coming» bezeichnet wird. Was aber könnte das bedeuten für unser gegenwärtiges, von Krise zu Krise taumelndes Leben? Dazu braucht die Hoffnung eine Übertragung ins Heute.

Denn genau das ist der Ort, an dem sie sich zeigt und bewähren muss. Im Jetzt des menschlichen Lebens ist die Hoffnung eng verschränkt mit der Zukunft – einer Zukunft allerdings, die nicht chronologisch abfolgt, sondern «eintritt». Die Hoffnung auf Christus bedeutet einen Ausbruch aus dem Ablauf der linearen, gleichförmigen Geschichte. Sie ist das Angebot an uns Menschen, unseren Platz im Leben, in der Welt, im Schöpfungsprozess neu zu verstehen. Dieser Ausbruch ist nicht auf das historische Auftreten von Christus vor mehr als zweitausend Jahren beschränkt. Diese Umwälzung von Zeit und Raum, dieser Wechsel der Perspektiven, wird allen auf Christus vertrauenden Menschen auch heute angeboten.

Virtuelle Welten, Phantasie, Kunst, Kreativität – sie alle harmonieren wunderbar mit der Hoffnung. Man muss jedoch dazu bereit sein, sich überraschen und vom Glauben leiten zu lassen. Vom Glauben an einen Menschen, der wunderbar aus seinem Grab aufgestanden ist. Und es ist wohl eine gewisse Demut nötig, um sich der Hoffnung überlassen zu können. Denn Hoffnung ist nicht einfach greifbar und verfügbar, sie bleibt geheimnisvoll, schaut bei uns vorbei. Wenn alles in und um uns herum unsicher ist, kann dieses eschatologische Hoffnungszeichen in heutiger Zeit eine unmittelbare und von der Wechselhaftigkeit der Geschichte unabhängige Transzendenz spürbar machen.

Das Leben aus der Hoffnung heraus, das Leben auf den Spuren Christi, bietet eine einmalige Chance: Ob es gerade schlecht oder gut geht, Christus bleibt stets an unserer Seite. Er ist unsere Hoffnung. Oder um es mit anderen Worten zu sagen: Christus hofft in uns, er bleibt geborgen in unserem tiefsten Inneren. Im Schweigen können wir das Murmeln desjenigen vernehmen, der über uns wacht.

Pfrn. Dr. Janique Perrin, Fachbeauftragte Erwachsenenbildung Jura (Übersetzung aus dem Französischen)







# RESILIENZ – KRAFTQUELLE IN UNSICHEREN ZEITEN

GASTBEITRAG VON ANTOINETTE WENK, RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

*Beginne dort, wo du bist. Nutze, was du hast. Tu, was du kannst. – Arthur Ashe*

Resilienz ist in aller Munde und wird oft als Krisenkompetenz oder Steh-auf-Kraft bezeichnet. Es stellt sich die Frage, ob und inwiefern das Resilienzkonzept uns im Umgang mit den herausfordernden Zeiten Wegweiser und Hoffnungsträger sein könnte.

Bei der Resilienz handelt es sich nicht um eine Superkraft oder ein Wundermittel, das wie ein Zauberstab alle Schwierigkeiten auflöst. Resilienz steht für die Fähigkeit, Herausforderungen mit persönlichen und sozialen Ressourcen zu bewältigen und als Anlass für Entwicklung zu nutzen (Welter-Enderlin 2006). Somit ist Resilienz nicht einfach eine vorgegebene Charaktereigenschaft, sondern setzt sich aus verschiedenen Kompetenzen, Verhaltens- und Denkweisen zusammen. Dabei entwickelt sich Resilienz aus körperlichen (u.a. Bewegung, Ernährung, Schlaf), psychologischen (u.a. Denkweisen, Haltung, Gefühle) wie auch sozialen (Beziehungen, Umwelt, Gemeinschaft) Faktoren.

Persönliche Lebensumstände, Lebenskrisen, Schicksalsschläge, aber auch das Alltagsgeschehen in seiner Dichte und Komplexität fordern uns stark. Wir leben in bedrohlichen Zeiten und der Zustand der Welt löst in uns Menschen Angst und Stress aus. Gesellschaftlich und als Einzelne reagieren wir mit den bekannten Stressmustern «fight, flight, freeze». Entweder wir kämpfen bis zum Umfallen, wir verdrängen und weichen aus oder wir erstarren in einem Ohnmachtsgefühl. Keine dieser Reaktionen führt zu mehr Resilienz oder nährt unsere Hoffnung und Kraft im Umgang mit der Situation.



Das Resilienzrad ist ein pragmatisches Modell wesentlicher Faktoren, um in Krisen und unsicheren Zeiten nicht in purer Angst zu erstarren oder in naiver Hoffnung zu schwelgen.

Wie kann dieses Rad nun Fahrt aufnehmen und Hoffnung bei Herausforderungen stiften? Richten wir den Blick zunächst auf individuelle Lebensumstände. Hier geht es darum, dass wir möglichst viele dieser Faktoren «aktivieren». Dies ist unterschiedlich möglich: So bringen uns z.B. Lachen, Singen (Kreativität), Sport, Schlaf und Meditation (Achtsamkeit) in Balance und geben uns Energie. Gleichzeitig hilft eine nüchterne Betrachtung der Situation, uns auf den eigenen Wirkungskreis zu konzentrieren (Akzeptanz), aktiv Dinge anzugehen und einen ersten Schritt Richtung Lösung zu machen (Selbstverantwortung und Lösungsorientierung). Unterstützung durch nahestehende Menschen (Netzwerkorientierung), eigene Werte und gewünschte Zukunftspläne wie auch die Zuversicht in eigene Fähigkeiten und in den Lauf der Dinge geben uns mentale Stärke (Optimismus).

Einmal ums Rad «wandern» unterstützt den Perspektivenwechsel, aktiviert Lösungsressourcen und bringt die Resilienz ins Rollen. Es ist ein ständiges Spiel, der Einstieg ist überall möglich. Haben wir den Lauf des Resilienzrades mehrmals erfahren, so stärkt es unsere Hoffnung auch bei neuen Herausforderungen. Wir erfahren uns als selbstwirksam. Es ist ein lebenslanger Lernprozess.

Ziehen wir nun das grössere Weltgeschehen in Betracht, so wird es komplexer und ambivalenter. Die Hilfestellungen durch das Resilienzrad fallen weniger eindeutig aus.

Am Beispiel der Akzeptanz wird deutlich, dass die nüchterne Situationsanalyse z.B. beim Klimawandel auch zu Ohnmacht führen kann und der individuelle Wirkungskreis je nach Betrachtungsweise gross oder fast inexistent ist. Akzeptanz im Sinne von «einfach hinnehmen» ist keine wirkliche Lösung. Die Auseinandersetzung mit dem Thema kann ebenfalls Ansporn sein, Verantwortung für den Planeten zu übernehmen und den eigenen Fussabdruck zu verringern.

Die Zwiespältigkeit ergibt sich bei jedem Faktor. So kann ein düsteres Zukunftsbild einen Lebenswandel nach dem Motto «nach mir die Sintflut» unterstützen. Oder gleichzeitig den Wunsch nach einem «enkel:innentauglichen Lebensstil» hervorrufen. Beim Optimismus kann ich blind auf die Technologie vertrauen oder meine Aufmerksamkeit auf entstehende hoffnungsvolle Ansätze richten. Ähnlich wie «Kippunkte in der Ökologie» gibt es zu jedem Faktor einen Kippschalter. Das Resilienzrad verdeutlicht das Zusammenspiel der Faktoren. Es braucht alle Faktoren zusammen und insbesondere die Gemeinschaft. Den Kräfte- und Energiehaushalt persönlich und gesellschaftlich nicht aus dem Auge zu verlieren, ist für die Resilienz zentral.

Wir können eher mit Krisen umgehen, wenn wir das Gefühl haben, unser Bestes zu geben und gemäss unseren Werten zu leben. Dies hilft uns, aus dem Ohnmachtsgefühl herauszukommen und zu schauen, wo wir selbst Einfluss haben und was wir im Umgang mit der Situation tun können. Wir sollten uns jedoch auch nicht überfordern.

Auch wenn wir nicht mit einer «Radumdrehung» alles lösen, so können wir unseren persönlichen und gemeinsamen Wirkungskreis aktivieren und gleichzeitig dabei auch gut zu unseren Kräften schauen. Das Resilienzrad und das Resilienzkonzept laden zu einer aktiven Auseinandersetzung ein. Sie vermeiden durch verschiedene Perspektiven einseitige Betrachtungsweisen und bergen das Potenzial für gelebte Resilienz oder vielleicht sogar gelebte Hoffnung.

#### **EIN RESILIENZ-FRAGE-VADEMECUM FÜR HERAUSFORDERUNGEN:**

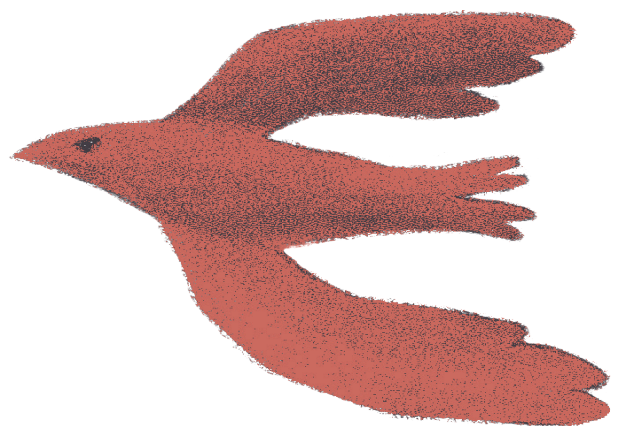
- Was hilft mir trotz Belastungen, mich zu entspannen? Und was gibt mir Energie?
- Was kann ich verändern und wo habe ich Einfluss?
- Wer könnte mich dabei unterstützen?
- Was ist eine dienliche Einstellung und welche Ziele stehen im Vordergrund?
- Was ist ein hilfreicher, machbarer nächster Schritt?

#### **EIN KLEINER WERKZEUGKOFFER MIT RESILIENZ-ANREGUNGEN:**

01. Wir sitzen als Menschheit in einem Boot. Wir sind nicht voneinander getrennt, es geht uns gemeinsam etwas an.
02. Balance halten zwischen «Augen vor den Herausforderungen verschliessen» und «sich das ganze Leid der Welt auf die Schultern laden» und diesen Balanceakt auch aushalten.

03. Für sich entscheiden, welche Werte wichtig sind. Sich dann auch für diese einsetzen und nach diesen leben.
04. Aktiv werden und Schritte gehen, auch wenn es nicht die ganze Welt verändert.
05. Austausch mit anderen über den Umgang mit den Krisen. Weniger gemeinsam bejammern, sondern bewusst der Frage nachgehen, wie wir damit umgehen und was wir tun können.
06. Beziehungen mit den Nächsten und Liebsten pflegen und im Kontakt mit anderen Menschen bleiben.
07. Bewusstes, gesundes und verantwortungsvolles Verdrängen: Sich auch mal eine Auszeit von den Problemen nehmen, sich den schönen Momenten des Lebens zuwenden und diese bewusst geniessen.
08. Natur tut besonders gut. Gesunde Ernährung und genügend Schlaf. Sich Zeit nehmen für freudige Bewegungen wie Tanzen, Laufen und Wandern.
09. Dankbarkeitspraxis pflegen und täglich das Gute und Schöne sehen, auch wenn es kriselt. Es gibt immer Anlass für Dankbarkeit.
10. Achtsamkeitspraxis: Still und ruhig werden und dabei den Luxus der Entschleunigung, des Verzichts und des Einfachen entdecken. Wie schön ist doch einfach ein bewusster Atemzug oder ein Verweilen im Lächeln und im Blick von lieben Menschen.
11. Selektiver Medienkonsum. Auch gute Nachrichten aufnehmen.

Antoinette Wenk, Geschäftsführerin und Mitbegründerin  
des Resilienz Zentrums Schweiz  
[www.resilienz-zentrum-schweiz.ch](http://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch)



# EINBLICKE – AUS DEM LEBEN GEGRIFFEN

HOFFNUNG KONKRET / A. BIERI

Krieg, Klimakrise, schlechte Nachrichten in den Medien – wer könnte da nicht gelegentlich ins Grübeln kommen, wie es mit uns und dieser Welt weitergehen soll. Wo ist Hoffnung?

In schweren, krisenhaften Lebenssituationen hat die Hoffnung einen schweren Stand, ist jedoch besonders vonnöten. Wie finden Menschen gerade dann trotz allem die Kraft zur Hoffnung? Ausgewählte Beispiele mitten aus dem Leben gegriffen wollen uns ermutigen.

## 1) AUSHALTEN – LEBEN IN TRÜMMERN

### MENSCHEN IN DER UKRAINE

Im Onlinemagazin «Republik» lässt Lesha Berzovskiy seine Freunde in der Ukraine erzählen, wie sie auf ein Jahr Krieg zurückblicken und welche Gedanken zur Zukunft sie hegen.

**Vitalii, 31 (Fotograf, Kiew):** Den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft habe ich das erste Mal während der Maidan-Revolution 2014 erlebt. Er war richtiggehend spürbar und hat mich und meine Generation schon geprägt. Ich denke, dieses Zugehörigkeitsgefühl ist ein wichtiger Teil unserer Gegenwart und erklärt in meinen Augen die grosse Solidarität und Empathie, die wir untereinander verspüren, seit die Grossinvasion begann.

Fast jede Generation meiner Familie hat in irgendeiner Form Unrecht erfahren, Sklaverei oder Unterdrückung. Wir haben keine andere Wahl, als fest daran zu glauben, dass wir das erste Mal in hundert Jahren frei sein können, frei vom Einfluss unseres östlichen Nachbarn. Das stimmt mich optimistisch und gibt mir Hoffnung für eine Änderung zum Guten.

**Lina, 33 (Grafikerin, Kiew):** Das Ausmass der Herausforderungen ist nach wie vor schwer zu erfassen, und noch weniger verstehen wir, was noch auf uns zukommt ... Freunde, Familie und Arbeit helfen mir dabei, mit diesen Ungewissheiten umzugehen. Vieles in meinem Leben hat sich radikal geändert, und noch mehr als früher lebe ich im Heute, verschwende keine Zeit mehr mit Dingen, die mir nicht guttun, verschiebe nichts mehr in die Zukunft. Im Hier und Jetzt leben heisst auch, dass Traurigkeit genauso Platz haben darf wie Momente der Zufriedenheit oder gar des Glücks. Beides müssen wir uns erlauben.

