



Ökumenische Arbeitshilfe mit Liturgiebausteinen

**Psychische Gesundheit
„Das erschöpfte Ich“**

**150-jähriges Bestehen
des St. Gallischen Hilfsvereins
(SGHV)**



Evangelisch-reformierte Kirche
des Kantons St.Gallen



St. Gallen, im August 2018

**Ökumenische Arbeitshilfe mit Liturgiebausteinen zum Samstag/Sonntag, 13./14.10.2018:
Psychische Gesundheit - „Das erschöpfte Ich“
150-jähriges Bestehen des St. Gallischen Hilfsvereins (SGHV)**

Geschätzte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Seelsorge

Es gehört zum Wesensauftrag der christlichen Kirche, sich seelsorgerlich und diakonisch für kranke und notleidende Menschen einzusetzen.

Als Kirchenratspräsident der Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen und als Bischof von St. Gallen ist es uns ein grosses Anliegen, dass wir am Wochenende nach dem Internationalen Tag der psychischen Gesundheit (10.10.) auch in unseren Kirchen an all' die Menschen denken, die an einer psychischen Erkrankung leiden.

„Gott, nichts geht mehr / Ich will schreien / Ich finde keinen Ton / Ich vertraue dir / Ich lege mich in deine Hand. / Ich warte auf dich / Hilf mir Gott“ (Klaus Stahlberger)

Psychische Krankheiten gehören zu den häufigsten, sehr einschränkenden und volkswirtschaftlich bedeutsamsten Krankheiten überhaupt. Sie können sich auf alle Lebensbereiche der Betroffenen auswirken und zu grossen Beeinträchtigungen führen. Wir denken hier vor allem auch an die Kinder und Angehörigen aus psychisch belasteten Familien.

Gleichzeitig feiert der St. Gallische Hilfsverein (SGHV) dieses Jahr sein 150-jähriges Bestehen und gehört damit zu den ältesten Organisationen mit Angeboten für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung im Kanton St. Gallen. Seine Angebote sind fester Bestandteil des kantonalen Wohn- und Tagesstrukturangebots für betroffene erwachsene Menschen. Der dazugehörige Fonds des St. Gallischen Gönnervereins unterstützt Einzelpersonen und Familien, die aufgrund einer psychischen Erkrankung in finanzielle Not geraten sind (weitere Informationen: www.sghv.ch).

Gemeinsam engagieren wir uns im Patronatskomitee des SGHV, weil dieser Verein sich seit Jahren mit Rat und Tat für Menschen einsetzt und ihnen so hilft, einen Sinn in ihrem Leben zu sehen.

„Das Unglaubliche ist doch, dass ich spüre, dass Gott trotz seiner Unendlichkeit den Einzelnen nie vergisst“ (Zitat eines Direktbetroffenen, der vom SGHV seit Jahren betreut wird).

Wir sind Ihnen deshalb dankbar, wenn Sie die Kollekte für den St. Gallischen Hilfsverein in diesem Gottesdienst aufnehmen können. Der Erlös kommt vollumfänglich Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung in unserem Kanton zugute. Dank Ihrer Kollekte ermöglichen Sie, dass diese Menschen und Familien ein individuelles und selbstbestimmtes Leben führen können.

Untenstehend stellen wir Ihnen eine Ökumenische Arbeitshilfe mit Liturgiebausteinen zum Thema „psychische Gesundheit – ‚Das erschöpfte Ich‘“ zur Verfügung.

Für Ihr Mittragen, Ihre Unterstützung und Ihre Solidarität danken wir Ihnen herzlich. Der Segen Gottes möge Sie in all' Ihren Werken begleiten.

Martin Schmidt
Kirchenratspräsident der Ev.-ref. Kirche
des Kantons St. Gallen

Bischof Markus Büchel

Ökumenische Arbeitshilfe mit Liturgiebausteinen

Psychische Gesundheit: ‚Das erschöpfte Ich‘

Samstag/Sonntag, 13./14.10.2018

Die Liturgiebausteine sind als Vorschläge gestaltet und können miteinander oder einzeln in katholische und evangelisch-reformierte Gottesdienste eingebaut werden.

Rahmentexte sind für katholische Gottesdienste vorgesehen.

Diese Liturgiebausteine eignen sich auch sehr gut für Gottesdienste im November oder für den Krankensonntag 2019. Beachten Sie auch den Anhang 2: ‚Das

erschöpfte Ich‘ – Text- und Predigtbausteine, Gebete

(Autoren: Carl Boetschi, Gregor Scherzinger, Franz Schibli)

Eröffnung

Einzug

Instrumental

Begrüssung und Einführung

Im Namen des Vaters, der Anfang und Ziel allen Lebens ist,
des Sohnes, der Nächstenliebe und Barmherzigkeit in den Mittelpunkt seiner Verkündigung stellt,
und des Heiligen Geistes, der Mut für immer neue Aufbrüche im Leben schenkt.
Amen.

Einführende Gedanken

Am 10. Oktober 2018 haben wir den Internationalen Tag der psychischen Gesundheit begangen. Heute wollen auch wir in diesem Gottesdienst an all' die Menschen denken, die an einer psychischen Erkrankung leiden. Psychische Krankheiten gehören zu den häufigsten, sehr einschränkenden und volkswirtschaftlich bedeutsamsten Krankheiten überhaupt. Sie können sich auf alle Lebensbereiche der Betroffenen auswirken und zu grossen Beeinträchtigungen führen. Wir denken hier vor allem auch an die Kinder aus psychisch belasteten Familien.

Gleichzeitig feiert der St. Gallische Hilfsverein (SGHV) dieses Jahr sein 150-jähriges Bestehen und gehört damit zu den ältesten Organisationen im Kanton St. Gallen, die sich in verschiedensten Bereichen für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung engagieren. Ursprünglich wurde der Verein vor allem von evangelischen und katholischen Pfarrern und Klinikseelsorgern getragen. Heute engagieren sich gemeinsam Martin Schmidt, Kirchenratspräsident der Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen, und der St. Galler Bischof Markus Büchel im Patronat des St. Gallischen Hilfsvereins. Denn es ist uns allen bewusst: Es gehört seit jeher zum Wesensauftrag der christlichen Kirche, sich für kranke und notleidende Menschen einzusetzen.

