

Bausteine für Gottesdienst- und Gemeindearbeit 2026

Unterstützen und stärken rund um die Uhr

Inhaltsverzeichnis

- 3** Vorwort
- 4** Leitgedanke
- 4** Biblischer Leitvers
- 5** Gebet
- 6** Fürbittegebet
- 7** Segen
- 8** Bildbetrachtung
- 10** Predigtgedanken
- 13** Weisheitsgeschichte
- 14** Aktivitäten für Kinder und Familien
- 16** Passende Lieder und Musik
- 19** Kollektenansage
- 19** Impressum

Vorwort

An die Verantwortlichen in Kirchengemeinden und Pfarreien

Geschätzte Seelsorgerinnen und Seelsorger

«Bevor Sie sich das Leben nehmen, rufen Sie mich an!» Mit diesem Aufruf in einer Tageszeitung wandte sich der Londoner Pfarrer Chad Varah im Jahre 1953 an die Öffentlichkeit. Er tat dies aus Betroffenheit. Es war der Anfang der Telefonseelsorge.

1978 erhielt die Dargebotene Hand in der Schweiz mit der Notfallnummer 143 öffentliche Anerkennung für ihren Telefondienst, den Freiwillige rund um die Uhr leisten.

Bis heute hat sich das nicht geändert. Rund 700 Freiwillige sind Tag und Nacht bereit, Menschen in persönlichen Not- und Krisensituationen einen persönlichen Kontakt anzubieten, am Telefon, über Chat und Email. 143.ch zählt heute pro Jahr rund 200 000 Kontakte.

Unsere Freiwilligen sind gute ZuhörerInnen. Sie haben gelernt, dass es Zeiten des Redens und Zeiten des Schweigens braucht. Sie haben gelernt, Zuwendung zu geben, Interesse und Mitgefühl zu zeigen. Mit ihrer Bereitschaft, für einen anderen Menschen in Not da zu sein, wach zu sein, setzen sie ein Signal!

Wir alle brauchen hin und wieder einen Menschen, dem wir uns öffnen können, der uns zuhört: unvoreingenommen, offen, ohne es besser zu wissen. Eigentlich das Normalste, was man sich vorstellen kann. Und doch einzigartig, wenn man es erlebt!

Bis heute sind die zwölf regionalen Stellen angewiesen auf die finanzielle Unterstützung von Privaten, Kirchen, Stiftungen, freien Beiträgen politischer Gemeinden.

Unsere jährlich erscheinende Gottesdienstbroschüre möge Sie inspirieren. Der Leitgedanke aus Psalm 121 «...der dich behütet, schläft nicht.» schafft dazu eine passende Grundlage.

Es ist uns eine grosse Freude, wenn Sie 143.ch mit einer Gottesdienstkollekte unterstützen!

Martin Bolliger

Präsident des Schweizer Dachverbandes, 143.ch – Die Dargebotene Hand

Leitgedanke

Die Bereitschaft, jederzeit für andere da zu sein – Tag und Nacht – spiegelt Gottes unermüdliche Fürsorge. Jederzeit für andere da zu sein – Tag und Nacht – ist eine Devise.

143.ch – Die Dargebotene Hand

Biblischer Leitvers

«Er wird deinen Fuss nicht gleiten lassen, und der dich behütet, schläft nicht. Siehe, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.»

Psalm 121,3–4

Gebet

Gott,
du bist der Hüter meines Lebens.
Du schläfst nicht,
du verlässt mich nicht,
du bist da –
wenn alle anderen schlafen,
wenn ich allein bin mit meinen Gedanken,
mit meiner Angst,
meiner Sehnsucht,
meinem Schweigen.

Du hältst meine Schritte,
wenn ich zu straucheln drohe.
Du begleitest mich,
auch wenn ich es nicht spüre.
Du wachst über mir –
am Tag und in der Nacht,
im Licht und in der Dunkelheit.

Danke, dass ich dir vertrauen darf,
auch wenn mein eigener Weg ungewiss ist.
Du bist treu.
Du wachst über mich –
jetzt und für immer.