Ich schätze kleine, einfache Dinge wie den ersten Kaffee am Morgen, denn selbstverständlich sind sie nicht mehr in einem Land, in dem jeden Tag Menschen umkommen ... Was wir tun können, ist Verantwortung übernehmen für unsere Zukunft und unsere Werte. Sie sind die Identität, die wir mit erhobenem Kopf und mit beiden Füßen auf dem Boden verteidigen.

**Anna, 28 (Artdirektorin, Kiew):** Bis jetzt ist es mir gelungen, nicht zu verzweifeln. Klar, habe ich, wie alle anderen auch, Momente der Wut oder der Ohnmacht, aber sie gehen vorbei ...

Die Sorgen eines gewöhnlichen Lebens scheinen nun unbedeutend. Sie haben aber auch einer Zuversicht Platz gemacht, die uns alle verbindet. Und dieser Zusammenhalt begleitet uns täglich; im Austausch mit Freunden und Fremden, bei der Arbeit, bei Entscheidungen. Er kompensiert für all die schlimmen Dinge, die wir hören, sehen und fühlen.

Ich selber bin offener geworden, sage den Menschen um mich herum, warum ich sie mag und was sie mir bedeuten. Meine Beziehung zur Außenwelt hat sich also wegen des Krieges sehr verändert, früher war ich zurückhaltender. Ich verschiebe auch nichts mehr auf morgen, das

Jetzt hat eine neue Bedeutung bekommen. Wir müssen heute leben. Wer weiss, was morgen ist. Dinge tun, die uns wichtig sind.

Es beruhigt mich, wenn ich – wie wahrscheinlich sehr viele Ukrainerinnen – etwas für unser Land machen kann. Für unsere Kultur oder Gesellschaft. Darum sammle ich Bücher auf Flohmärkten und Bibliotheken, die etwas mit der ukrainischen Kultur zu tun haben, scanne Interessantes ein und baue ein Archiv auf. Alle meine Gedanken an die Zukunft drehen sich um den Moment nach unserem Sieg und um das, was danach kommt. Wie viele Jahre es dauern wird, bis wir unser Land wiederaufgebaut haben.

Zitate aus: Lesha Berezovskiy, «Aushalten», <https://www.republik.ch>, 13. März 2023

### **FRAGEN ALS GESPRÄCHSANREGUNG:**

- Was klingt bei diesen Aussagen bei dir an?
- Welche Gefühle wecken sie? Was erstaunt dich?
- Was bedeutet Hoffnung für diese Menschen?
- Kannst du daraus etwas zur Stärkung deiner eigenen Hoffungskräfte gewinnen?

## **2) WIR SIND «POSSIBILIST\*INNEN»**

Die bekannten deutschen Klimaaktivist\*innen Luisa Neubauer und Alexander Repenning setzen sich bei ihrem Engagement auch mit der Frage von Hoffnung und Resignation angesichts der grossen Probleme der Gegenwart auseinander. Im Buch «Vom Ende der Klimakrise» stellen sie eine Alternative zum Gegensatz zwischen Pessimismus und Optimismus vor:

«Ob wir optimistisch in die Zukunft blicken? Ja und nein. Wir halten es mit Jakob von Uexküll, dem Gründer des Alternativen Nobelpreises. Von

Uexkülls Credo lautet, weder Optimist noch Pessimist zu sein, sondern Possibilist. Was ist das? Von Uexküll sagt: «Der Possibilist sieht die Möglichkeiten, und es hängt von jedem von uns ab, ob sie verwirklicht werden ...». Während unseres Stockholmer Sommers haben wir viele Beispiele dafür kennengelernt, dass eine gerechte, friedvolle und nachhaltige Welt möglich ist. Was uns antreibt, ist nicht der Glaube, dass alles gut wird, sondern die Überzeugung, dass die Katastrophe nicht unausweichlich und viel Gutes noch machbar ist.

Wir wissen, dass es Lösungen für die grossen gesellschaftlichen Probleme unserer Zeit gibt. Ihre Umsetzung ist nicht einfach und vielleicht noch nicht einmal wahrscheinlich – aber sie ist möglich. Und so lange diese Möglichkeit besteht, so lange lohnt es sich, für sie zu kämpfen, von ihr zu erzählen und Menschen zu ermutigen, Teil dieser Lösungen zu werden.»

Luisa Neubauer und Alexander Repenning: Vom Ende der Klimakrise. Eine Geschichte unserer Zukunft. Stuttgart 2019; zitiert aus: G. Stolzenberger, Mit Bloch geht's doch, dtv, 2021, S. 285

### **FRAGEN ALS GESPRÄCHSANREGUNG:**

- Welche Gefühle wecken ihre Aussagen?
- Was hältst du für bedenkenswert? Wo stellen sich dir Fragen?
- Was stärkt und ermutigt dich daran?

## **3) KONSTRUKTIVER JOURNALISMUS**

### **ÜBER LÖSUNGEN STATT PROBLEME SPRECHEN**

«Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten»: Dieser Slogan ist allgemein bekannt. Medien haben den Ruf, vor allem über das Schlechte in der Welt zu berichten. Das führt dazu, dass

viele Menschen die Welt tendenziell negativ und verzerrt wahrnehmen.

Konstruktiver Journalismus möchte diesem Ungleichgewicht entgegenwirken. Er geht von der Überzeugung aus, dass Medien mehr tun sollten, als Skandale aufzudecken und in immer rascherer Folge mit schlechten News um Aufmerksamkeit zu buhlen. Konstruktiver Journalismus möchte ein vollständigeres Bild der Welt vermitteln. Neben Problemen sollen auch Visionen und Lösungen diskutiert werden. Also: Nicht immer nur «Was ist das Problem?», sondern auch «Wie kann es weitergehen?» und «Was kann besser werden?». Genau wie konstruktive Kritik versucht konstruktiver Journalismus, Probleme anzugehen, indem Vorschläge für Alternativen aufgezeigt werden.

## **VERÄNDERUNG IST MÖGLICH**

Einige Eigenschaften unterscheiden konstruktiven Journalismus vom gängigen Medienschaffen und zeichnen ihn aus:

**Zukunftsorientierung:** Es geht nicht darum, die Berichterstattung einfach «positiver» oder «netter» zu gestalten und die Augen vor der Welt zu verschliessen. Sondern neben der Frage nach den Ursachen für einen gegenwärtigen Zustand sollen auch Lösungen und Visionen für die Zukunft mitgedacht werden. Wie kann es weitergehen?

**Lösungsorientierung:** Es werden Ansätze zur Milderung, Lösung oder Vermeidung von Problemen aktiv recherchiert und diskutiert, die in Forschungsinstituten, anderen Kulturen oder von Einzelpersonen entwickelt werden.

**Keine einfachen Rezepte:** Es geht nicht um fertige Lösungen, die als allgemeingültig präsentiert werden. Aber Wissenschaft, Zivilgesellschaft und kreative Köpfe bringen eine Fülle von An-

sätzen hervor. Diese werden erklärt und auf wissenschaftlicher Basis als mögliche Teillösungen befragt.

Zustände sind veränderbar: Persönliche und gesellschaftliche Herausforderungen werden nicht als unabdingbare Tatsachen dargestellt, sondern als veränderbare Zustände. Neue Perspektiven auf ein Problem enthalten möglicherweise neue Lösungsansätze.

## **«ZUCKERBROT STATT PEITSCH»**

Mit diesen Grundhaltungen wird vermieden, dass den Lesenden durch das stete Aufzeigen von ausweglosen Situationen jede Antriebskraft genommen wird – und sie schliesslich in einen Zustand gelernter Hilflosigkeit, Passivität und Hoffnungslosigkeit verfallen. In der Psychologie ist nämlich längst bekannt, dass wir Herausforderungen besser lösen, wenn wir positiv gestimmt sind. Dabei helfen die Lösungsansätze, die neben dem Problem ersichtlich werden. Sie geben Hoffnung und ermutigen zum Handeln. Das stärkt unseren Glauben, selbst einen Beitrag zur Verbesserung leisten zu können.

**Anregung:** Hinterfragen wir unseren eigenen Medienkonsum doch einmal etwas kritischer.

Der Text basiert auf den Ausführungen zum Konstruktiven Journalismus: [https://perspective-daily.de/ueber\\_uns#konstruktiver-journalismus](https://perspective-daily.de/ueber_uns#konstruktiver-journalismus). Deutsches Online-Magazin «Perspective Daily»: <https://perspective-daily.de/>

Alle Beiträge zusammengestellt durch: Annemarie Bieri, Beauftragte Erwachsenenbildung



# **KRANKHEIT UND STERBEN ALS UNSICHERE ZEIT**

BERATUNG «LEBEN UND STERBEN» ENTWICKELT PERSPEKTIVEN / R. BEUTLER

## **VERUNSICHERUNG DURCH KRANKHEIT UND STERBEN**

In der Konfrontation mit einer unheilbaren Krankheit oder beim Sterben, dem eigenen oder demjenigen nahestehender Menschen, durchleben wir immer wieder unsichere Zeiten. «Wie lange lebe ich noch? Wird er wieder gesund? Wie viel Zeit bleibt uns übrig? Wie können wir sie am besten begleiten? Was brauche ich?»

Zeiten der Verunsicherung lösen Fragen aus, manchmal auch richtige Krisen. Da kann ein Blick auf unsere spirituellen Ressourcen wichtig werden. Nicht jede Krise führt automatisch zu einer spirituellen Reifung. Doch Spiritualität kann sich entwickeln oder verändern und zeigt sich oft und besonders in Krisenzeiten. Geben wir den spirituellen Ressourcen in uns eine Chance. Sie sind ein wichtiger Teil und eine Kraftquelle in uns!

## **DIE BEDEUTUNG DER SPIRITUELLEN DIMENSION IN KRISENZEITEN**

### **WAS IST MIT SPIRITUALITÄT GEMEINT?**

Spiritualität durchdringt den ganzen Menschen in all seinen Dimensionen. Sie zeigt sich und drückt sich aus 1. in seinem Körper, 2. in seiner Psyche, 3. in seinen sozialen Bezügen. Und zudem ist Spiritualität die 4. Dimension und will gepflegt werden.

Sie umfasst explizit die Themen, bei denen es um Sinn, Hoffnung, Vertrauen und Würde geht. Zudem fragt sie nach der eigenen Identität (was macht mich aus?) und nach meinen Werten (was ist mir wichtig und trägt mich?). Ebenso sind mit der spirituellen Dimension Beziehungen gemeint, im Verhältnis zu sich selbst, zu anderen und zum Transzendenten. Spiritualität ist letztlich das, was mir guttut, mich trägt und stärkt, mir Orientierung verleiht, wie auch meine Glücks-

erfahrungen oder -momente, welche mir z.B. Heimat, Frieden oder Erlösung schenken.

Die spirituelle Dimension hat deshalb eine wichtige und zentrale Bedeutung in Krisenzeiten. Sie schenkt mir, auch wenn ich krank bin oder bleibe, sowie angesichts des Sterbens, «Verbundenheit» im weitesten Sinne.

## **FRAGEBOGEN ZU SPIRITUELLEN RESSOURCEN UND BELASTUNGEN**

Spirituelle Erfahrungen, Einstellungen und Praktiken, die eine Person mit dem verbindet, was ihr Leben trägt oder inspiriert, können religiöser oder nicht religiöser Art sein. Die folgenden Fragen sollen helfen zu klären, wo Ressourcen vorhanden sind, die ich stärken will, und wo eher Belastendes verborgen liegt, welches ich auflösen möchte.

### ***Teil 1: Spirituelle Ressourcen***

- Wo gibt es Orte, bei denen ich eine ganz besondere Kraft spüre?
- Bei welchen Tätigkeiten fühle ich mich eins mit mir und der Welt?
- Kenne ich Menschen, bei denen ich sehr geborgen bin?
- Gibt es Beschäftigungen, die mich stärken, mir Energie schenken?
- Wann habe ich das Gefühl, Teil eines grösseren Ganzen zu sein?
- Kenne ich Handlungen und Rituale, die mir wichtig sind und möglicherweise zu meinem Glauben gehören?
- Wodurch werde ich gehindert, auf meine spirituellen Ressourcen zuzugreifen?



## Teil 2: Spirituelle Belastungen

Wie weit treffen folgende Aussagen auf dich zu?

- Die Erkrankung hat meine Überzeugungen, meinen Glauben erschüttert
- Wegen meiner Krankheit sehe ich keinen Sinn mehr in meinem Leben
- Wegen meiner Krankheit fehlt es mir an Kraft und Inspiration
- Ich fühle mich vom Leben abgeschnitten
- Ich verzweifle an meiner Erkrankung
- Ich spüre eine innere Leere

## VON STERBENDEN ODER KRANKEN «LERNEN»

Aussagen von sterbenden oder kranken Menschen, denen ich begegnet bin:

- «Die eigenen Wünsche und Ideen leben und nicht nur die Erwartungen anderer oder irgendwelche gesellschaftliche Konventionen erfüllen»
- «Es zählt im Leben nicht nur die Arbeit, sondern ich übernehme Verantwortung dafür, die eigenen Freiräume, Beziehungen und Sehnsüchte zu pflegen»
- «Gefühle oder Bedürfnisse formulieren und ausdrücken»
- «Sich aus Beziehungen lösen, die mir nicht guttun, oder sie auf Distanz halten»
- «Physisch so viel wie möglich in Bewegung bleiben; eine gewisse körperliche Fitness und allgemeine Mobilität behalten – stärkt gleichzeitig das geistige und psychische Wohlbefinden»
- «Kontakte insbesondere zu Freunden pflegen, so lange und so gut es möglich ist»
- «Jede/r entscheidet ein Stück weit auch für sich selbst, ob er/sie glücklich ist oder nicht»
- «Sich immer wieder in Vergebung «üben» – auch sich selbst gegenüber»

- «Sich nicht permanent Sorgen machen, über Eigenes oder Fremdes»
- «Schöne Momente suchen oder geniessen, wenn sie kommen; auch wenn sie kurz sind, sind sie wertvoll»



Beratung Leben und Sterben

## BERATUNGSSTELLE LEBEN UND STERBEN

Die Fachstelle unter der Leitung von Pfr. Reto Beutler führt Beratungen durch und entwickelt mit Ihnen zusammen Perspektiven, Angebote, Workshops usw. Dabei wird der spirituellen Dimension und der Auseinandersetzung mit Fragen zum Lebensende Raum gegeben. Weitere Informationen und Kontakt: [www.beratunglebenundsterben.ch](http://www.beratunglebenundsterben.ch)

Reto Beutler, Seelsorger im Spitalzentrum Biel und bei Beratung Leben und Sterben, Bern



# MATERIALIEN ZUR GESTALTUNG

TEXTE, GEDICHTE, GEBETE / A. BIERI

## TEXTE

Menschen, die aus der Hoffnung leben, sehen weiter.

