

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

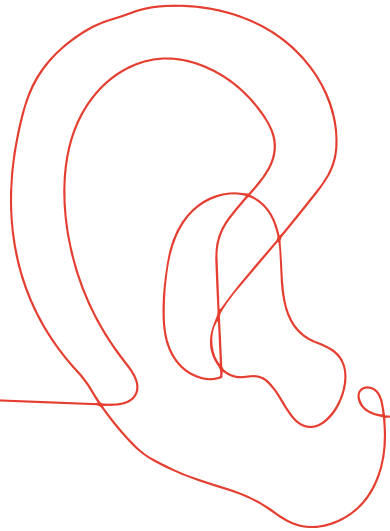
Wenn's mir gut geht,
wenn ich mit mir zufrieden bin und die Ruhe genieße,
Zwei Hände, die im Schoß verharren, zwei Hände, die entspannt auf der
Lehne ruhen
– und der Moment der Stille wird zum Fest.

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

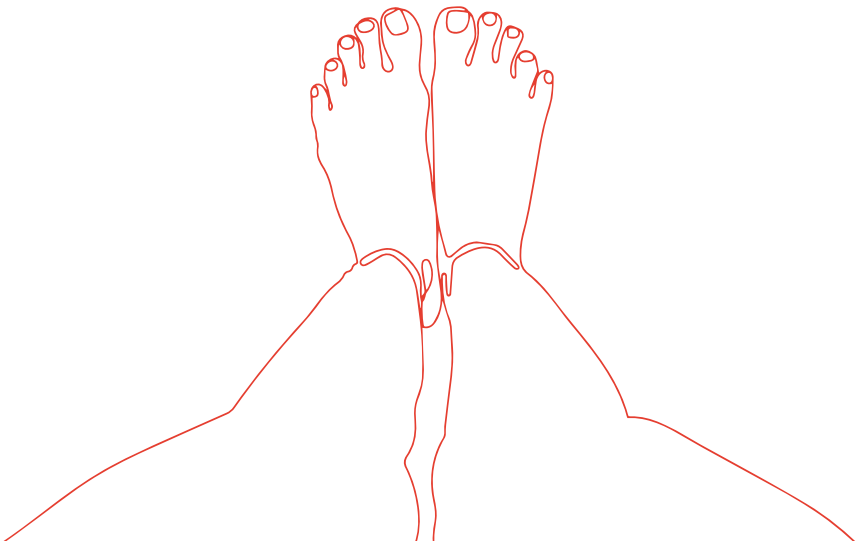
Die Spinne seilt sich ab,
hängt in der Luft,
unbeweglich,
leicht,
entspannt.

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!

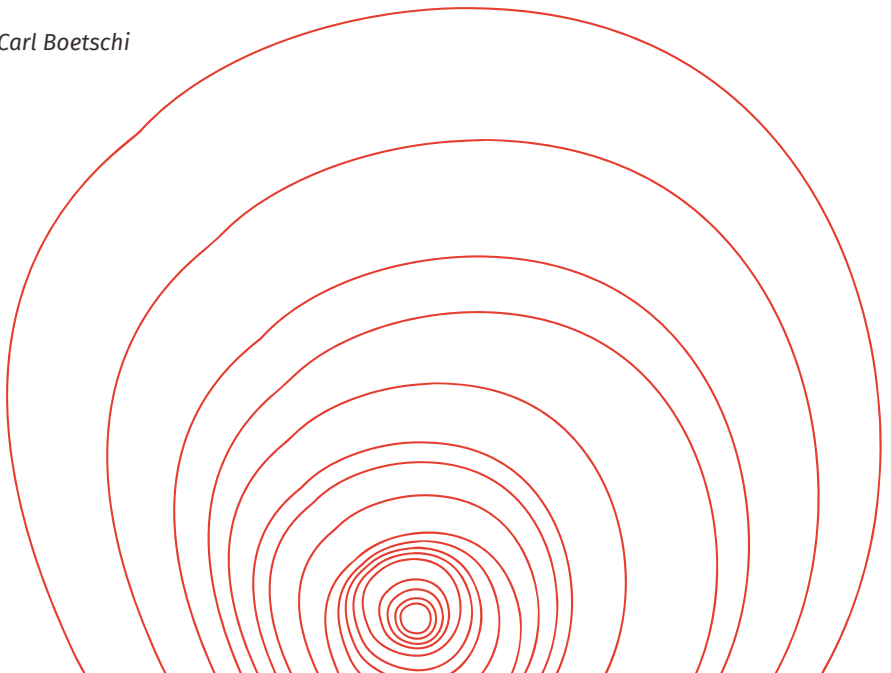
In meinem Büro hängt eine Postkarte. Darauf steht:
«Alles wird gut!» – Ja – ich glaube und vertraue, dass
alles gut wird – auch wenn es in der Welt anders aussieht.