Amen

Eingangsgebet zu Psalm 121,3–4

Fürbittegebet

zu Psalm 121,3–4

Gott, du Behüterin und Behüter unseres Lebens,
du schläfst und schlummerst nicht.
Du passt auf uns auf – bei Tag und bei Nacht.
In diesem Vertrauen rufen wir zu dir:

Für alle, die unterwegs sind –
auf Reisen, in Entscheidungen, auf schwierigen Wegen:
Behüte ihre Schritte, Gott – lass ihren Fuss nicht gleiten.

Für alle, die müde sind und erschöpft –
von Sorgen, Arbeit oder Krankheit:
Sei ihnen nahe – gib ihnen Ruhe und neuen Mut.

Für die Menschen, die nachts wach liegen –
aus Angst, Kummer oder Einsamkeit:
Lass sie spüren, dass du da bist – auch im Dunkeln.

Für alle, die Verantwortung tragen –
in der Familie, in Pflegeberufen, in der Seelsorge:
Schenke ihnen wache Herzen und achtsame Ohren.

Für Kinder und Jugendliche –
die ihre Wege noch suchen, Fragen haben oder sich sorgen:
Gib ihnen Menschen, die sie begleiten – und das Vertrauen, dass du
mitgehst.

Gott, du Hüter Israels,
du bist da – ohne Pause, ohne Ende.
Dafür danken wir dir und bitten dich:
Bleibe bei uns. Heute. Und in der Nacht. Und an jedem neuen
Morgen.

Amen

Segen

zu Psalm 121,3–4

Der Herr behüte deinen Weg,
dass dein Fuss nicht strachelt und dein Herz nicht verzagt.
Der Hüter Israels schläft nicht –
so sei auch du geborgen, bei Tag und bei Nacht.

Gott wache über deinen Schritten,
über deinen Gedanken und über deinem Ruhen.
Er sei dir nahe, wenn du gehst,
und halte dich, wenn du stehenbleibst.

So segne dich der treue Gott,
der dich sieht, der dich schützt und stützt,
und der dich niemals aus den Augen verliert.

Amen



Bildbetrachtung

zu Psalm 121,3–4

Mögliche Aufträge fürs Betrachten

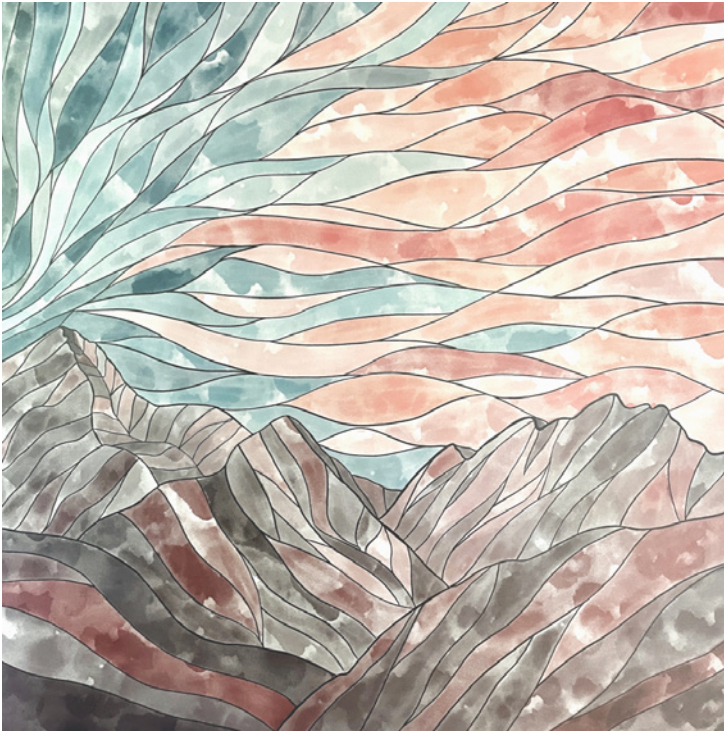
- Innehalten und das Bild anschauen:
Welcher Teil des Bildes zieht mich an, stösst mich ab und warum?
- In sich aufnehmen: Welche Teile des Bildes laden mich ein, mich zu bewegen und /oder statisch zu bleiben?
- Was sagt mir das Bild auf dem Hintergrund von Psalm 121?

