



Wenn du traurig bist

Texte von Jakob Vetsch Fotos von Thomas Jost

Wenn du traurig bist

Texte von Jakob Vetsch

Fotos von Thomas Jost

Blaukreuz-Verlag Bern
Blaukreuz-Verlag Wuppertal

Wenn du traurig bist

Bildmeditationen für 30 Tage

Texte von Jakob Vetsch Fotos von Thomas Jost



1. Tag

Ihr seid das Licht für die Welt. Matthäus 5, 14

Im Winter weißt du
um die Sonne des Sommers,
in der Nacht
um das Licht des Tages.

Beides nimmst du wahr
und behältst es in dir,
weil du selbst
licht- und sonnenhaft bist!

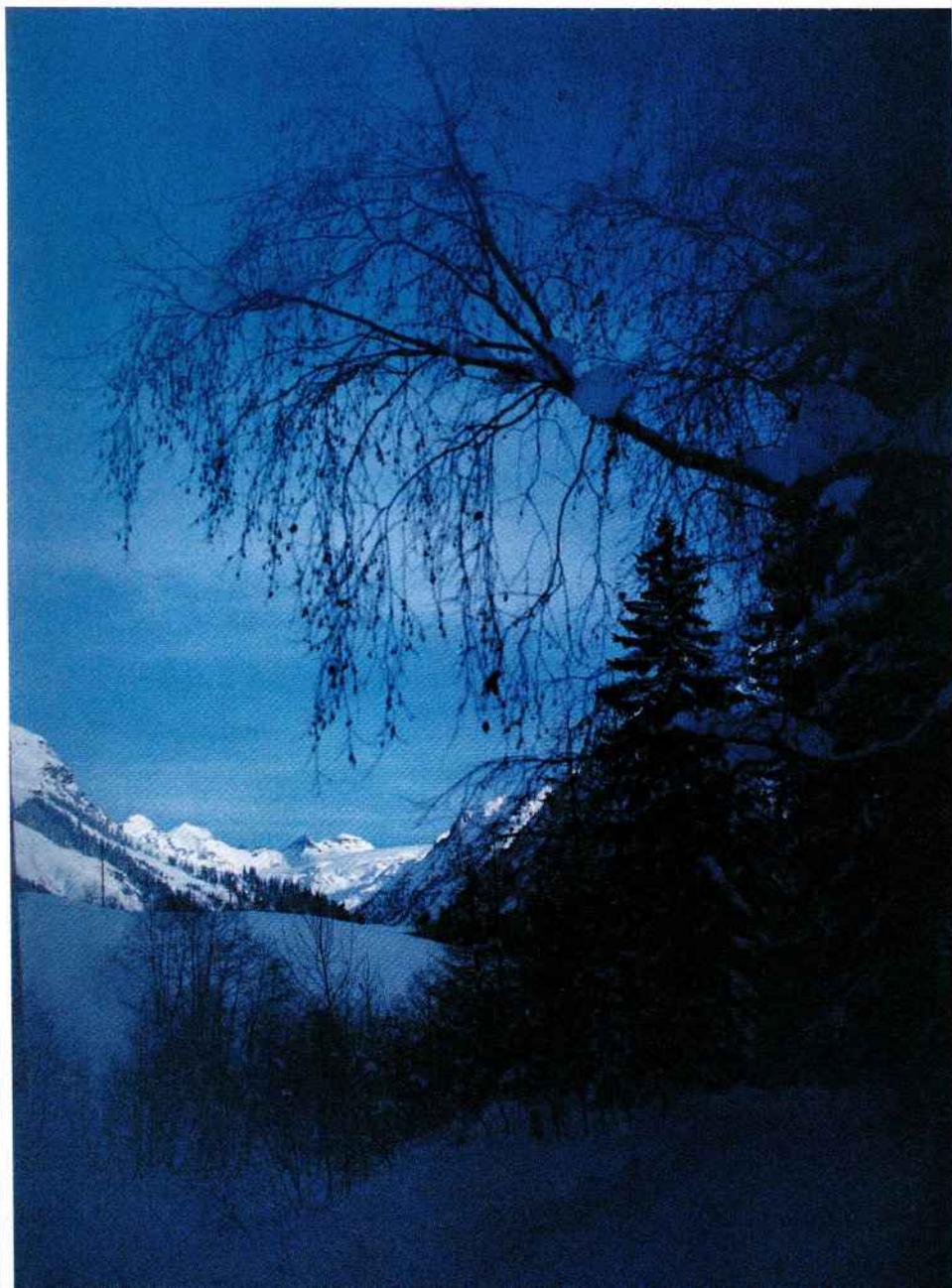
*Alles, was atmet,
soll den Herrn rühmen!* Psalm 150, 6

2. Tag

Was immer du denkst oder fühlst,
wie es dir auch ergeht,
was gewesen sein mag und ist
in deinem Leben –
du lebst!

Ist das nicht eine ungeheure Chance,
daß du atmest und lebst
und Gott loben und preisen darfst
für alles, was war und sein wird,
weil er es zum Guten wenden kann?

Gerade weil du lebst,
versuche doch, den Herrn zu rühmen
und ihm zu danken für alles,
und du wirst sehen:
das Lob fällt auf dich zurück!



*Macht euch keine Sorgen!
Damit plagen sich Menschen, die Gott nicht kennen.
Sorgt euch zuerst darum,
daß ihr tut, was er verlangt,
dann wird er euch schon mit all dem anderen versorgen.*

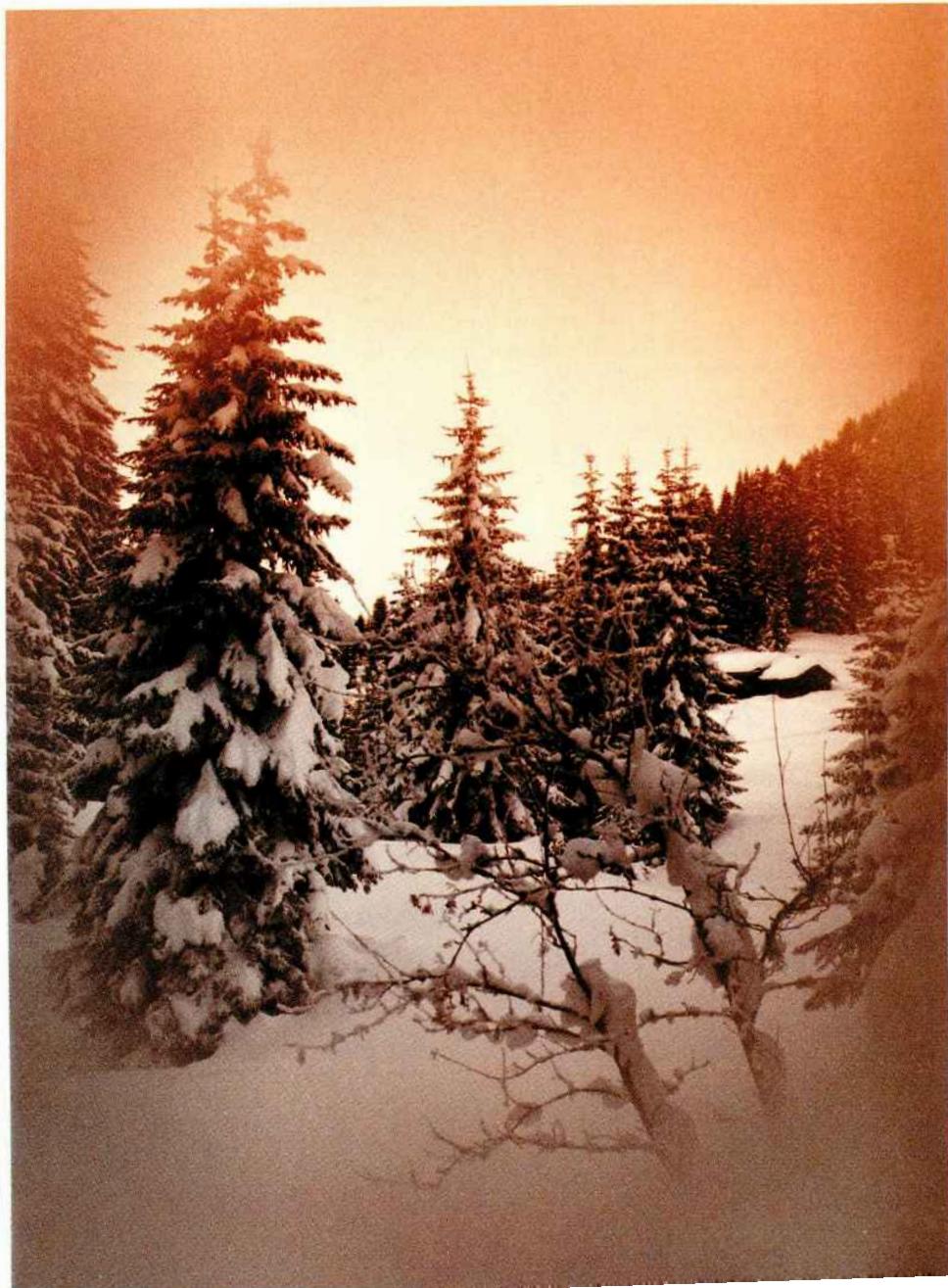
Matthäus 6, 31–33

Manchmal am Abend,
da sage ich mir:
Vertage deine Sorgen
auf morgen!

Dann verliere ich mich
selig
im Tun der Natur:
Der Vogel singt mir sein Lied,
der nahe Bach erzählt vom Woher und Wohin,
der Wind streicht über meine Haut,
und den Bäumen fährt er durchs Blätterwerk.

Eine Melodie erklingt in meinem Herzen.





4. Tag

Herr, du kennst mich durch und durch.

Ob ich sitze oder stehe, du weißt es.

Ob ich tätig bin oder ausruhe, du siehst mich.