♪ **Lied** Lobet den Herren... RG 570,1-3 / KGB 674,1-3

Gott, sie sagen, ich solle lachen, / aber es ist mir ums Heulen; / wenigstens lächeln, sagen sie, / aber in mir ist es dunkel; / die Tränen könnten mich erleichtern, / aber da ist alles ausgetrocknet; / all das, was ich jetzt sollte, / empfinde ich wie ein Gewicht, / das auf mir lastet und / mir meine Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit beweist./ Weder die Schönheit des Tages, / noch das gute Wort eines guten Menschen / retten mich von der Dunkelheit meiner Seele. (...) Es bleibt mir nur / nach dir zu rufen, Gott – / aber ich habe Angst zu rufen – / was täte ich, wenn du mir nicht antwortetest? / Es ängstigt mich zu denken, dass auch du nicht für mich da bist. / Wie könnte ich dann noch hoffen? / Tief in mir, in den letzten Untiefen / erwarte ich Dich, mein Gott. / Amen (Clemens Frey, Zwiegespräche, Verlag Johannes Petri, Basel 2012)

oder: **Collage aus Psalm 42 und Zitaten eines Betroffenen** *als Lesung von zwei Sprecher/innen oder als Element der Predigt (s. Anhang1)*

Kyrie

Herr, Jesus Christus, du kennst, was uns belastet, wir aber nicht preisgeben wollen

Herr, erbarme dich

Du siehst, was uns festbindet und auf der Stelle treten lässt

Christus, erbarme dich

Du bist vom Vater gesandt, zu heilen, was
verwundet ist

Herr, erbarme dich

Vergebungsbitte

Der Herr erbarme sich unser, er kennt unsere Sünde und Schuld, und lässt uns diese
Feier mit reinem Herzen begehen.

♪ **Lied** Lobet den Herren... RG 570,4-6 / KGB 674,4-6

Gebet

Gebetseinladung

Stille

Gott, unser Vater,

Du hast jedem Menschen deine unendliche Liebe versprochen und wünschst unser
Heil.

Umfasse in deiner Güte das Dunkle in uns, das Ausgetrocknete, unsere Angst.

Darum bitten wir durch ihn,

unseren Herrn Jesus Christus,

der mit dir lebt in der Gemeinschaft des Heiligen Geistes

jetzt und in Ewigkeit.

Amen.

Erste Lesung

1. Kön 19,1-8 oder

1. Sam 16,14-18.21-23

Evtl. zweite Lesung

Phil 3,2-8 «Blinder Eifer» oder

Mt 12,43-45 «Die Rückkehr der Dämonen» oder

Mk 5,1-13 «Krank, gefesselt und ausgestossen»

Instrumental

♫ **Lied:** Halleluja RG 230 / KGB 88

Evangelium

Mt 12,43-45 «Die Rückkehr der Dämonen» oder

Mk 5,1-13 «Krank, gefesselt und ausgestossen»

Gedanken zur Predigt

Collage aus Psalm 42 und Zitaten eines Betroffenen *als Lesung von zwei Sprecher/innen (s. Anhang 1)*

Zwischenspiel

Glaubensbekenntnis

Ich glaube an Gott,
der Liebe ist,
den Schöpfer des Himmels und der Erde.

Ich glaube an Jesus,
sein menschengewordenes Wort,
den Messias der Bedrängten und Unterdrückten,
der das Reich Gottes verkündet hat
und gekreuzigt wurde deswegen, ...
ausgeliefert – wie wir – der Vernichtung des Todes,

aber am dritten Tage auferstanden,
um weiterzuwirken für unsere Befreiung,
bis dass Gott alles in allem sein wird.

Ich glaube an den Heiligen Geist,
der uns zu Mitstreitern des Auferstandenen macht,
zu Brüdern und Schwestern derer,
die für Gerechtigkeit kämpfen und leiden.

Ich glaube an die Gemeinschaft
der weltweiten Kirche,
an die Vergebung der Sünden,
an den Frieden auf Erden, für den zu arbeiten Sinn hat,
und an eine Erfüllung unseres Lebens
über unser Leben hinaus. Amen.

Fürbitten

*mit Antwortruf «Herr erbarme dich» oder
V: Gott des Lebens! A: Wir bitten dich, erhöre uns*

Wir beten mit Worten einer betroffenen Person

Gott, nichts geht mehr
Ich spüre mich nicht mehr
Ich fühle, dass ich nicht mehr fühlen kann
In mir ist es leer
In meinem Kopf ein Durcheinander

Gott, nichts geht mehr
Um mich herum Abgründe und Berge
Ich fürchte mich zu verlieren
Ich sehe keinen Weg
Ich kann nicht mehr, alle Kraft ist weg

Gott, nichts geht mehr
Ich will weg
Ich will mich verkriechen
Ich will raus
Ich will schlafen, nur schlafen

Gott, nichts geht mehr
Ich sehne mich nach Menschen, die mich umarmen
Ich sehne mich nach einer segnenden Hand
Ich sehne mich nach einem guten Wort
Ich sehne mich nach einem Gebet für mich

Gott, nichts geht mehr
Ich will schreien
Ich finde keinen Ton
Ich vertraue dir.
Ich lege mich in deine Hand.
Ich warte auf dich.
Hilf mir Gott

(Klaus Stahlberger, in: Wenn ich rufe, Das reformierte St. Galler Gebetbuch, Hg. H. Fäh, C. Boetschi, TVZ Zürich 2017)

Stille

Unser Vater

Eucharistiefeier

Instrumental oder ♪ **Lied** Ich stehe vor dir mit leeren Händen RG 213 / KGB 544

Gabengebet

Gott, unendlich bist du,
in Brot und Wein schenkst du uns Himmel
Gott, endlich bist du,
in Brot und Wein teilst du unsere Wunden und Dunkelheit
Stärke durch diese Gaben unsere Gemeinschaft mit dir und unter uns,
durch Christus, unsern Herrn.
Amen.