Menschen, die aus der Liebe leben, sehen tiefer.

Menschen, die aus dem Glauben leben, sehen alles in einem anderen Licht.

Quelle: Lothar Zenetti, Auf seiner Spur. Texte gläubiger Zuversicht, topos, 2000, S. 162

---

Hoffnung ist ... die Fähigkeit, für das Gelingen einer Sache zu arbeiten. Hoffnung ist nicht dasselbe wie Optimismus. Sie ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – egal, wie es ausgeht.

Diese Hoffnung alleine ist es, die uns die Kraft gibt zu leben und immer wieder Neues zu wagen, selbst unter Bedingungen, die uns vollkommen hoffnungslos erscheinen.

Quelle: Vaclav Havel,  
[https://www.evangeliums.net/zitate/vaclav\\_havel.htm](https://www.evangeliums.net/zitate/vaclav_havel.htm)

---

Die verrückten Hoffnungen sind nämlich oft gerade diejenigen Hoffnungen, die helfen, nicht verrückt zu werden.

Quelle: Heribert Prantl, Die Kraft der Hoffnung, Verlag Süddeutsche Zeitung, 2017

---

Ein Hoffen, das nicht die Augen verschliesst vor der Wirklichkeit, wie sie ist, hat Wert und Würde jenseits des Erfolgs. Manche meinen, ein Scheitern strafe den Hoffenden Lügen. Wer so urteilt, betrachtet die Dinge vom Ende, vom vermeintlichen Erfolg oder Misserfolg her. Man sollte die Dinge aber von der Mitte des Tuns aus betrachten. Inmitten der Arbeit, des Entschlusses, der

Krankheit und des Leidens macht die Hoffnung den Menschen grösser als die Angst. Hoffnung hilft, die Dinge nicht nur zu ertragen, sondern zu tragen, auch die eigentlich unerträglichen. Und wenn man nicht mehr hoffen kann? Dann ist man darauf angewiesen, dass andere für einen hoffen. Und man kann sich anstecken lassen von der Hoffnung anderer.

Quelle: Heribert Prantl, aus: Hoffnung ist der Wille zur Zukunft, brief Nr. 9/2022, S. 33

---

Im Augenblick wird die Frage nach der Hoffnung an vielen Stellen gestellt. Sie irritiert mich, denn sie wird oft lamentierend und vor allem Handeln gestellt. Erst will man in der Aussicht versichert sein, dass alles gut geht, allenfalls will man dann handeln und seinen Teil zum guten Ausgang beitragen.

Vielleicht sollten wir die Frage nach dem guten Ausgang vergessen, denn sie ist nicht beantwortbar. Es garantiert uns keiner, dass das Leben auf der Erde in absehbarer Zeit nicht kollabiert, auch kein Regenbogen. Hoffen heisst: handeln, als hoffte man. Hoffen lernt man dadurch, dass man handelt, als sei Rettung möglich.

Quelle: Fulbert Steffensky, <https://www.bodensee-kirchentag2022.ch/themen/hoffnung/hoffnungsspr%C3%BCche/>

---

Unser Christsein wird heute nur in zweierlei bestehen: im Beten und im Tun des Gerechten unter den Menschen. Alles Denken, Reden und Organisieren in den Dingen des Christentums muss neu geboren werden aus diesem Beten und diesem Tun.

Quelle: Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, (aus: Taufbrief), DBW Bd. 8, S. 435 f. <https://www.dietrich-bonhoeffer.net/zitat/296-unser-christsein-wird-heute/>

## ***Fabel von Maus zum Tiger***

Nach einer alten Fabel lebte eine Maus in ständiger Sorge, weil sie Angst vor der Katze hatte. Ein Zauberer hatte Mitleid mit ihr und verwandelte sie in eine Katze. Aber dann hatte sie Angst vor dem Hund. Also verwandelte sie der Zauberer in einen Hund. Da begann sie den Tiger zu fürchten, also verwandelte sie der Zauberer in einen Tiger. Nun hatte sie Angst vor dem Jäger. Da gab der Zauberer auf. Er verwandelte sie wieder in eine Maus und sagte: «Nichts, was ich für dich tun kann, wird dir helfen, denn du hast das Herz einer Maus. Wenn du dich ändern willst, musst du zuerst mit deinem Herzen beginnen».

Quelle: Anthony de Mello: Der Dieb im Wahrheitsladen. 1997

---

Hoffnung ist die leise Stimme, die «vielleicht» flüstert, während die Welt «Nein» schreit.

Quelle unbekannt:  
<https://www.bodensee-kirchentag2022.ch/themen/>

---

«Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.»

Quelle: Mahatma Gandhi, <https://www.zitate-online.de/>

## **GEDICHTE**

Tunnel  
Zu dritt  
Zu viert  
ungezählte, einzeln

allein  
gehen wir diesen Tunnel entlang  
zur Tag- und Nachtgleiche  
drei oder vier von uns  
sagen die Worte  
dies Wort:

«Fürchte dich nicht»  
es blüht  
hinter uns her.

Quelle: Hilde Domin, Gesammelte Gedichte, S. Fischer, 1987, S. 291

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

Quelle: Hilde Domin, Gesammelte Gedichte, S. Fischer, 1987, S. 294.

## **PSALMWORTE**

Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Wandere ich auch im finsternen Tal,  
fürchte ich kein Unheil,  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und dein Stab,  
sie trösten mich.

Ps. 23, 1 + 4

---

Gott hat seinen Engeln befohlen,  
dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.  
Auf den Händen werden sie dich tragen,  
damit dein Fuss nicht an einen Stein stosse.

Ps. 91,11 f.

---

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:  
Woher wird mir Hilfe kommen?  
Meine Hilfe kommt vom Herrn,  
der Himmel und Erde gemacht hat.  
Er lässt deinen Fuss nicht wanken;  
der dich behütet, schlummert nicht.  
Der Herr behütet dich vor allem Bösen,  
er behütet dein Leben.  
Der Herr behütet deinen Ausgang und Eingang  
von nun an bis in Ewigkeit.

Ps. 121,1-3 + 7-8

---

Weitere Psalmen z.B.: Ps. 126; Ps. 130; Ps. 145

## GEBETE

Was werden könnte  
Guter Gott,  
Öffne an jedem Morgen  
mir die Augen neu,  
nicht nur für das, was ist,  
sondern auch für das,  
was werden könnte.  
Beflügele meine Fantasie  
mit den Bildern  
deiner neuen Welt,  
und schenk mir Geduld und Geschick,  
um sie einzuzeichnen  
in die Strassen meiner Stadt.

© Tina Willms

---

Trotzdem  
Lebensfreude suche dich täglich auf,  
Glück schneie zuweilen herein  
und Träume sollen sich  
niederlassen bei dir.  
Freunde seien in Reichweite,  
Hoffnungslicht falle durchs Fenster  
und der Alltag schenke dir unerwartet  
manch duftenden Strauss.  
Segen sei über dein Dasein geschrieben,  
Sinn erfülle dir alle Sinne  
und über dir wölbe sich  
der Himmel als bergendes Dach.

© Tina Willms

---

Wenn eine(r) alleine träumt  
Wenn eine(r) alleine träumt,  
ist es nur ein Traum.  
Wenn viele gemeinsam träumen,  
so ist das der Beginn einer neuen Wirklichkeit.  
Träumt unsern Traum!

Quelle: Kanon 287, Rise up plus; nach einem Text von Dom  
Helder Camara (1909–1999)

Von guten Mächten  
Von guten Mächten treu und still umgeben,  
behütet und getröstet wunderbar,  
so will ich diese Tage mit euch leben  
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

---

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.

Quelle: Dietrich Bonhoeffer, Gedicht zum Jahreswechsel  
1944/45, RG 550

---

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

Quelle: Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, (aus:  
Gebete für Mitgefangene), DBW Bd. 8, S. 204 f.

---

## GOTTESDIENST

Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Quelle: Reinhold Niebuhr,  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheitsgebet>

## SEGENSWORTE

Gott segne dich,  
mit der Kraft seiner Liebe  
mit dem Mut der Hoffnung  
und mit dem Geschenk des Vertrauens.

---

Führe uns von der Dunkelheit zum Licht,  
vom Zweifel zum Vertrauen.  
Führe uns von der Unsicherheit zur Hoffnung,  
von der Angst zum Trost.  
Lass Frieden erfüllen unsere Herzen,  
unsere Erde, unsere Welt.  
Lass uns zusammen träumen, zusammen beten,  
zusammen arbeiten an der einen Welt  
des Friedens und der Gerechtigkeit für alle.

---

Gott, du Ursprung allen Lebens,  
du Quelle der Liebe,  
Sei vor uns und führe uns,  
Sei hinter uns und schütze uns,  
Sei neben uns und begleite uns,  
Sei zwischen uns und verbinde uns,  
Sei unter uns und trage uns,  
sei in uns und stärke uns,  
sei über uns und segne uns.

---

Gott segne und behüte uns.

Gott schütze uns und bewahre unsere Hoffnung.  
Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns,  
dass wir leuchten für andere.

Gott erhebe sein Angesicht auf uns und halte  
uns, im Vertrauen,  
dass die Kraft des Lebens und der Liebe sich  
durchsetzen in unserer Welt.

Gott segne uns und behüte uns,  
Gott gebe uns Liebe, wo Hass ist,  
Kraft, wo Schwachheit lähmt,  
Toleranz, wo Feindseligkeit herrscht,  
Offenheit, wo alles festgefahren scheint,

Frieden, wo Krieg droht,  
Zuversicht, wo es düster aussieht.

So sei Gottes Segen mit uns allen,  
beflügle unsere Hoffnung  
und begleite uns wie ein Licht in der Nacht.

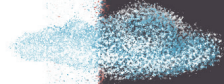
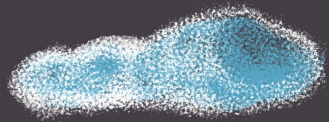
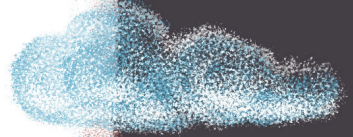
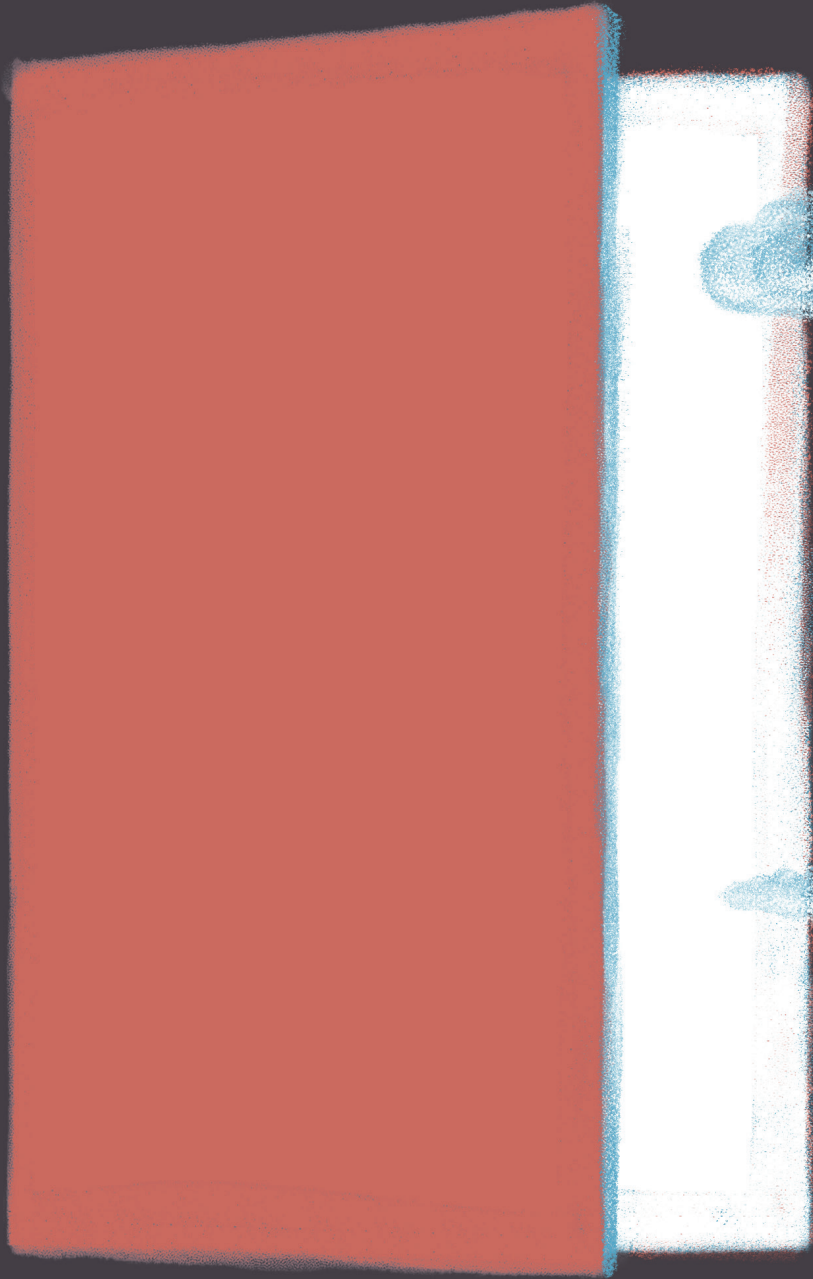
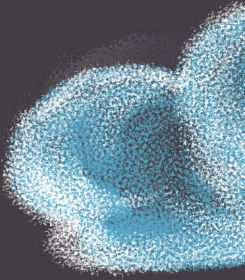
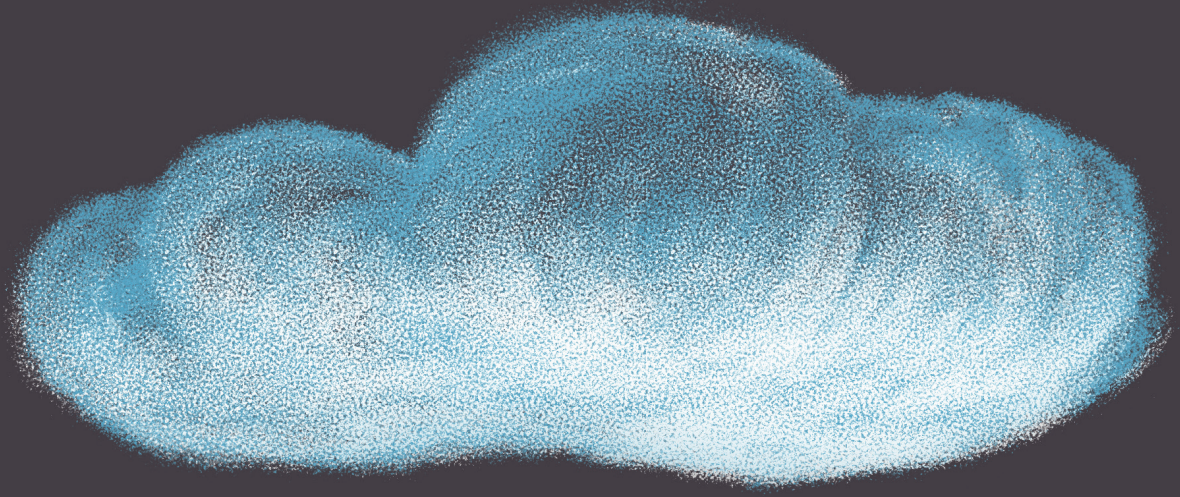
## SEGENSLIED

