



Evangelisch-reformierte Kirche
Schweiz

Gebete und Segen zum Tag der Kranken 2025

«Hilfe zur Selbsthilfe»

Gebete können eine Hilfe sein, um ins Gespräch mit Gott zu kommen. Sie verleihen persönlichen Gedanken und Anliegen Ausdruck, ohne dabei eine objektive Wahrheit zu beanspruchen.

Persönliche Gebete

Schutz im Leid

Du unbegreiflicher Gott,
tief in mir
trage ich den Wunsch,
vor Unheil verschont zu werden.
Aber ich weiss:
So ist Leben nicht,
dass wir unversehrt bleiben
auf dieser Welt.
Wir erfahren Bewahrung,
aber Du mutest uns
auch Schweres zu.
Wir wissen nicht warum.

So bitte ich Dich:
Lass mich nicht allein.
Stärke meine innere Kraft,
dass ich aushalten
und überwinden kann.
Lass Dir meinen Aufschrei,
meine Klage, meinen Zorn,
meine Ohnmacht, meine Trauer
zu Herzen gehen.
Halte mich fest.
Schütze mich im Leid.

Antje Sabine Nägeli

Heil werden

Jesus, Du Freund der Gebückten,
ich vertraue Dir an,
dass ich mich gering achte.
Ich möchte anders sein, als ich bin.
Mein Wesen scheint mir wenig liebenswert.
Mein Äusseres ist in vielem nicht so,
wie ich es gerne hätte.
Unsicher bin ich unter den Menschen.
Nach innen fühle ich mich anders
als ich mich nach aussen gebe.
Meinen Ärger, meine Sehnsüchte und
Enttäuschungen
halte ich bei mir.
Selten wage ich, zu meiner Meinung
zu stehen.
Anderen traue ich mehr zu als mir selbst.

Niemand will ich enttäuschen,
niemand zur Last sein.
Zuvorkommend, nachgiebig und hilfsbereit
zeige ich mich in meinem Angewiesensein
auf Wohlwollen und Zugehörigkeit.
Ohne Mass überlaste ich meine Grenzen
und bin am Ende ausgebrannt und leer.
Lob und Anerkennung willkommen zu heissen
fällt mir schwer.
Ich zweifle mich auf vielerlei Weise klein.

Du weisst, wie wenig ich
im Einklang bin mit mir.
Erinnere meine Seele,
dass Du mir zugeneigt bist.
Deine Liebe kann ich nicht verlieren.
Das schreibe mir ins Herz.
Deine Augen lass ruhen auf mir,
dass ich heraustrete aus der Enge
und mein Mut aufzustehen wagt.
Du erhebst mich aus dem Staub
und lehrst mich den aufrechten Gang.
Das Ungelebte, das Ungewagte
lockst Du ans Licht.
Du heilst mein verwundetes Leben.

Antje Sabine Nägeli

Weder Gesundheit noch Krankheit

Vater im Himmel,
ich bitte weder um Gesundheit noch um Krankheit,
weder um Leben noch um Tod,
sondern darum,
dass du über meine Gesundheit und Krankheit,
über mein Leben und meinen Tod verfügst
zu deiner Ehre und zu meinem Heil.
Du allein weißt, was mir dienlich ist,
Du allein bist der Herr;
Tue, was Du willst: Gib mir, nimm mir,
aber mache meinen Willen dem deinen gleich.

Blaise Pascal

«Willst du gesund werden?»

(Johannes 5,6)

Deine Frage, Jesus, geht mir nach.
Ein Arzt würde sie sich kaum erlauben.
Aber dir steht sie zu.

Es ist nicht immer so,
dass ich wirklich gesund sein will,
und dass ich an meinem Leiden nur leide.
Ich kann es manchmal sogar brauchen
als einen Schutz
vor dem rauhen Wind in der Welt
und allen möglichen Erwartungen an mich.
Mein Leiden kann auch eine Zuflucht sein
vor den Lasten des Lebens, den Fesseln der Pflicht.

Stärke meinen Willen, Herr, gesund zu werden
und nicht die Rücksichtnahme anderer auszunützen.
Vergib mir die heimliche Lust am Elendsein.
Mach mich bereit, wieder Schritt zu fassen.
Befreie mich vom Selbstmitleid
und lass mich damit aufhören,
meine eigene Verlorenheit zu lieben.
Du hast für mich gelitten,
das ist genug.

Gib mir gute Ärzte und komm selbst zu mir.
Mach mich gesund an Seele und Leib.
Ja, mein Erlöser, ich will!

Dieter Voll

Gebet einer Rollstuhlfahrerin

Guter Gott – Schöpfergott der Rollis (1) und Fassis (2),
ich stehe nicht auf, um zu beten.