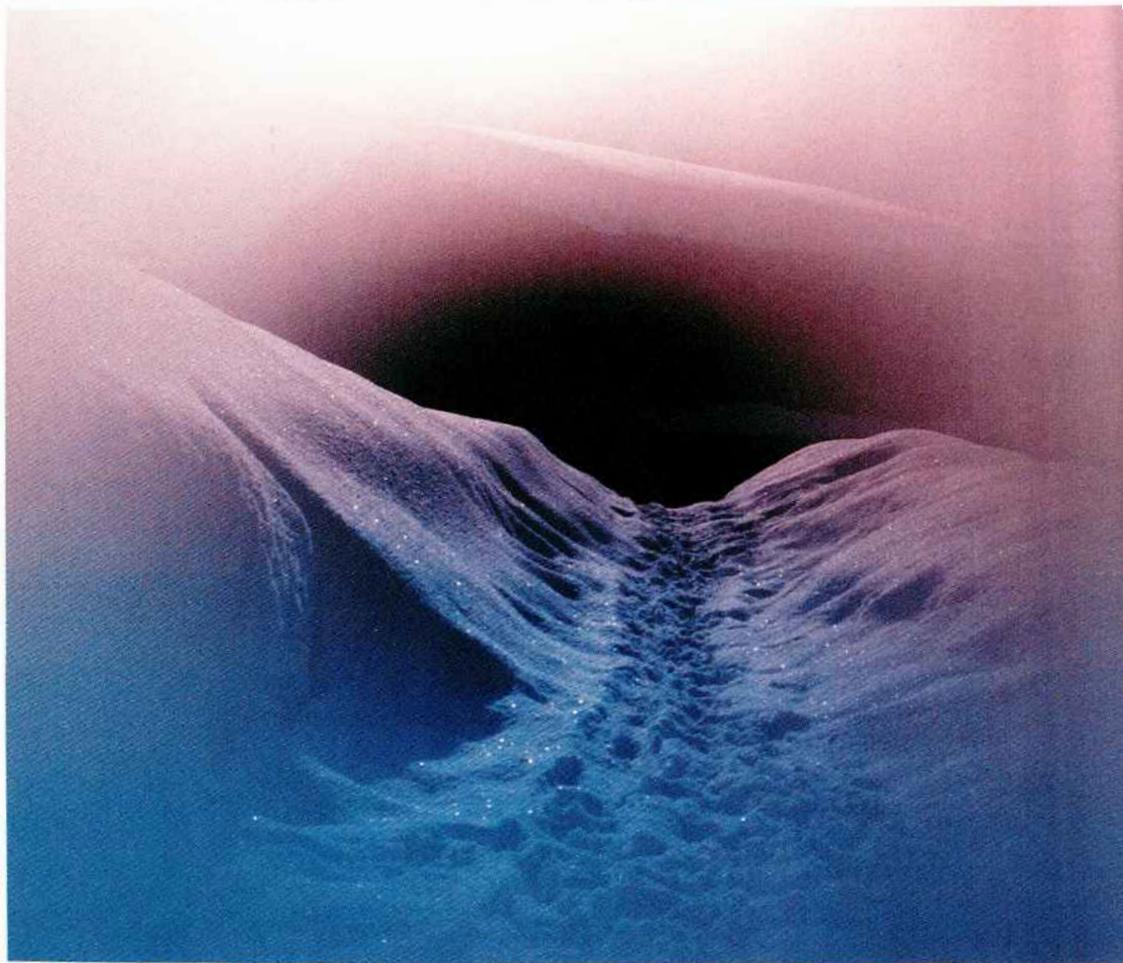
Noch ehe ein Wort mir auf die Zunge kommt,

hast du, Herr, es schon gehört. Psalm 139, 1-4

Manchmal erwache ich am Morgen
und denke: Ist sie wahr,
diese gute Nachricht von gestern,
oder war sie ein Traum, ein schöner?
Darf ich mit diesem Geschenk
weiterleben?

Manchmal erwache ich am Morgen
und denke: Ist sie wahr,
diese schlechte Nachricht von gestern,
oder war sie ein Traum, ein böser?
Muß ich mit dieser Last weiterleben?

Ja, manchmal erwache ich,
und ich fühle: Erwachen ist immer
ein Erwachen zum Leben.
Ob es ein schönes oder ein böses Erwachen ist,
ich bin zum Wachsein gerufen,
zum Leben!



5. Tag

Bleib doch bei uns, Herr!

Denn es ist fast Abend, und gleich wird es dunkel! Lukas 24, 29

Guter Gedanke,
bekommst Flügel
und erreichst den Menschen deiner Bestimmung.

Guter Gedanke,
sendest Kraft
und verbindest Menschen deines Geistes.

Guter Gedanke,
stiftest Gemeinschaft
und trägst Menschen an dein Ziel.

*Dies ist mein Gebot:
Ihr sollt einander so lieben,
wie ich euch geliebt habe.* Johannes 15, 12

So weit geht der Weg,
dein Weg:
bis dir das Gesicht dessen,
dem du begegnest,
so hell wird,
daß du darin
den Bruder, deinen Bruder,
die Schwester, deine Schwester,
erkennst –
und du dabei glücklich wirst,
ja beide, die sich begegnen,
glücklich sind!



*Jesus sollte sterben,
um die verstreuten Kinder Gottes zusammenzuführen.*

Johannes 11, 52

7.Tag

Für dich
bin ich
ein anderer.

Und doch
gibt es da
etwas Gemeinsames.

Im rechten Geist
freuen wir uns
am Verschiedenen
und Gemeinsamen!





Zwanzig nach fünf
kommst du vielleicht von der Arbeit heim,
lacht ein Kind,
während ein anderes verhungert
und ein Vater im Krieg sein muß.

Zwanzig nach fünf
stehst du vielleicht im Bus,
fliegt ein Vogel auf den Baum,
während ein anderer vergiftet ist
und eine Mutter weint.

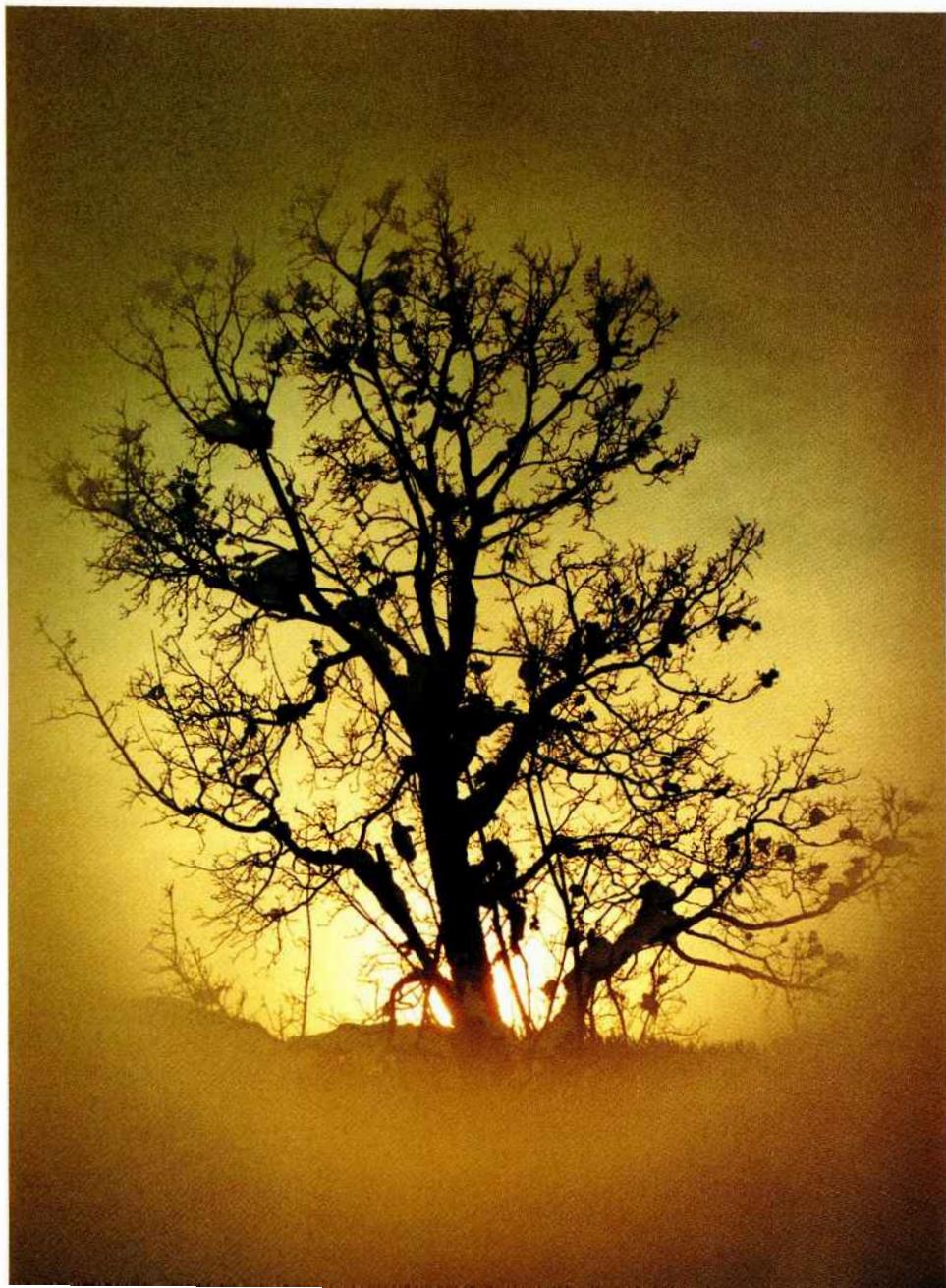
Zwanzig nach fünf
wäre vierzig vor sechs,
wenn es eine Zukunft gibt
für die Kinder dieser Welt.

*Lauter gute Gaben,
nur vollkommene Gaben kommen von oben,
von dem Schöpfer der Gestirne.
Bei ihm gibt es kein Zu- und Abnehmen
des Lichtes und keine Verfinsterung.* Jakobus 1, 17

F_{euer}

entstrebt dem Dunkel
und greift nach oben.

Kein Feuer
züngelt nach unten,
aber das Licht
erfaßt die Tiefe doch.



*Heilig, heilig, heilig ist der Herr,
der Gott, der die ganze Welt regiert,
der war und der ist und der kommt!* Offenbarung 4. 8

