

## **Psalm 43**

*(Lutherbibel)*

Gott, schaffe mir Recht und führe meine Sache wider das unheilige Volk  
und errette mich von den falschen und bösen Leuten!

Denn du bist der Gott meiner Stärke:

Warum hast du mich verstoßen?

Warum muss ich so traurig gehen,  
wenn mein Feind mich drängt?

Sende dein Licht und deine Wahrheit, dass sie mich leiten  
und bringen zu deinem heiligen Berg und zu deiner Wohnung,  
dass ich hineingehe zum Altar Gottes, zu dem Gott, der meine Freude und Wonne ist,  
und dir, Gott, auf der Harfe danke, mein Gott.

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.

## **Psalm 43**

*(Hoffnung für alle)*

O Gott, verschaffe mir Recht und verteidige mich gegen die Menschen, denen nichts heilig ist!

Befreie mich von diesen Lügnern und Betrügern!

Du bist doch mein Beschützer.

Warum lässt du mich jetzt fallen?

Warum muss ich leiden  
unter der Gewalt meiner Feinde?

Gib mir dein Licht und deine Wahrheit!

Sie sollen mich zurückführen zu deinem heiligen Berg,  
zu dem Tempel, wo du wohnst!

An deinem Altar will ich dich anbeten,  
will mich über dich freuen und dir zjubeln.

Dankbar spiele ich dir auf der Zither, dir, meinem Gott!

Warum nur bin ich so traurig?

Warum ist mein Herz so schwer?

Auf Gott will ich hoffen, denn ich weiß:

Ich werde ihm wieder danken.

Er ist mein Gott, er wird mir beistehen!

## Was es heißt, einen anderen Menschen zu trösten

(Von Marielene Leist)

Den anderen in den Arm nehmen  
ihm die Hand geben  
ihn an die Brust ziehen  
ihm über das Haar streichen  
ihm sanft die Wange berühren

ihn ganz fest umarmen  
ihn hin- und herwiegen  
ihn warm halten  
ihm die Hand auflegen  
ihm die Hand aufs Knie legen

den Kopf über ihn beugen  
mit dem Gesicht ihm ganz nahe kommen  
ihn an der Hand nehmen  
ihn geleiten

das Kind auf den Arm nehmen  
ihm die Tränen abtrocknen  
Wange an Wange legen  
liebepoll die Hand des anderen küssen  
die Innenfläche beider Hände küssen  
den Namen in die Hand schreiben

mit ihm schweigen  
mit ihm Musik hören  
mit ihm lesen  
mit ihm beten  
mit ihm wenig und leise sprechen  
mit ihm weinen  
ihm zuhören  
ihn erzählen lassen  
ihn berichten lassen  
leise, behutsame Fragen stellen

nach ihm fragen  
glückliche Stunden mit ihm in Erinnerung rufen  
mit ihm Bilder und Photographien anschauen  
mit ihm freundlich reden  
Kontakt mit ihm halten  
ihn der erfahrenen Liebe sicher machen  
Gewissheit der Treue und Liebe vermitteln  
ihm Hilfe zusagen  
für ihn Hilfe suchen  
ihm Beistand versprechen

auf die unausgesprochenen Rufe antworten  
auf das Schreien hören

mit ihm das Entsetzen teilen  
ihm die Angst, die Wut und den Zorn nicht ausreden

Beieinandersein –  
in der Familie  
in der Gruppe  
unter Freunden  
die Zeichen der Not verstehen  
die stumme Bitte begreifen  
zeigen, dass er sich auf dich verlassen kann  
Schutz zusichern

