



## **Gottesdienstliche Bausteine zum Tag der Kranken 2023 mit dem Motto „gemeinsam unterwegs“**

Seit über 80 Jahren und mit mittlerweile 35 Trägerorganisationen setzt der Tag der Kranken jährlich am ersten Märzsonntag gemeinsam mit dem Bundespräsidenten oder der Bundespräsidentin ein Zeichen für die kranken und beeinträchtigten Menschen in der Schweiz. Am 5. März 2023 lautet das Motto «Gemeinsam unterwegs».

Jede und jeder von uns wird irgendwann im Leben selbst oder durch Angehörige konfrontiert mit einer Krankheit, einem Unfall, einer Beeinträchtigung oder einer Behinderung. Deshalb hat sich der Verein entschieden, für den Tag der Kranken am 5. März 2023 das Motto «Gemeinsam unterwegs» zu wählen. Gemäss Bundesamt für Statistik sind derzeit rund 2,3 Millionen Menschen aller Altersstufen in der Schweiz von einer chronischen Krankheit betroffen. Sie sind im Alltag auf Unterstützung angewiesen – sei es von Fachpersonen, Familienangehörigen, Freunden oder von Freiwilligenorganisationen. Gemeinsam unterwegs bedeutet, dass man zusammensteht in schwierigen Situationen, gemeinsam vorwärtsgeht und miteinander nach Lösungen sucht.

### **I Drei Predigtsplitter**

#### **Kranke in unsere Mitte bringen**

*Da kamen vier Männer, die einen Gelähmten trugen, weil sie wegen der vielen Menschen nicht bis zu Jesus kommen konnten, deckten sie über ihm das Dach ab. Durch diese Öffnung liessen sie den Gelähmten auf seiner Trage hinunter.*

*Markus 2,3-4*

Kranke Menschen machen oft die Erfahrung, im Alltag auf Hilfe angewiesen zu sein. Gehalten und getragen zu sein ist gerade dann besonders wertvoll, wenn man nicht auf eigenen Beinen stehen kann, die Kraft einen verlässt oder man sich zurückzieht. Wenn wir krank und geschwächt sind, ist es entscheidend, dass es Menschen gibt, die uns vom Rand der Gesellschaft wieder mitten ins Zentrum des Geschehens bringen; Menschen, die keine Mühe scheuen, einen Weg zu bereiten und uns in die Mitte der Gesellschaft zu bringen – und sei es über Umwege oder durch ein Loch im Dach. Sich um einander zu kümmern, füreinander zu sorgen, einander Sorge zu tragen ist ein kostbares Gut und gibt der Mitmenschlichkeit sowie der Nächstenliebe erst eine Stimme, Arme, Beine und ein Gesicht. Eine Kirchgemeinde zu sein, die die Geschwächten nicht an den Rand drängt, sondern Verantwortung übernimmt und in die Gemeinschaft hineinträgt; die Mittel und Wege findet, Einsamkeit zu lindern, leistet einen kostbaren Beitrag zu einer Gesellschaft, wie wir sie uns für uns und unsere Kinder erhoffen.

*Hätt ich nur einen Wunsch frei,  
ja, ich wüsste genau,  
wie er hieß, und ich schenkte ihn dir.  
Wären die Schätze der Welt  
mir zur Seite gestellt,  
ich gäb' sie nur für dich dahin,  
glaube mir!*

*Doch das, was ich habe,  
ja, das gebe ich dir:  
Mit all meiner Kraft, all meinem Mut,  
such ich die Tür!*

*Zu ihm – will ich dich tragen, bis die Zweifel vor uns fliehn,  
will mich durch Dürre und durch Kälte mit dir mühn,  
will mit dir hoffen, glauben, warten und dann sehn:  
Er spricht nur ein Wort und lässt dich ohne Bürde ziehn.  
Er spricht nur ein Wort und lässt dich ohne Bürde ziehn.*

*Alle Türen versperrt, scheint die Richtung verkehrt.  
Nein, ich gebe das Ziel doch nicht auf.  
Sind die Mauern zu hoch,  
wir erklimmen sie doch!  
Ja, ich nehme auch Enttäuschung in Kauf!  
Denn das, was ich habe,  
ja, das teil ich mit dir!  
Dem, der da glaubt, wird auch ein Dach  
zu einer Tür – !  
Zu ihm will ich dich tragen ...*