Ich bleibe sitzen.

Im Rollstuhl.

DU sagst zu mir: «Es spielt keine Rolle, ob du sitzt
oder stehst.

Du betest nicht mit den Füßen.

Du betest mit dem Herzen.»

Ich weiss, ob ich stehe oder sitze – DU bist bei mir,
mein Gott!

Im Rolli schmerzt mein Nacken vom vielen

Nach-oben-Sehen zu den Fassis.

DU bist nicht da oben geblieben.

DU bist heruntergekommen zu mir,

kniest dich neben mich,

bist auf Augen- und Herzenshöhe mit mir,

legst deine Arme um mich.

Ich weiss, ob ich stehe oder sitze – DU bist bei mir,
mein Gott!

DU gibst meinen Armen Kraft, die Räder zu drehen.
Und wenn sie nachlässt, bläst dein Atem in meine
Seele.

Flügel erwachsen mir.

Ich rolle dir entgegen.

Ich weiss, ob ich stehe oder sitze – DU bist bei mir,
mein Gott!

Mit dem Lebenstempo der Fassis kann ich nicht
mithalten.

Zurückgebunden, beschnitten,

Angst, Schmerz, Trauer.

Aufbegehren!

Zulassen, überlassen, ergeben.

Christus in mir.

DU lebst und ich mit dir.

Ich weiss, ob ich stehe oder sitze – DU bist bei mir,
mein Gott!

Mein Rolli tanzt

dir zur Ehre.

Die Lust und Freude am Leben ist stärker als alles
andere.

Danke mein Gott!

Deine Liebe – dein Ja zu mir.

Amen

(1) *Rollis = Rollstuhlfahrende*

(2) *Fussis = Fussgänger*

Heidi Anneler, 1958, seit dem 6. Lebensjahr querschnittgelähmt, Psychologin und Sozialdiakonin, Nussbaumen

Brustkrebs

Wie soll es weitergehen, Gott?

Ich habe so viel Angst:

Angst vor der Operation.

Angst vor meinem veränderten Aussehen.

Angst vor dem Sterben.

Gott, dieses Leben ist eine Zumutung!

Trotzdem will ich dich beim Wort nehmen:

Du hast versprochen,

es mit mir zu tragen.

Ich brauche dich!

Ich brauche dich!

Und ich erfahre dich:

Manchmal, wenn ich ganz tief in der Angst versinke,

ist da dieser Boden,

unbeschreiblich und unerklärlich.

Ist da dieser Boden,

tief, tief unten,

der mich hält.

Ich bitte dich:

Sei bei meinen Liebsten,

so wie du bei mir bist, Gott,

besonders bei meinen Kindern.

Halte auch sie und

hilf ihnen, ihre Ängste zu tragen.

Im auferstandenen Christus bist du mir ganz nah.

Ich hoffe auf Auferstehung:

Auferstehung aus der Verzweiflung und der Angst.

Und so kann ich dir danken:

Für mein Leben.

Für meine Familie,

Freundinnen und Freunde.

Für alle Gebete,

die mich tragen.

Dafür, dass ich dich finden darf –

dort, wo mein Leben versehrt ist.

Amen

Frau, die 2013 an Brustkrebs erkrankt ist

Nach einem schweren Unfall

Lieber Gott,
ich danke dir in Demut, denn du hast nach meinem
schweren Unfall deine schützende Hand über mich
gehalten.

Auf der Intensivstation und auch nachher am
Krankenbett durfte ich spüren, dass du bei mir bist.
Du hast mich durch diese für mich schlimme Zeit
getragen.
Du hast mir Mut gemacht, nicht zu verzagen.
Du hast mir den Weg gezeigt, dass ich wieder zu
Kräften kam.
Du hast ermuntert anzunehmen.
Du hast mir aber auch die Augen geöffnet um zu
überdenken, wie es weitergehen soll.
Dankbar habe ich diese Hilfe angenommen und bin
heute wieder so weit genesen, dass ich die
täglichen Arbeiten verrichten kann.
Ich bitte dich, hilf du auch anderen Menschen und
lass sie deine Gnade und deine Güte spüren.

Peter Debrunner, pensioniert, Birrwil

Krankensegen

Der Gott des Lebens
gebe dir Kraft und segne dich.

Er helfe dir, dein Leid zu tragen,
ohne daran zu zerbrechen.

Er schenke dir Mut und Zuversicht
in Momenten, da dir zum Verzagen zumute ist.

Er gebe dir Gelassenheit,
mit offenen Fragen zu leben,
ohne die Hoffnung zu verlieren.

Er lasse dich mit Schwerem leben,
ohne dass es dich erdrückt.