Präfation

Präfation aus dem Schweizer Hochgebet IV (1995)

Wir danken dir,
treuer und barmherziger Vater,
für deinen Sohn Jesus Christus,
unseren Herrn und Erlöser.
Er hatte ein Herz für die Armen und Kranken,
die Ausgestossenen und Sünder.
Den Bedrängten und Verzweifelten war er ein Bruder.
Sein Leben und seine Botschaft lehre uns,
dass du für deine Kinder sorgst
wie ein guter Vater und eine liebende Mutter.
Darum rühmen wir deine Güte und Treue
und singen mit allen Engeln und Heiligen
das Lob deiner Herrlichkeit:

Sanctus ♪ **Lied** Heilig RG 305 / KGB 107

Schlussgebet

Herr, richtest du uns auf, wenn wir nichts mehr ausrichten?

Bist du der Weg, wenn ich nichts mehr bewege?

Gibst du dich für mich her, wenn ich nichts mehr geben kann?

Tust du alles für mich, wenn ich nichts mehr tun kann?

Bleibe bei mir

am Abend dieses Tages

am Abend des Lebens

am Abend der Welt. *(nach Rudi Weiss, Gotteslob 17,5)*

Kollekte - Mitteilungen

Wie bereits in der Begrüssung, erwähnt feiert der St. Gallische Hilfsverein dieses Jahr sein 150-jähriges Bestehen. Seine Angebote sind fester Bestandteil des Wohn- und Tagesstrukturangebots für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung im Kanton St. Gallen. Der dazugehörige Fonds des St. Gallischen Gönnervereins unterstützt Einzelpersonen und Familien, die aufgrund einer psychischen Erkrankung in finanzielle Not geraten sind. Der Erlös kommt vollumfänglich Menschen mit psychischer Beeinträchtigung in unserem Kanton zugute. Dank Ihrer Kollekte ermöglichen Sie, dass diese Menschen und Familien ein individuelles und selbstbestimmtes Leben führen können: Zum Beispiel indem sie stark vergünstigte REKA-Ferien machen können, Möbel für die Wohnung nach einem längeren Klinikaufenthalt finanziert bekommen oder indem die Anschaffungskosten eines Hundes für ein Familienmitglied mit einer psychischen Beeinträchtigung übernommen werden. Herzlichen Dank für Ihre Spende.

(vgl. www.sghv.ch IBAN: CH62 8000 5000 0507 7683 1 Raiffeisen)

♫ **Schluss-Lied** Komm, Herr, segne uns RG 343 / KGB 147

Sendungswort ÖRK Canberra 1991

Geht in der Kraft, die euch gegeben ist,
geht einfach,
geht leichtfüßig,
geht zart,
und haltet beständig Ausschau nach der Liebe.
Gottes Geist geleite euch!

Segen

Der Herr segne dich und behüte dich.
Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.
Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich und schenke dir Frieden

Anhang 1: Collage aus Psalm 42 und Zitaten von Betroffenen

für 2 Sprecher/innen oder: Gemeinde und 1 Sprecher/in für die Zitate

Sprecher/in 1 oder Gemeinde

2 Wie die Hirschkuh lechzt
an versiegten Bächen,
so lechzt meine Seele, Gott, nach dir.

3 Meine Seele dürstet nach Gott,
dem lebendigen Gott.
Wann darf ich kommen
und sein Angesicht schauen?

4 Meine Tränen sind mein Brot
bei Tag und bei Nacht,
denn allezeit sagen sie zu mir:
Wo ist nun dein Gott?

Sprecher/in 2

Wie nur gehe ich mit diesen depressiven
Schwankungen um? – Bei meinen
Wahnvorstellungen ist immer die Frage:
Wo hört die Realität auf und wo beginnt die
Fiktion?

Manchmal verzweifle ich an meiner
Risikobereitschaft und denke, hätte ich das
doch nicht gemacht. Und jetzt bin ich wieder
auf den Mund gefallen.

Wenn es mir schlecht geht, will niemand
mehr Verantwortung übernehmen. – Meine
Depression macht mir unglaubliche Angst
vor der Zukunft: Was soll ich überhaupt noch
in meinem Leben?

8 Flut ruft zur Flut

beim Tosen deiner Wasserfälle,
alle deine Brandungen und Wogen
gehen über mich hin.

Das Dilemma zwischen der
unbefriedigenden Ehe und meinem
Pflichtgefühl, nur wegen der Kinder mit der
Familie zusammen zu bleiben, hat mich
zermürbt.

10 Ich spreche zu Gott, meinem Fels:

Warum hast du mich vergessen?

Warum muss ich trauernd umhergehen,
bedrängt vom Feind?

Widersprüche zwischen den Anforderungen
der Familie und gleichzeitig die Erwartung,
erfolgreich zu sein, haben mich kaputt
gemacht. - Ich war pleite und hatte keine
Bleibe mehr.

11 Wie Mord ist es in meinen Gebeinen,

wenn meine Gegner mich verhöhnen,

da sie allezeit zu mir sagen:

Wo ist nun dein Gott?

Der Eintritt in die Klinik war für mich ein
Befreiungsschlag.

Das Unglaubliche ist: Ich spüre, dass Gott
trotz seiner Unendlichkeit und Grösse den
Einzelnen nie vergisst.

12 Was bist du so gebeugt, meine Seele,

und so unruhig in mir?

Harre auf Gott, denn ich werde ihn wieder preisen,

ihn, meine Hilfe und meinen Gott.

Anhang 2: ‚Das erschöpfte Ich‘ – Text und Predigtbausteine, Gebete

Gott, schenk meinen Grenzen Frieden. Ps 147,14

Das erschöpfte ICH

Die Krankheit unserer Zeit heisst: Burnout. Obwohl nach medizinischen Kriterien Burnout keine Krankheit ist, sondern ein krankhafter Zustand.

Viele Menschen - besonders gefährdet sind die Überengagierten - laufen Gefahr einmal ein Burnout zu erleiden!

„Ein Mensch sagt und ist stolz darauf, er gehe ganz in seiner Arbeit auf.

Bald aber, nicht mehr ganz so munter, geht er in seiner Arbeit unter.“ (Eugen Roth) Für dieses moderne Leiden wird oft der kommunikative Dauerstress genannt.

Immer online sein, die E-Mails checken und sofort darauf antworten, sogar am Sonntag! Die zunehmende Arbeitsverdichtung und die Mobilität machen die Menschen krank!

Wer aus diesem Strudel raus will braucht oft eine Neubesinnung und Neuorientierung. Eine Besinnung auf sich selbst!

