

ANTJE SABINE NAEGELI

Die Nacht ist voller Sterne

Die Autorin

Antje Sabine Naegeli, geboren und aufgewachsen in Schleswig-Holstein, Studium der evangelischen Theologie, psychotherapeutische Ausbildung in Gesprächstherapie nach Prof. C. Rogers und Existenzanalyse nach Prof. V. E. Frankl. Lebt in St. Gallen/Schweiz und arbeitet dort in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Hochsensibilität, Depression, Trauerbegleitung, narzisstische Störungen in Partnerschaft und Familie. Sie ist im deutschsprachigen Raum eine gefragte Referentin und Seminarleiterin. Zahlreiche Publikationen zu psychologischen und spirituellen Themen.

ANTJE SABINE NAEGELI

Die Nacht ist voller Sterne

Gebete in dunklen Stunden

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein Wort zum Geleit

Zum menschlichen Leben gehört die Erfahrung der Dunkelheit, der Nachtseite unseres Daseins, die sich auf vielerlei Weise äußern kann: Verlassenheit, Ängste, Schmerzen, Verluste, Depressionen. Im Symbol der Nacht lässt sich alles zusammenfassen, was menschliches Leid ausmachen kann. Wie sehr sind wir darauf angewiesen, gerade in den Nächten unseres Lebens nach den Zeichen der Hoffnung, nach Lichtquellen Ausschau zu halten, die uns aushalten und durchhalten helfen. Es gehört zur Erfahrung vieler Menschen, die das Dunkel durchlitten haben, dass uns mittendrin Tröstliches begegnen kann, das Sternen gleich unsere Finsternisse zu begleiten vermag.

Welche Erleichterung kann es bedeuten, in schweren Lebensphasen nicht verstummen zu müssen, sondern Worte zu finden, in denen wir uns ausgesagt und aufgehoben finden. Gebete können Worte gegen die Untröstlichkeit, gegen das Verstummen, gegen die Hoffnungslosigkeit sein. Wer betet, trägt zumindest einen Hauch der Hoffnung in sich, dass ein Du, das größer ist als alles Notvolle, ihn hört.

So ist es mir eine stille Freude, dass das vorliegende Buch, dessen Neuauflage Sie, liebe

Leserin, lieber Leser, in der Hand halten, nun bereits in der 24. Auflage erscheinen kann. In all den Jahren, seit es unterwegs ist, um Menschen auf Nachtwegen zu begleiten, habe ich so viele bewegende Resonanz erhalten, wie ich es bei seinem Erscheinen nicht für möglich gehalten hätte. Ich fühle mich zutiefst beschenkt von all den berührenden Reaktionen, die mir versichern, dass Menschen sich begleitet, getröstet, getragen und verstanden fühlen von den vorliegenden Texten. Ich bin von Herzen dankbar, dass ich Leserinnen und Lesern meine Sprache leihen darf, bis eigene Worte in die Sagbarkeit heimkehren.

Möge die Hoffnung aller, die durch dunkle Zeiten gehen, immer neu aufgerichtet werden und mögen wir uns innerlich miteinander verbinden als Menschen auf der Suche nach dem Licht.

St. Gallen / Schweiz

Antje Sabine Naegeli

Inhaltsverzeichnis

Ein Wort zum Geleit	5
Verzweifelt und getrost	12
Bruder der Zweifelnden sein	14
Da bin ich	16
Aber	18
Heimweh nach unserem Ursprung	19
Vom Ewigen berührt	20
Deine Geduld lässt uns hoffen	22
Anvertraut	24
Ich habe Deinen Ruf gehört	26
Erfahren dürfen, wer Du bist	28
Ich weine vor Dir	30
Versöhnung mit Vergangenen	32
Du heilst das Verwundete	34
Die Gefährdung überwinden	36
Ohne Worte verstehst Du mich	37
Den Kreuzweg mitgehen	38
Ich gebe nicht auf	40
Ich möchte bei dir sein	41
Zu Dir fliehe ich	42
Zwiesprache mit einem Baum	44
Mir geschehe	45
Zum Loslassen reif werden	46
Die Grenzen bejahen	48
Ich hoffe für dich	50

Meine Seele ruht in Dir	51
Ich will hören	52
In den Tag finden	54
Dein ist die Nacht	55
Segne diesen Tag	56
Bei Tagesanbruch	58
Zwischen Angst und Vertrauen	59
Das Leben wagen	60
Heile unser Leben	62
Inmitten der Zerstörung bist Du da	64
Wider die Hoffnungslosigkeit	66
Die Zeichen der Liebe gewahren	67
Nur Dein Erbarmen kann uns retten	68
Den Gefangenen Befreiung	70
Die Nacht ist voller Sterne	72
Vom Erwarten zum Hoffen	74
Liebe hat heilende Kraft	76
Aber die Liebe	78
Mein Gott, ich komme	79
Dem Schmerz Raum geben	80
Der Liebe Zwiegestalt	81
Versöhne uns	82
Dein Friede heilt uns	84
Die tiefere Gnade	86
Winterfreude	87
Das Herz zu trösten	88
Mein Leben ist voller Gott	90
Sieh den Engel	92
Immer noch hast Du mich aufgerichtet	93

