

Bausteine für Gottesdienst- und Gemeindearbeit 2024

# Gehalten und Getragen

# Inhaltsverzeichnis

- 3** Vorwort
- 4** Gehalten in Vertrauen in biblischen Texten
- 5** Eine Leiter
- 6** Gebet nach Psalm 31
- 8** Gebet
- 9** Getragen
- 10** Alles wird gut!
- 11** Gianna
- 12** Eingeschrieben in Gottes Hand
- 13** «Ich bin da»
- 14** Ich glaube an Gott
- 15** Liedvorschläge
- 16** Hintergrundinfos für eine Kollektenansage
- 17** Gedanken festgehalten
- 18** Einer, der mit dir geht
- 19** Quellen
- 19** Impressum

# Vorwort

Zuhören ist Halt geben für Menschen, die sich in schwierigen Situationen befinden. Es ist aktiv die Hand reichen und ein offenes Ohr schenken, so dass sie sich getragen fühlen.

«Jetzt hören Sie mir zu!» Alle wollen gehört werden, doch die Fähigkeit zuzuhören schwindet. Gehört werden ist Alltag bei Tel 143 – Die Dargebotene Hand. Zuhören bedeutet viel mehr als still sein. Es ist eine unabdingbare Fähigkeit, um effektiv in Verbindung mit einem Menschen zu kommen, selbst mit Unbekannten.

Mit Offenheit Menschen respektvoll zu begegnen und deren Äusserungen zu folgen, das ist empathisches Zuhören. Auch ist es ein Sich-Einlassen und der Versuch, Gefühle anderer nachzuempfinden. Zuhören ist einer der wichtigsten Faktoren in sozialen Beziehungen. Es kann helfen, ein tieferes Verständnis für andere Menschen zu entwickeln und letztlich gar, Konflikte zu lösen.

Für das Jahr 2024 durften wir als Regionalstelle Ostschweiz/FL in enger Zusammenarbeit mit unserem Botschafter Martin Schmidt und Carl Boetschi diese Gottesdienstbroschüre erarbeiten und gestalten.

Gerne stellen wir im Namen von Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ihnen diese zur Verfügung. Sie soll Sie in Ihrer Arbeit mit der Pfarrgemeinde unterstützen und Sie inspirieren das Thema «Zuhören – Gehalten und getragen werden» im Gottesdienst aufzugreifen.

Mit freundlicher Empfehlung des Redaktionsteams

**Pfr. Martin Schmidt**

Kirchenratspräsident der Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen

**Judith Eisenring**

Leiterin der Geschäftsstelle Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL

**Pfr. Carl Boetschi**

ehem. Beauftragter für Pastorales in der Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen

**Martina Lehn**

Mitarbeitende Tel 143 – Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL

# Gehalten in Vertrauen in biblischen Texten

## **Altes Testament**

HERR, neige zu mir dein Ohr. Eile, mich zu befreien.  
Sei mir ein Fels der Zuflucht. Eine feste Burg, mich zu retten.  
*Ps 31,3 (ZÜB)*

Hört auf mich [...], von Geburt an habe ich euch getragen.  
Ich bleibe euch treu, bis ihr alt seid. Ich trage euch, bis ihr graue  
Haare habt. Das habe ich getan und werde es weiter tun.  
Ich bin es, der euch trägt und rettet!  
*Jes 46,3–4 (BaB)*

Würde ich mich niederlassen, wo die Sonne im Meer versinkt:  
Selbst dort nimmst du mich an die Hand und legst deinen starken  
Arm um mich.  
*Ps 139, 9b–10 (BaB)*

Behüte mich wie den Augapfel, den Stern des Auges.  
Birg mich im Schatten deiner Flügel.  
*Ps 17,8 (ZÜB)*

## **Neues Testament**

Jesus sprach: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot. Als er aber den  
Wind spürte, fürchtete er sich und sprach: Herr, rette mich! Sogleich  
streckte Jesus seine Hand aus und hielt ihn fest.  
*Mt 14,29–31 (ZÜB)*

Da brachten einige einen Gelähmten zu Jesus.  
Er wurde von vier Männern getragen.  
*Mk 2,3 (BaB)*

Christus hat zu mir gesagt: Du brauchst nicht mehr als meine Gnade  
Denn meine Kraft kommt gerade in der Schwäche voll zur Geltung.  
*2. Kor 12,9 (BaB)*

