

Tag für Tag

12 Gute Worte

für Dich

Zusammengestellt von Pfarrerin Sonja Schelb

## Tag 1

Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen,  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

*Dietrich Bonhoeffer*

## Tag 2

Dass die Vögel der Sorge und des Kummers  
über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht  
verhindern. Aber dass sie Nester in deinem  
Haar bauen, das kannst du verhindern.

*Martin Luther zugeschrieben*

## Tag 3

Jage die Ängste fort  
Und die Angst vor den Ängsten.  
Für die paar Jahre  
Wird wohl alles reichen.  
Das Brot im Kasten  
Und der Anzug im Schrank.  
  
Sage nicht mein.  
Es ist dir alles geliehen.  
Lebe auf Zeit und sieh,  
Wie wenig du brauchst.  
Richte dich ein.  
Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:  
Was kommen muss, kommt.  
Geh dem Leid nicht entgegen.  
Und ist es da,  
Sieh ihm still ins Gesicht.  
Es ist vergänglich wie Glück.  
  
Erwarte nichts.  
Und hüte besorgt dein Geheimnis.  
Auch der Bruder verrät,  
Geht es um dich oder ihn.  
Dein eignen Schatten nimm  
Zum Weggefährten.

Fege deine Stube wohl.

Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.

Flicke heiter den Zaun

Und auch die Glocke am Tor.

Die Wunde in dir halte wach

Unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiße deine Pläne. Sei klug

Und halte dich an Wunder.

Sie sind lang schon verzeichnet

Im großen Plan.

Jage die Ängste fort

Und die Angst vor den Ängsten.

*Mascha Kaléko*

Tag 4

Nicht müde werden

Sondern dem Wunder

Leise

Wie einem Vogel

Die Hand hinhalten.

*Hilde Domin*

## Tag 5

Freude,  
du Schwester des Dunkels,  
Schwester des Leids,  
größer denn alles,  
Bewegerin der Zeit.  
Freude,  
vom Herzen Gottes  
gesandt in die Zeit,  
flutend umhülle  
mein Licht und mein Leid.

*Hedwig Maria Winkler*

## Tag 6

Ich hebe meine Augen auf  
zu den Bergen:  
Woher kommt mir Hilfe?  
Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel  
und Erde gemacht hat.  
Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen,  
und der dich behütet, schläft nicht.  
Siehe, der Hüter Israels  
schläft und schlummert nicht.

*Aus Psalm 121*

Tag 7

Lass dich nicht ängstigen,  
nicht dich erschrecken.

Alles geht vorüber.

Gott allein bleibt derselbe.

Wer Gott hat,  
der hat alles.

Nach „Nada te turbe“ von Theresia von Avila

Tag 8

Manchmal träume ich davon, dass ich nicht  
immer blühen muss, sondern Zeit habe, um  
Kraft für neue Triebe zu sammeln.

Andrea Schwarz

Tag 9

EAT

PRAY

LOVE

*Elizabeth Gilbert*

Tag 10

Gewissheit

Hinter den Dingen,

hinter den Dunkelheiten,

hinter Formen und Zeichen,

hinter von ängstlichen Menschen erbauten

Schranken und Sperren,

bist du da,

lässt dich ahnen,

spüren, erkennen,

wie du mich schon erkannt hast.

Wir sind auf dem Weg zueinander.

Oh, dieses Wiedersehen!

*Aus „Funken vom großen Licht“*

## Tag 11

Gott gibt mir keine Landkarte in die Hand. Er reicht mir seine Hand.

*Peter Hahne*

Von dem Herrn kommt es, wenn eines Menschen Schritte fest werden und er Gefallen hat an seinem Wege. Fällt er, so stürzt er doch nicht; denn der Herr hält ihn fest an der Hand.

*Psalm 37,23-24*

## Tag 12

Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.

*2. Timotheus 1,7*