Die Selbstfürsorge: „Gönne Dich Dir selbst!“. Das Selbstvertrauen in die eigenen Stärken. Die zwischenmenschlichen Kontakte und Unterstützung pflegen. Aufmerksam sein gegenüber eigener Grundbedürfnisse: Gesunde Ernährung, 3 x pro Tag essen. Eine gute Work-Life-Balance finden.

Regelmässige Bewegung und Entspannung sollte im Tagesplan stehen! Nicht

vergessen: der seelische „Anker“ und die Stille! In der Bibel steht: „Du sollst am siebten Tag ruhen.“

Mir persönlich ist es wichtig, die Stille immer wieder neu zu suchen. Ich beherzige gern den Philosophen Kierkegaard der sagt: „O, schafft die Stille!“. Sich Stille schaffen ist anstrengend. Es braucht Aufwand und Disziplin. Stille als Balsam für die unruhige Seele! In der Stille kann ich die Stimme Gottes vernehmen. Denn je lärmiger unsere äussere, je unruhiger unsere innere Welt. Umso schwieriger ist es, die leisen göttlichen Impulse wahrzunehmen.

Wenn es uns gelingt zu brennen ohne auszubrennen, sind wir auf dem richtigen Weg.

reboot

zu voll
sind unsere festplatten

zu viele programme
laufen parallel

zu fragmentiert
ist unser leben:

wir haben
die kontrolle verloren
und die absturzgefahr
ist ganz real

nützen wir doch
die vierzig tage
servicezeit

um unser Leben
zu defragmentieren

den Überblick
zu gewinnen

um wieder neu zu starten
und hoch zu fahren

Thomas Schlager-Weidinger, Offene Morgen, echter Verlag GmbH, 2016

Mit Elija sich dem Burnout stellen

Franz Troyer

Wer hätte gedacht, dass ausgerechnet der feurige Prophet Elija plötzlich die Kraft verliert, vielleicht sogar unter Erschöpfungsdepression oder Burnout leidet!

Es zahlt sich aus, die Ereignisse im Leben des Elija unter diesem Aspekt zu betrachten, um ähnliche Phänomene in unserer Umgebung klarer wahrzunehmen.

Elija stammt aus Tischbe in Gilead im heutigen Jordanien. Er lebt im 9. Jh. v. Chr. und wirkt v.a. während der Regierungszeit des Königs Ahab im Nordreich Israels. Da Ahab und seine heidnische Frau Isebel den rauschhaften Baalskult fördern, werden sie zu seinen großen Gegnern.

Elija fordert von König Ahab ein Treffen am Berg Karmel. Dort soll für immer sichtbar werden, wer der wahre Gott ist. Beim Wettkampf bleiben die Baalspriester erfolglos. Das Gebet Elijas hingegen bewirkt, dass Feuer vom Himmel herabkommt und das Brandopfer verzehrt. Das ganze Volk wirft sich nieder und ruft: "Jahwe ist Gott!" (1 Kön 18,39)

Aber das ist für Elija zu wenig. Er befiehlt: "Ergreift die Propheten des Baal! Keiner von ihnen soll entkommen" (1 Kön 18,40). Man ergreift die vierhundertfünfzig Baalspriester, Elija lässt sie töten. Isebel fordert daraufhin, Elija müsse dasselbe Schicksal erleiden. Elija kann fliehen, er eilt Richtung Süden nach Beerscheba. Dort ist er mit seiner Kraft am Ende, legt sich unter einen Ginsterstrauch und schläft ein (1 Kön 19,1-5).

Ausgebrannt - Elija in der Wüste seines Lebens

Elija als ausgebrannter Prophet ohne jede Lebenslust. Wie ist das möglich? Die Aussichten waren doch mehr als gut: Er war überzeugt von seinem Auftrag, am Bach Kerit hatte er viel Zeit, sich vorzubereiten (1 Kön 17,1-7). Der große Erfolg bei der Witwe von Sarepta (1 Kön 17,8-24) und das Feuer am Karmel gaben ihm Selbstbewusstsein und Kraft!

Und jetzt das. War dieser Zusammenbruch vorherzusehen?

Volles Engagement

Wer die Berichte von Elija in 1 Kön 17-21 und 2 Kön 1-2 liest, merkt, dass dieser nicht zwischen Arbeit und Freizeit unterscheidet. Der Name Elija (hebräisch elijahu = mein Gott ist Jahwe) ist mehr als ein hundertprozentiges Lebens- und Arbeitsprogramm. Seine großen Ziele erfordern fast übermenschliche Anstrengungen.

Erfahrung von Misserfolg

Menschen mit großen Erfolgserlebnissen können Misserfolge manchmal nur schwer wegstecken. Sie können einmal Erreichtes nicht genießen, peilen sofort das nächste Ziel an. Mag Elija am Karmel auch überzeugt haben, so spürt er gleichzeitig, dass dieser Erfolg nicht anhält. Er muss die Flucht ergreifen.

Soziale Isolierung

Es liegt in der Aufgabe von Propheten, vieles trotz Widerstand und Ablehnung zu tun. Und trotzdem fällt auf, dass Elija vieles allein macht. Er scheint gar nicht zu merken, dass Obadja, der Palastvorsteher des Königs, hundert Propheten in einer Höhle versteckt und versorgt, um sie vor der Verfolgung zu schützen (1 Kön 18,12-13). Sein Gefühl, allein zu sein ist stärker.

Verkennung des Willens Gottes

Auf die berechtigte Frage, wie Gott den Tod der Baalspriester fordern kann, stellen viele Bibelkenner die Gegenfrage, ob Gott diesen Mord gefordert hat oder dieser nicht vielmehr aus dem Übereifer und Wahn des Elija heraus geschehen ist. In den Bibeltexten fällt jedenfalls auf, dass viele Taten Elijas ausdrücklich auf Geheiß Gottes hin geschehen. Beim großen Wettkampf am Karmel und dem Mord der Baalspriester lesen wir nichts von einem Auftrag Gottes.

Am Horeb wird Elija erfahren, dass Gott nicht große Feuerzeichen und Stürme wünscht, sondern uns Menschen gerade im zarten und behutsamen Säuseln begegnet.

Heilende Schritte für neues inneres Feuer

Die Eliasmüdigkeit lässt sich nicht in einer Nacht ablegen, sie braucht Zeit und heilsame Außenbedingungen.