# 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*

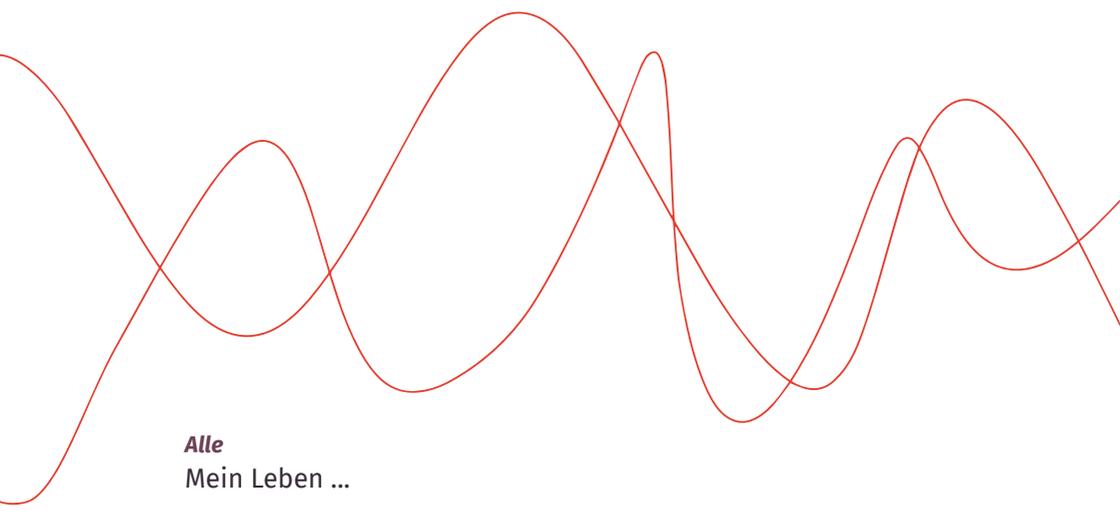
# Gebet nach Psalm 31

**Alle**

Mein Leben ist geborgen in deinen Händen,  
bei dir, Gott, bin ich gut aufgehoben.

**Gruppe oder jemand**

Wenn ich Angst habe,  
wenn ich Trost und Ermutigung brauche:  
Eine Hand, die mich streichelt, eine Hand, die meine Hand hält  
– und alles wird leichter.



**Alle**

Mein Leben ...

**Gruppe oder jemand**

Wenn ich mich freue  
und ausgelassen herumspringe:  
Zwei Hände, die mitklatschen, wenn ich klatsche, zwei Hände,  
die meine Hände fassen  
und schon drehn wir uns im Kreis.

**Alle**

Mein Leben ...

**Gruppe oder jemand**

Wenn ich alleine bin,  
wenn ich mich schlapp und lustlos fühle:  
Eine Hand, die mir einen neuen Weg zeigt, eine Hand,  
die mich an der Hand nimmt  
– und langsam spüre ich wieder Begeisterung.

**Alle**

Mein Leben ...

**Gruppe oder jemand**

Wenn andere es böß mit mir meinen, mich bedrängen,  
mir nachstellen und mich verspotten:  
Eine Hand, die mir den Rücken stärkt, eine Hand,  
die mir Mut macht  
– und ich lasse mich nicht unterkriegen.

**Alle**

Mein Leben ...

**Gruppe oder jemand**

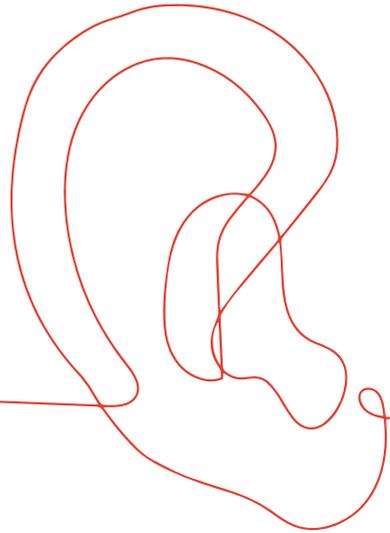
Wenn's mir gut geht,  
wenn ich mit mir zufrieden bin und die Ruhe genieße,  
Zwei Hände, die im Schoß verharren, zwei Hände, die entspannt auf der  
Lehne ruhen  
– und der Moment der Stille wird zum Fest.