*Lied von Thea Eichholz-Müller*

### **Auch die zweite Meile gehen**

*Wenn jemand von dir verlangt, eine Meile mit ihm zu gehen,  
dann geh zwei mit ihm.*

*Matthäus 5,41*

Zu Beginn einer Krankheit gibt es nicht selten viele helfende Hände, die Solidarität ist gross, ebenso das Mitgefühl. Eine kurze Wegstrecke mitzugehen, das ist leicht. Aber mit den Tagen, Wochen und Jahren nimmt die Hilfsbereitschaft drastisch ab. Was eine aussergewöhnliche Situation war, wird Alltag. Es ist anstrengend, dabei zu bleiben, nicht wegzugehen, sondern weiter gemeinsam den Weg zu gehen. Dabei ist gerade die zweite Meile besonders wertvoll und entscheidend für Kranke und ihre Angehörigen. Die zweite Meile einer Krankheitszeit ist der Moment, in dem sich viele alleine fühlen und aus dem „Gemeinsam“ die ersten drei Buchstaben wegfallen und nur noch ein „Einsam“ übrigbleibt...

Wer nicht weggeht, sondern weiter den Weg geht, setzt ein kraftvolles Zeichen gegen den Strom unserer oft kurzlebigen Zeit, in der Unverbindlichkeit gross geschrieben wird. Gleichzeitig lehrt uns die Geschichte und das Erleben zahlreicher Menschen, dass wir gerade dann, wenn wir zweite Meile unter die Füsse nehmen, wenn wir nicht aufgeben, mit- und weitergehen die kostbarsten Lektionen unseres Lebens lernen.

*Ich bitte dich, Herr, um die große Kraft  
diesen kleinen Tag zu bestehen,  
um auf dem großen Weg zu dir  
einen kleinen Schritt weiterzugehen.  
Ernst Ginsberg*

## **Dennoch**

*Dennoch bleibe ich stets bei dir;  
du hältst mich bei meiner rechten Hand.  
Psalm 73,23*

Der Psalmdichter beschreibt seine Erfahrung mit Krankheit und Schmerz und formuliert ein „Dennoch“: Trotz allen Schwierigkeiten und dunklen Stunden, Schmerz und Krankheit findet der Psalmdichter zu einem Gebet, das einem Versprechen gleich kommt. Er bekennt sich zu seinem Gegenüber – in dem Fall zu Gott –, verpflichtet sich zur Treue und weiss sich gleichzeitig gehalten. Vielleicht ist der Glaube an ein „Dennoch“, an die Treue, derer man sich vergewissert, an ein Gehaltensein inmitten aller Unverbindlichkeit und eine Hand, die einem hält, ein aussergewöhnliches Privileg, das sich uns nur in Krisen so richtig erschliesst und zum Wegweiser wird in unserem Leben.

*Du hast uns nicht verwöhnt mit Leichtigkeit,  
kein roter Teppich lag für uns bereit.  
Ein schwerer Kelch will erst einmal getrunken sein.  
Auch deine Kinder wandern durch das Tal,  
auch ihre Feinde sind von großer Zahl.  
Auch deine Kinder hört man weinend zu dir schrein:  
Mein Herz, es kommt noch nicht hinterher,  
deine Wege, sie sind zu schwer für mich –  
ich versteh dich nicht!*

*Sie sagen: „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott!“  
Ich hör ihr Zweifeln, Reden, voller Spott:  
„Was für ein Töpfer, der den eignen Krug zerbricht!“  
Und wie die Flut niemals zu halten ist,  
so reißen Schmerz und Fragen alles mit:  
Was war? Was ist? Was kommt? Wann seh ich wieder Licht?*

*Mein Herz, es kommt noch nicht hinterher,  
deine Wege, sie sind zu schwer für mich –  
ich versteh dich nicht!*

*Dennoch bleib ich stets an dir,  
ich häng an dir,  
ich bleib dir treu, so wie du mir.  
Mein Leben lege ich in deine Hand.  
Ja, ich bleibe stets an dir.  
Wie groß die Not  
auch in mir sei, du bist mein Gott!  
Mein Fels, bei dem ich Ruh und Frieden fand,  
ich bleibe bei dir – ich häng an dir.  
Thea Eichholz-Müller*