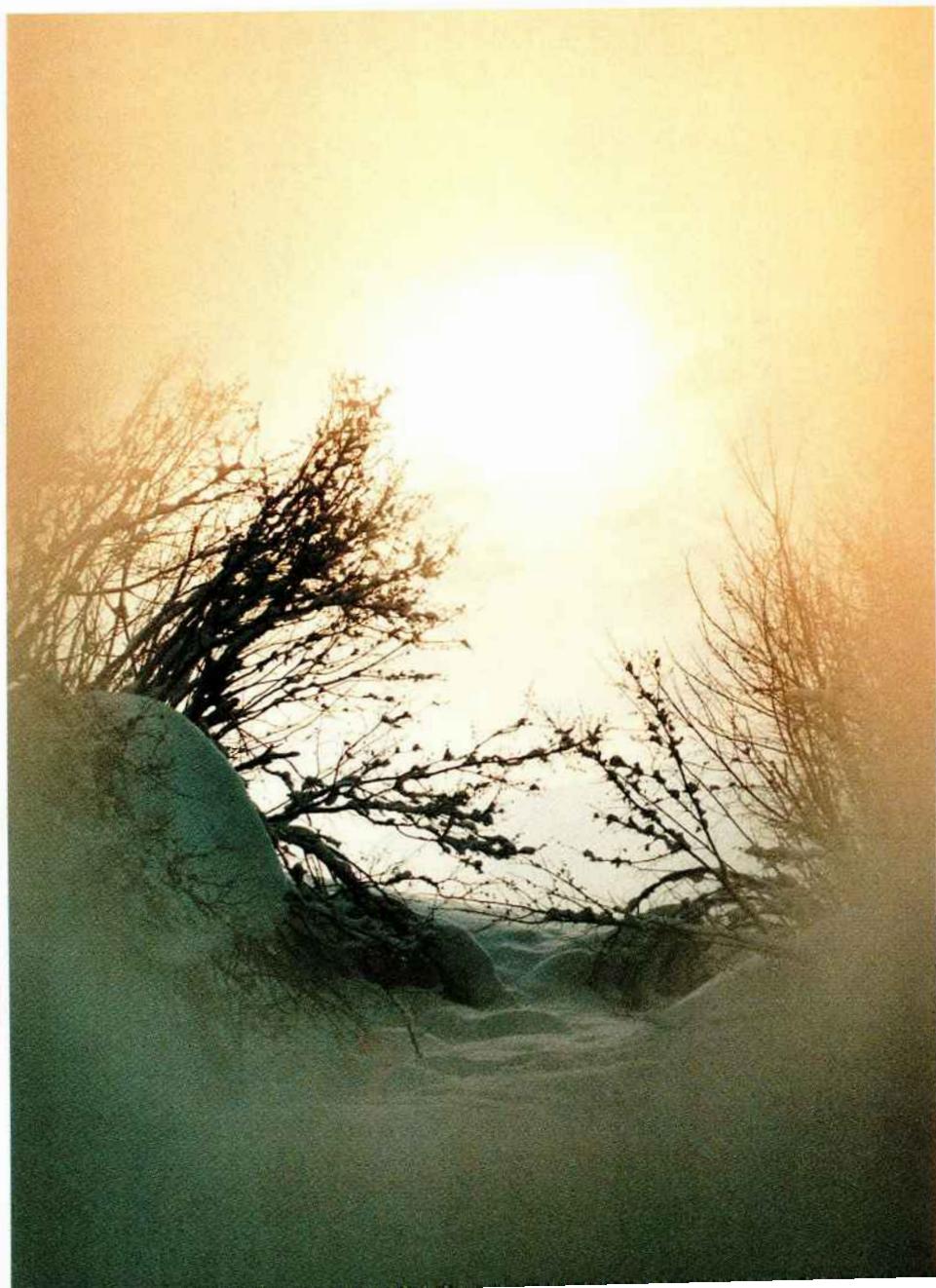
Wenn du traurig bist,
dann denk daran:
Es gibt dich nur einmal
und sonst nie wieder.

Wenn du traurig bist,
dann denk daran:
Es gibt dich nur so
und sonst nie wieder.

Ja, denk daran:
Der dich geschaffen hat,
liebt dich
und weiß etwas für dich.

Wenn du traurig bist,
dann hoffe darauf:
Gott war, ist und kommt
auch für dich!





11. Tag

*Von allen Seiten umgibst du mich,
ich bin ganz in deiner Hand.* Psalm 139, 5

Wäre Gott ein Kreis,
ein kleiner nur,
in Wirklichkeit groß,
dann wüßtest du:
Nichts verliert sich.
Alles ist aufgehoben.
Jeder kleine Teil,
etwas vom runden Ganzen,
gehört zu seiner Kraft.

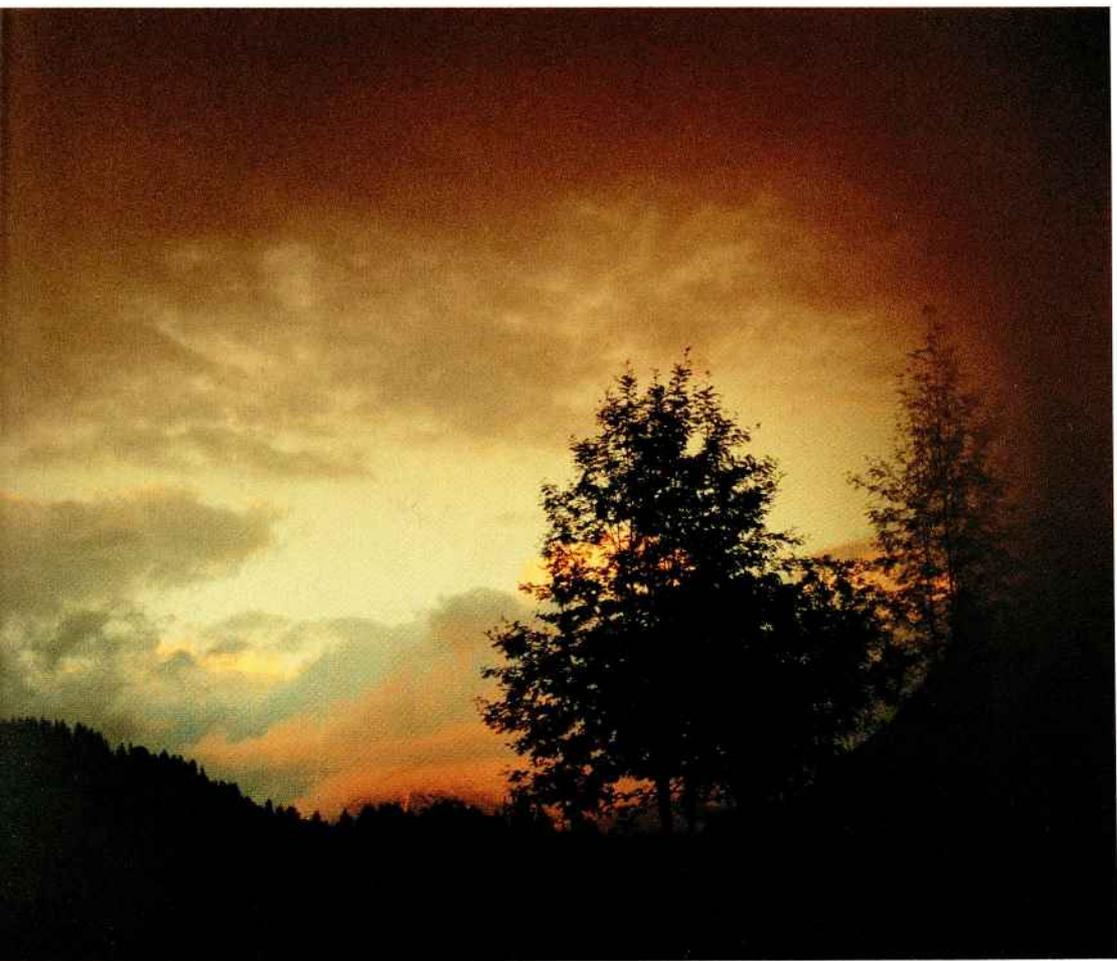
Wäre Gott ein Kreis,
ein unendlich kleiner großer,
dann wüßtest du:
Er kehrt wieder.
Du auch.
Er in dir,
du in ihm.

*Jetzt kann ich für Gott leben.
Ich bin mit Christus am Kreuz gestorben;
darum lebe nun nicht mehr ich,
sondern Christus lebt in mir.* Galater 2, 19/20

Es ist ja nicht das Leid in der Welt
oder die Bosheit von Menschen,
was mich bedrückt,
sondern die eigene Traurigkeit.

Die Schatten, die dunklen,
die meine Seele wirft,
lasten auf mir,
und sie drücken mich.

Wenn die Traurigkeit, die eigene,
mich ganz entleert,
vergesse ich mich selbst,
und die Sonne leuchtet mir.



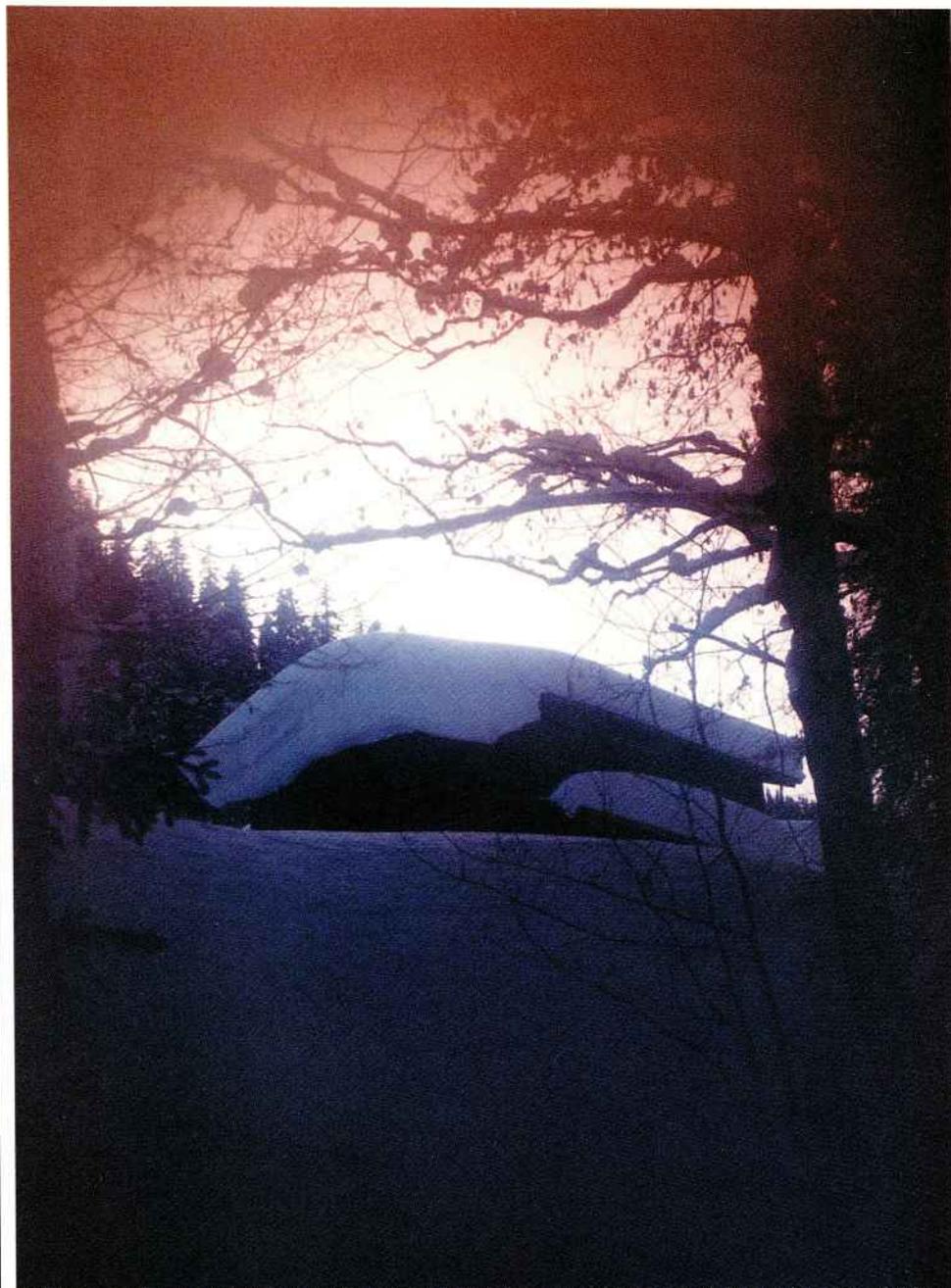
*Alles, was auf der Erde geschieht,
hat seine von Gott bestimmte Zeit:
Sich umarmen hat seine Zeit
und sich aus der Umarmung lösen.* Prediger 3, 1.5