Zuversicht stärken  
versprechen zu helfen, zu schützen, zu vermitteln  
Zuversicht teilen, dass eine bessere Zukunft kommen muss  
Zuversicht teilen, dass Heilung und Besserung gelingt  
Zusicherung des Geliebtwerdens  
ihm das Gesicht zuwenden  
ihn anschauen  
einfach neben ihm sitzen

da sein  
auf ihn zugehen  
ihn liebevoll anschauen  
auf ihn warten  
ihn besuchen  
ihm schreiben  
für ihn sorgen  
für ihn da sein

mit ihm essen, mit ihm trinken  
ihm nahe sein  
über Nacht bei ihm wachen  
bei ihm bleiben  
Trost nicht aufdrängen  
sein Schweigen respektieren  
mit ihm nach dem Sinn fragen  
keine fertigen Antworten haben

gute Gedanken in ihm wecken  
Gutes über den Toten sagen  
Gutes über das Verlorene sagen  
den Verlust aussprechen  
Hoffnung teilen auf Vergebung  
Hoffnung teilen auf Verzeihung  
Hoffnung teilen auf Huld und Gnade

## **Bonusmaterial** 😊

### **„Trösten kann nur, wer Trost empfang“**

(Lindolfo Weingärtner – *vergleicht das mal mit 2. Korintherbrief 1,3-4*)

Trösten kann nur, wer Trost empfang,  
lieben nur der Geliebte;  
nur der, dem Vergebung ward,  
kann selber vergeben.  
Nur, wer geborgen, kann bergen;  
Gnade üben, wer Gnade erfuhr,  
helfen der, dem geholfen,  
segnen der, der gesegnet ward,  
geben, der selbst empfangen.  
Nur der Versöhnte vermag zu versöhnen.

### **„Tränen“**

(Nach Sabine Deppe, [www.praxis-jugendarbeit.de/andachten-themen](http://www.praxis-jugendarbeit.de/andachten-themen))

Etwa 40 Badewannen voll Tränen werden pro Tag in Deutschland geweint. Das hat jemand ausgerechnet, der es ganz genau wissen wollte. Und dass auf einen Liter Tränenflüssigkeit 66.000 Tränen kommen, das hat er auch berechnet. Das bedeutet dann: 184.800.000 Tränen werden jeden Tag in Deutschland geweint.

Für Tränen gibt es verschiedene Ursachen:

- Tränen aus lauter Glück.
- Tränen in tiefem Kummer.
- Weinen voller Schmerz.
- Tränen aus reinstem Mitleid.
- Weinen aus Rührung.
- Tränen aus Wut und Enttäuschung.
- Tränen in höchster Hingabe.
- Weinen aus Verzweiflung.
- Weinen aus Freude.
- Oder die Tränen laufen einfach über vor Lachen und Übermut.

*Tränen sind Geschenke Gottes*, weil sie uns helfen zu leben – ganz ohne Fassade. Denn selten sind wir so echt und ehrlich wie in den Momenten, in denen uns die Tränen kommen. Wer weinen kann, lebt intensiver. Wer weinen kann, steht mitten im Leben. Steht mitten im eigenen Schmerz. Mitten im eigenen Glück.

*Die ungeweinten Tränen aber*, die liegen schwer im Magen, machen Kopfweh oder verursachen Depressionen. Wer seine Tränen hinunterschluckt, der tut sich selbst nichts Gutes. Ein guter Rat, den mittlerweile übrigens schon die Krankenkassen als Gesundheitstipp unter die Leute bringen. Aber wenn mir doch zum Heulen zu Mute ist, dann brauche ich doch noch etwas anderes als den guten Rat, dass Weinen so gesund sei. Ich brauche jemanden, der mitfühlt, dem meine Tränen nicht peinlich sind. Jemand, bei dem ich mich ausheulen kann.

*„Gott sammelt meine Tränen in einem Krug. Ohne Zweifel, Du zählst sie.“ (Psalm 56,9)*

Gott zählt meine Tränen, jede einzelne, und sammelt sie in seinem Krug. Keine geht verloren, keine einzelne Träne ist vergebens vergossen. Denn Gott versteht die Sprache meiner Tränen, auch jenseits aller Worte.

Unsere Tränen, ein Geschenk Gottes. Wir sollten sie nicht hinunterschlucken. Sie vielmehr fließen lassen zu ihrer Zeit. Damit wir lebendig bleiben - und gesund an Leib und Seele.