## **II Psalmlesungen**

### ***Psalm 116,1-9***

Ich liebe den Herrn, denn er hört, wenn ich rufe.  
Weil er ein offenes Ohr für mich hat, will ich zu ihm beten, solange ich lebe!  
Der Tod hatte bereits seine Hand nach mir ausgestreckt,  
die Schrecken des Grabes griffen nach mir.  
Ich sah keinen Ausweg mehr.  
Da rief ich den Namen des Herrn an: „Herr, rette mich!“  
Der Herr ist freundlich und gerecht!  
Barmherzig ist unser Gott!  
Der Herr beschützt die Menschen, die hilflos sind.  
Ich war schwach, doch er hat mich gerettet.  
Jetzt kann ich wieder ausruhen, denn der Herr war gut zu mir.  
Er hat meine Seele vor dem Tode bewahrt,  
meine Augen vor den Tränen und meine Füße vor dem Stolpern.  
Ich darf in der Nähe des Herrn sein, solange ich lebe!

### ***Psalm 130,1-7***

Herr, aus tiefster Verzweiflung schreie ich zu dir.  
Herr, höre mein Rufen und vernimm mein Gebet!  
Herr, wenn du unsere Sünde anrechnen würdest, wer, Herr, könnte da bestehen?  
Doch du schenkst uns Vergebung, damit wir lernen, dich zu fürchten.  
Ich hoffe auf den Herrn von ganzem Herzen, und ich vertraue auf sein Wort.  
Ich warte auf den Herrn, mehr als die Wächter auf den Morgen,  
ja, mehr als die Wächter auf den Morgen.  
Israel, hoffe auf den Herrn!  
Denn der Herr ist gnädig und sein Erbarmen ist groß.  
Herr, ich rufe zu dir. Komm schnell!  
Höre mich, wenn ich dich um Hilfe anflehe!  
Ich suche Hilfe bei dir, allmächtiger Herr.  
Du bist meine Zuflucht, lass nicht zu, dass ich sterbe.

### ***Psalm 143,1.4-7.10-11***

Herr, höre mein Gebet und vernimm meine Bitte!  
Antworte mir, weil du treu und gerecht bist.  
Ich verliere alle Hoffnung, ich bin gelähmt vor Angst.  
Ich denke an die alten Zeiten.  
Ich erinnere mich an deine großen Taten.  
Ich mache mir über deine Werke Gedanken.  
Ich strecke meine Hände nach dir aus.  
Ich sehne mich nach dir, wie dürres Land nach Regen dürstet.  
Herr, komm schnell und erhöre mich, denn meine Verzweiflung wird immer größer.  
Wende dich nicht von mir ab, sonst sterbe ich.  
Lehre mich, deinen Willen zu tun, denn du bist mein Gott.  
Dein guter Geist führe mich auf einem sicheren Weg.  
Um der Herrlichkeit deines Namens willen, Herr, rette mich.  
Weil du ein gerechter Gott bist, befreie mich aus dieser Not.

### ***Psalm 145,8-10.14-21***

Der Herr ist gnädig und barmherzig,  
geduldig und voller Gnade.

Der Herr ist gut zu allen Menschen  
und barmherzig zu seiner ganzen Schöpfung.  
Alle deine Geschöpfe werden dir danken, Herr,  
und alle, die dir treu sind, werden dich loben.  
Der Herr hält die fest, die hinfallen,  
und hilft denen auf, die zusammengebrochen sind.  
Aller Augen sehen auf dich und warten auf Hilfe;  
du gibst ihnen Nahrung, wenn es nötig ist.  
Wenn du deine Hand öffnest,  
stillst du den Hunger und Durst aller Geschöpfe.  
Der Herr ist gerecht in allem, was er tut,  
ein Gott, auf den man sich verlassen kann.  
Der Herr ist allen nahe, die ihn anrufen,  
allen, die ihn aufrichtig anrufen.  
Er erfüllt die Wünsche derer, die ihn achten,  
er hört ihre Hilfeschreie und rettet sie.  
Der Herr beschützt alle, die ihn lieben,  
die Gottlosen aber vernichtet er.  
Ich will den Herrn loben,  
und alle Menschen werden seinen heiligen Namen preisen,  
jetzt und für alle Zeit.