**Alle**

Mein Leben ist geborgen in deinen Händen,  
bei dir, Gott, bin ich gut aufgehoben.

*Klaus Bastian*

# Gebet



Gott dass du uns trägst  
wo wir uns nicht getragen fühlen

dass dein Geheimnis bleibt  
wenn wir es nicht ergründen können

dass du so handelst um unseretwillen  
so Geheimnis unseres Lebens bleibst

*Doris Werner*

# Getragen

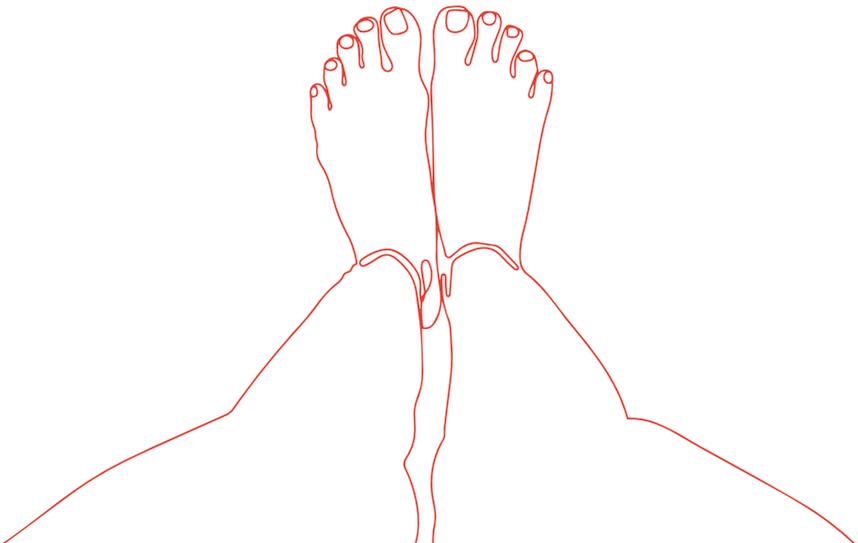
Die Spinne seilt sich ab,  
hängt in der Luft,  
unbeweglich,  
leicht,  
entspannt.

Kein Faden ist zu sehen,  
nichts, was sie hält.

Und doch muss es jene  
unsichtbaren Fäden geben,  
die sie halten, umfassen, tragen.

Wo immer sie auch ist.

*Sabrina Gundert*



# Alles wird gut!

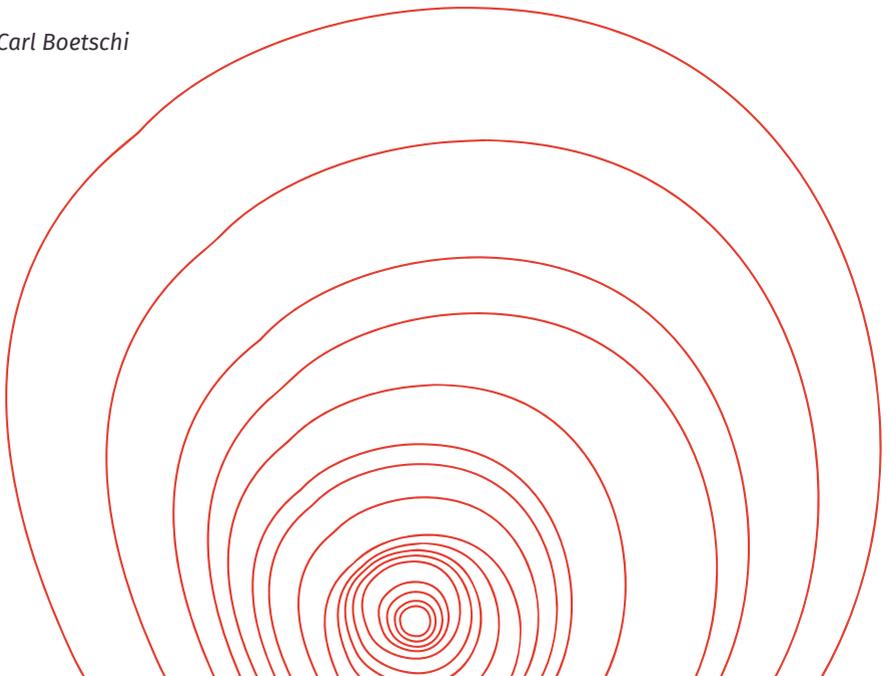
In meinem Büro hängt eine Postkarte. Darauf steht:  
«Alles wird gut!» – Ja – ich glaube und vertraue, dass  
alles gut wird – auch wenn es in der Welt anders aussieht.