Schlafen, Zeit und Ruhe

Man hat manchmal den Eindruck, dass unser Körper durch Krankheiten regelrecht das Recht auf Schlaf einfordert. Der Engel Gottes lässt Elija die notwendige Ruhe, er darf nach der ersten Stärkung wieder weiterschlafen. Auch nach dem Aufbruch Richtung Horeb bekommt Elija die Zeitspanne von vierzig Tagen geschenkt.

Hilfe von außen

In aller Not hat Elija das große Du Gottes nicht vergessen: "Nun ist es genug, Herr." Gott hört ihn und schickt Elija einen Engel. Dieser macht ihm keine Vorwürfe, sondern bringt Brot und

Wasser, damit der Erschöpfte isst und trinkt.

Am Gottesberg Horeb wird Gott selbst das Gespräch mit seinem Propheten suchen. Er lockt ihn aus seiner schützenden und einengenden Höhle heraus.

Korrektur des Gottesbildes und der hohen Ziele

Am Horeb versucht Gott Elija beizubringen, dass er kein Gott der Machtinszenierung ist. Wenn Gott nicht nur der starke und mächtige ist, dann muss Elija nicht immer stark und mächtig sein und bleibt trotzdem seinem Namen treu. Allzu hohe Ideale und Wunschvorstellungen können zu Götzen werden, denen wir alles opfern, nicht nur das eigene Leben, sondern auch die Lebensqualität der Umgebung.

Neuer klarer Auftrag

Am Horeb befindet sich Elija geographisch weit von seinem bisherigen Wirken entfernt. Die vorübergehende Distanz ist heilsam. Die Zeit ist reif, gewandelt zurückzukehren: "Gehe deinen Weg durch die Wüste zurück." Auch diese nochmalige Zeitspanne in der Wüste darf als Klärung dienen. Elija bekommt von Gott den Auftrag, zwei Könige und den Propheten Elischa zu salben. Er darf und soll Aufgaben abgeben. Elija schafft es, diesen Auftrag zu erfüllen.

Die Bibel berichtet, dass Elija am Ende seines irdischen Lebens in einem Feuerwagen himmelwärts fährt (2 Kön 2). Das Feuer ist wieder da und leuchtet. Ein Stück Heilung ist geschehen.

Gekürzt aus: Franz Troyer. Ihren Spuren folgen. Die Botschaft biblischer Gestalten für Menschen von heute. Tyrolia, Innsbruck 2013

In der Untiefe

Gott, sie sagen, ich solle lachen,
aber es ist mir ums Heulen;
wenigstens lächeln, sagen sie,
aber in mir ist es dunkel;
die Tränen könnten mich erleichtern,
aber da ist alles ausgetrocknet;
all das, was ich jetzt sollte,
empfinde ich wie ein Gewicht,
das auf mir lastet und
mir meine Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit beweist.
Weder die Schönheit des Tages,
noch das gute Wort eines guten Menschen
retten mich von der Dunkelheit meiner Seele.

Und dann lächle ich ein wenig,
nur um es ihnen recht zu machen –
aber da schauen sie bereits nicht mehr;
sie sind schon weiter, weg von mir.

Es bleibt mir nur
nach dir zu rufen, Gott –
aber ich habe Angst zu rufen –
was täte ich, wenn du mir nicht antwortetest?
Es ängstigt mich zu denken, dass auch du nicht für mich da bist.
Wie könnte ich dann noch hoffen?
Tief in mir, in den letzten Untiefen
erwarte ich Dich, mein Gott.
Amen

Clemens Frey, Zwiegespräche, Verlag Johannes Petri, Basel 2012

Burnout – das heisst an die Wand gefahren, ratlos, incurvatus in se ipso, der Verletzungen müde, der Entschuldigungen leid, der Show nicht mehr gewachsen, der Lösungen bar, die Zerrissenheit von Sollen und Sein nicht mehr ertragend, nicht mehr alle Erwartungen und Bedürfnisse erfüllen können, nur noch die Schwächen sehend ... kein Brot, keine Macht und Kraft, keine Freiheit (Mt 4,1-1) mehr ... nur noch Verletzlichkeit, zu hohe Ansprüche an sich selbst, nicht einmal das Funktionieren funktioniert mehr ...

Carl Boetschi

Aus der Tiefe

finstere tiefen halten mich gefangen
bitter schmeckt das tränensalz
leer bin ich und ohne fragen
wenn ich mich verstecke
hinter meinen worten
finde mich
schöpf mich aus der dunkelheit
meine seele friert
ich hungere nach licht
du weißt um meine nacht
du rettetest, wer dich ruft
mein morgen bist du

Lea Jehle (in: „Reifes Korn keimt aufs Neue“, Kyrene-Verlag, Innsbruck 2017)

Burnout – Wüstenerfahrung

„Ich kann nicht mehr. Dabei hatte alles so gut angefangen. Mit Feuereifer habe ich mich in meine Aufgabe reingekniet, habe Überstunden gemacht, um das neue Produkt auf dem Markt gut zu positionieren. Meine Firma hat davon profitiert. Nur ich nicht. Anstatt auf der Erfolgswelle obenauf zu schwimmen, hat es mich nach unten gezogen. Ich kann nicht mehr, nichts geht mehr. Aus und vorbei. Das war's dann wohl.“

Was war passiert? Der Mann hatte „alles gegeben“, hatte sein ganzes Können und alle Kraft in die Arbeit investiert. Er geriet in eine Depression, hatte ein „Burnout“: Ausgebrannt, das Feuer erloschen. Nichts mehr zu machen. Die Arbeit, an die er sich geklammert hatte, trug ihn nicht mehr. Dazu kamen noch Probleme in der Familie. Er hatte den Boden unter den Füßen verloren, war in ein tiefes Loch gestürzt. Er sah keinen Ausweg mehr, war erschöpft und zu kraftlos, um von allein wieder auf die Beine zu kommen.