### **III Gebete & Fürbitten**

#### **Ich bin erschöpft und habe keine Kraft mehr**

Lieber Gott,  
du weißt wie ich mich heute fühle;  
mutlos, traurig, ängstlich und niedergeschlagen.  
Ich bin erschöpft und habe keine Kraft mehr.  
Ich bin unruhig, denn ich weiß nicht genau,  
was auf mich wartet.

Ich habe nur Fragen: Wie werden meine Befunde sein?  
Was werde ich mit meiner Krankheit werden?  
Wie sieht meine Zukunft aus?  
Wie lebe ich weiter mit meiner Krankheit?  
Was hast du vor mit mir?  
Was habe ich getan, dass ich so leiden muss?

Herr, du weißt, was es bedeutet,  
mit einer solchen Krankheit zu leben!  
Du weißt, wie ich mit meiner Krankheit fertig werden kann.  
Herr, lieber Gott, nur du kannst mir helfen, mich heilen.  
Ich lege mein Leben, meine Zukunft, meine Familie,  
meine Pläne, meine Krankheit  
und alles was mich belastet und unruhig macht,  
in deine Hand, vertraue auf deine Barmherzigkeit.

Lieber Gott, ich bitte dich,  
sei bei mir und verlasse mich nie.  
Hilf mir, dass ich zur Ruhe komme.

Strecke deine Hand aus und rette mich,  
dass ich im Meer der Schmerzen, Angst und Verzweiflung nicht versinke.

Herr, schenke mir die Kraft zu hoffen und zu vertrauen.  
Jesus, ich möchte mich wieder freuen können an dem,  
was du mir gibst.  
Ich möchte ganz frei und froh leben.  
Danke für alles, was du mir schenken möchtest.  
Ich will alles annehmen.

Ich weiß, dass du immer bei mir bist und  
mich nie allein lässt.  
Herr, ich danke dir, dass ich für dich so wertvoll bin.  
Ich danke dir für deine Nähe, für deinen Trost  
und, dass du mich verstehst.  
Amen.

*übersandt von Pater Joshy*

### **Laß mich zur Ruhe kommen**

Vater im Himmel,  
es will mir noch nicht gelingen,  
diese Krankheit anzunehmen.  
Ungeduldig warte ich darauf,  
wieder gesund zu werden.  
Hilf mir, daß ich zur Ruhe komme.  
Vielleicht ist diese Zeit  
ganz heilsam für mich.  
Gib mir deinen tiefen Frieden.  
Laß mich wieder Hoffnung haben  
und anderen Mut machen.  
Amen.

### ***Herr, erbarme dich unser.***

Wenn ich krank bin,  
- *bleibe bei mir,*  
wenn ich traurig bin,  
wenn ich müde bin,  
wenn ich schwach bin,  
wenn ich einsam bin,  
*Herr, erbarme dich unser.*

Wenn meine Kräfte schwinden,  
- *bleibe bei mir,*  
wenn meine Hoffnung schmilzt,  
wenn mein Vertrauen klein wird,  
wenn mein Glaube bricht,  
wenn meine Angst groß wird,  
*Herr, erbarme dich unser.*

Wenn ich kraftlos bin,  
- *bleibe bei mir,*

wenn ich verzagt bin,  
wenn ich hilflos bin,  
wenn ich trostlos bin,  
wenn ich sterbenskrank bin,  
*Herr, erbarme dich unser.*

Wenn ich weine,  
- *bleibe bei mir,*  
wenn ich zittere,  
wenn ich klage,  
wenn ich schreie,  
wenn ich zu dir bete,  
*Herr, erbarme dich unser.*

Wenn ich zu dir komme,  
- *bleibe bei mir,*  
wenn ich mich dir anvertraue,  
wenn ich auf dich hoffe,  
wenn ich bei dir Schutz suche,  
wenn ich meine Sorgen auf dich werfe,  
*Herr, erbarme dich unser.*

Wenn ich an dich glaube,  
- *bleibe bei mir,*  
wenn ich zu dir rufe,  
wenn ich mich an dich halte,  
wenn ich mich in deine Hände begeben,  
weil du mein Gott bist,  
*Herr, erbarme dich unser.*

Bleibe bei uns, Herr, denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneigt.  
Bleibe bei uns am Abend des Tages, am Abend des Lebens, am Abend der Welt.  
Bleibe bei uns und bleibe bei mir. Amen.

Josef Hinterberger,

## **Bleibe bei mir**

Herr,  
ich kann nichts mehr ausrichten,  
doch du richtest mich auf.