Ich bin zwar blauäugig aber nicht naiv. – Ich bin zuversichtlich.  
Und es ist doch auch so, dass «gut» nicht unbedingt heissen muss:  
«So wie ich es will. So wie ich es mir vorstelle».  
«Alles wird gut» verlangt Geduld, ein Augenzwinkern, manchmal ein  
«Ja – dann halt!» oder «Nicht mein Wille geschehe...».

«Alles wird gut» oder «Ende gut, alles gut», diese Sprüche kennen wir.  
Dann aber las ich in einem Buch von Oscar Wilde den Text:  
«Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch  
nicht das Ende.»

Wie wahr! Nicht aufgeben, weitersuchen, weiter hoffen und auf ein  
gutes Ende vertrauen.

*Carl Boetschi*



# Gianna

im Zug  
mir gegenüber  
sitzt Gianna  
sie sagt nur  
einen einzigen Satz

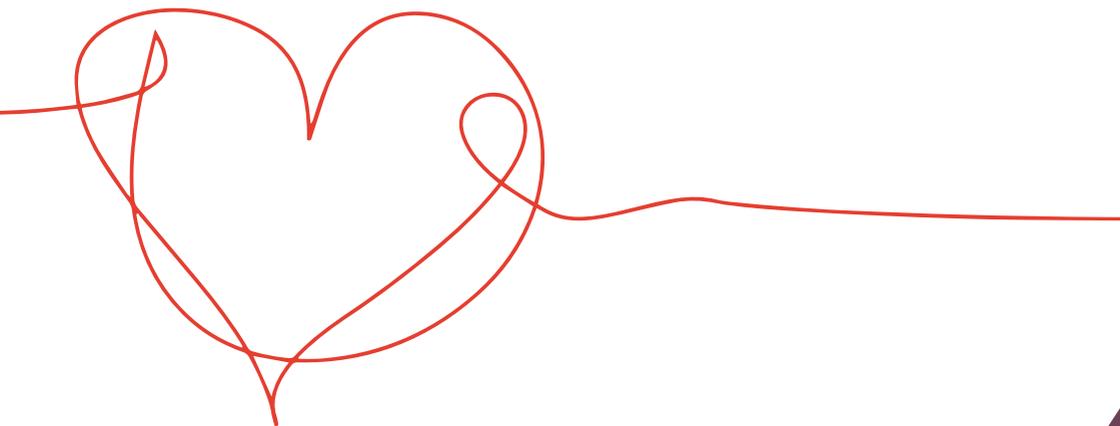
es kommt  
gut  
sicher  
es kommt gut  
ganz sicher  
kommt es  
gut  
es kommt gut

man sagt  
sie sei behindert

Gianna  
ich versteh dich  
du sprichst klar  
ich mag  
deinen Satz  
Gianna  
es kommt  
gut  
ganz bestimmt

*Ruth Näf Bernhard*

# Eingeschrieben in Gottes Hand



nicht flüchtig hingekritzelt  
nicht ausradierbar, auslöschar

nein  
ich bin  
eingeschrieben  
in Gottes Hand  
eingeritzt ganz tief

in unendlicher Liebe  
die mich lieben lehrt

ja  
er ist da  
mit zarten Pinselstrichen  
malt sich unverwischbar  
sein Name in mein Herz

*Maria Sassin*

## «Ich bin da»

Ich wurde geboren – du hast mich gewollt  
Ich gehe meinen Weg – du führst mich  
Ich suche Halt – du hältst  
Und du sagst: «Ich bin da»

Ich habe Fehler – du lächelst darüber  
Ich habe Stärken – du erkennst sie an  
Ich bin dein Gefährte – du hast mich als solchen geschaffen  
Und du sagst: «Ich bin da»

Ich bin in dir – du bist in mir  
Ich lebe – du versprichst mir ewiges Leben  
Ich werde sterben – du wirst mich erwarten  
Und du sagst: «Ich bin da»

*Jens Henninger*

# Ich glaube an Gott

Ich glaube an Gott,  
der dich und mich gemacht hat,  
die Welt und alles, was darin ist.  
Der das All gemacht hat.  
Er ist immerdar.  
Bei ihm fühle ich mich wohl und geborgen.

