

**Befehl du deine Wege und was dein Herze kränkt, der  
allertreusten Pflege des der den Himmel lenkt.“**

Gesangbuch Nr. 680, Psalm 37,5



## Impressum

Herausgeber: Die Dargebotene Hand Schweiz

Texte: Pfr. Ueli Gremminger, St. Peter, Zürich

Layout: René Fehr-Biscioni, Winterthur

Druck: Mattenbach AG, Winterthur 2019

www.143.ch

## Vorwort

Geschätzte Kirchgemeinden und Pfarreien

**Immer wieder strecken die rund 640 Freiwilligen von Tel 143 den Anrufenden oder Schreibenden ihre Hände entgegen. Hören zu, fragen nach, tippen einfühlsame Sätze beim Chatten. Im 2019 ergab dies die eindruckliche Zahl von rund 170 000 Telefongesprächen und fast 7 000 Onlinekontakten – anonym, rund um die Uhr, an 365 Tagen.**

Die Gottesdienstbroschüre der Dargebotenen Hand, die sie hier aufgeschlagen haben, möchte Kirchgemeinden und Pfarreien auch im 2020 dazu anregen, einen Gottesdienst dem grossen Schweizer Sorgentelefon zu widmen.

Auf den folgenden Seiten geht es ums Vertrauen: zu Gott, aber auch zu unseren Mitmenschen. Darin schwingt das «Sichanvertrauen» mit: sich öffnen, aussprechen was einem auf dem Magen oder auf der Zunge liegt. Im Wissen darum, dass das Gegenüber zuhört, sich für das Gesagte interessiert, ohne einen zu verurteilen. Gespräche, bei denen es nicht um «Was machst Du?» geht, sondern um «Erzähl mal, wie's Dir wirklich geht!». Solche Gespräche geben der Seele Raum, sind mutmachend und befreiend, und oft ergeben sich daraus schon erste Schritte auf eine Lösung hin.

Hoffentlich werden auch Sie mit vielen solchen Gesprächen beschenkt. Bei Menschen, die durch das soziale Netz fallen, die ausserhalb der Bürozeiten von Anlaufstellen in seelische Not geraten oder in einer vertrackten Situation eine externe Sicht auf ihr Anliegen brauchen, stehen die geeigneten Gesprächspartner nicht immer zur Verfügung. Wir von Tel 143 setzen mit unseren gut ausgebildeten Freiwilligen alles daran, dass auch solche Menschen, ein hilfreiches Gespräch führen können.

**Für die Bereitschaft, die wohl niederschwelligste Anlaufstelle der Schweiz auch in diesem Jahr zu unterstützen, möchte ich mich im Namen der Dargebotenen Hand sehr herzlich bedanken.** Die Kirchen waren bereits bei der Gründung vor mehr als 60 Jahren dabei und sind bis zum heutigen Tag eine wichtige Stütze von Tel 143 geblieben.

Sabine Basler

Geschäftsführerin

Schweizerischer Verband

Die Dargebotene Hand

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	3
Elemente für einen Gottesdienst	
Eingangswort, Psalm, Gebet . . . . .	6
Eingangsgebet . . . . .	6
Predigt . . . . .	7
Fürbitten . . . . .	11
Kollektenansage . . . . .	11

## Eingangswort, Psalm, Gebet

«Und sie fragten Jesus: Welches ist das erste Gebot von allen?»

Er antwortete: Das erste ist: Höre Gemeinde, der Herr, unser Gott, ist allein Herr, und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Verstand und mit deiner ganzen Kraft. Das zweite ist: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.»

### Worte aus Psalm 37

Erhitze dich nicht über die Übeltäter, ereifere dich nicht über die, die Unrecht tun. Denn schnell wie das Gras verwelken sie, und wie grünes Kraut verdorren sie. Vertraue Gott und tue das Gute, bleibe im Land und bewahre die Treue. Freue dich an Gott und er wird dir geben, was dein Herz begehrt. Befiehl dem Herrn deinen Weg und vertraue auf ihn, er wird es vollbringen. Er wird deine Gerechtigkeit aufgehen lassen wie das Licht und dein Recht wie den Mittag. Sei still vor Gott und harre auf ihn. Erhitze dich nicht über den, dessen Weg gelingt, und nicht über den, der Ränke schmiedet. Lass ab vom Zorn, gib auf den Grimm, erhitze dich nicht, es bringt nur Böses. Die Gebeugten aber werden das Land besitzen und sich freuen an der Fülle des Friedens.