Ich kann nichts mehr bewegen,  
jetzt bist du der Weg.

Ich kann nichts mehr geben,  
du gibst dich her für mich.

Ich kann nichts mehr tun,  
du tust alles für mich.

Bleibe bei mir am Abend dieses Tages,  
am Abend des Lebens,  
am Abend der Welt.

Amen.

## **IV Segen**

### **Bei einem Krankenbesuch**

Der Herr des Lebens segne dich und heile dich.

In deiner Krankheit stehe er dir bei.

Er richte dich auf, und – wenn die Zeit dafür reif ist – lasse er deinen Leib gesunden.

Deiner Seele schenke er Vertrauen.

Er gebe dir, wenn du es brauchst, den Mut, auszuruhen von der Unruhe des Lebens,  
so lange, wie es dir gut tut.

Er gebe dir zur rechten Zeit die Kraft, wieder aufzustehen und dich dem Leben  
zuzuwenden, das dir vielleicht zu hart erschien.

Er lasse dich die Wurzel und den Sinn deiner Krankheit sehen und helfe dir, ihre  
Botschaft zu erkennen.

Er gebe dir ein gutes Gefühl für dich selbst, dass du rechtzeitig spürst, was dir an die  
Nieren geht, was dir auf den Magen schlägt oder den Atem nimmt.

Denn er liebt dein Wohlergehen und nicht deine Not.

Das gewähre dir der Gott, der das Leben geschaffen und dessen Sohn die Kranken  
geheilt hat: ja, er segne dich.

Amen.

Herbert Jung

Gott segne das Dunkel,  
das du nicht verstehst,  
und lasse dich schauen  
Sein Licht.

Gott segne deine Schwäche  
und lasse dich erfahren  
Seine Kraft.

Gott segne deine Schmerzen  
und die Schreie der Qual  
und lasse sie zum Weg werden  
zu Ihm.

Gott segne deine Einsamkeit  
und lasse sie zur Gemeinschaft  
werden mit Ihm.

Gott segne deine Fragen  
und öffne dir Ohren und Herz,  
dass du seine Antwort verstehst  
zu Seiner Zeit.

Gott segne die Ungewissheit  
und mache dich gewiss  
Seiner Gegenwart.

Gott segne deine Hoffnung  
und lasse dich vertrauen,  
dass größer als deine Wünsche  
Seine Liebe ist.

Gott segne deine schlaflosen Nächte  
und lasse den Glauben in dir wachsen,  
dass Er dich führt.

Wilma Kleivinghaus

Segen in schwerer Zeit  
Gott, der dich wahrnimmt,  
lasse zu deiner Erfahrung werden,  
was er dir zugesagt hat:

Bei dir zu sein  
in Angst und Unsicherheit,  
zu dir zu stehen  
in Ausweglosigkeit und Verlassenheit,  
dich zu trösten,  
wenn du bekümmert bist,  
deine Bedürftigkeit zu Herzen nehmen,  
was immer auf dir lastet.

Er schenke dir,  
was du dir selbst nicht geben kannst:  
Wachsendes Vertrauen  
mitten in den Widersprüchen  
dieses Lebens.

Antje Sabine Naegeli

Stunden in der Einsamkeit  
Guter Gott,  
du Freund der Menschen,  
bleibe bei mir in den Zeiten  
meiner Verlassenheit.  
Segne du die Stunden  
der Einsamkeit,  
dass ich nicht bitter werde  
in meinem Kummer und ungerecht,  
sondern dass sich in der Stille  
gebundenen Kräfte wieder neu entfesseln  
und mich aufstehen lassen,  
wenn die Zeit reif dazu ist.

Christa Spilling-Nöker

Hinter dem Tag der Kranken steht der gleichnamige Trägerverein, der die Bevölkerung einmal pro Jahr auf ein besonderes Thema aus dem Bereich «Gesundheit und Krankheit» sensibilisieren will. Zu den Trägern gehört auch die Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz. In der Rubrik «Aktivitäten» der Website [www.tagderkranken.ch](http://www.tagderkranken.ch) sehen Interessierte, welche Veranstaltungen wo und wann stattfinden. Auch eigene Aktivitäten und Gottesdienste können dort angemeldet werden. Informationen zu unserer Postkartenaktion sind ebenfalls dort zu finden.