Ich glaube an Jesus Christus,  
unseren Freund und Bruder.  
Mensch, wie wir Menschen.  
Der für Liebe und Güte  
gekreuzigt wurde aus Angst und Hass.  
Der wieder aufstand vom Tode.  
Ein Aufstand für die Hoffnung.  
Ein Aufstand für das Leben.

Ich glaube an den Heiligen Geist,  
Gottes zärtliche Berührung,  
die uns verbindet.  
Manchmal ist er wie ein kräftiger Hauch, er lässt mich sehen,  
was andere brauchen.  
Oder auch wie eine starke Brise,  
die mir einen Ruck gibt  
und Mut zum, ersten Schritt.

*Gottfried Mohr und Andreas Weidle (Hrsg.)*

# Liedvorschläge

nach liturgischem Ablauf

RG 15 / KG 555  
RG 724  
RG 652 / KG 200  
RUpl 068

Der Herr ist mein getreuer Hirt  
Sollt ich meinem Gott nicht singen  
In dir ist Freude in allem Leide  
Ich lobe meinen Gott

RG 835 / KG 229  
RUpl 077

Gib uns Weisheit, gib uns Mut  
Da wohnt ein Sehnen tief in uns

RUpl 072  
RG 704 / RUpl 242  
RUpl 100

Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht  
Meine Hoffnung und meine Freude  
Wenn das Brot, das wir teilen

RG 825 / KG 547  
RG 698 / KG 559  
RUpl 104

Hilf, Herr meines Lebens  
Du kannst nicht tiefer fallen  
Bewahre uns, Gott

# Hintergrundinfos für eine Kollektenansage

Tel 143 ist rund um die Uhr erreichbar für alle Menschen, die sich in einer schwierigen Situation befinden. Sei es per Telefon, Mail oder Chat.

## Von Mensch zu Mensch im Gespräch

Schwierige Situationen können alle treffen, bei Tel 143 finden sie jederzeit ein offenes Ohr. Unsere freiwilligen Mitarbeiter:innen können dabei unterstützen, Schwierigkeiten einzuordnen und den Überblick über die eigene Situation wieder zu gewinnen.

Wir erteilen keine Ratschläge, sondern geben Impulse für mögliche nächste Schritte. Wenn nötig und nach Wunsch suchen wir gemeinsam nach geeigneten weiterführenden Angeboten.

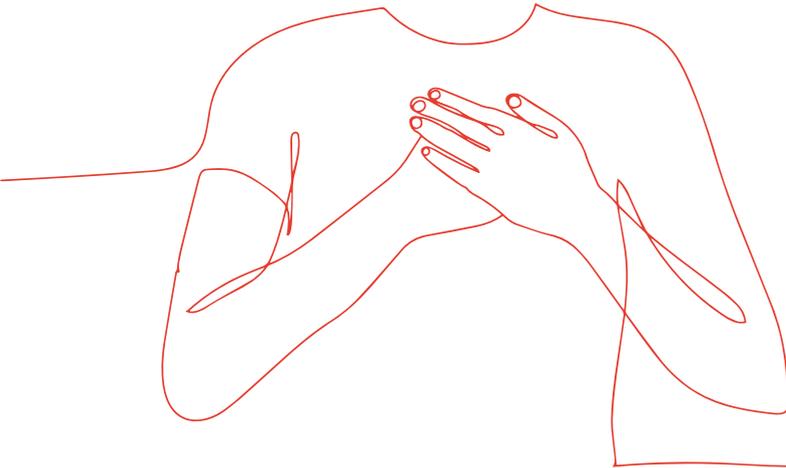
## «Alle 2,5 Minuten geht bei Tel 143 ein Anruf ein.»

Die Dargebotene Hand engagiert sich und ist offen für Menschen jeden Alters, unabhängig von Kultur oder Religion. Alle Beratungen erfolgen anonym und unterstehen der Schweigepflicht.