Bildbetrachtung: Alison Harshbergers digitale Illustration zu Psalm 121 in der Park Church Denver (USA) entfaltet eine tiefgreifende theologische Bildsprache. In ihrer Beschreibung hebt sie zwei Kernaspekte hervor: Gottes Beständigkeit angesichts der Vergänglichkeit dieser Welt und Gottes beschützende Präsenz.

Die etwas abstrakt wirkenden Bergformen verweisen auf die Colorado-Rockies – für Harshberger ein Zeichen göttlicher Konsequenz. Die Berge stehen metaphorisch für Beständigkeit und Ewigkeit – Eigenschaften, die Psalm 121 in Vers 1 2 zum Ausdruck bringt: Der Psalmist blickt zu den Bergen und erkennt Gottes Hilfe. Kunstvoll zitiert sie diesen Blick: «Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe?» «Meine Hilfe kommt vom Herrn.» Die Berge bilden also nicht nur Kulisse, sondern theologische Referenz. Wenn ich das Bild betrachte, werde ich dadurch selbst zum Psalmisten, der die Augen zu den Bergen richtet.

Die fließenden, transparenten Farbstreifen erinnern an Glasmalerei und verweisen auf das Licht als göttliche Offenbarung. Sie symbolisieren die erinnerten Worte: Gott, der «deinen Fuss nicht gleiten lässt». Farbdurchlässigkeit und sanfte Übergänge spiegeln gelebtes göttliches Bewahren wider – nicht starr oder dogmatisch, sondern lebendig und durchlässig im Alltag.

Psalm 121 spricht von Tag und Nacht, Schutz beim Ein- und Ausgang. Harshberger übersetzt dies in Farbschichten, die sich wellenförmig durchziehen: ein Bild ununterbrochener Fürsorge. Die Berg-



silhouetten, in massiver ruhiger Tonigkeit gehalten, stehen in Kontrast zu den farbigen Bewegungen oben. Sie stehen hier für das Fundament Gottes, auf dem das Leben ruht.

Die Grafikerin schreibt: «Nature is also a common place for many of us to meet God». In ihrem Kunstwerk wird Natur nicht nur abgebildet, sie wirkt als Ort der Begegnung und Reflektion – ein theologischer Hinweis darauf, wie uns Gott durch seine Schöpfung entgegenkommt. Psalm 121 endet in diesem Tonfall: Der HERR ist dein Hüter jederzeit – in jeglicher Lebenslage.

Harshbergers Psalm 121-Kunstwerk ist ein visuelles Gebet: Es erinnert uns an Gottes konstante Nähe, sein behütendes Wirken und seine Einladung, ihm in der Schöpfung zu begegnen. Durch die Verbindung von Naturbild, Licht und Farbe wird Psalm 121 für den Betrachtenden erlebbar – eine theologisch dichte und ästhetisch klare Umsetzung.

Predigtgedanken

zu Psalm 121,3–4

Liebe Gemeinde,

Einer der tröstlichsten Sätze der Bibel heisst so:

«Er wird deinen Fuss nicht gleiten lassen, und der dich behütet, schläft nicht. Siehe, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.»

Psalm 121,3–4

Zwei Verse – und doch ein ganzes Glaubensbekenntnis. Zwei Verse – und doch auch eine Brücke zwischen uraltem Psalm und ganz gegenwärtigem Leben.

«Der dich behütet, schläft nicht.»

Wie ein stiller Wächter steht dieser Satz über unserem Leben. Und das, obwohl wir Menschen uns an so vielen Stellen verlassen fühlen. Manche Nächte werden lang. Nächte, in denen Sorgen nagen, die Gedanken kreisen, in denen die Angst laut wird. Nächte, in denen die Stimme der Hoffnung leiser wird.

Aber dann steht da dieser Satz.

Gott schläft nicht.

Er ist da. Immer. Auch wenn es für uns finster geworden ist.

Auch wenn wir selber keine Worte mehr finden für das, was in uns tobt. Gott ist wach. Er sieht. Er hört. Er hält.

Das ist keine fromme Illusion. Das ist ein uraltes Glaubenszeugnis: Der Hüter Israels ist kein ferner, schlafender Gott. Kein träge gewordener Schöpfer. Sondern ein Gegenwartsgott, ein zu uns in Jesus von Nazareth heruntergekommener Gott, der sich nicht abwendet, nicht ausruht, nicht abschaltet.