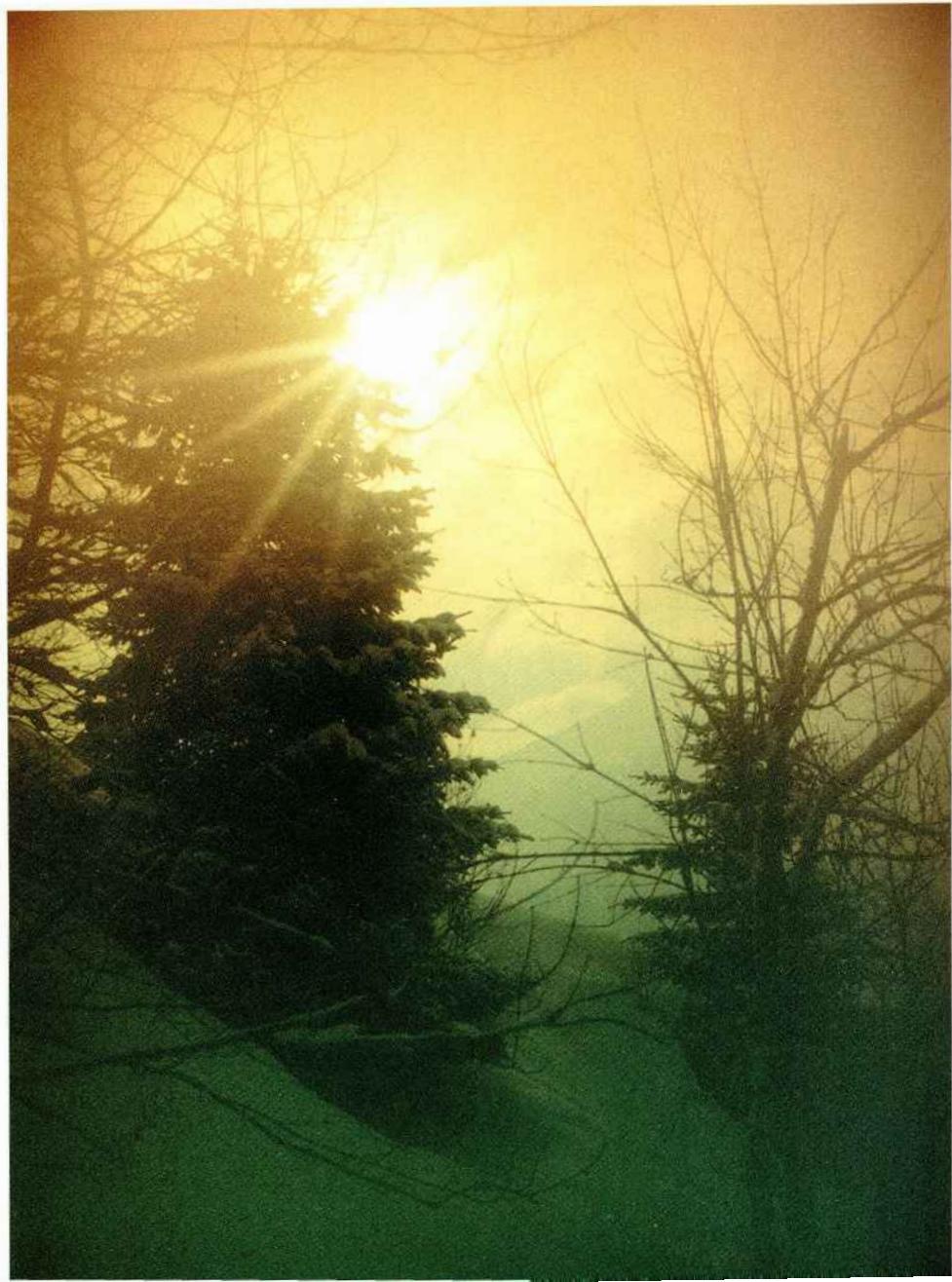
Umarmung,
die sich nicht lösen kann,
wird zur Umklammerung.

Liebe,
die nicht freigibt,
schlägt in Haß um.

Leben,
das sich nicht verliert,
wird zum Tod.

Ja, alles was auf der Erde geschieht, hat seine von Gott bestimmte Zeit: Sich umarmen hat seine Zeit und auch sich aus der Umarmung lösen. Das Leben ist ein Hin und Her, ein Nehmen und ein Geben. Das ganze Leben ist Bewegung. Es ist ein Niederlegen und ein Aufstehen, Ruhe und Arbeit, Weg und Haus. Und allem hat Gott seine Zeit gesetzt. Er ist Anfang, Mitte und Ende der Zeit und unsres Lebens!





14. Tag

*Bemühe dich um Gerechtigkeit, Gottesfurcht,
Glauben, Liebe, Geduld und Freundlichkeit.
Gib dein Bestes im Glaubenskampf,
damit du das ewige Leben gewinnst.* 1. Timotheus 6, 11/12

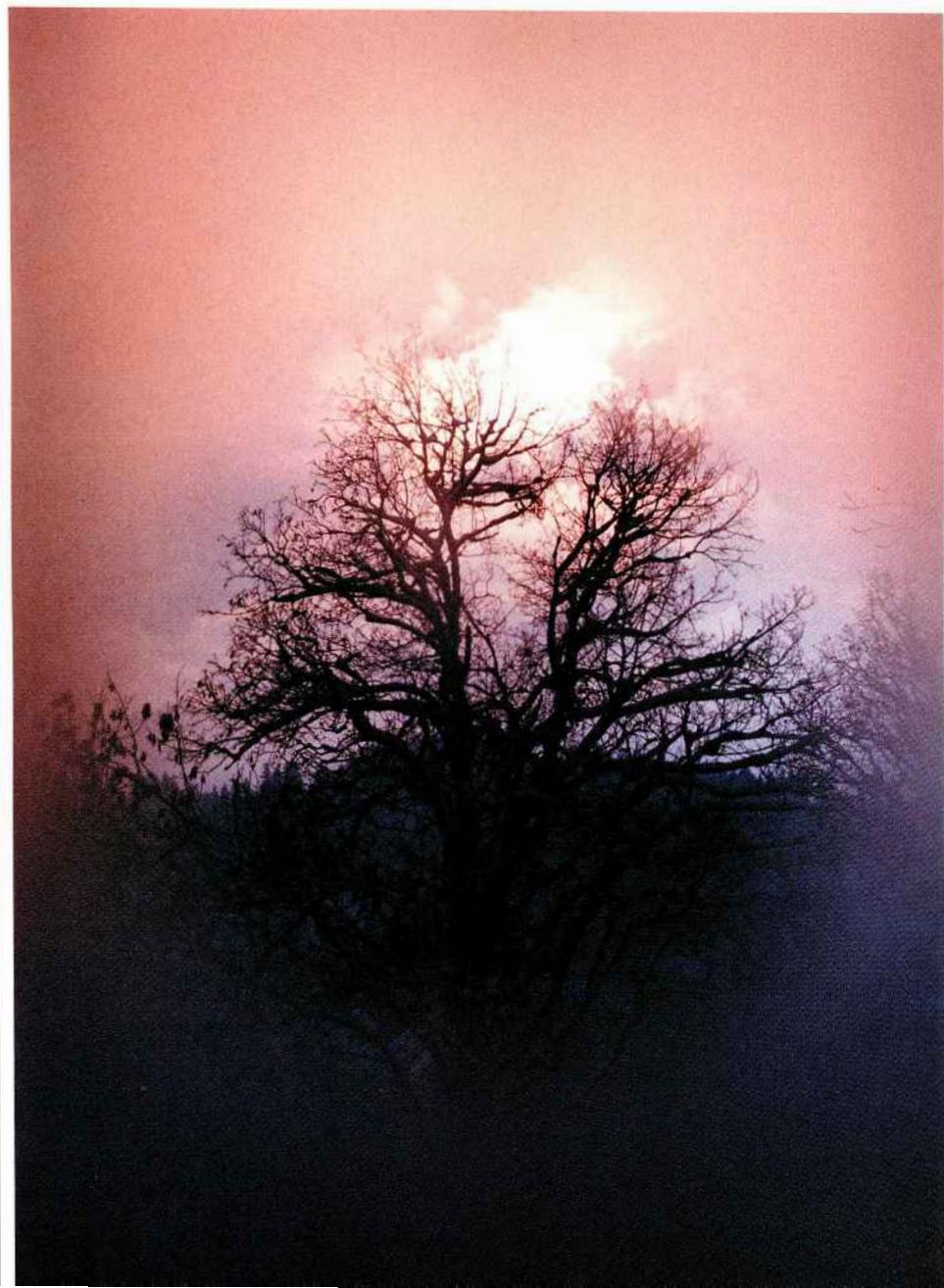
Wir ersehnen Gemeinschaft und Harmonie,
die auf glückliche Weise verbindet.
Und doch entgeht es unsrer Aufmerksamkeit nicht,
daß so vieles im Argen liegt
und daß das Böse munter seine Sumpflüten treibt,
die das fruchtbare Leben überwuchern wollen.