- **365 Tage** rund um die Uhr erreichbar
- Per **Telefon, Mail** oder **Chat**
- **Anonym** und **vertraulich**
- **unabhängig** und **offen für alle**
- **in Krisen** und **mit alltäglichen Sorgen**
- **kostenlos** (20 Rappen Grundgebühr pro Gespräch)

# Gedanken festgehalten



## **Wann fühle ich mich gehalten?**

Es sind Momente, in denen ich die volle Aufmerksamkeit und echtes Interesse für mich und meine Sicht des Erlebten geschenkt bekomme.

## **Wie fühlt sich gehalten werden an?**

Wenn die mir zugewandte Person meine Worte und Gefühle ernst nimmt und ich mich akzeptiert und verstanden fühle. Nonverbale Signale wie Blickkontakt oder einfühlsame Gesten können dies unterstützen.

## **Wie kann ich mit Zuhören Halt geben?**

Indem ich das Gesagte wiederhole, zusammenfasse und gezielt nachfrage, ob ich richtig verstanden habe.

## **Wer kann Halt mit Zuhören geben?**

Zuhören ist eine Fähigkeit, die geübt und entwickelt werden muss, erst dann kann eine effektive Kommunikation und zwischenmenschliche Begegnung entstehen.

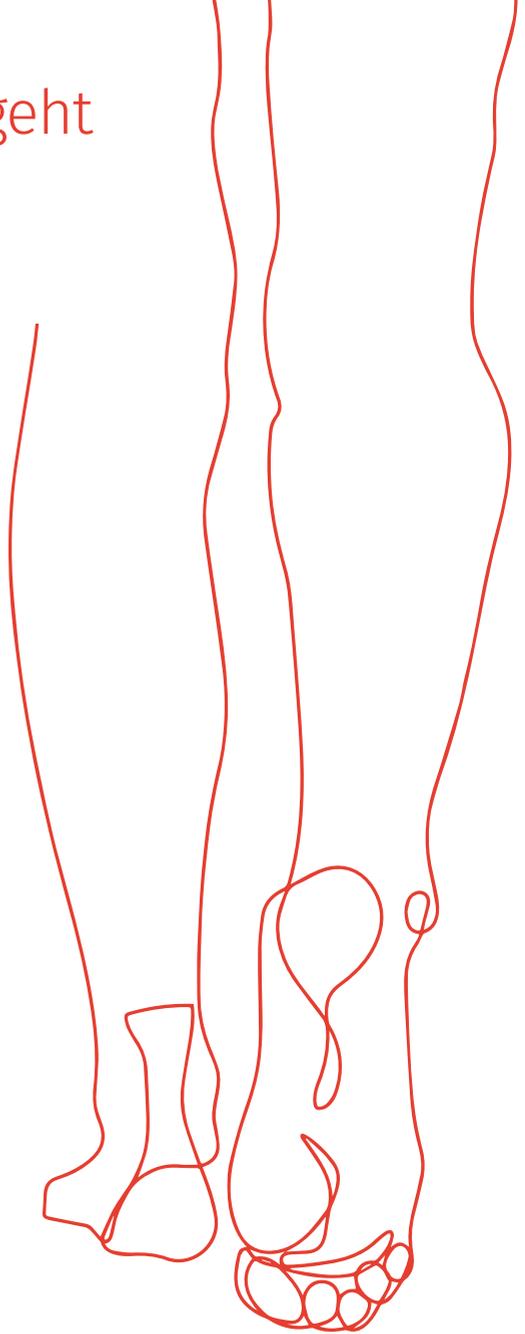
# Einer, der mit dir geht

Möge ein sanfter Segen dich  
heute begleiten.

Dich wissen lassen,  
dass du nicht alleine bist.

Mögest du spüren,  
dass immer jemand da ist,  
an deiner Seite und mit dir,  
der mit dir deine Wege geht.