Auch der Prophet Elija war ein Ausgebrannter. Einer, der mit ganzem Herzen und ganzer Seele für seinen Gott „gebrannt“ hatte, lag nun in der Wüste, wollte nur noch sterben und schrie: „Es ist genug. So nimm nun, Herr, meine Seele.“ (1Kön 19,4ff) Gott aber sagte ihm durch einen Engel, der ihn berührte: „Steh auf und iss.“

Der Weg durch eine Wüste ist lang, wenn Erschöpfung und Hilflosigkeit, Zorn und Bitterkeit, Enttäuschung und Ohnmacht einen lähmen. Da tun Zuwendung, Berührung und Annahme gut. Schwäche zulassen und sich helfen lassen ist in einer solchen Situation extrem wichtig, um wieder auf die Beine zu kommen.

Aber auch essen, trinken, schlafen, diese ganz elementaren Dinge, sind von grosser Wichtigkeit. Vor allem aber braucht es Zeit. Zulassen, was ist, Bestandsaufnahme machen und fragen: Was ist falsch gelaufen? Was muss ich verändern? Was für Ressourcen in mir kann ich nutzen? Kürzlich sagte mir ein Mensch in einer tiefen Krise: „Ich bin trotz allem dankbar für diesen Schock. Er hat mir die Augen geöffnet. Jetzt muss ich angehen, was schon längst fällig war.“

Ps 42 und RG 85 / KGG 400.1 im Wechsel mit der Gemeinde

Wir hören Worte des 42. Psalms und singen zwischendrin [nach Vorgabe der Orgel] den Kehrvers aus RG 85.

*Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr, höre meine Klagen.
Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr, höre meine Fragen.*

Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser,
so schreit meine Seele, Gott, zu dir.
Meine Seele dürstet nach Gott,
nach dem lebendigen Gott.
Wann werde ich dahin kommen,
dass ich Gottes Angesicht schaue?
Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht,
weil man täglich zu mir sagt: Wo ist nun dein Gott?

*Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr, öffne deine Ohren.
Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Ich bin hier ganz verloren.*

Daran will ich denken
und ausschütten mein Herz bei mir selbst:
wie ich einher zog in großer Schar,
mit ihnen zu wallen zum Hause Gottes
mit Frohlocken und Danken
in der Schar derer, die da feiern.
Was betrübst du dich, meine Seele,
und bist so unruhig in mir?

*Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr, achte auf mein Flehen.
Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Ich will nicht untergehen.*

Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken,
dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.
Am Tage sendet der Herr seine Güte,
und des Nachts singe ich ihm und bete zu dem Gott meines Lebens.
Ich sage zu Gott, meinem Fels:
warum hast du mich vergessen?
Warum muss ich so traurig gehen,
wenn mein Feind mich dränget?
Es ist wie Mord in meinen Gebeinen,
wenn mich meine Feinde schmähen
und täglich zu mir sagen: Wo ist nun dein Gott?

*Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Nur dir will ich vertrauen.
Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Auf dein Wort will ich bauen.*

Was betrübst du dich, meine Seele,
und bist so unruhig in mir?
Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken,
dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.

*Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr, höre meine Klagen.
Aus der Tiefe rufe ich zu dir: Herr höre meine Fragen. Pfr. Carl Boetschi, Evang.-ref. Kirche Kanton St. Gallen*

Psalm 143,1.4-7.10f

Herr, höre mein Gebet, vernimm mein Flehen;
in deiner Treue erhöere mich,
in deiner Gerechtigkeit!
Mein Geist verzagt in mir,
mir erstarrt das Herz in der Brust.
Ich denke an die vergangenen Tage,
sinne nach über all deine Taten,
erwäge das Werk deiner Hände.
Ich breite die Hände aus und bete zu dir;
meine Seele dürstet nach dir wie dürres Land.
Herr, erhöere mich bald, denn mein Geist wird müde;
verbirg dein Antlitz nicht vor mir,
damit ich nicht werde wie Menschen,
die längst begraben sind.
Lehr mich, deinen Willen zu tun;
denn du bist mein Gott.
Dein guter Geist leite mich auf ebenem Pfad.
Um deines Namens willen, Herr,
erhalt mich am Leben,
führe mich heraus aus der Not
in deiner Gerechtigkeit.

Gebet zu Psalm 42

Meine Seele sucht dich Gott
Wasser des Lebens
gross ist mein Durst,
wann darf ich kommen zu dir?
Meine Träne ist mir
zum täglichen Brot geworden
und mir fehlt die Kraft zum Leben.
Und so fragen mich denn die andern
wo ist dein Gott?
Meine Seele weint
und ich schütte sie aus in mir
Dann höre ich weit weg
die Stimme des Jubels und Danks
im Rauschen der Festreihen
und dann frage ich mich:
Was versenkst du dich mein Herz?
Harre auf Gott
denn das Wort aus seinem Mund
wir dich befreien.
Doch bald darauf
wirbeln in mir die Wogen der Gedanken
und überfahren mich.
Und dann habe ich das Gefühl,
du hast mich vergessen, Gott.
Warum lebt in mir die Qual
gemalt in düsteren Farben?
Warum fühle ich mich umklammert
und beinahe ohne Atem?

Komm in meine Nähe, Gott
und erlöse mich von meiner Bedrängnis.

Gebete zu Psalmen – Ein Dialog aus der Stille, Kappeler Schriften Nr. 5/6, Sylvia Lutz, hrsg. Kappeler
Freundeskreis, Kappel am Albis, 1991, S. 51

Eine Leiter

In die Tiefe
meiner Ohnmacht
hast Du eine Leiter gestellt.

Ich weiß nicht,
wie Du sie befestigt hast.
Ich weiß nicht,
woran sie anlehnt.
Ich weiß nicht,
in welche Höhe sie führt.

In der Tiefe
meiner Finsternis
hältst Du mir
die erste Sprosse hin.

Ich weiß nicht,
wie breit sie ist.
Ich weiß nicht,
wie stark sie ist.
Ich weiß nicht,
wie lange sie hält.

Aus der Tiefe
meiner Zerrissenheit
reiche ich Dir
meinen kleinen Finger –

– ach nähmest Du doch
meine ganze Hand.