Bewahre uns Gott, behüte uns Gott,  
sei mit uns auf unsern Wegen.  
Voll Wärme und Licht dein Angesicht  
sei nahe in schweren Zeiten.

Evang.-ref. Kirchengesangbuch, 346,2

---

Zusammengestellt durch: Annemarie Bieri, Beauftragte  
Erwachsenenbildung



# LIEDER ZUM KIRCHENSONNTAG

EINE AUSWAHL ZUM THEMA «HOFFNUNG» / S. JENNY

## EINFÜHRENDE BEMERKUNGEN

Gedanken, die immer wiederholt werden, haben eine Wirkung. Sorgen, Ängste, Ohnmachtsgefühle und -gedanken können sich sogar körperlich auswirken. Dagegen anzukommen ist gar nicht so einfach. Gegengedanken müssten schon sehr stark und gut sein, um eine gleiche Wirkung zu erzielen. Wie kommen wir zu Vertrauen, Zuversicht? Wie wirkt Glaube auch ...

Ich plädiere hierbei fürs Singen: Wer singt, Texte des Vertrauens, des Glaubens oder der Hoffnung singt und sie womöglich wiederholt, mit andern zusammen singt, denkt in diesem Moment an nichts Anderes. Zu singen und gleichzeitig etwas zu denken, ist schwierig. Deshalb: Singen Sie oft und viel an der Feier zum Kirchensonntag. Und singen Sie lange, z.B. Taizé-Gesänge, Kanons, Strophenlieder. Nicht nur 3-mal, nicht nur 3 Strophen und nehmen Sie dabei den Inhalt des Textes auch auf. Gerade bei diesem Thema bietet es sich an, Lieder und Gesänge im Wechsel zu verbinden mit vorgetragenen Gedanken, z.B. Gedanke – Kanon – Gedanke – Kanon – Gedanke – Kanon. Gesänge zum vorgeschlagenen Thema gibt es in den Gesangbüchern RG = Reformiertes Gesangbuch und Rise up plus viele und in reicher Fülle. Hier eine Auswahl zu verschiedenen Stichworten:

## HOFFNUNGS- UND VERTRAUENSLIEDER

**RG 849** Ich will euch Zukunft und Hoffnung geben. (nach Jeremia 29,11), vorerst nur einstimmig einsetzen, dann auch im Kanon.

**RG 858** Brich an, du grosser Tag. Ein Text, der es wert wäre, gesungen zu werden. Die Melodie von Arthur Eglin ist singbar. Eine Vorsängerin singt die erste Strophe vor und das Eis ist gebrochen.

Unter der Rubrik Hoffnung auf das Reich Gottes (849–868) hat es weitere passende Lieder.

**RG 843** Vertraut den neuen Wegen. Vielleicht sind Dunkel-Wege auch Wege ins neue Lebens-Land.

**RG 841** Gott gab uns Atem. Meditation und Wertschätzung dessen, was wir alles haben.

**RG 840** Gott, gib uns Stärke. Die Bitte um Hoffnung, Courage, Stärke und Kraft. Im musikalischen Gewand eines Liedes aus Südafrika. Mit Trommeln / Djembés zu singen.

**RG 829** Herr, gib mir Mut zum Brückenbauen. Ein Tun, das zu Vertrauen führt.

**RG 827** Gib Frieden, Herr, gib Frieden. Dichter Text. Ein Mutmacher-Lied in dunklen Zeiten. Gleiche Melodie wie RG 820, Wir schauen aus nach Frieden.

**RG 731** Ich will dem Herren singen. Ein beschwingtes Lied mit einer Melodie der Komponistin, Kirchenmusikerin, Autorin Erna Woll. Mit einem Text, der einen Hinweis zu einer weiteren Möglichkeit von Vertrauen und Glauben in dunklen Zeiten gibt: Was hat mir früher geholfen? Das bringe ich in die Gegenwart und besinge es.

Das Kapitel Vertrauen im Reformierten Gesangbuch birgt eine grosse Fülle an Texten und Liedern, fast 40 Nummern umfasst dieser Teil. Suchen Sie, was Ihnen zusagt, und lassen Sie sich dabei von Musikverantwortlichen in Ihrer Kirchgemeinde beraten: Singverantwortliche, Chorleiter, Organistinnen.

**RG 668** In der Welt habt ihr Angst könnte dabei mit dem Gebet von Anton Rotzetter (RG 670) verbunden werden. Oder das Gebet mit RG 674 «Auf meinen lieben Gott schau ich in Angst und



Not».

**RG 680** Befiehl du deine Wege. Paul Gerhardt 1653.

**RG 681** Wer nur den lieben Gott lässt walten. Ist älteren Menschen immer noch ein bekanntes und liebes Lied.

Anregungen zum Singen von Strophenliedern wie obigem: Der Vorteil von Taizé-Gesängen ist die Kürze ihrer Texte, die Textwiederholung, in die man eintauchen kann in eine Art gesungene Meditation. So werden aber oft weniger Strophenlieder gesungen, was schade ist.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Strophenlieder wieder vermehrt ins Rampenlicht zu rücken: Beispielsweise eine Strophe singen, die nächsten beiden zu Orgelmusik einer Strophenlänge gelesen hören, um dann wieder in eine gesungene Strophe einzusteigen.

Oder im Wechsel von Vorsänger und Gemeinde die 7 oder 12 Strophen singen. Oder alle singen die erste Strophe und werden dann angeleitet, die nächsten Strophen für sich zu lesen (von Organistin begleitet), um dann in der letzten Strophe wieder gemeinsam zu singen. Das leise Lesen könnte auch laut sein, alle in ihrem Tempo.

Oder man verteilt die 12 Strophen auf drei Abschnitte im Gottesdienst und dazwischen sind Gebet, Lesung, Predigt etc.

Oder wir erzählen von der Entstehung des Liedes, geben eine Einführung und singen dann mit ganz anderem Bewusstsein das Lied.

## **KLAGE- UND LOBLIEDER ALS WEG ZU NEUEM VERTRAUEN UND HOFFNUNG**

Eine weitere Möglichkeit zur Gestaltung ist es,

Klagelieder zu singen und danach das Loblied anzustimmen. Oder Klagepsalmen, die von der Klage in ein Lob münden. Damit wir die Klagen der Menschen, die schlimmen Zustände weltweit und ihre Auswirkungen auf unser Leben und auf unsere Psyche ernst nehmen, hinaussingen und dann erst fähig werden, zu lobsingern.

**RG 715** Mein Gott, wie bist du so verborgen. Mit der Melodie von «Wer nur den lieben Gott lässt walten».

**RG 720** Haschiwenu. Mit einem Text aus den Klageliedern.

### ***Taizé-Gesänge RG 704–707***

**RG 704** Meine Hoffnung und meine Freude. Im Hintergrund Psalm 130,4-6 und die Klage «Aus der Tiefe rufe ich zu dir». Vertrauen gegen Furcht und Angst. In Verbindung mit der Psalmenlesung vielleicht.

**RG 705** Dans nos obscurités. In unserer Not, unseren Dunkelheiten, unserer Depression entzünde das Feuer, das Feuer der Liebe (italienische Variante). Dahinter stehen z.B. Hiobtexte 29,3 oder Psalm 18, der Klage und Schreien der Menschen in Hoffnung, neue Kraft wendet.

**RG 706** Nada te turbe. «Nichts soll dich ängsten» erinnert eben daran, dass es Schrecken (spavento) und Erschrecken gibt, dass es Situationen, Ereignisse gibt, die uns Angst machen (espantar). Darum setzen wir die Liebe dagegen: Dio ti ama.

**RG 707** Mon âme se repose en paix. Ein Text zu Psalm 91, einem Trostpsalm, der aber im Hintergrund die Not präsent weiss, die überwunden wurde oder wird.

Auch **RG 169** Jésus, le Christ, lumière intérieure gehört in diese Reihe.

## KLAGEPSALMEN

**RG 10** Wie lange willst du mein' vergessen (Psalm 13) und dann ein Loblied, z.B. RG 8.

**RG 13** Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen (Psalm 22).

**RG 30** Wie der Hirsch nach frischer Quelle (Psalm 42). Angst und Not finden bereits im Psalm eine Antwort und neue Zuversicht, Lob und Dank als neues Vertrauen.

**RG 50** Am Morgen will ich singen (Psalm 92). «Singend werd ich sehen dein Licht in meiner Nacht». Eigentlich ein Lobpsalm. Im Hintergrund aber ahnt man auch Dunkelheiten. Könnte ein Motto für den Gottesdienst sein oder eben: In Nächten, in Ängsten und Nöten kann Singen helfen, Befreiung verschaffen, mindestens während des Singens.

**RG 83** Aus tiefer Not schrei ich zu dir (Psalm 130). Ein Lied von Martin Luther. Den Psalm gibt es in vier Varianten. Aus tiefer Not, die gesungen und hinausgeschrien wird. In der 3. Strophe wird, über die Brücke der Gnade Gottes, die Hoffnung wieder aufgerichtet.

Interessant wäre auch **RG 85** in neuer Tonsprache oder vom Text her auch **RG 86**.

## LIEBE ALS WEG ZU HOFFNUNG UND VERTRAUEN

**RG 837** Mach mich zum Werkzeug deines Friedens. Von Meie Lutz

**RG 819** Lass die Wurzel unsres Handelns Liebe sein.

**RG 813** Ubi caritas et amor.

## LIEDER AUS RISE UP PLUS

**017** O Dio, crea in me uno spirito nuovo. Einen neuen Geist, der Umdenken mit sich bringt, eine andere Sichtweise.

**020** Wenn wir denn wirklich das Salz der Erde sind. Hoffnung und Mut, die aus der Zusage wächst, dass wir das Salz der Erde sind.

**028** Kleines Senfkorn Hoffnung. Das kleine Senfkorn pflanzen, hegen, pflegen, damit es wächst wie ein Baum und die Vögel des Himmels darin ihre Nester bauen.

**043** Hätte ich doch Flügel. Ein Lied zu Psalm 55. Fantasie-Bilder schaffen, um mit der Gegenwart umzugehen.

**057-059** Kyrie eleison. Liturgischer Ruf.

**072** Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht, es hat Hoffnung und Zukunft gebracht.

Zweistimmiger Kanon.

**077** Da wohnt ein Sehnen tief in uns. Sehnsucht nach Hoffnung, Frieden.

**100** Wenn das Brot, das wir teilen. Aus geteiltem Schmerz, geteilter Sorge kann Hoffnung wachsen.

**170** Gib uns Weisheit, gib uns Mut. Auch im Gesangbuch zu finden.

**196** Anker in der Zeit. Unerschütterliche Hoffnung. Mit modernen Rhythmen.

**199** Du bist da, wo Menschen leben. Kanon über Hoffnung und Liebe als Leben.

**264** Hoffen wider alle Hoffnung. Hoffnung, Liebe und Vertrauen gegen unsere Hoffnungsarmut.

Simon Jenny, Pfarrer und Musiker



## umsetzungen

# ABLAUF EINER LITURGIE

GRUNDSÄTZLICHES ZUR UMSETZUNG DES GOTTESDIENSTES / M. STÜDELI

### DIE LITURGIE IM ÜBERBLICK

Vereinfacht lässt sich ein Gottesdienst nach folgendem Grundmuster einteilen: Zuerst machen sich die Teilnehmenden mit dem Zusammensein als Gemeinde und dem Thema des Gottesdienstes vertraut (*Einleitung*); dann widmen sie sich dem Thema (*Inhalt*) und runden das Erlebte mit einem Blick in die Welt und in den kommenden Alltag ab (*Abschluss*).

|                     |                                |                                      |                                    |
|---------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| Einleitung          | <i>Eingangsspiel</i>           |                                      |                                    |
|                     | Grusswort, Begrüssung          |                                      |                                    |
|                     | <i>Musik / Lied</i>            |                                      |                                    |
|                     | Sammlung / Besinnung / Gebet   |                                      |                                    |
| Inhalt              | <i>Musik / Lied</i>            | <i>Musik / Lied</i>                  | <i>Musik / Lied</i>                |
|                     | Gedanke                        | Gedanke                              | Gedanke                            |
|                     | <i>Musik / Lied</i>            | <i>Musik / Lied</i>                  | <i>Musik / Lied</i>                |
|                     | Lesung                         | Lesung                               | Lesung                             |
|                     |                                | (Gedanken)                           | (Gedanken)                         |
|                     | Gedanken, Bildbe-<br>trachtung | Rundgang,<br>Aktivität,<br>Abendmahl | Statements,<br>Gespräch,<br>Podium |
|                     | Abschluss                      | Abschluss                            | Abschluss                          |
| <i>Musik / Lied</i> | <i>Musik / Lied</i>            | <i>Musik / Lied</i>                  |                                    |
| Abschluss           | Abkündigungen                  |                                      |                                    |
|                     | Fürbitte, Unser Vater          |                                      |                                    |
|                     | Kollekte, Dank, Mitteilungen   |                                      |                                    |
|                     | <i>Musik / Lied</i>            |                                      |                                    |
|                     | Sendung, Segen                 |                                      |                                    |
|                     | <i>Ausgangsspiel</i>           |                                      |                                    |

### GLEICHGEWICHT DER ELEMENTE

Die Gemeinde schätzt Abwechslung im Gottesdienst. Darum empfiehlt es sich, gedankliche und emotionale Elemente sowie dargebotene und teilnehmende Elemente zu kombinieren.

