

Sophia Weixler

Ich atme Hoffnung

Psalmen jenseits von Gewalt
und Missbrauch

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1438-2

INHALT

PSALM 1	Wohin des Wegs?	10
PSALM 2	Behutsam sorgend	11
PSALM 3	Ich muss hier raus	13
PSALM 4	Hin & her	14
PSALM 5	Bei Dir	15
PSALM 6	Verwandelt es Nachdenken	17
PSALM 7	Die Schuldfrage	18
PSALM 8	Unbeschreiblich	20
PSALM 9	Die Erlöserin der Schutzlosen und Leidenden	22
PSALM 10	An die Leitenden der Institution Kirche	24
PSALM 11	Geborgenes Dasein	26
PSALM 12	Die Lebendige steht auf der Seite der Ohnmächtigen	27
PSALM 13	Hoffnungsschwankungen	28
PSALM 14	Unerwartet ohne Dich	29
PSALM 15	Leben?!	30
PSALM 16	Knospende Sehnsucht	31
PSALM 17	Auf ein Wort, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle	33
PSALM 18	Staunenswert	35
PSALM 19	Furchtlos glücklich	40
PSALM 20	Fundamentvoll losgelöst	42
PSALM 21	Gut sein lassen	43

PSALM 22	Allein und verlassen. Es gibt keinen Gott. Gerettet – weil ich es nicht selber kann	45
PSALM 23	Die zärtlich Sorgende	48
PSALM 24	Zuhause im Herzensraum	49
PSALM 25	Am Herzschlag des Vertrauens	50
PSALM 26	Wo Du bist, da bin ich gern	53
PSALM 27	Göttliches Leben	54
PSALM 28	Hilf mir in meiner vernichtenden Angst – Danke, dass Du da bist	56
PSALM 29	Die Stimme der Ewigen Liebe ist stark	57
PSALM 30	Die ganz Andere	58
PSALM 31	Wofür?	60
PSALM 32	Befreiungsklänge	63
PSALM 35	Seelenraub	65
PSALM 36	Zwischen Obst und Gemüse	68
PSALM 37	Angelehnt ans Herz der Ewigen Liebe	70
PSALM 38	Kurz vor der Totalvernichtung	71
PSALM 41	Unglücksdauerschleife	73
PSALM 42	Wirf deinen Anker aus	75
PSALM 43	Zu Fall	77
PSALM 44	Rechtlos?	78
PSALM 51	Frisch durchatmet	80
PSALM 52	Verwurzelt entwurzelt – unverfügbar gut	82
PSALM 53	Die Möchtegern-Mächtigen	83
PSALM 54	Verspielt	84

PSALM 55	Ist Freundschaft eine Lüge?	85
PSALM 56	Wäre-hätte-Psalmen	88
PSALM 57	Wildgeworden	90
PSALM 58	Seifenblase	92
PSALM 59	Mein ängstliches Zittern rüttelt an Dir	94
PSALM 60	Wen interessiert's?	96
PSALM 61	Türöffnerin	98
PSALM 62	Suchende Seele	99
PSALM 63	Aufgewühlt	101
PSALM 64	Verflixte Freundschaft	103
PSALM 69	Vor dem Spiegel Deines Zorns	104
PSALM 70	In luftigen Höhen	107
PSALM 77	Schabloneritis	108
PSALM 79	Täuschend echt	110
PSALM 82	Grüße an Rom	112
PSALM 83	Vielleicht	113
PSALM 85	Versteckte Glückssträhne	115
PSALM 86	Aufatmen	117
PSALM 88	Niemand	119
PSALM 91	Grenzwächter	121
PSALM 94	Wer hat das letzte Wort?	123
PSALM 98	Freudenlied	125
PSALM 99	Liebe erinnert	126
PSALM 102	Eine Herzenslänge entfernt	127
PSALM 103	Die ein Herz für uns Habende	130

PSALM 109	Der Rucksack fremder Schuld	132
PSALM 112	Umhüllt	135
PSALM 116	Auf der Seite der Befreiten	136
PSALM 117	Unvergleichlich	138
PSALM 120	Immer bereit?	139
PSALM 124	Was wäre, wenn?	140
PSALM 129	Bedrängt, aber nicht vernichtet	141
PSALM 130	Kannst Du es für mich?	142
PSALM 137	War früher alles besser?	143
PSALM 140	Betäubt in ihm gefangen	144
PSALM 141	Herzensmomente	146
PSALM 142	Wie?	148
PSALM 143	Tot lebendig	149
PSALM 146	Dann einmal	151
PSALM 150	Freigehüpft	153
Zu diesem Buch		155

Wer unterdrückt war, erlebt Gerechtigkeit.