© Jutta Schmidt

Ausgebrannt

Gott, nichts geht mehr
Ich spüre mich nicht mehr
Ich fühle, dass ich nicht mehr fühlen kann
In mir ist es leer
In meinem Kopf ein Durcheinander

Gott, nichts geht mehr
Um mich herum Abgründe und Berge
Ich fürchte mich zu verlieren
Ich sehe keinen Weg
Ich kann nicht mehr, alle Kraft ist weg

Gott, nichts geht mehr
Ich will weg
Ich will mich verkriechen
Ich will raus
Ich will schlafen, nur schlafen

Gott, nichts geht mehr
Ich sehne mich nach Menschen, die mich umarmen
Ich sehne mich nach einer segnenden Hand
Ich sehne mich nach einem guten Wort
Ich sehne mich nach einem Gebet für mich

Gott, nichts geht mehr
Ich will schreien
Ich finde keinen Ton
Ich vertraue dir.
Ich lege mich in deine Hand.
Ich warte auf dich.
Hilf mir Gott.

Klaus Stahlberger, in: Wenn ich rufe, TVZ 2017, Hg. H. Fäh, C. Boetschi

hochspannung

ständig unter strom
von allen seiten
dringen sie auf mich ein
anforderungen
geräusche
grelle farben

hier lang und dort
und alles gleichzeitig
hin und her gerissen
fast zerrissen
atemlos verliere ich mich
im labyrinth des alltags
bis meine erschöpfte seele
die notbremse zieht
aufsteigt in die ruhe
und in der ewigen klarheit
ihren weg neu überblickt
und mit neuer hoffnung weiß

es geht nur schritt für schritt

© Maria Sassin

Ach Gott,
nie bin ich mir selbst genug.
Immer höre ich in mir die Stimme:
Du musst besser werden.
Was ich bisher geschafft habe,
erscheint mir wenig,
auch wenn andere es bewundern.
Ich bin ausgebrannt,
erschöpft von meinen eigenen hohen Idealen
und dem Versuch, ihnen nachzukommen.
Muss ich wirklich perfekt sein?
Muss ich überhaupt gut sein?
Oder muss ich nur ich selbst sein?

Detlef Wendler, aus: Beten. Heilsame Kräfte entdecken, © Matthias Grünewald, Verlag der Schwabenverlag AG

Gebet um Heilung (aus Iona)

Wir bringen vor dich
Menschen unter Schmerzen:
nachts schreien sie: Gott, lass es Morgen werden!
und morgens: Ich wünscht', es wäre Nacht!
Gott, Liebhaber aller:
Mach' uns heil! Gib uns Frieden!
Wir nennen dir Menschen mit seelischem Leid;
verfolgt von Alpträumen ihrer Vergangenheit,
geängstet von Gespenstern ihrer Zukunft,
gebunden an Neurosen und Depressionen,
Menschen, die nicht mehr wissen, was sie beten sollen:
Gott, Liebhaber aller:
Mach' uns heil! Gib uns Frieden!
Wir bringen vor dich
alle die, um die es dunkel geworden ist:
weil eine Freundin oder ein Verwandter starb,
weil eine Beziehung zerbrach.
Gelähmt ist ihre Seele,
eisiges Schweigen umgibt sie.
Sie fragen: Wer hilft mir?, und:
Hat mein Leben überhaupt noch einen Sinn?
Gott, Liebhaber aller:
Mach' uns heil! Gib uns Frieden!

Gebet zur Handauflegung

Der Geist des lebendigen Gottes
ist bei uns.
Er komme in dich,
in Körper, Geist und Seele.
Er heile dich von allem, was dich bedroht und verletzt:
in Jesu Namen.
Amen.

Nicht perfekt sind wir sowieso.

Wir seien Sünder allzumal, hieß es da früher immer – und wir Frauen hören das überhaupt nicht gerne. Zu recht! Wurden wir damit doch klein, in unseren Rollen innerhalb von Kirche, Küche und Kindererziehung gehalten. Dass die Sünde der Frauen eher darin bestand, still zu halten und sich unterzuordnen, haben wir theologisch immer wieder reflektiert. Wie alle theologischen Fragestellungen musste auch die nach der Sünde auf die Geschlechter und ihre jeweiligen Lebenskontexte und Machtverhältnisse bezogen werden. Denn das Urteil darüber, was als sündig gilt, ist nicht von den konkreten Lebensbedingungen und dem je besonderen Handeln zu trennen.

Meiner Einschätzung nach gibt es heute eine Art von Sünde, die sich gerade an ihrem Gegenteil entzündet, nämlich an der Wahnvorstellung, perfekt sein zu wollen und auch zu können. Sie wird fleißig genährt von einer Starkult-Ideologie, die sich auf alle Lebensbereiche bezieht. Der Körper soll immer fit und wohlproportioniert sein. Und wenn er das nicht ist, sollen Kleidung, Diät oder das Messer nachhelfen. So richtig nachhelfen tun sie aber gar nicht. Sie suggerieren nur die Verheißung einer Perfektion, die leider nie eintreten wird. Aber weil das so ist und wir genau das auch wissen oder zumindest ahnen, verkaufen sich die verheißungsvollen Produkte und Techniken umso besser. Perfekt soll es auch in der Bewältigung aller Lebensaufgaben zugehen, im Beruf, in der Partnerschaft, in der Kindererziehung, in der Pflege alter und kranker Angehöriger – und in der spielend gemeisterten Vereinbarkeit von allem. Wer es nicht schafft, soll weniger die strukturellen Bedingungen hinterfragen als das eigene Unvermögen beklagen. Ich stelle fest: Jetzt gibt es noch mehr als „nur“ die altbekannten drei K's. Dazu gekommen sind Karriere, Körper, Kleidung – und vieles andere mehr.

Da sind Frust, Versagensängste und Stress vorprogrammiert, ist der Weg zu Burnout und Depression geebnet. Es ist eben ein Zuviel des Guten. Zu viele Ziele, zu hoch, zu steil, zu schnell. Ein Fall für Humor also! Und auch ein Fall für eine Korrektur durch das christliche Menschenbild. Ja, wir sind nicht perfekt, auch nicht in der christlichen Nächstenliebe. Wir sind einfach nicht göttlich. Sind es nie gewesen und werden es nie sein. Aber siehe da – wir sind trotzdem Gottes geliebte Geschöpfe, Schwestern und Brüder. Gut möglich, dass wir mit dem Perfektionsrummel Gott sogar verärgern, wie es der Künstler Nam June Paik einmal behauptet hat: „When too perfect, lieber Gott böse.“

Stoßgebet

Wirf mir ein Seil zu,
das mir Halt gibt
im Schwindel,
eines, das mich sichert
über dem Abgrund,
eines, das Verbindung schafft
trotz verlorener Spur,
eines, das mich bestärkt,
die nächsten Schritte zu gehen,
auch wenn ich das Ziel
nicht mehr sehen kann.
Wirf mir ein Seil zu.