### GEDANKLICHE UND EMOTIONALE ELEMENTE

*Gedankliche Elemente* lassen über den Inhalt nachdenken. Dazu gehören Texte und Gedanken. *Emotionale Elemente* sprechen Sinne und Gefühle an, wie Musik, Lieder, aber auch Gebete. Selbstverständlich gewinnen auch vorgelesene Texte an emotionaler Nähe, wenn sie mit innerer Beteiligung vorgelesen werden.

### DARGEBOTENE, TEILNEHMENDE ELEMENTE

*Dargebotene Elemente* regen die Teilnehmenden an. Etwa Texte, Gebete und Mitteilungen sind solche Elemente. Die Gemeinde nimmt sie auf. Mit *teilnehmenden Elementen* sind Abschnitte im Gottesdienst gemeint, bei denen sich die Besucherinnen und Besucher beteiligen: Lieder, Rundgänge, Momente des Austauschs und überhaupt alle Aktivitäten.

### HINWEISE ZUR UMSETZUNG

#### GRUNDSÄTZLICHES

Sie haben sich vorgenommen, die Feier am Kirchensonntag vorzubereiten. Das ist ein wertvoller Einsatz, den Sie für Ihre Kirchgemeinde leisten. Vielleicht sind Sie eine kleine Gruppe engagierter Personen. Fragen Sie trotzdem früh genug Leute an, die Sie bei der Ausführung unterstützen. Sie müssen nicht alles selber machen. Vielleicht liest jemand aus der Gemeinde den Predigttext vor. Vielleicht kennen Sie Leute, die gerne eine Szene in der Kirche darstellen oder Musik spielen.

Sie können Ihre Arbeit auch als Koordination, als Moderation oder Regie verstehen. Die folgende

Ideensammlung zeigt Ihnen, was Sie alles machen oder machen lassen können, denn Inhalte und Aussagen lassen sich durch eine passende Form der Umsetzung unterstützen.

## VERSCHIEDENE STIMMEN

Ein Thema kann verdeutlicht werden, indem verschiedene Handelnde oder Vorlesende sprechen. **Verschiedene Stimmen** machen den Gottesdienst lebendig. Dafür eignen sich Gebete, Fürbitten, Gedanken. Verschiedene Stimmen kommen auch zum Tragen, wenn Sie weitere Mitwirkende miteinbeziehen. Vielleicht gibt es jemanden, der zum Thema etwas beitragen kann. Vielleicht gibt es schlummernde Talente in Ihrer Kirchgemeinde. Vielleicht lassen Sie ein paar Personen ihre eigene Erfahrung oder Sichtweise mitteilen (**Statements**), ein Gespräch zum Thema führen (**Gespräch**) oder miteinander zum Thema diskutieren (**Podium**).

## ORTE

Die Handelnden im Gottesdienst sind nicht verpflichtet, stets vom gleichen Ort aus aufzutreten. Eine Stimme kann einmal von der Empore, hinter einer Säule hervor oder mitten im Kirchenschiff erklingen. Themen können mit verschiedenen Sprechenden im Dialog verdeutlicht werden.

Achten Sie darauf, wer zu welcher Zeit wo im Raum steht. Sie können etwa Lesungen von der Kanzel, Gedanken hinter dem Taufstein und Gebete unmittelbar vor der Gemeinde vortragen. Versuchen Sie, mit der Ortswahl Ihre Ziele zu unterstützen und die Verständlichkeit zu fördern.

## EINSATZ VON MEDIEN

Falls Sie im Gottesdienst Familien ansprechen wollen, können Sie die Lesung mit projizierten Bildern begleiten. Vielleicht finden Sie ein schönes **Bilderbuch**, das Szenen aus der gelesenen Geschichte darstellt.

Sie können auch eine **Bildbetrachtung** machen und ein Bild zum Thema oder zum Bibeltext zeigen. Falls Sie für **Projektionen** nicht genügend eingerichtet sein sollten, geben Sie **Handkopien** des Bildes ab.

## EINBEZUG DER GEMEINDE

Wenn Sie die Gemeinde nebst dem Singen von **Liedern** aktiv beteiligen möchten, bietet sich auch ein **Rundgang** mit verschiedenen Stationen in der Kirche an. Dort können die Teilnehmenden diskutieren, schreiben oder etwas Kleines anfertigen. Das ermöglicht eine lebendige Form der Vertiefung, an der Gross und Klein teilnehmen können.

## RAUMGESTALTUNG

Bei der Gestaltung des Kirchenraumes können Sie einen weiteren Akzent setzen. Je nachdem strahlt der Raum etwas aus, oder Sie richten ihn so ein, dass das Thema bildlich oder symbolisch aufgegriffen wird. Vielleicht mit einem **Bild**, das eine **Klasse der Schule** gestaltet hat.

## DER RAHMEN

Machen Sie sich Gedanken darüber, was **vor und nach** dem Gottesdienst geschieht. Vielleicht steht der Gottesdienst in einer **Reihe** verschiedener Veranstaltungen. Vielleicht geben Sie am Eingang vor dem Gottesdienst etwas ab. Vielleicht trifft man sich nachher zum **Kirchenkaffee**.

## EIGENE PRÄSENZ

Die Art und Weise, wie Sie sich fühlen, wenn Sie vor Leuten etwas tun, ist wesentlich. Versuchen Sie, einfach **da zu sein**, sich selbst zu spüren und sich mit dem Inhalt zu verbinden.

# EINLEITUNG ZU DEN LITURGIEN

HOFFEN, HINSCHAUEN, HANDELN / M. STÜDELI

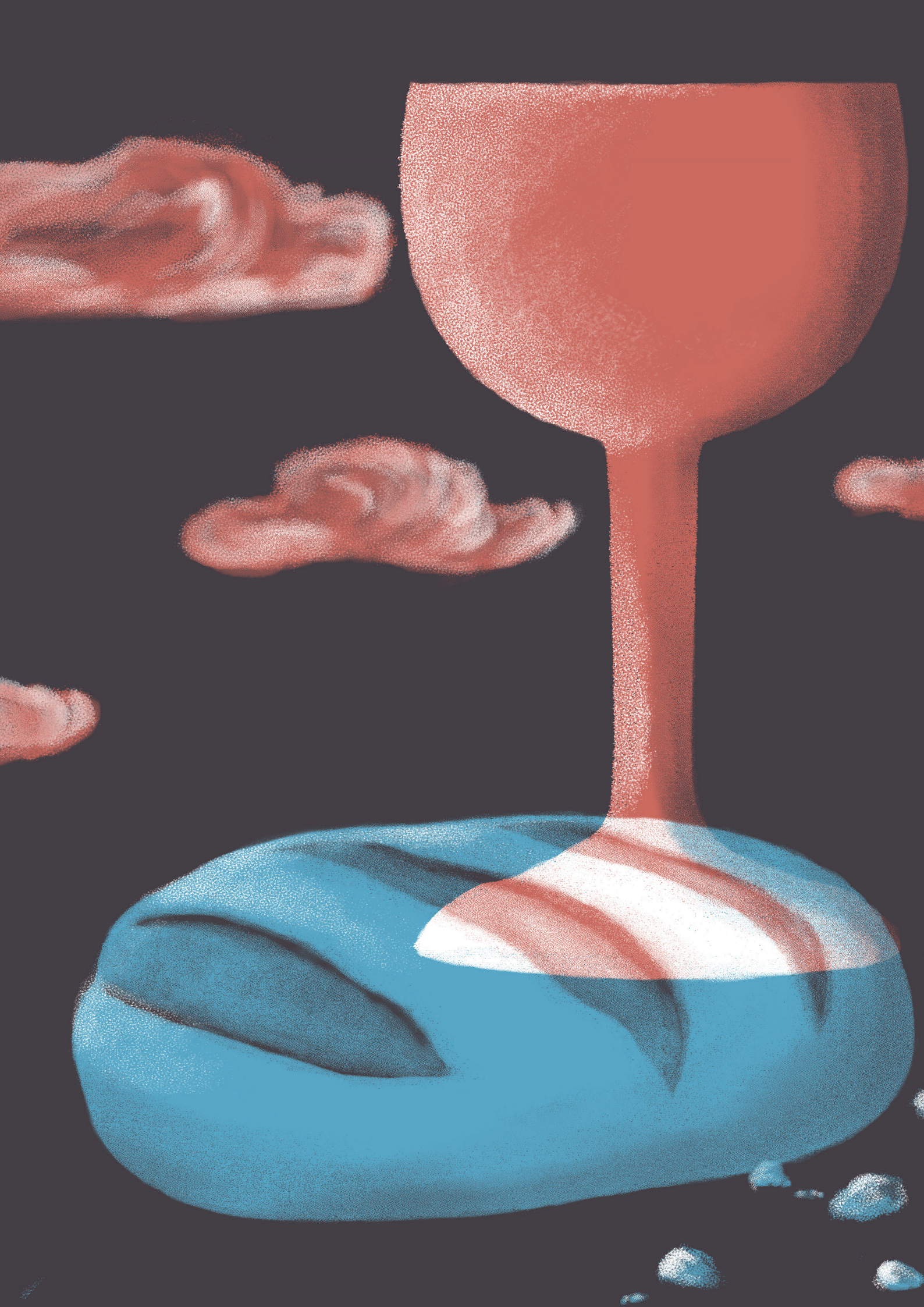
Die Liebe ändert alles. Sie ist die alles entscheidende Kraft, die unser Tun und Lassen in die rechte Richtung lenkt. Sie ist die Kraft, die unserem Leben und Wirken erst Sinn gibt. So rühmt sie der Apostel Paulus im dreizehnten Kapitel des ersten Briefs an die Korinther. Seine Gedanken lässt er in den Worten gipfeln: «Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die grösste unter ihnen.» Auch Glaube und Hoffnung sind also eingebettet in den weiten Raum der Liebe.

Denn Glaube und Hoffnung allein können auch lähmen und blind machen. Mit Hoffnung lassen sich Menschen beeinflussen. Mit Glauben irreführen. Die Hoffnung auf den starken Mann, der für Recht und Ordnung sorgt, wird für parteipolitische Zwecke instrumentalisiert. In letzter Zeit drängt sich erschreckend viel unmenschliches und respektloses Gedankengut auf das politische Parkett, weil es die Hoffnung nach Sicherheit und Ruhe zu erfüllen verspricht. Die Hoffnung auf Glück und Wohlbefinden hingegen wird zur Befuehrung der Konsumbereitschaft eingesetzt. All die vielen Produkte, die unser Leben einfacher und gefälliger machen sollen. All die vielen Angebote, mit denen wir uns verbessern und optimieren können, in der Hoffnung, noch glücklicher zu werden. Mit Hoffnung lässt sich Politik oder Geld machen. Nicht zuletzt kann uns Hoffnung aber auch davon abhalten, die Wirklichkeit zu sehen – ja überhaupt anzunehmen, wie sie ist. Wir erhoffen uns vielleicht einen idealen Zustand und bemerken unsere eigentliche Situation nicht einmal. Dabei übersehen wir die wirklichen Schwierigkeiten – oder schlimmer noch, alles, wofür wir dankbar sein könnten. Hoffnung als Kraftquelle bedarf also eines Bezugs, der nicht bloss auf die Zukunft ausgerichtet ist oder einfach unsere eigenen Erwartungen und Wünsche spiegelt. Hoffnung soll ihre Kraft aus der Liebe schöpfen und uns zu hoffnungsvollen Liebenden machen, denn «die Liebe ist die Grösste unter ihnen».

Die folgenden zwei Anregungen zur Liturgie möchten Sie, geschätzte Engagierte und Freiwillige, in Ihren Vorbereitungen zum Kirchensonntag unterstützen und inspirieren. Zuerst folgen wir Jesus und den Jüngern ins syrische Gebiet irgendwo zwischen Tyros und Sidon. Dort hofft eine kanaanitische Frau auf die Hilfe des Gottessohns (Mt 15,21-28). Die Begegnung zwischen den beiden zeigt, dass Hoffen und Handeln gleichzeitig zum Ziel führen. Insbesondere wenn die Hoffnung ihre Kraft aus Liebe und Verbundenheit schöpft.

Die zweite Anregung führt uns weg vom syrischen Küstengebiet zurück nach Galiläa an die wilden Wasser des Sees Genezareth. Die Stillung des Sturms (Lk 8,22-25) erzählt, wie die Jünger auf das rettende Eingreifen ihres Meisters hoffen. Dafür wecken sie ihn aus dem Schlaf – und werden zurechtgewiesen. Jesus bezeichnet sie als kleingläubig. Doch was wäre geschehen, wenn die Jünger ihn nicht geweckt hätten? Worauf hätten sie sonst hoffen können?