Wem das Lebensrecht geraubt wurde, lebt wieder auf.

Wer in Abhängigkeit verstrickt war, atmet Freiheit.

(PSALM 146,9)

PSALM 1

Wohin des Wegs?

¹Ganz bei mir kann ich bleiben, wenn mich kein Rat erschlägt.
Wenn ich mich lernend vortaste zu meiner ängstlichen Angst
und ich meine begrenzenden Grenzen annehme.

²Ich genieße es, dass die Ewige Liebe uns ihr Wort schenkt,
immer und überall entdecke ich tastend ihre Spuren.

³Verwurzelt in meinem Grund und meine Kraftquellen
kennend, blute ich nicht für andere aus und habe genügend
Kraft für alles, was mich aus mir selbst herauslocken will.

⁴Anders ist das, wenn ich mich selbst verloren habe.
Ich bin hier und dort, immer unterwegs und auf der Flucht
vor einem schweigenden Sein.

⁵Ich kann dem leeren Ort in mir nicht begegnen,
weil ich denke: Ich muss alles selbst schaffen.

⁶Wenn ich ganz bei mir bin, schaue ich die Ewige Liebe
und der Ewige schaut mich.
Bin ich in mir verloren, erstickte ich in der Einsamkeit.

PSALM 2

Behutsam sorgend

¹Warum steht die Welt kopf?
Warum denkt jeder nur noch an sich?

²Die Reichen werden noch reicher
und haben nur ihr Vergnügungsuniversum im Kopf
und wollen von dem kostbarsten Schatz der Welt
nichts wissen.

³Auf, wir reißen uns los von dem, was uns unfrei macht,
und lassen hinter uns, was uns bisher gefangen hielt.

⁴Sie, die Ewige, sieht all das Durcheinander
in deinem Innern.

⁵Er, der Anfang allen Lebens, bietet dir seine Hilfe an,
doch blicke ich der Angst ins Auge,
schmeckt das Angebot nach Unfreiheit.

⁶Ich selbst sehnte mich danach,
dass jemand behutsam für die Menschen sorgt,
damit sie mich erspüren.
Dort sollte meine Gegenwart besonders berührbar sein;
es sollte ein Ort sein, der neue Perspektiven eröffnet,
und ein Raum, sich selbst zu finden.

⁷Ich lauschte und erfuhr dieses Wort:
Du hast deinen Ursprung in mir,
mein Geist ist in dich gehaucht
und jeder Augenblick ist von mir durchatmet.

⁸Du kannst alles von mir haben,
weil uns nichts mehr trennt;
ist schon alles dein, vom Anfang bis zum Ende;
enthält alles eine Spur von mir, so auch du.

→

⁹Sei achtsam mit allen Geschöpfen, Sorge liebevoll für sie,
dass ihr Herz nicht wegen dir brüchig wird.

¹⁰Denjenigen, die für andere behutsam sorgen wollen,
sei ans Herz gelegt, besonders sensibel zu sein,
um nicht vorschnell fertige Lösungen zu präsentieren.

¹¹Wenn ihr in die Gegenwart der Ewigen eintaucht,
verliert nicht die Bodenhaftung, vergesst nicht den Humor
und zeigt eure Freude, so wie ihr es könnt.

¹²Zeigt den Menschen etwas von der Liebe,
denn jedes Gesicht ist ein Spiegelbild ihrer Schönheit.
Sonst verzettelt ihr euch und lauft vorbei
an dem Lebendigen und seid nur voller Unruhe.
Ganz bei mir bin ich, wenn ich immer wieder
einen Ort finde, wo ich mich zuhause fühlen kann,
weil ich ganz im Lebendigen bin und der Lebendige in mir.