## Eingangsgebet

Gott,  
dir können wir uns anbefehlen, du hörst uns aufmerksam und teilnehmend zu.  
Dir können wir alles anvertrauen, du verstehst uns.  
Was uns freut, was uns ärgert, was uns Angst macht, was wir nicht verstehen,  
du weisst es, bevor wir dir anvertrauen.  
Und doch willst du, dass wir dir sagen, dass wir dir uns ganz öffnen,  
dass wir bei dir erfahren, wer du bist und wer wir Menschen sind.  
Wir bitten dich, hilf uns dabei!  
Wir danken dir für die Gabe des Lebens. Amen.

Lied 680 «Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt,  
der allertreusten Pflege des der den Himmel lenkt.»

## Predigt

«Befiehl dem Herrn deinen Weg und vertraue auf ihn, er wird es vollbringen.»

### Liebe Gemeinde

Gott seine Wege anbefehlen, das ist in unserem Sprachgebrauch nicht mehr geläufig. Es will sagen, ich traue Gott zu, dass er mich durchs Leben führt, und es so macht, dass es gelingt, auf welchem Weg ich auch immer bin. In der ersten Strophe heisst es sehr anschaulich: «Befiehl dem Herrn deine Wege und was dein Herze kränkt der allertreusten Pflege, des der den Himmel lenkt, der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn, der wird auch Wege finden, da dein Fuss gehen kann.» Praktisch geht's da ums Einüben des Gottvertrauens, im Gebet, beim Singen, es geht um das Sich Aussprechen und das Zuhören, und umgekehrt, es geht ums Zuhören, und das Sich Aussprechen. Es geht um den Kern der Frömmigkeit, nein es sind eigentlich zwei Kerne, zwei Mittelpunkte, darum sich alles dreht. Das ergibt dann eine Ellipse: Das Hören und das Sagen. Beides soll zum Zug kommen, in der Religion und im Alltäglichen. Darum überschneiden sich beide Bereiche, das Religiöse und das Alltägliche. Das will ich nun anschaulich machen: Was kränkt unser Herz? Das, wir dem Herrn befehlen? Was sind unsere Wege, die wir Gott anvertrauen? Das weiss natürlich jeder selber am besten. Warum es nicht sagen? Es ist ja jemand da, der uns aufmerksam und teilnehmend zuhört, Gott. Schon im Alltäglichen ist beim Gespräch das Zuhören die Basis. Das Gespräch setzt voraus, dass der andere zuhört. Wir kennen das alle. Es ist unmöglich, mit jemandem zu reden, der nicht zuhört. Da kann man sich noch so Mühe geben und noch so gut und schön reden. Wenn der andere nicht zuhört, dann geht gar nichts. Man kann bisweilen des Eindruckes sich nicht erwehren, dass in der heutigen Zeit zu viel geredet und zu wenig zugehört wird. Erst dann, wenn wir aufmerksam und teilnehmend zuhören, hat das Gespräch eine Chance. Erst dann, wenn wir den anderen tatsächlich ausreden lassen, kommt es zu einem richtigen Gespräch. Wenn wir immer schon meinen zu wissen, was der andere meint, kaum hat er mit Reden begonnen, dann liegen wir falsch. Dazu zitiere ich nun Worte nach Michael Ende. In seinem Roman «Momo» Heldin ist ein Mädchen die Heldin. Beim folgenden Text aber sei offen, wer gemeint ist, ein Mädchen aus dem Roman, ein imaginäres Gegenüber oder gar Gott selber?

«War sie vielleicht so unglaublich klug, dass sie jedem Menschen einen guten Rat geben konnte? Fand sie immer die richtigen Worte, wenn jemand Trost brauchte? Konnte sie weise und gerechte Urteile fällen, wie König Salomo? Nein, das alles konnte sie ebenso wenig wie jeder andere. Konnte sie vielleicht irgend etwas, das die Leute in gute Laune versetzte? Konnte sie z.B. besonders schön singen? Oder konnte sie irgendein Instrument besonders gut spielen? Oder konnte sie - weil sie doch in einer Art Zirkus wohnte - am Ende gar Tanzen oder akrobatische Kunststücke vorführen? Nein, das war es auch nicht. Konnte sie vielleicht zaubern? Wusste sie irgendeinen geheimnisvollen Spruch, mit dem man alle Sorgen und Nöte vertreiben konnte? Konnte sie aus der Hand lesen oder sonst wie Zukunft voraus sagen? Nichts von alledem. Was sie konnte wie kein anderer, das war Zuhören.

Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie sie sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Sie konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie sass nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren grossen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie ihn ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder und entschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Dass aufbrausende Menschen auf einmal ganz ruhig und vernünftig wurden. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte wie durch ein Wunder zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf denen es überhaupt nicht ankommt, und er ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Blumentopf - und er ging hin und erzählte ihr alles dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte sie zuhören!»