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

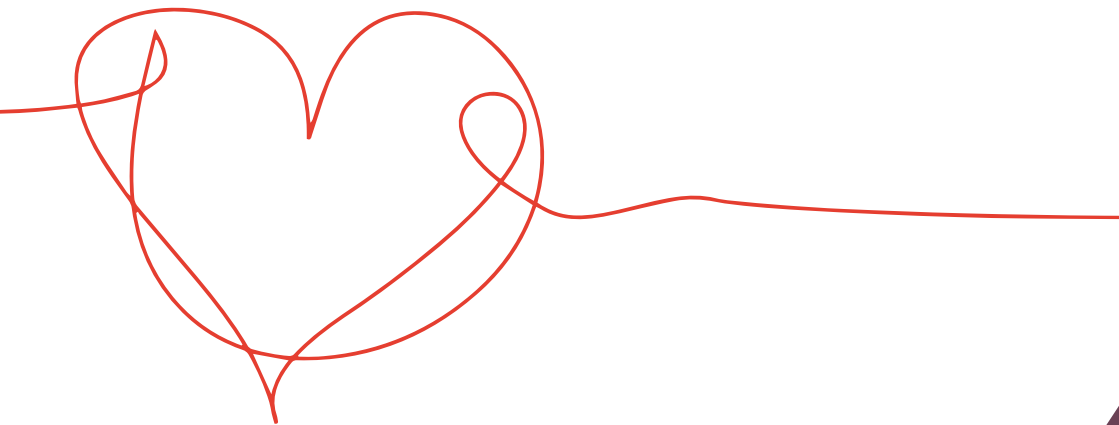
es kommt
gut
sicher
es kommt gut
ganz sicher
kommt es
gut
es kommt gut

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.

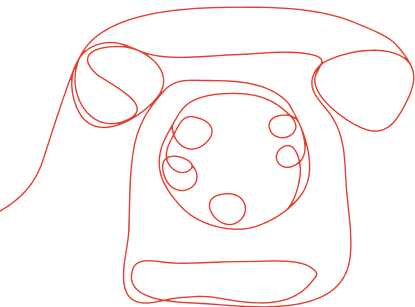
Von Mensch zu Mensch im Gespräch

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.

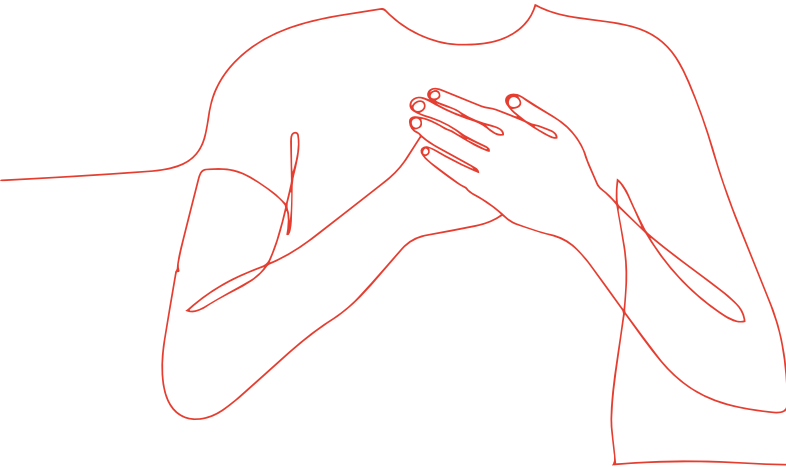
«Alle 2,5 Minuten geht bei Tel 143 ein Anruf ein.»

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.

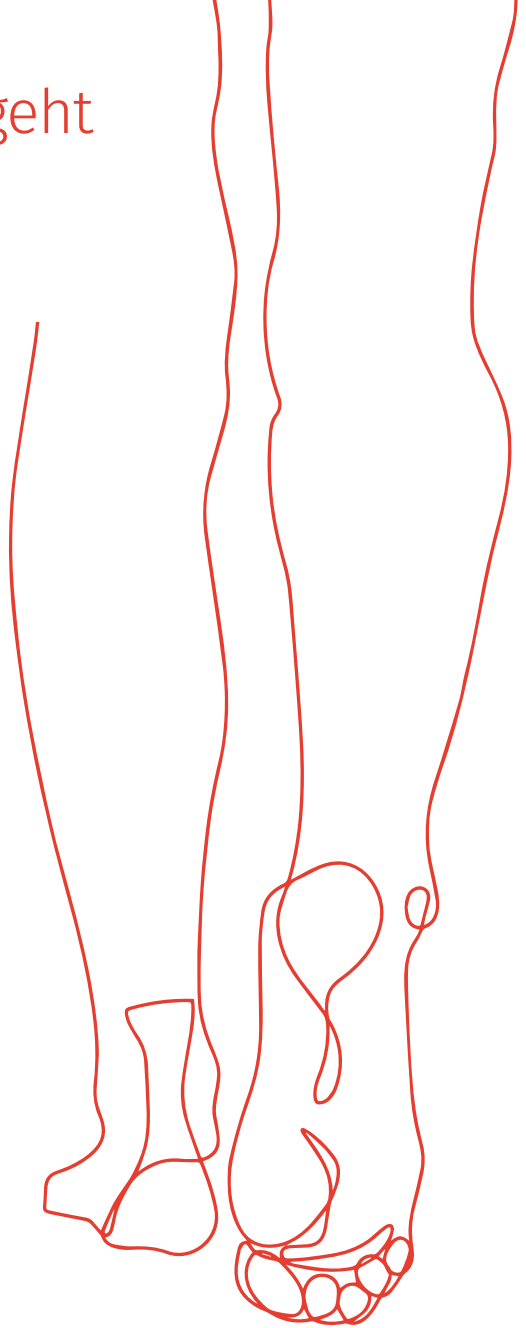
Einer, der mit dir geht

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 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 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 am 01.12.2023.
- Jutta Schmidt, Oberursel, in: Publik-Forum, SPIRITletter 303 vom 4.10.2009 (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