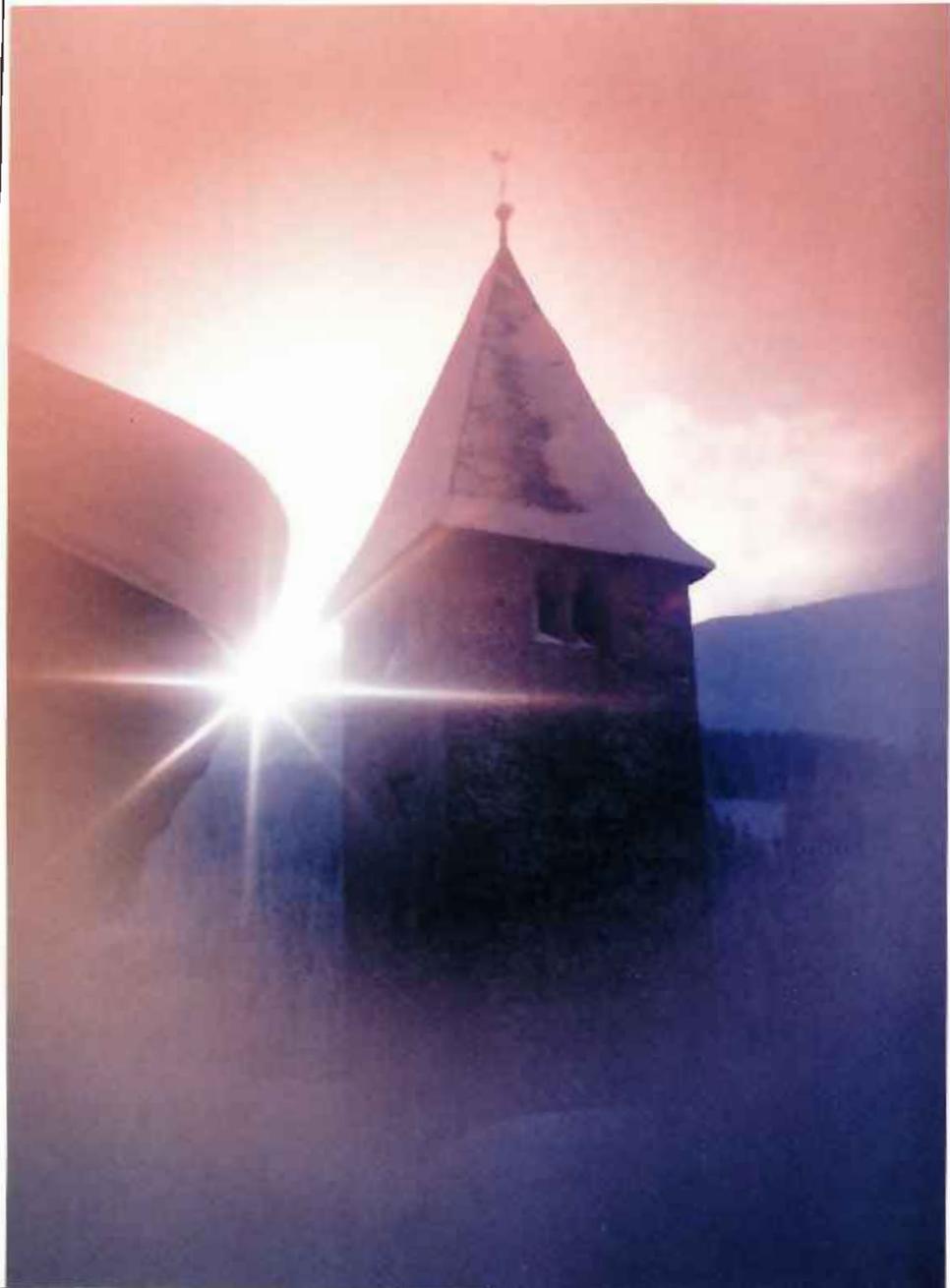
Das Schlechte kann in diesem Leben
nicht getilgt werden.
Aber wir können lernen,
das Gute in ihm zu sehen,
das einst siegen
und alle ausgestandenen Schmerzen
vergessen machen wird.

*Hab keine Angst;
ich stehe dir bei.*

Ich will dich segnen. 1. Mose 26, 24

Gott spricht nicht nur
durch die hellen Sonnenstrahlen der Freude,
sondern auch
durch den dunklen Wolkenbruch des Leides.
Durch Freud und Leid
des Werdens und Wachsens
vernimmst du – mal deutlich, mal undeutlich –
seine Stimme,
und du folgst ihr
durch die Widerstände und Widersprüche
des Lebens hindurch.





16. Tag

*Ich dachte schon in meiner Angst,
ich wäre aus deiner Nähe verbannt.*

Doch du hast mich gehört, als ich um Hilfe schrie. Psalm 31, 23

Eine Wärme
des Friedens
umgreift
plötzlich
mein Herz –
ein wunschloses Glücklichein,
das erinnert
an „Es war einmal“
und an „Es wird sein“:
in Harmonie
mit Gott und Menschen –
versöhnt!



17. Tag

*Wir jedenfalls wissen es ganz sicher,
daß Gott uns liebt.*

Gott ist Liebe.

*Wer in der Liebe lebt,
der lebt in Gott,*

und Gott lebt in ihm. 1. Johannes 4, 16

Als Gott uns schuf,
da hat er uns liebevoll angeschaut
und sich dabei etwas Schönes gedacht.
Diesen liebevollen Blick und diesen wohltuenden Gedanken
tragen wir in uns bis zu dem Tag,
da Gott uns nochmals so anschaut und an uns denkt.

Darum ist Sehnsucht die Erinnerung daran,
wie es war,
als Gott uns gedacht und gemacht hat,
und sie ist die Ahnung darauf hin,
wie es sein wird,
wenn Gott uns bei sich willkommen heißt.

*Fördert euch gegenseitig,
jeder mit der Gabe, die Gott ihm geschenkt hat.
Dann seid ihr gute Verwalter der reichen Gaben Gottes.*

1. Petrus 4, 10

Ein Händedruck,
ein Augenleuchten,
ein Wortwechsel –
vielleicht überrascht es dich:
Aus solchen Begegnungen
schöpfe ich Kraft,
weil du und ich verwandt,
wir beide
Kinder Gottes sind!





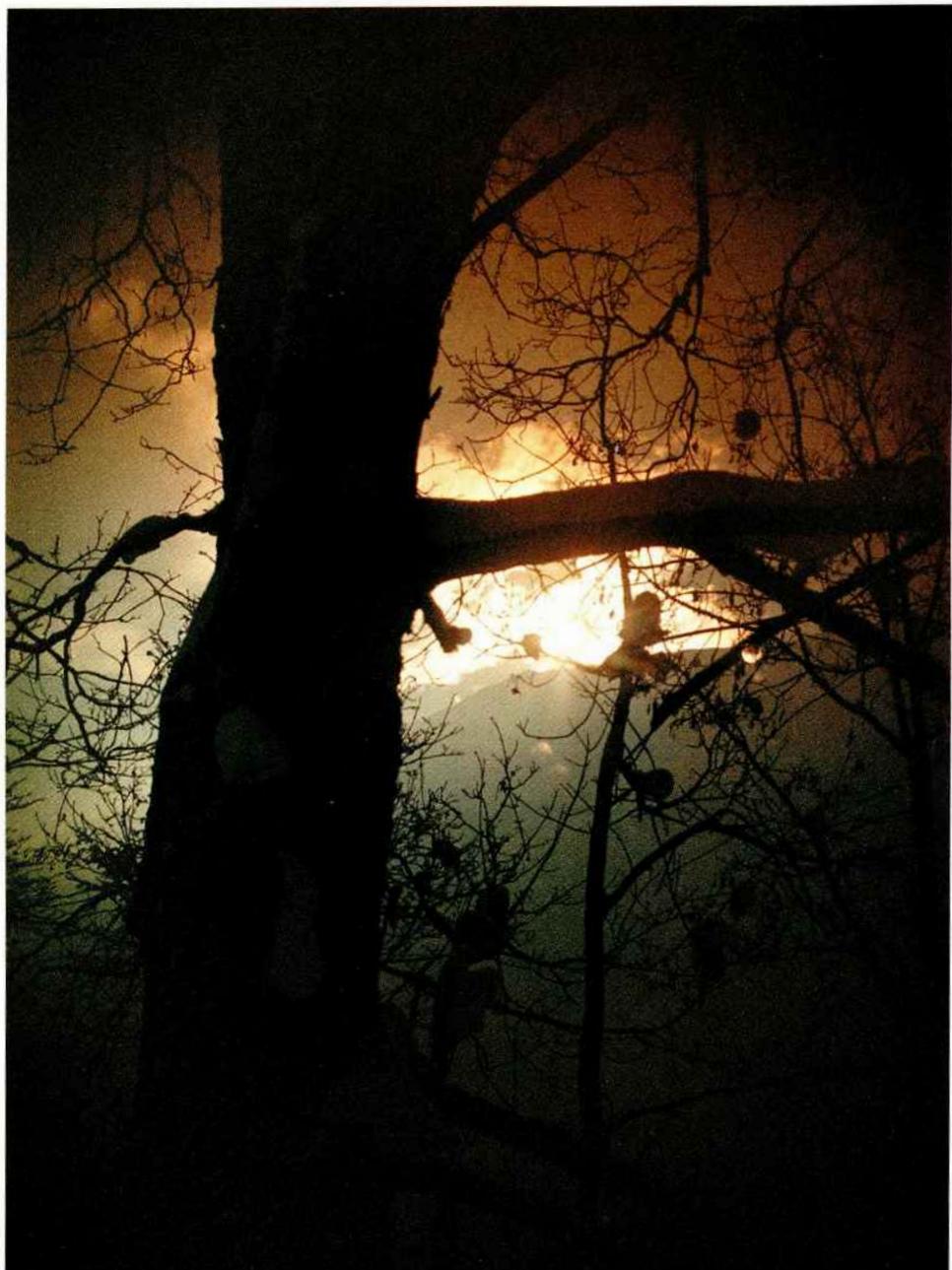
19. Tag

*Ich baue nicht auf das, was man sieht,
sondern auf das, was jetzt noch keiner sehen kann.
Denn was wir jetzt sehen, besteht nur eine gewisse Zeit.
Das Unsichtbare aber besteht ewig.* 2. Korinther 4, 18

Es wird einmal geschehen,
daß du die Augen schließt,
auch wenn du liebend gerne sehen wolltest.

Dann wirst du nach innen schauen,
ins tiefe Land deiner Seele hinein.

Und wenn du deine Augen wieder öffnen kannst,
wirst du alle Dinge um dich herum
anders, neu betrachten.



20. Tag

*Für die, die verlorengelassen,
muß die Botschaft vom Kreuzestod
als barer Unsinn erscheinen.*

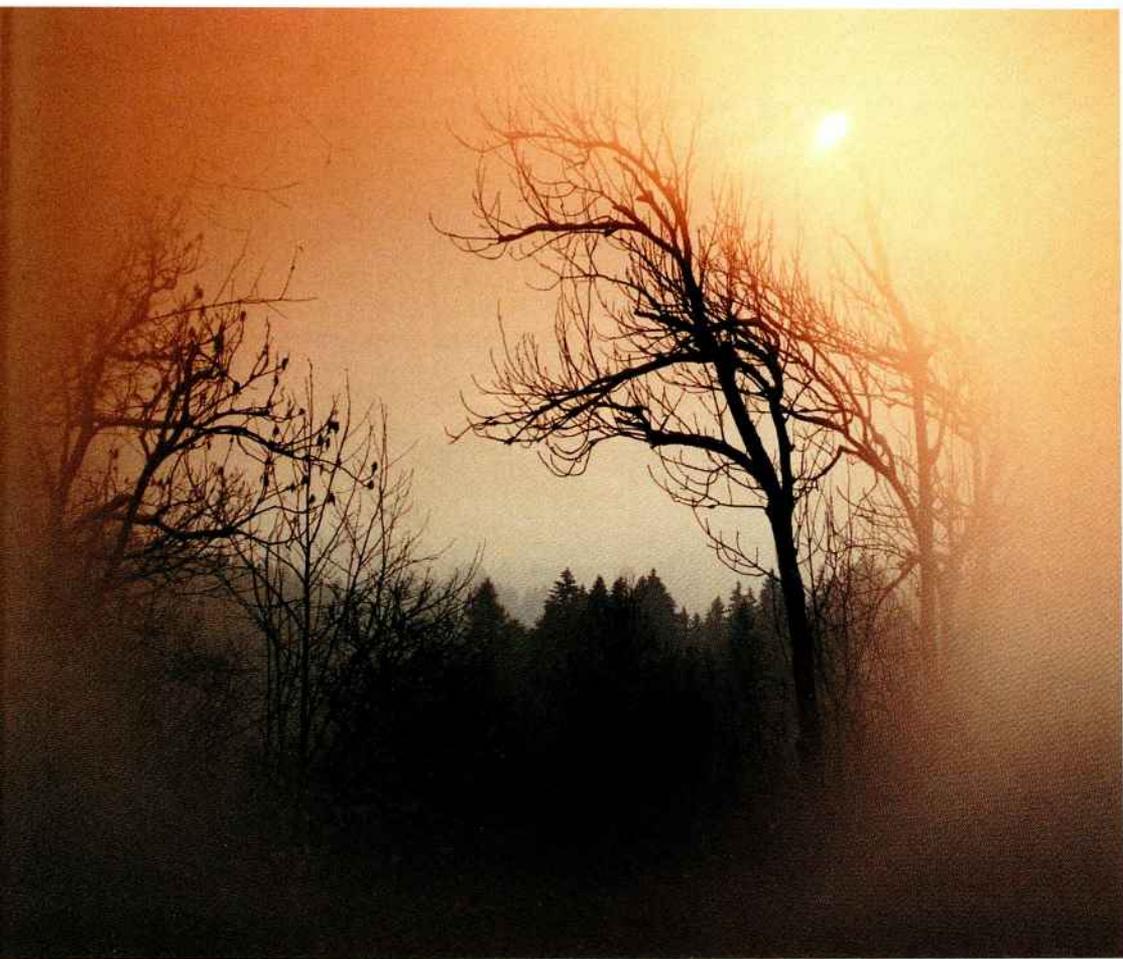
*Wir aber, die gerettet werden,
erfahren darin Gottes Macht.*