«Er wird deinen Fuss nicht gleiten lassen»

Dieses Bild ist so konkret wie alltäglich.

Wir alle gehen Wege.

Wegstrecken, die wir planen – und dann solche, die uns plötzlich aufgebürdet werden.

Wege, auf denen der Boden rutschig wird, auf denen wir ins Straucheln geraten, körperlich oder seelisch.

Und mitten auf diesen Wegen verspricht uns Gott:

«Ich halte dich. Ich lasse dich nicht gleiten. Auch wenn es wacklig wird – ich bin da.»

Das ist keine Garantie für ein leidfreies Leben.

Aber ein Versprechen, dass wir nicht in die Unendlichkeit fallen. Dass da einer ist, der in der Nacht wacht.

Und dass wir manchmal genau dann getragen werden, wenn wir meinen, wir könnten nicht mehr gehen.

Diese Worte aus dem Psalm werden ganz besonders erfahrbar in der Arbeit der Dargebotenen Hand – bei 143.ch.

Rund um die Uhr. Tag und Nacht. An jedem Tag des Jahres.

365 Tage, 24 Stunden – ist da jemand erreichbar. Ein Mensch mit offenem Ohr, einem offenen Herzen. Keine Maschine, keine künstliche Intelligenz. Ein Mensch.

Ein Mensch, der zuhört.

Ohne Urteil. Ohne fertige Rezepte.

Aber mit einer Präsenz, die den Unterschied macht.

Und ich glaube:

Die Arbeit der Dargebotenen Hand ist ein Abbild dessen, was Psalm 121 beschreibt.

Ein Ausdruck göttlicher Wachsamkeit – durch Menschen.

Denn wo Menschen mitten in der Nacht zum Telefon greifen, weil sie nicht mehr weiterwissen, da geschieht genau das, was der Psalm beschreibt:

Da wird der Fuss gehalten, damit er nicht gleitet.

Da wacht jemand – wenn andere schlafen.

Da wird Hoffnung hörbar gemacht – in einer Stimme am anderen Ende der Leitung.

Gott schläft nicht.

Aber das heisst nicht, dass er alles allein macht.

Gottes Wachen geschieht auch durch Menschen, die bereit sind, hinzuhören.

Menschen, die ihre Zeit geben, ihr Ohr, ihre Geduld, ihre Wachheit.



Vielleicht ist genau das auch ein Auftrag an uns alle:
Einander Hüter und Hüterinnen zu sein.
Achtsam füreinander. Offen für die Not des Anderen.
Wach im Herzen. Am Tag und in der Nacht.

Psalm 121 ist ein Lied der Zuversicht.
Nicht, weil das Leben leicht ist. Sondern weil Gott nicht fern ist.
Weil er wacht – über dir, über mir.
Und weil er Menschen beruft, einander beizustehen.

So danke ich heute für die Arbeit von der Dargebotenen Hand –
für all jene, die mit einem offenen Ohr und einem wachen Herzen
unterwegs sind.

Sie sind Boten dieses grossen Versprechens:
«Der dich behütet, schläft nicht.»

Ich danke aber auch all denen bei uns in der Kirchgemeinde,
die einander zuhören, da sind, unterstützen, begleiten, helfen.
Auch sie sind Boten des grossen Versprechens:
«Der dich behütet, schläft nicht.»

Und denen, die gerade in einer verzweifelten Lebenslage sind und
zweifeln am Eingreifen Gottes oder gar am Verzweifeln. Denen diene
der Psalm zum Trost und Stütze:

«Er wird deinen Fuss nicht gleiten lassen, und der dich behütet,
schläft nicht. Siehe, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.»

Psalm 121,3–4

Jetzt und immer.
Amen

Weisheitsgeschichte

Gott wird mich retten

Ein hochreligiöser Mensch rettet sich während einer riesigen Überschwemmung auf das Dach seines Hauses. Die Fluten steigen und steigen. Eine Rettungsmannschaft kommt in einem Boot vorbei und bietet an, ihn mitzunehmen. «Nein, danke», sagt er, «Gott wird mich retten.»