Beide biblischen Geschichten werden einleitend auf unsere aktuelle Situation bezogen, dann gedanklich vertieft und schliesslich mit einer lebendigen Nacherzählung ergänzt. Den aktuellen Bezug, die Gedanken und die Nacherzählung können Sie als Elemente oder Anstösse für den Predigtteil benutzen. Die biblischen Texte werden aus der Lutherbibel 2017 (LUT) zitiert. Ich wünsche Ihnen Freude beim Lesen und gelingende Vorbereitungen zum Kirchensonntag.



# ANREGUNG 1

HOFFEN AUS VERBUNDENHEIT: JESUS UND DIE KANAANITERIN / M. STÜDELI

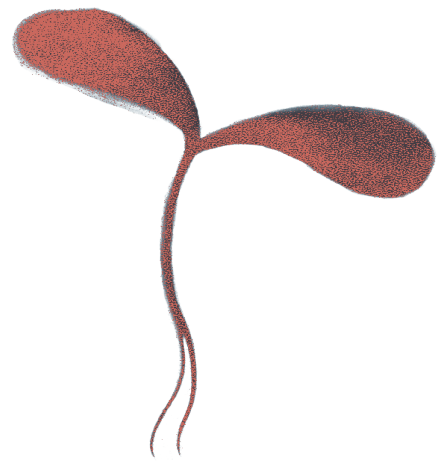
### AKTUELLER BEZUG

Die Mehrheit der Unsicherheiten, mit denen wir heute konfrontiert sind, werden von Menschen verursacht. Krieg. Flüchtende. Klimaveränderung. Die schleichende Aushebelung demokratischer Werte. Das zunehmende Ungleichgewicht der Einkommens- und Vermögensverteilung. Die wachsende Lust an Desinformation, Empörung und Bestrafung. Das schwindende Vertrauen in Institutionen, Grundwerte und – andere Menschen. Wer kann da die Hände in den Schoss legen und hoffen?

Es scheint, als fühlten sich viele Menschen abgehängt und würden ihrer Leere und Unzufriedenheit ziellos Luft lassen. In den Banlieues. Aber auch in Afrika, in Nahost und Südamerika. Hier fehlt es an Institutionen, die das Gemeinwesen stützen würden. Dort regieren Korruption und Gewalt. Aber auch in mehr oder weniger stabilen, demokratischen Ländern machen sich die ewig Unzufriedenen ans Werk. In Amerika erleben wir derzeit eine Zunahme an sinnlosen und unverschämten politischen Entwicklungen. Es wird gegen Minderheiten gehetzt. Gegen Transgender und gegen die Woke-Bewegung, als gäbe es keine echten Probleme. Auch in Europa und hierzulande macht die entsprechende Gesinnung von sich hören.

Die Ablehnung der Vielfalt und Andersartigkeit trieb indessen auch vor zweitausend Jahren die Menschen um. Sicher spielten dabei Sprachgrenzen eine wesentliche Rolle. Doch insbesondere ein Volk wie das israelitische, das sich als Volk Gottes fühlte, baute zwischen sich und anderen Völkern eine scharfe Trennlinie auf. Gerade vor diesem Hintergrund vermag die Begegnung zwischen der kanaanitischen Frau und Jesus so sehr zu berühren. Es ist eine Begegnung über alle Grenzen hinweg. Eine Begegnung zwischen Menschen.

Auch die Kanaaniterin hätte «Wutbürgerin» werden können. Sie hatte alles Recht, sich abgehängt zu fühlen. Aber sie hat in ihrer Not am Gefühl der Verbundenheit festgehalten. Sie wusste, dass selbst sie als Nichtisraelitin das Recht auf die Hilfe des israelitischen Wanderpredigers hatte. Sie fühlte sich zugehörig, auch wenn sie nicht dazugehörte. Und vielleicht wurde durch diese Begegnung Jesus überhaupt erst bewusst, dass seine Botschaft auch Nichtisraeliten betreffen könnte – ja, vielleicht alle Menschen.





## PREDIGTTEXT: MT 15,21-28 (LUT)

21 Und Jesus ging von dort weg und zog sich in die Gegend von Tyrus und Sidon zurück. 22 Und da kam eine kanaanitische Frau aus jenem Gebiet und schrie: Hab Erbarmen mit mir, Herr, Sohn Davids! Meine Tochter wird von einem Dämon furchtbar gequält.

23 Er aber antwortete ihr mit keinem Wort. Da traten seine Jünger zu ihm und baten: Stell sie zufrieden, denn sie schreit hinter uns her! 24 Er antwortete: Ich bin nur zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel gesandt. 25 Doch sie kam, fiel vor ihm nieder und sagte: Herr, hilf mir! 26 Er antwortete: Es ist nicht recht, den Kindern das Brot wegzunehmen und es den Hunden hinzuwerfen.

27 Sie sagte: Stimmt, denn die Hunde fressen ja ohnehin von den Brotbrocken, die vom Tisch ihrer Herren fallen. 28 Darauf antwortete ihr Jesus: Frau, dein Glaube ist gross! Dir geschehe, wie du willst. Und von Stund an war ihre Tochter geheilt.

## GEDANKEN

Die Begegnung zwischen Jesus und der kanaanitischen Frau wirkt verstörend. Jesus geht gar nicht auf die Bittende ein. Er zögert nicht einmal. Er beachtet sie einfach gar nicht. Seine Jünger sind es schliesslich, die ihn drängen, etwas zu tun. Doch der Wundertätige betont, dass er nicht für Andersglaubende, sondern allein für die Israeliten gesandt sei. Er vergleicht die bittende Kanaaniterin und ihresgleichen mit Hunden, die nicht dasselbe Recht wie die Kinder Israels haben. Erst zum Schluss entscheidet er sich, der Frau und deren Tochter zu helfen. Es scheint, als ob er in ihr lange nur die Andersglaubende sieht und erst ganz plötzlich die Frau in Not.

Denn da ist etwas Unerwartetes geschehen. Etwas, was dieser Begegnung wohl auch den Platz im biblischen Kanon verschaffte. Die Frau hat das Bild aufgenommen, mit dem der Religionsstifter sein Verhältnis zu Andersgläubigen verdeutlicht hatte. Sie hätte auch beleidigt sein können. Darüber, dass sich dieser Gottesmann dermassen zierte, ihr zu helfen, und darüber, dass er sie und ihre kranke Tochter mit Hunden vergleicht. Doch sie hat sogar ihre Situation anhand dieses Bildes veranschaulicht: Auch wenn die Hunde nicht am Tisch sitzen, fressen sie doch die Brotkrumen, die vom Tisch fallen. Eine unglaubliche Leistung.

Die Kanaaniterin liess sich nicht beirren. Sie war in der Lage, auch dann an ihrer Hoffnung festzuhalten, wenn es aussichtslos schien. Denn sie schöpfte ihre Hoffnung aus dem Wissen, dass auch sie und ihre Tochter das Recht haben, vom Wanderprediger aus Nazareth beachtet zu werden. Einzig aus dem Grund, weil sie Menschen sind, die in Not auf Hilfe hofften. Egal ob sie und ihre Tochter nun am Tisch mit den Kindern Israels sitzen oder nicht.

Mehr noch: Indem sie sich in ihrer Bedürftigkeit an Jesus als Vertreter einer anderen Religion wandte und auf Hilfe hoffte, machte sie ihr Anliegen zu einem grundsätzlich menschlichen. Nun ging es nicht mehr bloss um eine religiöse oder ethnische Angelegenheit, sondern um eine grundmenschliche: eine Mutter und ihr Kind in Not. Die Kanaaniterin war nur deshalb in der Lage, so grundsätzlich zu hoffen, weil ihre Hoffnung der Gewissheit entsprang, dass sie als Mensch zur selben Gemeinschaft wie andere Menschen gehörte. Sie hielt sogar an dieser Verbundenheit fest, als Jesus sie abwies. Ihre Hoffnung, die dem Gefühl der Verbundenheit entsprang, liess sie beharrlich bitten. Und handeln. Hoffen, bitten und handeln aus Verbundenheit widersprechen sich also nicht. Sie ergänzen sich und führen zum Ziel.

In unserer Zeit, in der Hoffnungen oft für politische Anliegen eingefangen werden, wird es umso wichtiger, das eigene Hoffen und Handeln zu hinterfragen. Worauf hoffen wir? Welche Hoffnungen treiben unser Handeln an? Wenn wir unser Hoffen in den grossen Zusammenhang der Liebe stellen, wird es einen Schwung entfalten, der uns mit Gott und der Welt verbindet. Einen Schwung, der weder von Selbstbezogenheit noch von Unzufriedenheit angeheizt wird, sondern vom Gefühl der Verbundenheit. Wie die kanaanitische Frau werden wir dann von der Hoffnung ausgehen, dass alle Menschen gleichwertig sind. Das klingt zwar auf Anhieb richtig, ist aber auch herausfordernd.

Denn es gibt drei Dinge, die eine verbundene Hoffnung erduldet. Erstens schliesst sie die Unsicherheit mit ein, zweitens lässt sie die Vielfalt zu, und drittens lebt sie mit der Veränderung. Wenn wir aus Liebe und Verbundenheit auf Sicherheit und Ruhe hoffen, schliessen wir auch die Unsicherheit und Unruhe anderer mit ein. Es gibt keine Sicherheit, wenn nicht alle an ihr be-

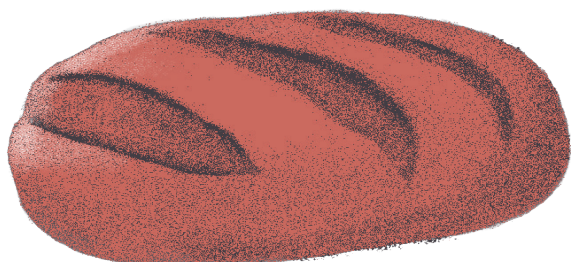
teiligt sind. Die Unruhe der Jugend oder die Unsicherheit fremder kultureller Elemente – das alles hat Platz in der Hoffnung aus Verbundenheit. Weil wir dann entgegen den trennenden Ideologien hoffen, dass alle Menschen zusammengehören. Weil wir – wie die Kanaaniterin – über alle Grenzen hinweg hoffen. Dann werden wir nicht mehr hoffen, dass es keine Unsicherheiten mehr gibt, sondern hoffen, dass wir sie gemeinsam lösen können.

Auch die Verschiedenheit hat in der Hoffnung aus Verbundenheit Platz. Wie könnten wir hoffen, dass die Verschiedenheit der Welt für unsere erhoffte Ordnung aufhört, verschieden zu sein? Sobald wir die Vielfalt in unser Hoffen einschliessen, gewinnt unser Hoffen und Glauben eine unglaubliche Weite. Dann gründet es nämlich in der Liebe. Es wird immer Gedankengänge geben, die wir nicht verstehen, und Lebensweisen, die uns fremd sind. Mit der Hoffnung, dass wir alle verbunden sind, können wir aber getrost andere sein lassen, wie sie sind, ja sogar das Gespräch wagen und nachfragen. Der Dialog ist es gerade, den wir heute so dringend brauchen. Lassen wir uns ein auf das Gespräch und hoffen wir, gemeinsam Lösungen zu finden und im Austausch zu bleiben.

Genauso wie Unsicherheit und Verschiedenheit ist auch die Veränderung eine Grundbedingung des Lebens. Sich einen bekannten Zustand zu erhoffen, mag als Bedürfnis berechtigt sein. Aber zu erhoffen, dass sich das Leben nicht verändert, ist letztlich aussichtslos. Hoffnung, die dem Gefühl der Verbundenheit entspringt, umspannt auch die Veränderung. Sie hofft nicht, dass sich nichts verändert, sondern hofft, dass die Veränderung einen lebendig und behutsam macht. «Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem», schrieb Paulus im zwölften Kapitel des Briefes an die Römer. Denn Veränderung macht uns verletzlich und unsicher. Hoffen wir also, dass wir in den wechseln-

den Momenten des Lebens lebendig bleiben – sei es in Freude und Trauer, in Stolz und Bangen oder im Beginnen und Loslassen. Denn diese Lebendigkeit, gleichermassen verletzlich und stark zu sein, bedarf keiner eingleisigen Ideologien. Sie macht uns bereit für eine Zukunft, auf die alle hoffen können, nicht nur die vermeintlich Rechtsschaffenen.

Unser Hoffen soll nicht von anderen missbraucht werden. Wir wollen aus der Liebe Gottes hoffen. Unabhängig und verbunden. Wir hoffen, dass wir Menschen zusammenfinden, weil wir als Menschheit zusammengehören. Wir hoffen, dass wir den Zusammenhang mit der Natur finden, weil wir als Schöpfung ein Ganzes bilden. Wir hoffen, dass wir dereinst keine unmenschlichen und respektlosen Ideologien mehr brauchen, sondern den Dialog und die Gemeinschaft suchen. Wir hoffen aus Widerstand gegen alles Trennende, und noch vielmehr aus Liebe.



## **NACHERZÄHLUNG NACH MT 15,21-28, MK 7,24-30 (LUT)**

Wieder hatten sich viele Menschen versammelt, als Jesus mit den Schriftgelehrten in Genezareth sprach. Seine klare Sprache und seine nahbare Art, mit der er selbst in Streitgesprächen auf andere einging, weckte in ihnen Hoffnung. Er gab ihnen das Gefühl, zu etwas Grossem dazuzugehören und selbst bei theologischen Gesprächen nicht ausgeschlossen zu sein.

Nun gingen er und seine Jünger wieder weiter. Es hiess, sie würden Galiläa für eine Weile verlassen und in das syrische Gebiet zwischen Tyros und Sidon gehen. Dort hatten sich nämlich schon einige von ihm heilen lassen und sich seiner Botschaft geöffnet. Jesus wollte sich zurückziehen und bei Freunden ruhige Tage verbringen, aber schon bald wurde bekannt, dass er in der Gegend war.

Als er draussen war, kam eine Kanaaniterin und flehte ihn an: «Hab Erbarmen mit mir, Herr, Sohn Davids! Meine Tochter wird von einem Dämon furchtbar gequält.»