Liebe Gemeinde,

So hört Gott uns Menschen zu, dass, wenn wir ratlos oder und entschlossen sind, auf einmal ganz genau wissen, was wir wollen. Dass, wenn wir aufbrausend sind, oder gar jähzornig, auf einmal ganz ruhig und vernünftig werden. So hört Gott uns zu, dass, wenn wir schüchtern sind, uns nicht getrauen, unsere Meinung zu sagen, wir mit einem Mal uns frei und mutig fühlen. Dass, wenn wir unglücklich sind und bedrückt, wir wie durch ein Wunder zuversichtlich und froh werden. So hört Gott uns zu, anteilnehmend und aufmerksam, dass wir ihm alles, was wir auf dem Herzen haben, alles, was uns zutiefst bewegt und beschäftigt, anvertrauen können. So verstanden ist das Gebet die beste Vorbereitung für das Gespräch, für das Sich Aussprechen und eben auch für das Zuhören. Darum wäre es so wichtig, dass wir rechtzeitig miteinander ins Gespräch kommen, bevor es zu spät ist und das Zusammensein zu einem Ort der reinen Betriebsamkeit oder zu einem Gefängnis des Schweigens wird. Es führt kein Weg daran vorbei, dass man offen und ehrlich sagt, was man fühlt und denkt und was man vom anderen erwartet. Gerade das ist allerdings das Allerschwierigste. Das offen und ehrlich Sich Aussprechen. Denkt man doch, der andere müsse es einem ansehen, wie es einem geht. Man denkt, er müsse es spüren, wenn etwas nicht stimmt. Jeremias Gotthelf hat diesen Zusammenhang im Roman «Annebäbi Jowäger» treffend beschrieben:

Das junge Ehepaar Jakob und Maya hat Glück. Sie haben es gut miteinander. Doch dann wird Maya plötzlich kränklich. Es stellt sich heraus, dass sie viel zu viel einfach nur erduldet hat ohne etwas zu sagen. Sie erwartete von Jakob, dass er es ihr ansehen würde, dass etwas nicht mehr stimmt. «Verzeih mer», seit Maya, «i han nöd denkt, dass es söviel böschönt usechoo. Ihr hätted mirs doch müesse agsee und hätted doch denn wohl müesse gspüüre, dass es i mir wurmet, und hätted doch öppe es Wörtli gseit, denn wär ja denn scho alles guet gsii.» Nun erhob sich ein sehr bedeutsames Gespräch über das Ansehen und Selbstsagen, inwiefern man das eine könne, das Andere tun müsse, und sie handelten dieses Kapitel gründlich ab. Es ist aber auch eins der bedeutendsten in einer Haushaltung, in jeder Freundschaft, in jeder Gemeinschaft ist dieses Ansehen und Selbstsagen ist selten im Gleichgewicht und recht vermittelt, nur zu oft wird gerade dieser Punkt zum Barometer gemacht, Peinigungen aller Art entstehen, ein Gram, ein Groll wächst auf, der so schwer zu vertilgen ist als ein Unkraut, dessen Wurzeln im Erdboden nicht aufhören.»

Was jedem fehlt, das fühlt er selbst und wohl am besten, warum es nicht sagen? Warum warten, bis dass es der andere von selbst errate und dann grämen und grollen, weil er es nicht tut?

Was jedem fehlt, das fühlt er selbst und wohl am besten, warum es nicht sagen?

Was nützt uns ein Leben, wenn wir die Zerbrechlichkeit von Leib und Seele und der Schöpfung Gottes, die uns Menschen anvertraut ist, ausblenden?

Wenn uns stets die Angst im Griff hat, wir könnten etwas verpassen, wenn wir so mit uns selbst beschäftigt sind, dass wir gar nicht mehr zuhören? Wenn wir nur mehr damit beschäftigt, nichts falsch zu machen! Dass wir nur mehr darauf warten, dass man es uns doch ansehen sollte, wer wir sind und was uns fehlt, und wir einfach nicht dazu kommen, es selber zu sagen?

Was jedem fehlt, das fühlt er selbst und wohl am besten, warum es nicht sagen?

Im Gebet, im Gespräch.

Nur so öffnen wir uns. Nur so gewinnen wir seelische Nahrung,  
Trost für die Ewigkeit, Rückenstärkung für das Leben hier und jetzt.

In der christlichen Religion geht es meiner Meinung nach nicht um Ansehen, Anpassung und Wohlverhalten: «Du musst», «Du sollst», «Du darfst nicht». Es geht auch nicht darum, dem Leben einen höheren Zweck oder mehr Moral zu geben. Es geht nicht um mehr Erfolg, Fassade und Effizienz.