Er sei dir auf unwegsamem Gebiet
Stock und Stab,
damit du dich festhalten kannst
und nicht hinfällst.

Er stärke dich mit seinem reichen Segen,
damit du es nicht verlernst,
mit seinem Beistand zu rechnen.

Christoph Seidel

Gottesdienst-Fürbitten

Die hier aufgeführte Fürbitte entstammt einem gottesdienstlichen Buch. Das Gebet für andere ist stets situationsabhängig, doch diese Texte können Anregungen für eigene Formulierungen bieten. Der Aspekt der «Hilfe zur Selbsthilfe» tritt in den Fürbitten nicht in den Vordergrund – vielmehr stehen das Gebet für Kranke und die Bitte um Kraft und Weisheit für Helfende im Mittelpunkt.

Du Arzt der Gesunden und der Kranken:

Wir erleben,
wie es immer schwerer wird,
gesund zu bleiben
und wieder gesund zu werden.
Wir haben viele Arzneimittel,
wir haben grosse Krankenhäuser
und sind damit nicht glücklich.

Wir beten für alle,
die dort arbeiten und helfen,
dass sie gütig umgehen können
mit den Menschen
und sich nicht in ihren Kitteln
und hinter ihren Apparaten
verstecken.
Wir wünschen den Ärzten Geduld
und ruhige Ausdauer,
wenn die Wartezimmer überquellen.
Wir wünschen den Schwestern und Pflegern,
dass sie ihre Begabung entwickeln,
den Kranken als Engel zu begegnen.
Wir hoffen auf ihre Freundlichkeit,
auf eine Spur Güte
in jeder Handreichung.

Wir beten für alle,
die krank werden am Leben –
dass entdeckt wird,
was ihnen fehlt,
und sie wieder gesund werden.

Und wir beten für alle,
die vor sich haben,
dass sie sterben müssen:
Tröste sie, begleite sie
durch uns wie durch Jesus.

Zit. nach Ruedi Heinzer

Segen der Kranken

Gesegnet seien alle,
die mir jetzt nicht ausweichen.
Dankbar bin ich für jeden,
der mir einmal zulächelt
und mir seine Hand reicht,
wenn ich mich verlassen fühle.

Gesegnet seien die,
die mich immer noch besuchen,
obwohl sie Angst haben,
etwas Falsches zu sagen.

Gesegnet seien alle, die mir zuhören,
auch wenn das, was ich zu sagen habe,
sehr schwer zur ertragen ist.

Gesegnet seien alle,
die mich nicht ändern wollen,
sondern geduldig so annehmen,
wie ich jetzt bin.

Gesegnet seien alle, die mich trösten
und mir zusichern,
dass Gott mich nicht verlassen hat.

Autor unbekannt

Es segne dich Gott, der Vater.
Es heile dich Gott, der Sohn.
Es erleuchte dich Gott, der Heilige Geist.
Er behüte deinen Leib
und rette deine Seele.
Er erfülle dein Herz mit seinem Licht
und führe dich zum himmlischen Leben.

Aus Römisch-katholischer Krankensalbungsliturgie

Eure Hilfe ist der Herr,
der Himmel und Erde gemacht hat.
Er ist euer Arzt.
Er möge euch stärken und heilen.
Er gebe euch Zuversicht und Ausdauer.
Er wandle euer Leiden in Segen.
Der Herr erfülle euch
mit seinem Heiligen Geist
und schaffe euer Leben neu
zum Lobe seiner Herrlichkeit.

Autor unbekannt

Quellen

- Brändlin, Sabine (Hg.), glaubensstark. Männergebete aus dem Aargau, Zürich 2015, 100.
- Brändlin, Sabine (Hg.), lebensstark. Frauengebete aus dem Aargau, Zürich 2014, 14f. 46f.
- Gollwitzer-Voll, Woty (Hg.), Du bist mein Arzt. Gebete für kranke Menschen, München 2003, 55.
- Heinzer, Ruedi (Hg.), Mit Kranken beten. Gebete und Bibelworte für Besuch und Gottesdienste, Zürich 1995, 46. 141. 143.
- Liturgie- und Gesangbuchkonferenz (LGBK), Verein für die Herausgabe des Katholischen Gesangbuches (VHKK) (Hg.), rise up PLUS. Ökumenisches Liederbuch, Luzern/Basel/Zürich 2. Aufl. 2016, 162.
- Nägeli, Antje Sabine, Umarme mich, damit ich weitergehen kann. Gebete des Vertrauens, Freiburg/Basel/Wien 2016, 35. 122f.
- Palliative ostschweiz (Hg.), Was im Leben und im Sterben trägt. Ausgewählte Texte, St. Gallen 2016, 11. 33.