Die Nacht bricht an, und das Wasser steigt weiter. Der Mann klettert auf den Schornstein. Wieder kommt ein Boot vorbei, und die Helfer rufen: «Steig ein!» – «Nein, danke», erwidert der Mann nur. «Gott wird mich retten.»

Schliesslich kommt ein Hubschrauber. Die Besatzung sieht ihn im Scheinwerferlicht auf dem Schornstein sitzen, das Wasser bis zum Kinn. «Nehmen sie die Strickleiter», ruft einer der Männer. «Nein, danke», antwortet der Mann, «Gott wird mich retten.»

Das Wasser steigt weiter, und der Mann ertrinkt.

Als er in den Himmel kommt, beschwert er sich bei Gott: «Mein Leben lang habe ich treu an Dich geglaubt. Warum hast Du mich nicht gerettet?» Gott sieht ihn erstaunt an: «Ich habe dir zwei Boote und einen Hubschrauber geschickt. Worauf hast du gewartet?»

Quelle: unbekannt

Aktivitäten für Kinder und Familien

Schutzengel-Mobile

Thema: Gott ist immer da – Tag & Nacht

Material: Weisser Karton, Nadel und Faden, Kleber, Holzstäbe / Äste, Schere, Malstifte

Ablauf:

Die Kinder zeichnen auf weissen Karton kleine Symbole: eine Sonne, einen Mond, einen Engel, ein wachsames Auge, ein Herz, einen Fuss. In die Mitte eines horizontalen Holzkreuzes aus Stäben oder Ästen, wird ein Kartonkärtchen mit dem Psalmvers: *«Der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.»* gehängt. An den weiteren Enden der Stäbe bzw. der Äste, werden die Symbole an Fäden aufgehängt. Das Resultat ist ein Mobile, das z.B. über dem Bett hängen kann.

Fussspuren-Collage

Thema: Gott lässt deinen Fuss nicht gleiten

Material: Karton oder dickes Papier, Schere, Kleber, Stifte, Neocolor

Ablauf:

Die Kinder stehen mit ihren nackten Füssen auf dickes Papier oder Karton und zeichnen die Konturen ihrer Füsse ab. Auf jede «Fussspur» schreiben sie Dinge, bei denen sie sich wünschen, dass Gott sie begleitet (z. B. Schule, Angst, Freundschaft, Mut, Familie).

In der Mitte wird der Vers aus Psalm 121,3 aufgeschrieben:
«Er wird deinen Fuss nicht gleiten lassen, und der dich behütet, schläft nicht.»

Erweiterung: Ein grosser Weg aus Papier mit vielen Fussspuren aller Kinder. Das ergibt ein Gemeinschaftsbild, das z.B. an eine leere Mauer geklebt werden kann.



«Tag-und-Nacht»- Glaslicht

Thema: Gott wacht bei Tag und Nacht

Material: Leere Konfigläser, Transparentpapier (oder Servietten), Teelichter, Kleister / Bastelkleber, Pinsel

Ablauf:

Die Kinder gestalten die Gläser mit Symbolen für Tag und Nacht (Sonne, Sterne, Augen, Bett, Herz), oder einfach mit farbigen Transparentpapierstücken oder der Serviettentechnik. Auf das Glas kleben sie den Vers oder ein Etikett:

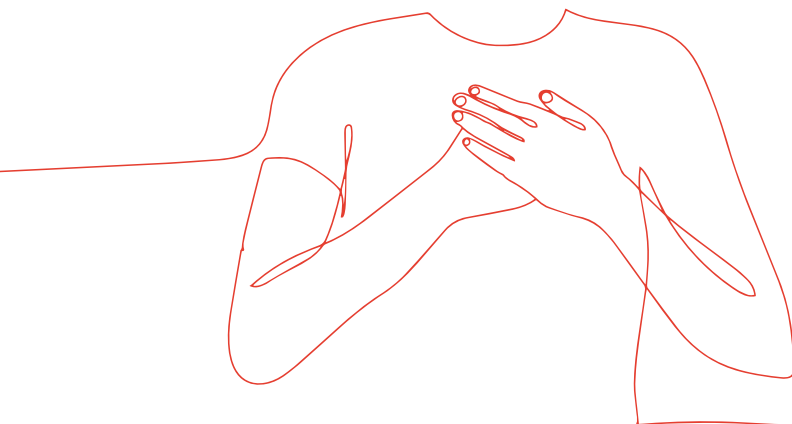
«*Gott schläft nicht – er passt auf mich auf.*»

In das Glas kommt ein Teelicht, das im Dunkeln angezündet werden kann.