Hildegard König, Du bist der Atem meines Lebens. Das Frauengebetbuch, Schwabenverlag AG, Ostfindern /KlensVerlag, Düsseldorf, S. 85

Anschübe

Weil du mich niemals aufgibst, Gott
kann auch ich wieder aufstehen
weil du dich niemals taub stellst Gott
kann auch ich alles sagen
Noch das Schwerste nimmst du auf
und redest es nicht schön
du zauberst es nicht klein
das wäre mir manchmal lieber
die Sorgen schickst du mir zurück
aber jetzt haben sie Flügel und bewegen sich leichter
die Peinlichkeiten haben in Dir einen Namen gefunden
jetzt kann ich sie aussprechen
neue Kräfte schickst Du in meine Mündigkeit Gott
und die Dunkelheiten werden begehbar in Deinem Licht
so vieles traust Du mir zu
und richtest mich auf immer wieder
aus Deiner Fülle schöpfe ich Leben
und singe das Lied deiner Ehre

Carola Moosbach, Lobet die Eine, Matthias-Grünwald Verlag, Mainz 2000

Hinwenden oder Ausbrennen

Die gerade glasklare schnelle Autobahn
Verlockend
Das Ziel vor Augen
Die Strecke kennend
Auf der Strecke bleiben

Die Leistung badet im Erfolg
Die Seele kracht ans Ziel
Nicht ihr Ziel

Ich werde das dann schon schaffen
Nur noch das nächste Ziel
Danach wird es besser
Sagt das Ich

Gewiss

Die weiche atmende unübersichtliche Seele
Flehend
Den Weg vor Augen
Wissend

Das Selbst ruft von innen her
Weiß was gut ist
Nur noch das nächste Ziel
Dann wird das Ich schon merken
Dass es an sich vorbeifährt
Sagt das Selbst
Gewiss

Die Wegweiser der Alltagsmechanik
Schaffen Übersicht
Ziehen die Schrauben an
Daumen hoch
Helfen siegen in der Konkurrenz
Der Kopf obenauf
Stark
Robust
Das Herz verborgen
Die Seele verdorrend

Der Kopf erkennt das Defizit
Wellness Entspannung Oasen
Auf der Agenda des Tages
In der Logik der Leistung

Besser als nichts
Ruft es von innen

Aber
Wo sind die Übergänge
Wo der Haltungsverwechsel
Wo die barmherzige Hinwendung zu sich
Ohne Ziel
Ohne Leistung
Ohne Abhaken

Leise und zart
Die Signale der Seele
Öffnen Auge und Ohr
Machen hell
Atmen die Mechanik aus
Lassen Stellschrauben sanft purzeln

Lächelnd winken Wanderwegschilder
Nach innen
Ins warme Reich
Als Ziel immer schon vorhanden
Will wohliger erobert werden
Wartet
Wartet schon so lang

Die Ziele konturenstark
Leuchten mächtig
Das Verbrennen auf dem Highway schmerzt
Der Balsam ist draußen nicht
Zu finden
Der Balsam wartet
Wartet innen schon so lang

Und wenn der Balsam
Die wohligen inneren Bilder
Veranlasst, birgt und umschließt

Wenn die Kraft der Fantasie
Den aufdringlich lärmenden Taktgeber des Alltags
Mit leisesten Tönen übertönt
Dann findet Hinwenden statt
Langsam genug
Gar Heilung
Zumindest neuer freier Tanz

© Erich Ruhl

Mein Gott,
ich bin verzweifelt.
Ich habe dich verloren.
Ich sehe keinen Sinn mehr in meinem Tun.
Alles misslingt.
Meine Familie geht auf Distanz.
Nachts kann ich nicht schlafen und am Tag nicht arbeiten.
Wenn es an der Tür klopft, schrecke ich zusammen.
Den Telefonhörer nehme ich nicht ab.

Mein Gott,
ich bin verzweifelt.
Meine Seele ist wund,
mein Körper müde,
mein Kopf leer.
Zieh mich heraus.
Rette mich,
bevor ich mich vergesse.

Gerhard Engelsberger, Gebete für den pastoralen Dienst, Stuttgart 2004, S. 151

Ich stelle meinen Topf bereit

Nichts mehr –
nur eine Handvoll Mehl im Topf
und ein wenig Öl im Krug.
So fühle ich mich oft.

Leer, hohl,
ausgetrocknet.
So fühle ich mich oft.

Witwe in Sarepta –
dein Topf
und dein Krug
lassen mich hoffen.

Ich stelle meinen Topf bereit
und trage meinen Krug vor IHN.

Ich bete um Mehl,
ich hoffe auf Öl.

Ich bitte um Kraft,
ich hoffe auf Stärke

Ich bitte um Leben,
ich hoffe auf Fülle.

Ich stelle meinen Topf bereit
und trage meinen Krug vor IHN.

Marie-Luise Langwald, Frauengestalten, Begegnung mit Frauen des AT, Klens-Verlag, 1992

den zug davonfahren lassen

mein lebensstempo
überholt mich selbst
alles geht gleichzeitig:
schneller
höher
weiter
ich funktioniere
hilft nur noch
einen zug davonfahren zu lassen
bevor er von selbst
aus den gleisen springt
den zug davonfahren lassen
ohne angst
etwas zu versäumen
ihm nachschauen
stehen bleiben
innehalten

Almut Haneberg

als ihr die kraft
selbst zum weinen
fehlte
es wieder frühling wurde
ohne sie
zum leben zu müde
zum sterben zu tot
da zwang sie
ein senfkorn
noch tiefer zu sich
es sprach nur
glaube
und wich nicht von ihr
und dann
übers jahr
oder zwei oder drei
nimmt sie die bahre
und geht
und geht
und zimmert
aus der bahre
eine blaue bank
setzt sich darauf
und schaut den äpfeln
beim reifen zu

Näf Bernhard Ruth, und dazwischen ein schweigen, alataverlag Winterthur 2009, S. 69