*Sabrina Gundert*



## Quellen

- Carl Boetschi unter [www.ref-sg.ch/materialien-und-impulse.html](http://www.ref-sg.ch/materialien-und-impulse.html) am 01.12.2023.
- Klaus Bastian, Halleluja, Gott, ich freue mich! Psalmtexte für den Gottesdienst von Klaus Bastian, Frankfurt am Main 1996.
- Sabrina Gundert, aus: «Nur ein Augenblick – Dem Leben begegnen im Moment», Sabrina Gundert und Susanne Sorgenfrei
- Jens Henninger, Psalmen mit der Gemeinde lesen und singen, Psalm 27 – Zuversicht, zit. bei Carl Boetschi unter [www.ref-sg.ch/psalmen-und-textcollagen-fuer-die-gemeinde.html](http://www.ref-sg.ch/psalmen-und-textcollagen-fuer-die-gemeinde.html) am 01.12.2023.
- Ruth Näf Bernhard, und dazwischen ein schweigen, alataverlag Winterthur 2009, S.26
- «Sagt Gott, wie wunderbar er ist» Verlag junge Gemeinde, 2006/2, Gottfried Mohr und Andreas Weidle (Hrsg.), S.122
- Maria Sassin, zit. bei Carl Boetschi unter [www.ref-sg.ch/materialien-und-impulse.html](http://www.ref-sg.ch/materialien-und-impulse.html) am 01.12.2023.
- Jutta Schmidt, Oberursel, in: Publik-Forum, SPIRITletter 303 vom 4.10.2009 ([www.spiritletter.de](http://www.spiritletter.de)).
- Doris Werner, Geistliche Impulse für Kirchenpflegen Stichwort 14: Geheimnis, Reformierte Kirche Aargau (Hrsg.).

## Impressum

### Herausgeber

Schweizer Verband Tel 143 –  
Die Dargebotene Hand

### Textauswahl

Martin Schmidt, Carl Boetschi

### Vorwort/Redaktion

Judith Eisenring, Martina Lehn

### Layout

POMCANYS Marketing AG

### Illustration

Mélanie Hangartner

### Druck

Stutz Medien AG

# Tel 143 – Die Dargebotene Hand

## Schweizer Verband

**Tel 143 – Die Dargebotene Hand**  
Beckenhofstrasse 16, 8006 Zürich  
031 301 91 91 | verband@143.ch  
CH37 0900 0000 3001 4143 9

## Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn

Postfach, 5001 Aarau  
062 824 84 44 | aarau@143.ch  
CH17 0900 0000 5000 0603 1

## Die Dargebotene Hand Basel

Bruderholzallee 167, 4059 Basel  
061 367 90 90 | basel@143.ch  
CH62 0900 0000 4001 289 7

## Die Dargebotene Hand Bern

Postfach, 3001 Bern  
031 301 12 23 | bern@143.ch  
CH04 0900 0000 6032 4928 2

## La Main Tendue Genève

Case postale, 1211 Genève 4  
022 320 50 87 | geneve@143.ch  
CH49 0900 0000 1201 3454 0

## La Main Tendue du Nord-Ouest

**Die Dargebotene Hand Nordwest**  
Postfach, 2501 Bienne-Biel  
032 322 08 38 | biel-bienne@143.ch  
CH45 0900 0000 2500 0830 0

## Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein

Postfach, 9001 St. Gallen  
071 223 14 15 | ostschweiz@143.ch  
CH70 0900 0000 9001 0437 2

## Telefono Amico Ticino e Grigioni Italiano

Case postale, 6904 Lugano  
091 970 22 72 | telefonoamico@143.ch  
CH04 0900 0000 6900 4362 1

## La Main Tendue Valaisanne

Case postale, 1950 Sion 2  
027 205 60 40 | sion@143.ch  
CH18 0076 5000 K022 7730 2

## La Main Tendue Vaud

Case postale, 1000 Lausanne 10  
021 652 24 11 | lausanne@143.ch  
CH78 0900 0000 1002 5047 3

## Die Dargebotene Hand Winterthur, Schaffhausen, Frauenfeld

Postfach, 8401 Winterthur  
052 222 51 50 | winterthur@143.ch  
CH04 0900 0000 8400 6818 6

## Die Dargebotene Hand Zentralschweiz

Postfach, 6002 Luzern  
041 210 76 75 | zentralschweiz@143.ch  
CH14 0900 0000 6001 8506 6

## Die Dargebotene Hand Zürich

Postfach, 8032 Zürich  
043 244 80 80 | zuerich@143.ch  
CH30 0900 0000 8004 3400 3

**Telefon 143:** Die Notfallnummer für die ganze Schweiz  
**143.ch:** Online-Beratung per Mail oder Chat