Passende Lieder und Musik

Reformiertes Gesangbuch (RG)/ Katholisches Gesangbuch (KG)

- RG 69 / KG 676** Kanon: Vom Aufgang der Sonne, bis zu ihrem Niedergang
→ Gott ist bei uns am Tag, aber auch in der Nacht.
- RG 346** Bewahre uns Gott
→ Gott begleitet uns auf allen Wegen, segensvoll und ruhig.
- RG 184 / KG 6** Gott, der du alles Leben schufst
→ Thematisiert Schutz durch Gott bei Tag und Nacht.
- RG 353 / KG 554** Von guten Mächten wunderbar geborgen
→ Besonders passend in Zeiten der Unsicherheit; Gottes wachsame Gegenwart.



Moderne geistliche Lieder & Worship

Alle hier publizierten Lieder sind auf YouTube abrufbar.
Geben Sie einfach den Titel und Interpreten/Interpretin in die Suchleiste von YouTube ein oder scannen Sie den QR-Code.

Peter Strauch

«Meine Zeit steht in deinen Händen»



→ Vertrauen auf Gottes Führung,
auch durch die Nacht

Don Moen

«You Never Sleep» (engl.)



→ Gott schläft nicht, er wacht –
passend zu Psalm 121,4

Taizé

«Bless the Lord, my soul» (engl.)



→ Wiederholung und Ruhe – gut zur
meditativen Einbettung des Psalms

Sons of Korah

«Psalm 121» (engl.)



→ Vertonung des ganzen Psalms,
stimmungsvoll und ruhig

Heinrich Schütz

«Ich heb mein Augen sehnlich auf» (Psalm 121)
SWV 226 aus dem «Becker-Psalter» nach
Psalmliedern von Cornelius Becker



→ Klassische Variante der Zürcher
Kantorei zu Predigern

Moderne geistliche Lieder & Worship

Dän Zeltner

Psalm 121 (I häbe mini Ougen uf zu de Bärge)



→ Berndeutsche Variante zu Psalm 121
mit Alphorn und Jodel

Sovereign Grace
Music

«He Will Keep You» (Psalm 121, engl.)
Sovereign Grace Music
Komponiert von Bob Kauflin and David Zimmer



→ Englisches Anbetungslied, das den
Psalm 121 zum Thema hat

Anni Gräb

«Ich weiss, der Herr hilft mir» (Psalm 121)
Von allen Seiten umgibst du mich
Publiziert: 2012 Gerth Medien



→ Deutsche Vertonung
des Psalms 121

Kollektenansage

143.ch – Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr per Telefon, Mail oder Chat erreichbar für alle Menschen, die sich in einer schwierigen Situation befinden. Schwierige Situationen können alle treffen. Bei 143.ch hat man jederzeit ein offenes Ohr. Die freiwilligen, gut geschulten, Mitarbeiter:innen können dabei unterstützen, Schwierigkeiten einzuordnen und den Überblick über die eigene Situation wieder zu gewinnen.

Es werden keine Ratschläge erteilt, sondern Impulse für mögliche nächste Schritte gegeben. Wenn nötig und nach Wunsch wird gemeinsam nach geeigneten weiterführenden Angeboten gesucht. 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. Die Kollekte sei Ihnen herzlich anempfohlen.

Impressum

Herausgeber

Schweizer Dachverband
143.ch – Die Dargebotene Hand

Bild

Alison Harshberger
Park Church Denver (USA)

Vorwort

Martin Bolliger, Präsident Schweizer
Dachverband 143.ch – Die Dargebotene
Hand

Illustration

Mélanie Hangartner

Bastelarbeiten

Mireille, Vivienne

Redaktion

Tobias Arni, Pfarrer Märstetten
Marianne Aebli, 143.ch
Regionalstelle Winterthur
Schaffhausen Frauenfeld

Layout und Druck

Stutz Medien AG

143.ch – Die Dargebotene Hand

Schweizer Dachverband

143.ch – 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