1. Korinther 1, 18

Das Kreuz – ein Zeichen für alles,
was im Leben eines Menschen quer steht.
Vielleicht hast du einen Lieben verloren,
wolltest ihn wiedersehen und bist traurig.
Vielleicht möchtest du dich bei jemandem entschuldigen
und bringst es nicht fertig.
Vielleicht bist du mißtrauisch
und wolltest dich doch gerne an jemanden binden.
Vielleicht hast du Angst und wärest gerne fröhlich.
Christus weiß es,
weil er am Kreuz gelitten hat.

*Im Gehorsam gegen Gott
erniedrigte er sich so tief,
daß er sogar den Tod auf sich nahm,
ja, den Verbrechertod am Kreuz.
Darum hat Gott ihn auch erhöht
und ihm den Ehrentenamen verliehen,
der ihn hoch über alle stellt.* Philipper 2, 8/9

Das Kreuz – ein Zeichen auch
für den Ausweg aus der Not.
Vielleicht willst du zu Gott,
und er hilft dir weiter.
Vielleicht wolltest du spüren
die Wärme deiner Eltern,
und er bringt dir Liebe.
Vielleicht möchtest du aus dir heraus,
und er öffnet eine Türe.
Vielleicht wolltest du leben,
und er zeigt dir wie.
Christus weist dir den Weg,
weil er den Tod überwunden hat.

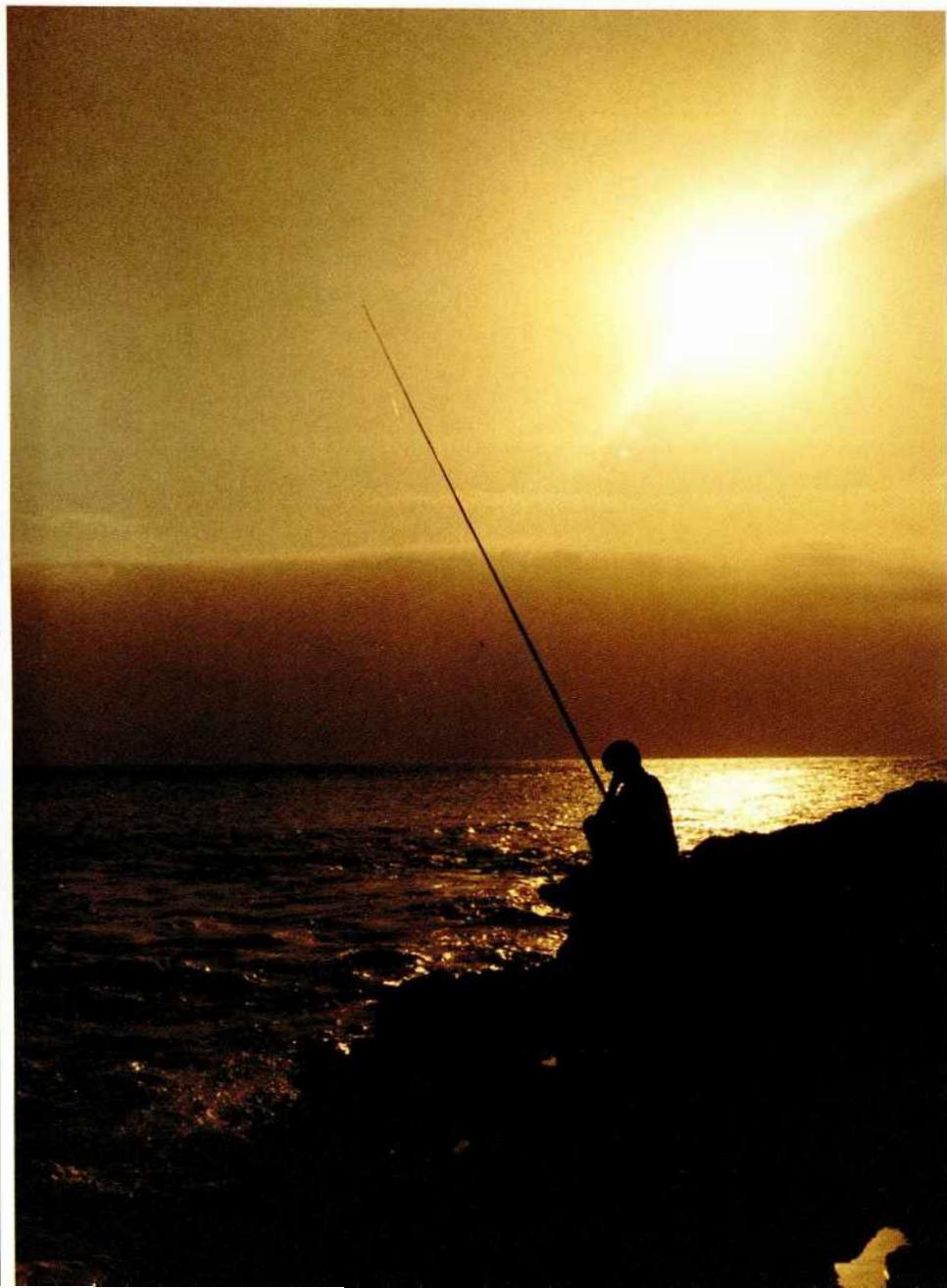


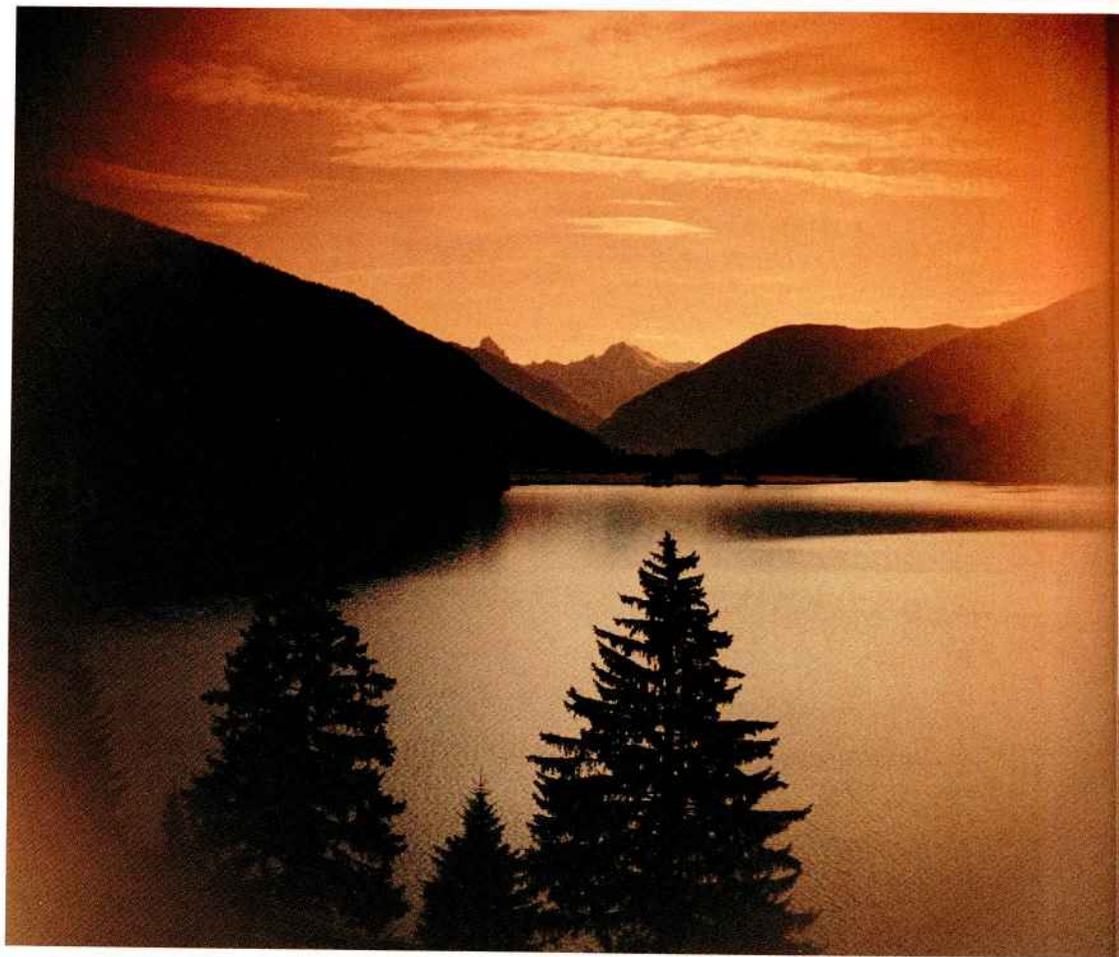
*Fliege ich dorthin, wo die Sonne aufgeht,
oder zum Ende des Meeres, wo sie versinkt:
auch dort wird deine Hand nach mir greifen,
auch dort läßt du mich nicht los.* Psalm 139, 9/10

Verlassen,
begegnest du einem Menschen,
wieder verlassen.

Verlassen,
begegnest du vielen Menschen,
wieder verlassen.

Verlassen,
begegnest du Gott,
nie wieder verlassen.