PSALM 3

Ich muss hier raus

1

²Du, meine Hilfe, alle sind gegen mich,
ich weiß nicht weiter.

³Die Stimmen in meinem Kopf reden mir ein,
dass es die Ewige Liebe nicht gibt.

⁴Mein Herz weiß, dass ich in Dir geborgen bin.
Ich kann lernen zu lieben, auch mich selbst.
Ich kann aufrecht stehen.

⁵Ich schreie zu ihr und er hat mir geantwortet.
Ich sehe, woran ich vorbeigehastet bin.

⁶Ich konnte nicht mehr
und legte mich auf den hart-kalten Boden.
Meine Augen fielen zu,
nur mit der Kraft der Trösterin konnte ich wieder aufstehen.

⁷Obwohl alle gegen mich sind, bleibe ich aufrecht.

⁸Du meine Ermutigerin, lass mich Dich spüren, hilf mir.
Ich habe Deinen zärtlichen Hauch schon gespürt,
nichts konnte mich vernichten.

⁹Du bist meine einzige Helferin.
Dein freundliches Wort bewohnt mich.

PSALM 4

Hin & her

¹*Den Tag ausklingen lassen.*

²Sag doch was, wenn ich mit Dir rede,
Du weißt ja, was mir fehlt.
Ich konnte wieder durchatmen in meiner Verzweiflung.
Schenke mir, was ich zum Leben brauche.
Hör doch, dass ich am Boden zerstört bin.

³Ihr, die ihr euch stark und besser fühlt,
wie lange verlasst ihr euch auf euch selbst?
Meint ihr immer noch, das sei alles,
und könnt ihr euch selbst nicht ertragen?

⁴Öffnet euch, denn die, die er ermutigt hat,
hat er auch berufen. Die Ewige Liebe lauscht,
sobald ich mich ihr leichtfüßig zuwende.

⁵Erschrick nicht und hab keine Angst!
Geh dorthin, wo du dich sicher und geborgen fühlst
und werde ganz ruhig in dir.

⁶Gebt alles, was ihr habt, um echt zu sein,
und vertraut dem Lebendigen.

⁷Viele sagen: Wir haben keine Zukunft mehr!
Unsere Trösterin, lass uns Deine Gegenwart erspüren.

⁸In Dir tauche ich in entgrenzte Freude ein.
Nichts und niemand außer Dir kann mir das geben.

⁹Jetzt endlich bin ich wieder bei mir
und erlebe tiefen Frieden.
Ich kann mich ausruhen,
denn nur in Dir bin ich jetzt sorglos frei.

PSALM 5

Bei Dir

¹*Ich werde langsam wach.*

²Hör mich endlich, hör, was ich sage.
Es bleibt nur ein kleines, bibberndes Seufzen.

³Was ist los mit Dir? Ich brülle wie ein Löwe,
und Du bleibst still. Du, meine Versorgerin, mein Ewiger,
ich sehne mich so sehr nach einem schützenden Ort bei Dir.

⁴Du, die Wachende, hörst mich morgens,
wenn ich an Dich denke, am Morgen bereite ich mich vor
auf die Begegnung mit Dir und suche Dich.

⁵Du, die Weisheit, gibst Zerstörerischem in Deiner Nähe
keinen Raum
und jeder Übeltäter flüchtet beunruhigt vor sich selbst.

⁶Bei den Mächtgern-Helden findet die Liebe kein Zuhause.

⁷Jene, die Deine Wirklichkeit nicht ertragen,
werden hin und her getrieben von Unruhe.
Alle, die anderen das Leben schwer machen
und andere manipulieren, können in Gottes Gegenwart
keine Hoffnung atmen.

⁸Ich darf in Dich eintauchen;
beschenkt staune ich, weil Du es gut mit mir meinst.
In Deiner Gegenwart erfahre ich meine Würde,
weil ich ganz in Liebe eingetaucht bin.

⁹Du, meine Wegbereiterin, hilf mir, weiterzugehen,
denn Du weißt, dass es weitergeht.
Ich allein könnte keinen Schritt mehr tun.
Räume alles aus dem Weg, was mich hindert, weiterzugehen.

→