Hat sich Jesus verhöhrt? Hat sie ihn eben «Sohn Davids» genannt? Diese Frau hat kein Recht, ihn so zu nennen. Sie hat ja keine Ahnung, was ihn mit David verband – ja was überhaupt das jüdische Volk mit David verband! Jene Verheissung, auf die das ganze jüdische Volk hoffte. Die Zusage Gottes, wie sie damals der Prophet Samuel an König David übermittelt hatte (2. Sam 7), und die nun Jesus in sich wieder aufleben fühlte. Er schüttelt den Kopf und geht weiter. Das hier scheint wieder eine jener Personen zu sein, die sich eine rasche und einfache Lösung ihrer Probleme von ihm erhoffen. Nein. Dazu ist er nun wirklich nicht da.

Doch die Frau gibt nicht auf. Sie läuft hinter Jesus und seinen Jüngern her und ruft ihm nach. Den

Jüngern ist das Ganze unangenehm. Er hat doch schon andere Menschen aus dieser Gegend geheilt (Mk 3,8; Lk 6,17), denken sie. Einer traut sich und spricht Jesus an: «Komm, stell sie zufrieden. Sie schreit jetzt schon eine Weile hinter uns her!» Er aber antwortet: «Ich bin nur zu den verlorenen Schafen des Hauses Israel gesandt.» Die Jünger sind überrascht. Die Frau bleibt einen Moment stehen und schaut Jesus und den Jüngern nach. Sie spürt eine Wut in sich hochsteigen. So eine anmassende und abwertende Haltung hat sie von einem Gottesmann nicht erwartet.

Wenn es nämlich diesen Gott geben sollte, den die Israeliten als den Einen loben, dann kann sein Einflussgebiet wohl nicht auf politische und ethnische Grenzen beschränkt sein. Sie hat schon so viel Gutes von diesem Wanderprediger gehört. Sie kann jetzt ihre Hoffnung nicht fallen lassen. Also fasst sie sich ein Herz und geht noch einmal zu Jesus. Diesmal fällt sie vor ihm nieder. Sie lässt ihre ganze Verzweiflung zu. Sie sieht vor dem inneren Auge ihre Tochter, wie sie da liegt und leidet. Genauso wie sie selbst nun vor Jesus liegt und leidet. Aber sie spürt auch, dass sie das Recht hat, ihn zu bitten – allein, weil sie und ihre Tochter Menschen sind. Geschöpfe des einen Gottes. «Herr, hilf mir!», sind die einzigen Worte, die sie stammelt.

Jesus ist überrascht. Diese aufrichtige Bitte rührt ihn. Aber er ist hin- und hergerissen. Er hat sich auf ruhige Tage eingestellt, und wenn er schon etwas tun sollte, dann ist er doch eigentlich für das eigene Volk zuständig. Nicht für Andersgläubende. «Es ist nicht recht, den Kindern das Brot wegzunehmen und es den Hunden hinzuwerfen», sagt er der Frau in ruhigem Ton. Er war sich so sicher, dass seine eigentliche Sendung Israel, nicht Syrien gilt. Oder sonst wem. Aber nun steht er da und wird nachdenklich, während er spricht. Er bleibt stehen.

Da blickt ihn die Frau an und sie sieht in seinen Augen etwas, das weit über alle Grenzen hinaus für alle Welt bestimmt ist. Ihre Aufregung ist verflogen. Sie begreift, dass es ganz egal ist, ob er sie als Kind oder als Hund bezeichnet. Sie ist schon mittendrin. Sie ist am Tische des Herrn. Auch wenn andere die Kinder sind. Darum entgegnet sie ihm gefasst: «Stimmt, denn die Hunde fressen ja ohnehin von den Brotbrocken, die vom Tisch ihrer Herren fallen.» Denn das Brot, das dieser Mann ausgibt, ist so unfassbar grenzenlos, dass es genügen wird. Da ist sie sicher.

Diese schlagfertige Antwort beeindruckt Jesus. Und während die Frau in ihm die grenzenlose Kraft Gottes erkannte, auf die sie eigentlich immer schon gehofft hatte, wurde es Jesus auf einmal klar, dass sich nun auch für ihn eine Grenze öffnen würde. In ihm kommt Gott zu den Menschen. Seine Botschaft wird in alle Welt gehen. Schon in der Begegnung mit der Samaritanerin am Jakobsbrunnen war ihm klar geworden, dass seine Botschaft nicht nur dem jüdischen Volk, sondern auch den Samaritanern gilt (Joh 4,5-26). Nun spürt er, dass die Liebe Gottes allen gilt, die sich dafür öffnen. Ungeachtet, welcher Kultur sie angehörten. In der Begegnung mit dieser Frau erhielt er selbst die Gelegenheit, für seine Botschaft eine weitere Tür aufzuschliessen. Alle Menschen sollen hoffen dürfen auf die heilende Liebe Gottes.

Er antwortet ihr: «Frau, dein Glaube ist gross! Dir geschehe, wie du willst.» Und augenblicklich ist ihre Tochter geheilt.



## ANREGUNG 2

HOFFEN UND AUSHALTEN: DIE STILLUNG DES STURMS / M. STÜDELI

### AKTUELLER BEZUG

Das Verlangen nach Sicherheit und Ruhe durchzieht die Menschheitsgeschichte wie ein beharrliches Ostinato. Es treibt Einzelne, Gruppen und ganze Völker an. Sei es zu Friedlichkeit oder Gewalt. Mal soll ein bestehender Zustand erhalten, mal ein besserer erreicht werden. Die Erzählung des ewigen Wachstums, die unsere Gegenwart noch immer mitbestimmt, wurzelt in jenem Verlangen nach Sicherheit und Ruhe. Die Sicherung der Ressourcen. Die Absicherung der Absatzmärkte. Die Sicherung des Innovationsvorsprungs. Es reicht oft nicht, einfach sicher zu sein. Ausschlaggebend ist das Sicherheitsgefühl – ob man sich mit dem, was man tut, und mit dem, was man hat, sicher fühlt. Das Ziel ist, die eigene wohlverdiente Ruhe und die der Nächsten abzusichern.

Wir leben in einer Zeit, in der Veränderungen gerne vorweggenommen werden, und in der die Vielfalt und Widersprüchlichkeit des Lebens möglichst in Grenzen gehalten wird. Manchmal neigen wir dazu, Unsicherheiten dort zu vermuten, wo gar keine sind. Und wahrscheinlich lösen wir gerade mit dieser Sorge Unsicherheiten aus, weil wir uns entweder unnötig absichern oder uns gegen vermeintliche Probleme zur Wehr setzen.

Die Situation in der Schweiz ist momentan verhältnismässig sicher. Wir haben wenig Grund, von unsicheren Zeiten zu reden. Natürlich gibt es auch Einzel- und Familienschicksale wie die der Verdingkinder und der Fremdplatzierten oder derjenigen Menschen, die mit privater Gewalt oder in finanzieller Unsicherheit leben. Aber insgesamt steht die Schweiz recht gesichert da. So mag es vielleicht erstaunen, dass Unsicherheit gefühlt wird. Aber sie wird empfunden. Erstens empfinden wir sie, wenn wir mit Unsicherheit nichts anderes anzufangen wissen, als uns von ihr verunsichern zu lassen. (Sie könnte uns ja

auch behutsamer machen im Umgang mit Menschen und vor allem im Behaupten unserer Ansichten.) Zweitens werden wir unsicher, wenn wir auf das Fehlende und Verunsichernde schauen und nicht auf das, was an Gutem schon da ist. Und drittens verunsichert uns die weltweite Unsicherheit, wenn wir spüren, dass sie uns etwas angeht, und wir uns mit Menschen in anderen Situationen und mit der Umwelt verbunden fühlen.

Um das Bedürfnis nach Sicherheit geht es auch beim Zwischenfall auf dem See Genesareth. Dieser Zwischenfall ist bekannt als die Stillung des Sturms. Zuerst freuen wir uns als Lesende mit den Jüngern, dass der Sturm besänftigt ist und wieder Ruhe einkehrt. Doch dann stellen wir verwundert fest, dass Jesus aufgrund der Hoffnung, die sie auf seine rettende Macht gesetzt hatten, die Jünger als kleingläubig schimpft. Im Markusevangelium fragt er sie sogar: «Was seid ihr so furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben?» (Mk 4,40) Die Jünger nehmen das Geschehen offensichtlich anders wahr als ihr Meister. Was sie als bedrohlichen Sturm erleben, ist Jesus gerade recht zum Schlafen.

Sehen die Jünger einen Sturm, wo es keinen hat? Setzen sie ihr Hoffen auf etwas «Kleingläubiges»? Hätten sie hoffen sollen, ohne ein klares Ziel zu haben? Kann man überhaupt hoffen ohne Erwartung? Vielleicht verdeutlicht ein Zitat von Václav Havel diese einführenden Gedanken: «Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.»

### PREDIGTTEXT: LK 8,22-25 (LUT)

22 Und es begab sich an einem der Tage, dass er in ein Boot stieg mit seinen Jüngern; und er sprach zu ihnen: Lasst uns ans andere Ufer des Sees fahren. Und sie stiessen vom Land ab. 23 Und als sie

fuhren, schlief er ein. Und es kam ein Windwirbel über den See und die Wellen überfielen sie, und sie waren in grosser Gefahr. 24 Da traten sie zu ihm und weckten ihn auf und sprachen: Meister, Meister, wir kommen um! Da stand er auf und bedrohte den Wind und die Wogen des Wassers, und sie legten sich und es ward eine Stille. 25 Er sprach aber zu ihnen: Wo ist euer Glaube? Sie fürchteten sich aber und wunderten sich und sprachen untereinander: Wer ist dieser, dass er auch dem Wind und dem Wasser gebietet, und sie sind ihm gehorsam?

## GEDANKEN

Die Erzählung vom Sturm auf dem See zeigt mit aller Deutlichkeit, wie sehr die Menschen Jesus brauchten und wie sehr sie in verschiedenen Situationen auf seine Hilfe hofften. Auch diejenigen, die mit ihm unterwegs waren und ihn täglich erlebten. Die Aufregung der Jünger indessen steht im grösstmöglichen Gegensatz zu Jesus, der sich zwanglos schlafen legte. Offenbar gab es aus seiner Sicht keinen Grund zur Aufregung. Selbst dann, als das Schiff von den Wellen überlaufen wurde und sie in «grosser Gefahr» waren. Er schlief so tief, dass er geweckt werden musste. Der Sturm allein vermochte ihn nicht aufzurütteln. Doch dann stand er auf, glättete kurzerhand die Wogen und befahl dem Sturm, sich zu legen. Die Jünger hatten es mit der Angst zu tun bekommen und sich eine sofortige Stillung des Sturms erhofft. Nun fürchteten sie ihren Meister, der offenbar Wetter und Sturm befehligen konnte. Ihre Hoffnung entsprang der Unsicherheit und Angst. Ihr erhofftes Ziel war das Bekannte. Sie wollten Sicherheit.

«Wo ist euer Glaube?», lautete dann die ernüchterte Äusserung Jesu, bei der man fast zu meinen glaubt, eine Art Enttäuschung heraushören zu können. Was aber wäre geschehen, wenn sie den Gleichmut Jesu zum Vorbild genommen hätten? Was hätte der Sturm mit ihnen gemacht? Welche Wasser hätten sie mit sich gerissen? Und wohin?

Die Geschichte des Sturms auf dem Wasser mag eine Wundergeschichte sein, die verdeutlichen soll, welche Macht vom Sohn Gottes ausging. Vielleicht ist es auch eine Erzählung, die ganz in antiker Manier den seelischen Übertritt über

die Wasser ans «andere» Ufer nacherzählt, wie ihn damals viele Jünger mit ihren Meistern gemacht hatten. Ein Übergang von diesseitigen zu jenseitigen Weltzugängen, bei dem die Jünger vielleicht nach dem ersten Sturm und in der Gegenwart Jesu einen vagen Blick in die Wirklichkeit Gottes hätten wagen können. Wie dem auch sei – die Geschichte stellt menschliches Glauben und Hoffen nachhaltig in Frage. Auch unser eigenes. Denn wie die Jünger sind auch wir im Boot mit Jesus. So stellt sich uns die gleiche Frage: Wo ist unser Glaube in stürmischen Zeiten? Worauf hoffen wir, wenn wir unsicher sind?

Wie die Jünger sehen auch wir oft nicht weiter als der Sturm. Und wie die Jünger erhoffen auch wir uns oft nichts anderes als die Erhaltung oder Wiederherstellung des Bekannten: Sturm abstellen – Ruhe wiederherstellen. Vielleicht legen wir selbst Hand an oder wir hoffen auf das Eingreifen eines Retters. Wie gefährlich aber gerade die Hoffnung auf einen Retter sein kann, zeigt die weltweite Zunahme an Diktatoren. Es wird versprochen, was das Zeug hält, um die Menschen mit der Hoffnung nach Sicherheit und Ruhe hinter sich zu scharen. Die Hoffnung, der Unsicherheit zu entrinnen, ist aber kein guter Ratgeber. Genau das zeigt uns die Stillung des Sturms.

Doch anders als die Jünger, die jene prekäre Situation physisch erlebten, dürfen wir uns am Ausgang der Geschichte freuen. Wir lesen sie und können uns versichern, dass uns im Augenblick der Angst geholfen wird. Wir können darauf vertrauen, dass Christus spätestens dann einschreitet, wenn wir nur noch auf ihn hoffen. Christus ist im selben Boot. Er ist da. Auch wenn er vielleicht gerade schläft. Er ist bereit zu helfen, sobald wir Kleingläubigen rufen. Vielleicht können wir es aber gerade aus dieser Gewissheit wagen, anders als die Jünger zu hoffen. Wir können etwa versuchen, den Sturm auszuhalten und darauf zu vertrauen, dass Christus von sich aus eingreifen wird. Ohne unser Rufen. Vielleicht können wir sogar darauf hoffen, dass der Sturm noch etwas anderes birgt als Bedrohung. Vielleicht zeigt er etwas Unerwartetes und Neues, wenn wir auf Christus vertrauen. Wenn wir nur glauben und vielleicht erwartungsfrei hoffen.