*Der Herr möge euch reich beschenken
und euch beschützen!*

*Freundlich blicke er euch an
und wende euch seine Liebe zu!*

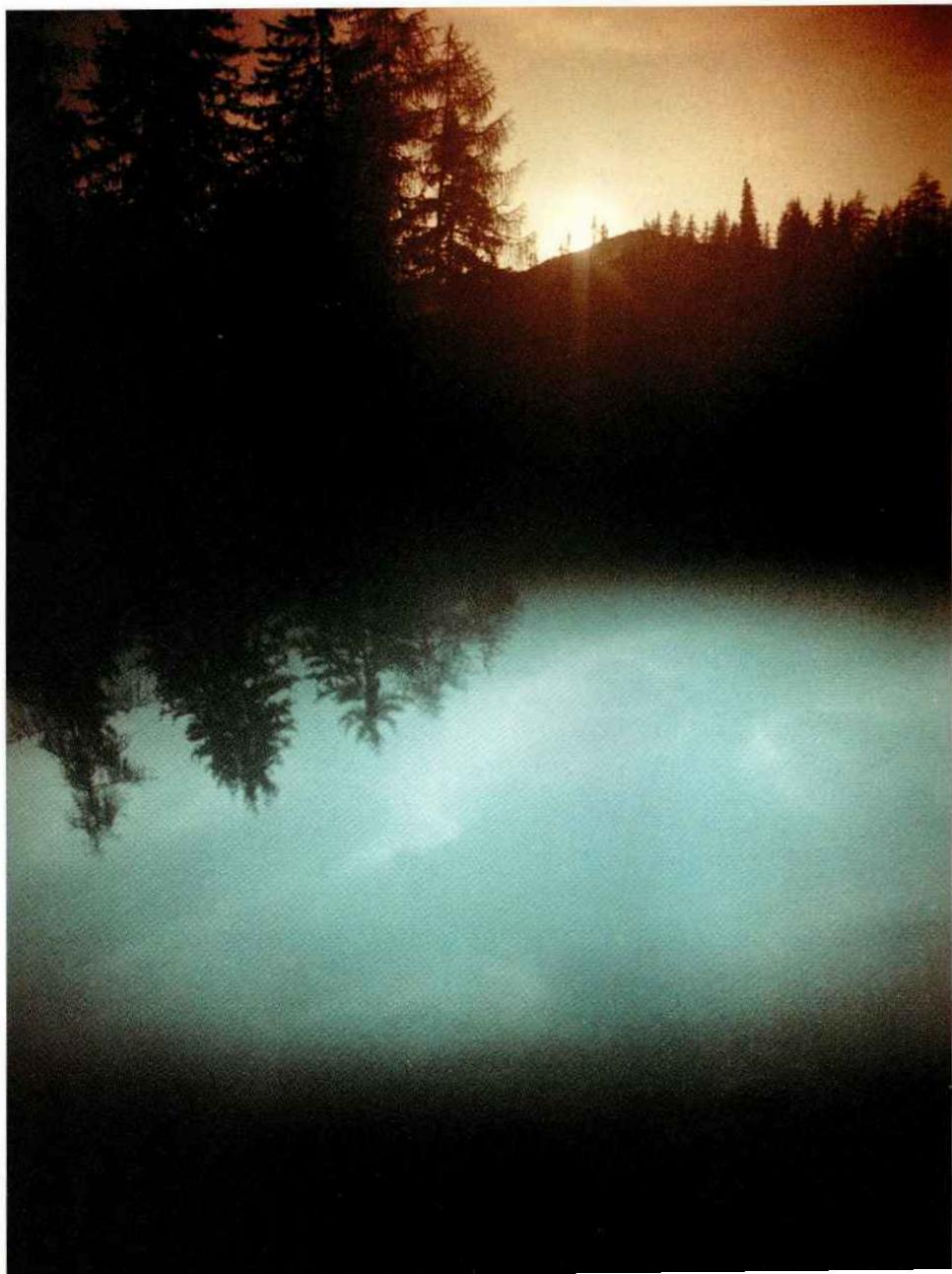
Er sei euch nahe

und schenke euch Glück und Frieden! 4. Mose 6, 24–26

Wenn du einen Menschen erblickst, vermagst du schon von weitem zu erkennen, ob auch er dich anschaut. Du siehst, ob er dir sein Gesicht zuwendet. Wir sind so beschaffen, daß wir dies aus Distanz merken. Falls du diesen Umstand noch nie beachtet hast, tu es mal!

Vermutlich rührt diese Beschaffenheit des menschlichen Antlitzes von der Notwendigkeit her, Gefahr auf den ersten Blick wahrzunehmen. Im Ernstfall kann das lebenswichtig für uns sein.

Der alte biblische Segen wünscht, Gott möge uns freundlich anblicken, und er möge uns seine Liebe zuwenden. Es ist schön, zu hören, daß Gott uns freundlich anschauen soll. Und es tut gut, dies auch anderen Menschen von Herzen aufrichtig zu wünschen!



24. Tag

*Obwohl ich oft nicht mehr weiter weiß,
verliere ich nicht den Mut.
Ich erleide fortwährend das Sterben Jesu
an meinem eigenen Leib.
Aber das geschieht, damit auch das Leben,
zu dem Jesus erweckt wurde,
an mir sichtbar werden kann.* 2. Korinther 4, 8–10

Das Leid
gräbt die Schalen in unsere Herzen,
welche die Freude zu fassen vermögen.

Freud und Leid
sind die großen Zwillinge des Lebens,
die beiden Seiten einer kostbaren Münze,
die in der Hand des Glaubenden, Hoffenden und Liebenden
sich stetig wendet,
bis er das Leben einst ungetrübt und versöhnt mit Gott
genießen darf.
Dann herrscht Frieden.



25. Tag

*Herr! Wie lange willst du dich denn noch verbergen?
Wie lange sollen mich die Sorgen quälen,
der Kummer Tag für Tag an meinem Herzen nagen?
Gib mir doch Antwort, du mein Gott!
Ich verlasse mich auf deine Liebe,
ich juble über deine Hilfe.* Psalm 13, 2–6

Wenn ein Schicksalsschlag mich trifft,
ein schwerer,
dann überkommen mich nochmals
alle Schläge,
die mich je getroffen haben.

Als Demütigungen
empfinde ich sie
und ringe um einen Ausweg –
bis ich stillehalte
und befreit spüre:
Sie sollen mich
nicht demütigen,
aber sie fordern
meine Demut!

Ich bin das Licht der Welt.

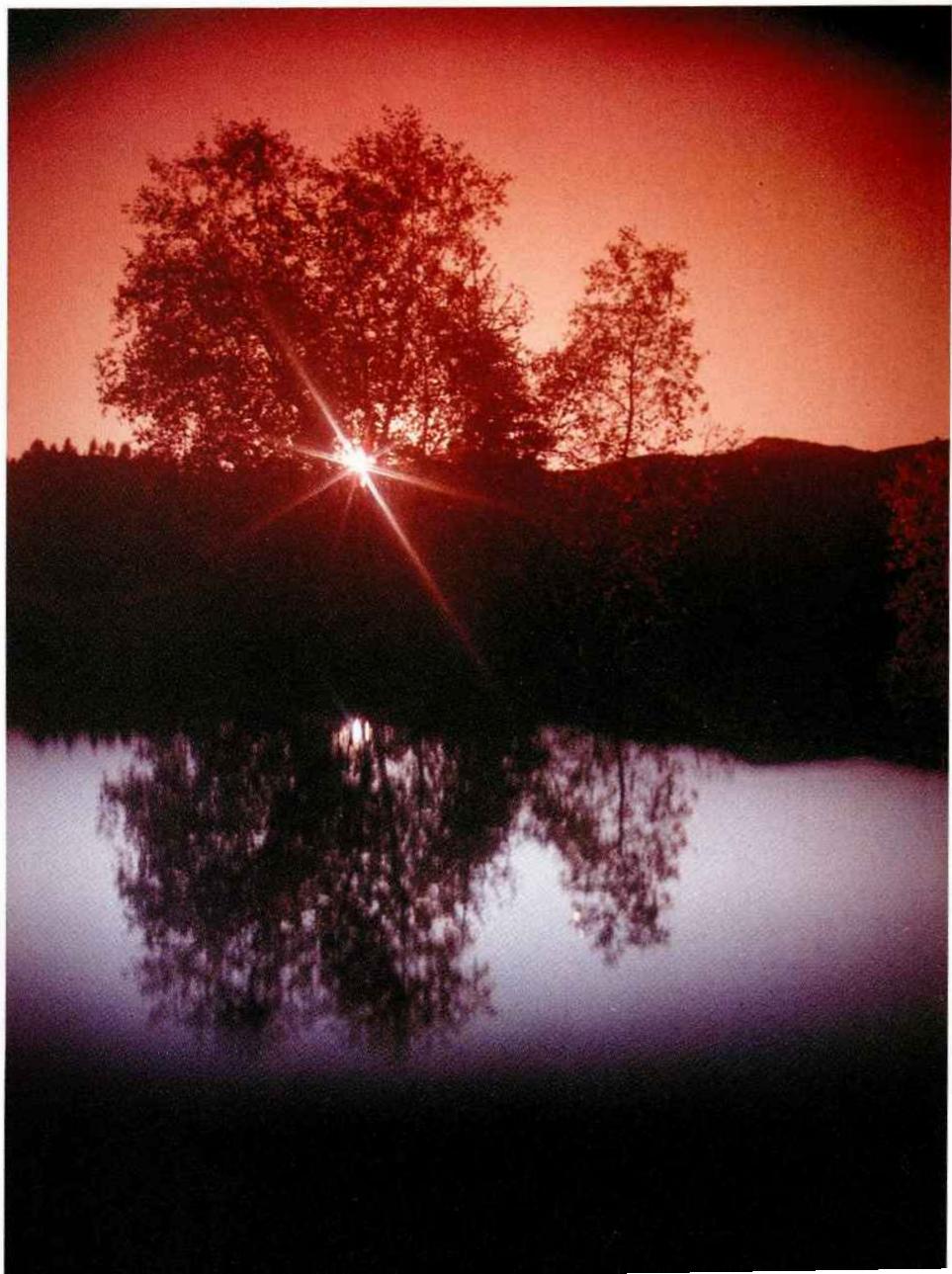
*Wer mir folgt, hat das Licht, das zum Leben führt,
und wird nicht mehr im Dunkeln tappen.* Johannes 8, 12

Flamme!

Als Flamme erscheinst du mir,
die in mir glüht,
Sehnsucht.

Und ich weiß,
du würdest mich verzehren
und vielleicht so vieles noch mit,
wenn ich nicht suchte
und fände
das wahre Licht!





27.Tag

*Die Leiden, die ich jetzt ertragen muß,
wiegen nicht schwer und gehen vorüber.
Sie werden mir eine Herrlichkeit bringen,
die alle Vorstellungen übersteigt
und kein Ende hat.* 2. Korinther 4, 17

Licht in mir,
Licht um mich –
Licht im Widerstreit.

Licht aus der Höhe,
Licht aus der Tiefe –
Licht im Einklang.

