

Iris Seidenstricker (Hg.)

# **Trost und Kraft**

Trostworte und Segenswünsche

adeo



# Inhalt

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Vorwort .....                      | 7   |
| 1. Der Gott allen Trostes .....    | 13  |
| 2. Trost im Beten finden .....     | 61  |
| 3. Trost der Psalmen .....         | 85  |
| 4. Segenswünsche .....             | 109 |
| 5. Zuversicht für das Morgen ..... | 131 |



## Vorwort

Wir Menschen brauchen immer wieder Trost. Der Wunsch nach Geborgenheit, Unterstützung und Orientierung gehört zu unseren seelischen Grundbedürfnissen.

Das Wort „Trost“ ist im Althochdeutschen des 8. Jahrhunderts entstanden und hängt etymologisch mit dem indogermanischen Wort *treu* zusammen und bedeutet Festigkeit, seelischer Halt, Zuversicht und Ermutigung im Leid.

Eine schier unerschöpfliche Quelle des Trostes ist die Bibel. In ihr finden wir

Geschichten von vielen Menschen, die bei Gott Trost und Halt suchten und ihn bei ihm auch fanden.

Gott ist der „Tröster“, ein „Treuer“, der „*nicht lässt das Werk seiner Hände*“ (Psalm 138,8), der uns tröstet, „*wie einen seine Mutter tröstet*“ (Jesaja 66,13), der uns erquicken und immer wieder aufrichten will.

Menschen wenden sich in schweren Zeiten seit Jahrhunderten mit den in der Bibel überlieferten Texten, mit den eigenen Worten oder vorformulierten Gebeten und auch im Schweigen an Gott. Und sie spüren die beruhigende und tröstende Wirkung ihres Gebets, das sie mit ihrem innersten Wesenskern in Berührung kommen lässt.

Wissenschaftler konnten in Studien nachweisen, dass regelmäßiges – auch gemeinsames – Beten seelisch stabilisiert, dass es Heilkräfte und psychische Reserven aktiviert. Weil es das Gefühl von Schutz, Kraft und des „Getragenseins“ gibt.

Auch das Lesen von Psalmversen, in denen man seine eigenen Gefühle wiederentdecken kann, beruhigt und lässt uns wieder Kraft und neuen Lebensmut schöpfen. Was uns auch durch Segenswünsche möglich ist.

Segnen bedeutet auf Lateinisch „benedicere“, wörtlich übersetzt heißt es „etwas Gutes sagen“. Dem christlichen Verständnis nach ist Gott die Quelle des Segens. Von ihm geht die Kraft aus, die im Segen weitergegeben wird.

Andere zu segnen ist jedem Menschen möglich, sich selbst zu segnen dagegen nicht. Doch kann man einen Segenswunsch für sich aussprechen. Insbesondere das Alte Testament berichtet davon, wie wichtig es war, von jemandem gesegnet zu werden. Auch heute noch ist der Segen ein zentraler Bestandteil im Gottesdienst. Wir alle können andere segnen und es heißt, dass der Segen, den man anderen zuspricht, zu einem selbst zurückkehrt. Wie es auch heißt, dass man sich das, was einem wirklich hilft, nicht selber sagen kann. Es muss einem zugesprochen werden. Sei es von Gott oder von einem Menschen. Daher sind auch wir aufgefordert, uns nicht nur von Gott trösten zu lassen, sondern



seinen Trost durch uns auch anderen zukommen zu lassen.

In diesem Buch finden Sie Trostworte und Segenwünsche aus der Bibel, Gebete und Liedtexte, die sich alle auf die Bibel und Gott beziehen. Und auch Gedanken von Menschen, die das Wirken von Gottes unendlicher Kraft immer wieder im eigenen Leben erlebten.

Möge Ihnen das Buch eine Quelle der Inspiration sein, wenn Sie selbst Gottes Trost brauchen oder andere trösten und ihnen beistehen möchten. Und möge es dazu beitragen, dass Sie sich von Gottes Wirken und Gegenwart in der Welt getragen, geliebt und geführt wissen.

*Iris Seidenstricker*



## 1. Der Gott allen Trostes



Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Trübsal, damit wir auch trösten können, die in allerlei Trübsal sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.

*2. Korinther 1,3*



Jesus spricht: Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.

*Johannes 14,27*



Ich will euch trösten,  
wie einen seine Mutter tröstet.

*Jesaja 66,13*



So wie von treuen Müttern,  
in schweren Ungewittern,  
die Kindlein hier auf Erden  
mit Fleiß bewahret werden:

Also auch, und nicht minder  
lässt Gott uns, seine Kinder,  
wenn Not und Trübsal blitzen,  
in seinem Schoße sitzen.

*Paul Gerhardt*



Siehe, ich will sie heilen und gesund machen und will ihnen dauernden Frieden gewähren.

*Jeremia 33,6*



Ihr werdet mich suchen und finden; denn wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen.

*Jeremia 29,13-14*



Und ich will einen ewigen Bund mit ihnen schließen, dass ich nicht ablassen will, ihnen Gutes zu tun, und will ihnen