Doch wenn man die Neuigkeiten liest oder hört, könnte man fast die Hoffnung verlieren. Viele

Entwicklungen unserer Tage fühlen sich an wie hohe Wellen, die uns dereinst ins Gesicht schlagen werden. Man hat manchmal das Gefühl, als komme so einiges ins Wanken. Als drohe dem sozialen und kulturellen Zusammenhang schleichend Schiffbruch. Das macht sich nicht nur in der Kirche, sondern auch in verschiedenen Vereinen durch sinkende Mitgliederzahlen bemerkbar. Auch schaukeln sich Meinungen und politische Programme gegenseitig auf. Trennende Positionen werden hervorgehoben und zu Empörung und Gehässigkeit aufgerufen. Minderheiten werden gezielt als alles zersetzende Kräfte dargestellt. Flüchtende, Ausländer, Transgender-Personen. Auf jeden Fall möchte man zu denjenigen gehören, die recht haben. Um jeden Preis. Man sammelt sich in Volksgruppen und unter Gleichgesinnten. Bei Wahlen und Abstimmungen hofft man, dass es nicht zunehmend respektlose politische Debatten gibt. Keine aufkommenden Stürme. Angesichts politischer Entwicklungen rund um den Globus hofft man, dass es nicht noch mehr Ungerechtigkeit und Diktatur geben wird. Keine Aushebelung der Demokratie mit demokratischen Mitteln. Manche blicken besorgt auf die nächstjährigen Wahlen in Amerika. Doch wenn wir daran festhalten, dass Christus da ist – vielleicht schlafend –, dann können wir hoffen.

Wir können hoffen, dass er an unserer Seite ist, sobald wir ihn aus tiefster Not rufen. Vielleicht wird er unser Mitgefühl wecken, Liebe in unser Herz zaubern und das Gefühl der Verbundenheit in uns aufsteigen lassen, um uns zu befähigen, in seinem Sinne zu handeln. Jedes an seinem Ort und zum Wohl des Ganzen. Wir können auch hoffen, stärker im Glauben zu werden und den Sturm im Boot auszuhalten. Mit dem schlafenden Christus zu warten und zu hoffen, dass etwas Überraschendes passiert. Dass wir selbst uns dem Sturm stellen! Denn vielleicht werden wir ja selbst zu Sturmstillern. Vielleicht haben die Jünger nur verpasst, sich selbst zu trauen, den Sturm zu stillen und die Wogen glätten zu können. Versuchen wir also, das Verbindende zu leben und für Gleichberechtigung einzustehen und damit die Botschaft Jesu weiterzutragen. Versuchen wir, allem Trennenden mit Liebe zu begegnen. Versuchen wir, die gelebte Gemeinschaft zu fördern und nicht die Hoffnung zu verlieren, dass wir dadurch die Wogen glätten können. Versuchen wir mit dem schlafenden Christus an Bord

die Botschaft der Liebe unablässig auszustrahlen und unablässig zu hoffen, dass ihre Strahlen auftreffen und Menschen aufleuchten lassen. Wie Sterne in der Nacht. Hoffen wir, dass jede Verbindung, die wir leben und knüpfen, das Trennende aufhält und uns dem Reich Gottes einen Schritt näher bringt.

### **NACHERZÄHLUNG (MT 8,23-27, MK 4,35-41, LK 8,22-25)**

Wieder sind scharenweise Leute zusammengekommen. Sie wollen hören, was der Wanderprediger zu sagen hat. Er hat auch schon viele Kranke geheilt. Vielleicht wird er ja wieder jemanden heilen. In Synagogen und auf öffentlichen Plätzen hat er sich einen Namen gemacht, dieser Mann aus Nazareth. Wenn er spricht, spüren sie, dass er etwas zu sagen hat. Irgendetwas geht von ihm aus. Auch wenn er in den Augen seiner Familie und den Menschen aus Nazareth zufolge sich in etwas hineingesteigert haben soll und vielleicht den Bogen tatsächlich etwas überspannte. Sie wollen ihn jetzt sehen und erleben, was er tut.

Gelähmte werden vorgelassen. Blinde stehen auf einmal im Mittelpunkt. Wird der Gottesmann aus dem Volk an ihnen seine Macht demonstrieren? Ein paar bringen Leidende aus der eigenen Familie. Bald wird vorgedrängt, bald gerufen. Es ist wie auf einem Markt. Jesus heilt viele. Er segnet ihr Leben. Dann lässt er sich auf einem Boot ein paar Schritte auf den See fahren. So verstehen ihn die Menschen besser. Er spricht zu ihnen in Gleichnissen. Er spricht über Nachfolge und über wahre Verwandtschaft. Und dann, am Abend, schlägt er seinen Jüngern vor, über den See ans andere Ufer zu fahren. Die Jünger verstehen. Nach diesem vollen Tag im Gedränge unter Menschen und nach pausenloser Tätigkeit hat ihr Meister es verdient, sich ans andere Ufer zurückzuziehen. Er legt sich hin und schläft bald ein. Auf dem tiefstgelegenen Süßwassersee der Welt. Während der Eindämmerung. In einem Boot auf dem Wasser.

Auch die Jünger sind müde. Das Boot schaukelt angenehm der hereinbrechenden Nacht entgegen. Sie fühlen sich verantwortlich für ihren Meister und halten der Müdigkeit zum Trotz Ausschau. Nach der Hitze des Tages zieht eine kühle Nacht heran. Fallwinde überziehen das Wasser





und bilden Wellen. All die gehörten Worte, die Heilungen, die erstaunten und entsetzten Menschen, ihre dankbaren und verunsicherten Gesten – all das Erlebte mischt sich in den Herzen der Jünger. Für einen Moment können sie deutlich fühlen, dass mit Jesus etwas heranbricht. Etwas Neues und Erschütterndes. Mit ihm würde nicht eine bequeme Ruhe einkehren, sondern etwas anderes, weit Umfassenderes. Etwas, was die Menschheit aufwühlen wird und sie aus ihrer engen und verkümmerten Welt der Selbstbezogenheit in Gottes Wirklichkeit fortreißen wird.

Die Jünger schrecken auf. Ihre Müdigkeit ist auf einmal verschwunden. Es ist als wären sie aus inneren Wassern wieder in klare Luft aufgetaucht. Das Boot schaukelt hin und her und ein paar Wellen klatschen ihnen über den Bug ins Gesicht. Ein Sturm! Der Sturm ist da! Noch immer schläft Jesus. Merkt er denn gar nichts? Liegt jetzt alles an ihnen, seinen Jüngern? Oder sollten sie es ihrem Meister etwa gleichtun? Machte vielleicht ihre Schläfrigkeit aus den abendlichen Fallwinden ein Sturm und aus den lustigen Wellen gefährliche Wogen? Die seelische und die äussere Wirklichkeit scheinen gerade ihre Grenzen zu verlieren und ineinander überzugehen. Was geschieht mit ihnen? Driften sie ab in innere Welten? In einen seelischen Abgrund? Die Jünger bekommen es mit der Angst zu tun. Alles fühlt sich an wie ein Sturm. Ein heilloses Durcheinander. Sie hoffen auf Jesus, ihren Meister. Er gibt ihnen Sicherheit, wenn die Welt unterzugehen scheint.

Sie wecken ihn und rufen: «Meister, Meister, wir kommen um!» Sogleich steht Jesus auf und bedroht Wind und Wogen, und sogleich legen sich die Wogen und es wird still. Es ist, als hätte er gar nicht geschlafen. Als wäre nie ein Sturm aufgezogen. So schnell ist alles gegangen. Die Stille auf dem See hat jetzt beinahe etwas Bedrückendes. Die Sterne spiegeln sich im dunklen Wasser. Die Ufer sind weit weg. Sie sind mitten auf dem See. Zwischen hier und dort. Sie fühlen sich hilflos und verloren. Haben sie gerade überreagiert? Haben sie vielleicht etwas verpasst? Die Chance, etwas auszuhalten? Die Gelegenheit, zu erfahren, was Jesus getan hätte, wenn sie nicht Angst bekommen hätten? Die Gelegenheit, selbst etwas zu tun oder schlicht zu hoffen – ohne dass ihnen angst und bange wird? Vielleicht gar selbst den Sturm zu stillen?

Er aber spricht zu ihnen: «Wo ist euer Glaube?» Sie wissen genau, was er damit meint. Irgendwie fühlen sie es. All die Worte, die sie jeden Tag von ihm vernehmen, all die ermutigenden Begegnungen mit Menschen und alle Heilungen, die er täglich in ihrer Gegenwart vollführte – das alles war wie vergessen. Sie waren im Sturm verfliegen und angesichts der Wellen weggespült. Angesichts der Angst war alles Vertrauen geschwunden.

Die Jünger stehen zitternd da. Sie fürchten sich. Was war geschehen? Hat ihr Meister eben tatsächlich Wind und Wasser befohlen? Konnte er wirklich Naturgewalten beeinflussen? Hatten sie zu wenig an sich selbst geglaubt? Verschwiegen blinken die Sterne und spiegeln sich im stillen Wasser. Leise streift die Luft durch ihre Haare. Die Stille wirkt nicht mehr bedrückend. Auch Jesus schaut wieder wohlwollend auf sie. Er hat sich gesetzt. Da legt sich auch ihre Aufregung. Ein bisschen schämen sie sich. Aber sie sind froh, dass Jesus da war. Ein paar von ihnen nehmen sich vor, bei einem nächsten Sturm nicht aufzubauschen, sondern zu warten. Um zu sehen, was passieren würde. Und um Jesus die Gelegenheit zu geben, ihnen etwas Neues zu zeigen. Denn auf dieses Neue wollen sie hoffen.

Ein sanfter Windstoss fächelt versöhnlich. Kleine, unscheinbare Wellen kräuseln das Wasser. Einer der Jünger fasst sich ein Herz. Vielleicht würde er sich das nächste Mal selbst als hoffnungsvoller Sturmstiller versuchen. In der Gegenwart Jesu würde er es vielleicht wagen. Das hofft er jedenfalls. Was, wenn immer mehr Menschen in der Gegenwart Jesu Stürme stillen würden? Was, wenn mehr Menschen aus der Kraft des Meisters wirken würden? Darauf wäre es wert zu hoffen. Er atmet tief durch. Und in seiner Vorstellung entsteht ein Bild der Menschheit, in dem jeder und jede ein Öllämpchen ist, das von Jesus ausgehend Feuer fasst, bis mehr und mehr zu leuchten beginnen und um sich greifend schliesslich die Nacht zum hellen Tag machen. Was für ein hoffnungsvolles Bild! Er lächelt und freut sich auf die Zukunft.

Liturgien von Martin Stüdeli, Pfarrer, Illustrator, Grafiker.

# ZU DEN ILLUSTRATIONEN

HOFFNUNG – VERBORGENES SEHEN / M. STÜDELI

Hoffende Menschen sehen das Verborgene. Das Mögliche, das sich entfalten kann. Sofern sie aus Verbundenheit hoffen und nicht aus Angst. Die Illustrationen in diesem Heft möchten Hoffnung in verschiedenen Aspekten veranschaulichen. Als grundsätzliche Haltung und Erfahrung. Aber auch auf die christliche Tradition bezogen.

Das Titelbild zeigt Hoffnung als aufgehende Sonne, die die Wolken durchbricht. Auf Seite 8 sehen Sie die Hoffnung auf die aufkeimende Saat, die wie im Gleichnis des Senfkorns dereinst zum Reich Gottes wächst. Auf Seite 15 wird Hoffnung als neue Perspektive dargestellt, die zur Umkehr veranlasst. Das Bild auf Seite 18 erinnert an die Taube und die Hoffnung auf den Neuan-

fang nach der Sintflut. Das Bild auf Seite 23 ist mehrdeutig. Ist es ein Buch oder eine Tür, die hier aufgeht und in eine leuchtende Welt führt? Die hoffnungsvolle Berührung zwischen Himmel und Erde wird auf Seite 27 dargestellt, während auf Seite 31 Brot und Kelch die Hoffnung auf die Gegenwart Jesu darstellen. Auf Seite 37 öffnet sich eine Hand hoffnungsvoll der Liebe Gottes – dem himmlischen Manna, wie die Kanaaniterin der Hilfe Jesu, und auf Seite 41 sehen wir die Stillung des Sturms, die uns hoffen lässt. Auf Seite 44 schliesslich wird die Hoffnung dargestellt, dass sich immer mehr Menschen vom Licht erfüllen lassen, das Jesus in die Welt gebracht hat.

## Weiterführend

# RUND UM DEN KIRCHENSONNTAG

Fachtagung

Unterlagen und weiterführende Informationen zum Kirchensonntag 2024 finden Sie unter [refbejuso.ch/inhalte/kirchensonntag](http://refbejuso.ch/inhalte/kirchensonntag)

Kontakt

Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn  
Gemeindedienste und Bildung | Altenbergstrasse 66 |  
Postfach | 3000 Bern 22  
Zentrale +41 31 340 24 24 |  
Direkt +41 31 340 25 06  
[annemarie.bieri@refbejuso.ch](mailto:annemarie.bieri@refbejuso.ch) |  
[www.refbejuso.ch](http://www.refbejuso.ch) |

---

## IMPRESSUM

LA GAZETTE, HERBST 2023

**Druck:** onlineprinters.ch

**Auflage:** 600 Exemplare

**Kontakt:** Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn

Gemeindedienste und Bildung | Alten-  
bergstrasse 66 | Postfach | 3000 Bern 22

Zentrale +41 31 340 24 24 |  
Direkt +41 31 340 25 06  
[annemarie.bieri@refbejuso.ch](mailto:annemarie.bieri@refbejuso.ch) |  
[www.refbejuso.ch](http://www.refbejuso.ch) |

**Redaktion:** Annemarie Bieri,  
Martin Stüdeli

**Korrektorat:** Renate Kinzl,  
[www.wort-spiegel.ch](http://www.wort-spiegel.ch)

## Bildnachweise

Bild Seite 7 (resilienz-zentrum-schweiz.ch), Logo Seite 17 (beratunglebenundsterben.ch).

Illustrationen Seite 1, 8, 15, 18, 23, 27, 31, 37, 41 und 44: M. Stüdeli, 2dbild.ch. (Urheberrecht: M. Stüdeli; Nutzungsrecht: die Illustrationen können im Zusammenhang mit dem Kirchensonntag bis März 2024 genutzt werden. Anfrage bei [annemarie.bieri@refbejuso.ch](mailto:annemarie.bieri@refbejuso.ch) oder [kontakt@2dbild.ch](mailto:kontakt@2dbild.ch)).