In unserer christlichen Religion geht es schlicht und einfach darum, der Seele Raum zu geben und das Nötige dafür zu tun – dazu gehört das Hören und das Sich Aussprechen.

Amen.

## **Fürbitten**

Gott,  
wache über uns und unser Leben.  
Halte schützend deine Hand über uns und  
gib Frieden unserem unruhigen Herz.  
Wache über uns und unsere Gedanken,  
damit uns die Angst uns nicht verzehrt.  
Wache über unseren Glauben an deine Güte,  
dass wir das Vertrauen nicht verlieren.  
Wache über unseren Lebensmut,  
damit wir uns nicht selbst aufgeben.  
Stärke Hoffnung und Zuversicht und  
lass uns die Fülle erkennen, die du uns schenkst,  
und lass uns das Leid erkennen,  
auf dass es uns wach mache,  
dass wir an den Andern denken.

Amen

## **Kollektenansage**

Die heutige Kollekte ist für die Dargebotene Hand – Telefon 143 bestimmt.

Telefon 143 bietet Menschen in schwierigen Situationen Raum, dass sie sich aussprechen können und das, was ihnen auf dem Herzen liegt gehört wird. Die freiwilligen Mitarbeitenden der Dargebotenen Hand sind dafür besonders geschult, den Menschen mit ihren geschundenen Seelen Raum zu geben, damit sie Worte finden, das Belastende auszudrücken und Stück für Stück loszulassen.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Ausbildung der schweizweit über 600 freiwilligen Mitarbeitenden der Dargebotenen Hand, damit dieser Dienst weiterhin rund um die Uhr offen ist für jede Person und jedes Anliegen ist. Im Namen der Dargebotenen Hand danke ich Ihnen für Ihre Gabe.

## Die Dargebotene Hand

Schweiz. Verband Die Dargebotene Hand PC 30-14143-9	Beckenhofstrasse 16 8006 Zürich	031 301 91 91	verband@143.ch www.143.ch
Die Dargebotene Hand Aargau / Solothurn-Ost PC 50-603-1	Postfach 2645 5001 Aarau	062 824 84 44	aarau@143.ch www.aarau.143.ch
Verein Tele-Hilfe Basel PC 40-12897-7	Bruderholzallee 167 4059 Basel	061 367 90 90	basel@143.ch www.basel.143.ch
Die Dargebotene Hand Bern PC 60-324928-2	Postfach 3001 Bern	031 301 12 23	bern@143.ch www.bern.143.ch
Die Dargebotene Hand Nordwest La Main Tendue du Nord-Ouest PC/CCP 25-830-0	PF/CP 346 2501 Biel-Bienne	032 322 08 38	biel-bienne@143.ch www.biel.143.ch
Die Dargebotene Hand Freiburg La Main Tendue Fribourg PC/CCP 17-1100-8	PF/CP 963 1701 Freiburg/Fribourg	026 418 93 93	fribourg@143.ch
La Main Tendue Genève CCP 12-13454-0	Case postale 157 1211 Genève 4	022 320 50 87	geneve@143.ch www.geneve.143.ch
La Main Tendue Vaud CCP 10-25047-3	Case postale 171 1000 Lausanne 10	021 652 24 11	lausanne@143.ch www.lausanne.143.ch
Telefono Amico Ticino e Grigioni Italiano CCP 69-4362-1	Casella postale 4118 6904 Lugano	091 970 22 72	lugano@143.ch www.telefonoamico.143.ch
Die Dargebotene Hand Zentralschweiz PC 60-18506-6	Postfach 2503 6002 Luzern	041 210 76 75	zentralschweiz@143.ch www.luzern.143.ch
La Main Tendue Valaisanne CCP 19-10836-2	Case postale 2214 1950 Sion 2	027 205 60 43	sion@143.ch www.valais.143.ch
Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein PC 90-10437-2	Postfach 410 9001 St. Gallen	071 223 14 15	ostschweiz@143.ch www.ostschweiz.143.ch
Die Dargebotene Hand Winterthur, Schaffhausen, Frauenfeld PC 84-6818-6	Postfach 2449 8401 Winterthur	052 222 51 50	winterthur@143.ch www.winterthur.143.ch
Die Dargebotene Hand Zürich PC 80-43400-3	Zeltweg 27 8032 Zürich	043 244 80 80	zuerich@143.ch www.zuerich.143.ch

Tel143: Die Notfallnummer für die ganze Schweiz  
www.143.ch: Online-Beratung per E-Mail oder Einzelchat