Dein Trost lässt mich weitergehen	94
Ich danke Dir	96
Ausblick	98
Der Freude bedürftig	99
Du hast mich nicht versinken lassen	100
Vollkommene Freude	102
Gesegnetes Leid	104
Dennoch kann ich leben	106
Zerbrochen, um geheilt zu werden	108
Hoffnung	110
Ich fürchte nicht mehr mein Unvermögen	111
Ich bin wahrgenommen	112
Aufgehoben in deinem Verstehen	114
Mut zur Unvollkommenheit	116
Mich neu sehen lernen	118
Du bekennt Dich zu mir	120
Ich schaue zurück	122
Heimkehren	124
Segen	125
Mein Gebet nimmst Du an	126
Worte und Gebete, die weiterführen	127

Die Nacht ist voller Sterne

Verzweifelt und getrost

*Dass wir Menschen und Dingen
eine Mächtigkeit zuschreiben,
die sie gar nicht besitzen,
scheint uns genauso selbstverständlich,
wie wir Gottes Mächtigkeit in Zweifel ziehen.*

Manchmal, Herr,
steht alles in mir auf
gegen Dich.
Wozu mühe ich mich ab
Dich zu suchen,
wenn Du mir dennoch
so rätselhaft, so fremd,
so fern bleibst
und meine Sehnsucht
nach Nähe und Vertrautheit
ungestillt lässt?
Manchmal, Herr,
denke ich,
dass Du Deine Menschen
hoffnungslos überforderst,
wenn Du blindes Vertrauen
erwartest
und den Deinen nichts ersparst
an Schwerem.

Manchmal, Herr,
verstumme ich,
weil ich nichts vernehme
als Dein Schweigen,
obwohl ich ganz ausgehungert bin
vor Verlangen
nach Deiner Antwort
auf mein erschrockenes Fragen.

Manchmal, Herr,
nehme ich mir vor,
ohne Dich weiterzugehen;
und dennoch:
Immer kehre ich
zu Dir zurück.
Es ist ja nicht wahr,
dass ich Dein Nahesein
nie erfahren habe.
Du bist ja doch mein Gott,
auch wenn ich leide
an Dir.
Vor Deiner Unbegreiflichkeit
will ich mich beugen
und zulassen,
dass mein Weg mit Dir
auch den Schmerz einschließt.

Bruder der Zweifelnden sein

*Das wirkliche Vertrauen
gründet sich nicht darauf,
dass einer vor Erschütterungen
bewahrt wurde;
es wächst herauf,
wo die Erfahrung zuteil wird,
mitten in aller Bedrohung
aushalten zu können.*

O Gott,
tritt hervor
aus dem Dunkel.
Ich leide,
wenn Du Dich mir
so ganz verbirgst.
Dein Schweigen
lähmt mich.
Wie lange willst Du mir
Deine Tröstungen entziehen
und der Verlassenheit
mich preisgeben?

O Gott,
meine Seele hat keine Schutzmauern,
die sie bewahrten
vor dem Ansturm des Argwohns.
Ich leide,
und doch frage ich mich:
Warum sollte ich nicht
Bruder der Zweifelnden sein
und ihr Entbehren teilen?

Denen will ich meine Stimme leihen,
die verstummt sind
in ihren Erschütterungen,
meinen Geschwistern, Gott,
die Dich verloren.
Glauben möchten wir Dich
und sind doch voller Widerstände.
Unsere Sehnsucht sucht Dich,
unsere Angst aber flieht vor Dir.

Sei wieder unter uns,
Gott,
denn ohne Dich
verdirbt unser Leben.

Da bin ich

*Vielleicht kann Gott
uns deshalb viele Male nicht erhören,
weil wir ihn zum Mittel machen wollen
statt zur Mitte.*

Auf Dich warten,
mein Gott,
auch wenn es lange Zeit braucht,
bis die Unruhe
sich legt in mir.
Auf Dich warten,
mein Gott,
auch wenn meine Sinne
Dich lange nicht wahrnehmen.
Auf Dich warten,
auch wenn die Fluchtimpulse
mich zu überwältigen drohen.
Auf Dich warten.
Annehmen,
dass ich Dein Nahesein
nicht erzwingen kann.