Licht ersehnt,
Licht erhalten –
Licht geworden!

*Gott wende ich mich zu, darum bin ich ruhig;
von ihm allein erwarte ich Hilfe.*

*Er ist der Fels und die Burg, wo ich in Sicherheit bin;
ich mag wanken, doch ich werde nicht fallen!* Psalm 62, 2/3

Früher schützten Felsen und Burgen
vor dem Zudringen der Feinde.

Dem Psalmsänger genügten sie aber nicht,
darum sagte er, Gott sei der Fels und die Burg,
wo er sich in Sicherheit fühlte.

Ein schöner Vergleich!

Heute behüten Schutzräume vor vielen Bedrohungen.

Sie genügen aber nicht,
darum müßten wir sagen,
Gott sei der Schutzraum,
wo wir uns in Sicherheit fühlen.

Kein schöner Vergleich!

Also seien wir ehrlich:

Absolute Sicherheit gab und gibt es nicht.
Um so stärker hoffen wir auf Gott,
daß er unser Leben in seinen Händen halte.
Das ist nun kein Vergleich mehr,
das ist reine Zuversicht!

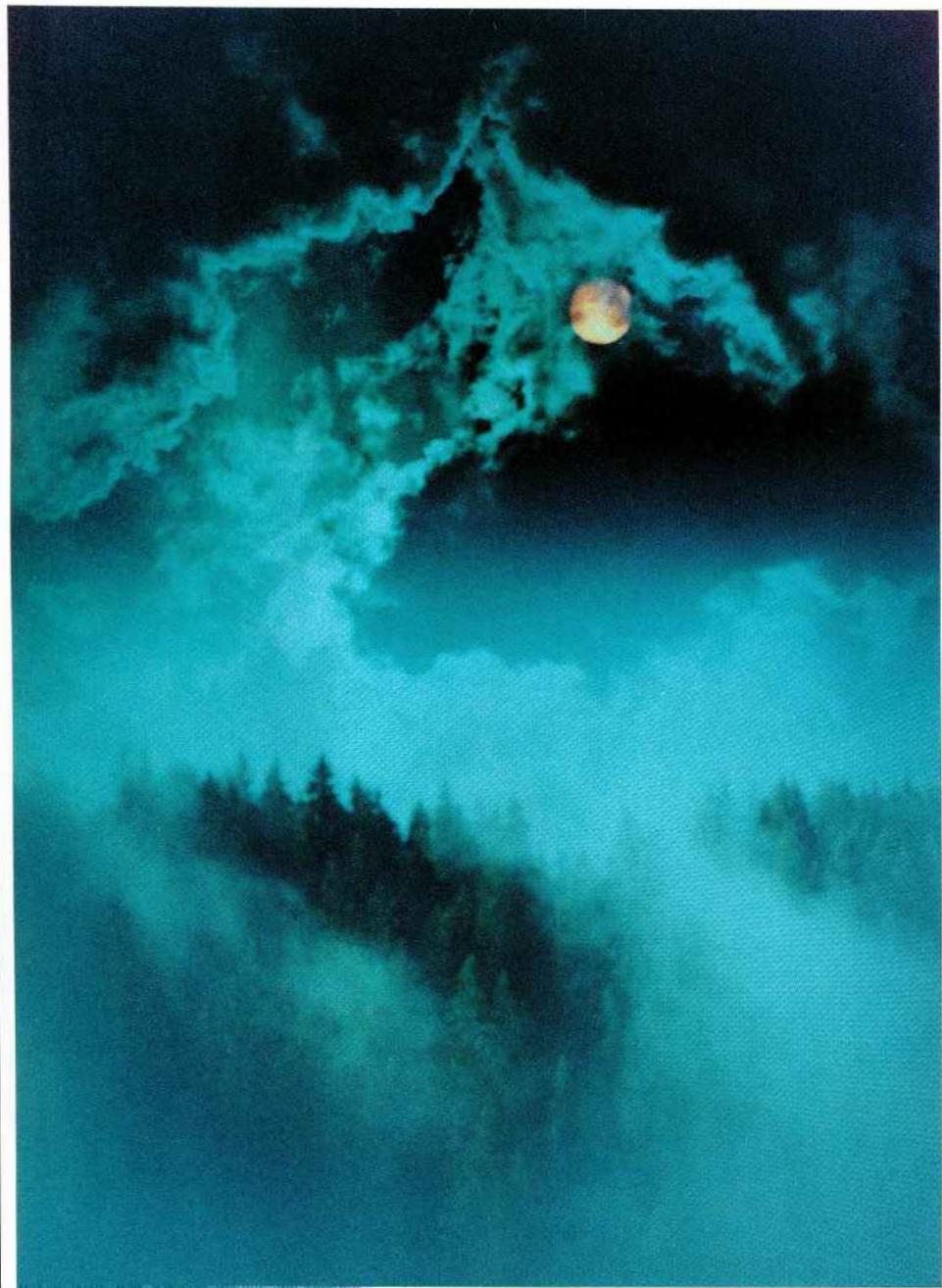


*Habt Geduld, bis der Herr kommt!
 Seht, wie geduldig der Bauer darauf wartet,
 daß sein Land das kostbare Getreide hervorbringt!
 Er weiß, daß erst der Herbstregen
 und der Frühjahrsregen auf das Land fallen müssen.
 Auch ihr müßt Geduld haben!* Jakobus 5, 7/8

Erfährst du den Tod
 eines lieben Menschen, eines nahen,
 so ist's,
 als ob eine Tür sich geöffnet
 auch für dich.

Und du denkst
 in deinem Kummer, dem großen:
 Soll auch ich durch dieses Tor
 in die Ewigkeit,
 gleich ihm nach?

Tu es nicht!
 Denn seine Stunde war noch nicht
 die deine, die auf dich wartet,
 bis Gottes Willen an dir
 sich erfüllt.

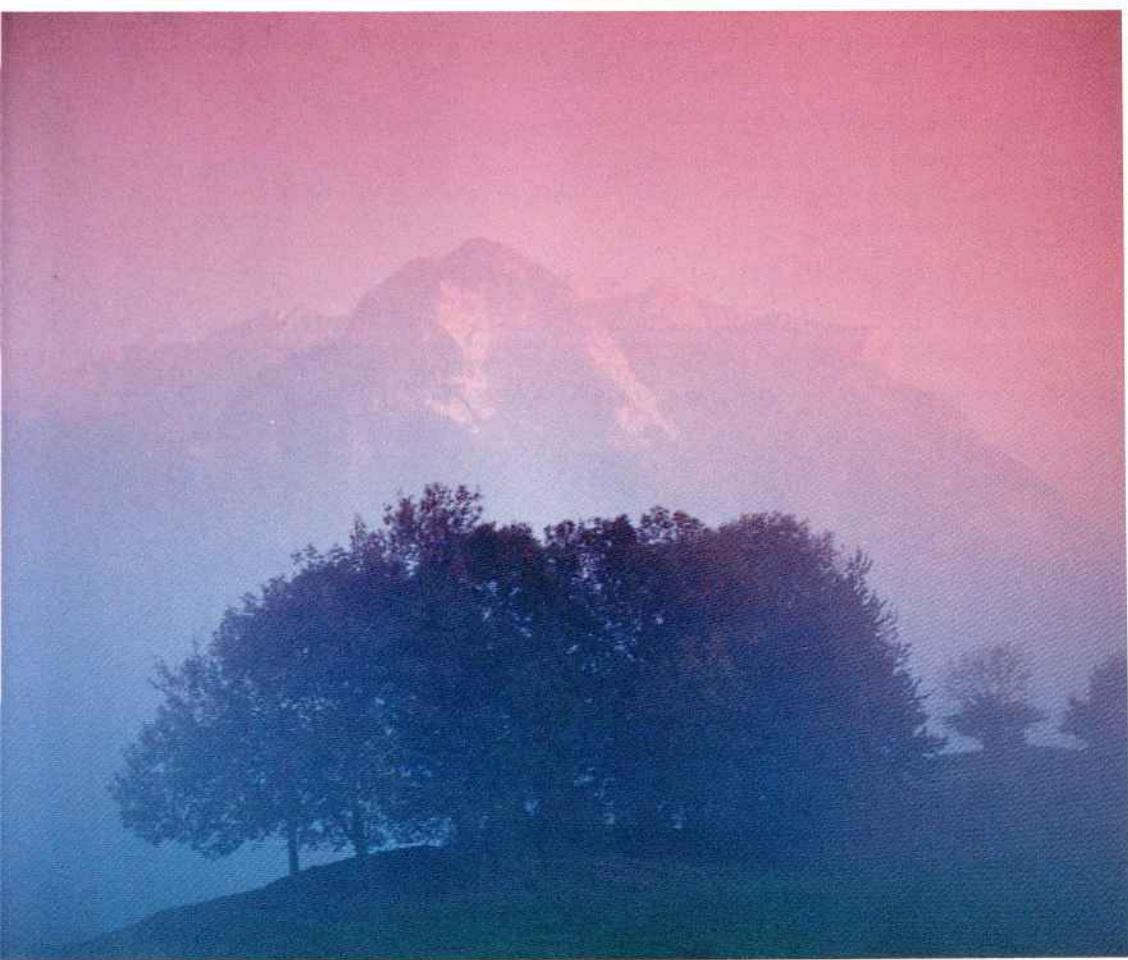


*Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus
und die Liebe Gottes
und die Hilfe des heiligen Geistes
sei mit euch allen!* 2. Korinther 13, 13

Nicht so sehr, was uns widerfährt,
bestimmt das Gelingen des Lebens,
sondern wie wir es aufnehmen
und was mit Gottes Hilfe daraus wird.

Alles Leben
ist Wachsen
und Verwandlung
von einer Form in die andere.

Dem Leid des schmerzvollen Reifens
entspricht nach durchgestandenem Kampf
die friedliche Ergebenheit
in den großen Plan des Lebens.



JAKOB VETSCH ist Pfarrer in Wartau-Gretschins SG. Er hat unter anderem mehrere Predigtbände und ein Ehebuch veröffentlicht. Zusammen mit dem Fotografen Thomas Jost gestaltet er den beliebten Wandkalender «Gönne Dir Zeit». Der Blaukreuz-Verlag hat von den beiden Autoren die vielgelesenen Meditationsbücher «Wenn du dich sehnst», «Wenn du suchst» und «Wenn du traurig bist» herausgegeben, die mehrere Auflagen erreichten.

THOMAS JOST lebt in Klosters Dorf GR. Er hat seine romantischen Fotografien bereits an zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland gezeigt. Sie sind in gediegenen Rahmen erhältlich im Hotel-Restaurant Rufinis, CH-7252 Klosters Dorf.

Die Bibeltexte sind in der Regel der Bibel in heutigem Deutsch, «Die Gute Nachricht», entnommen.

An der Bilderauswahl und am Entstehen der Bücher ist SUSANNE VETSCH-THALMANN massgeblich beteiligt.

8.-11. Tausend 1990

© by Blaukreuz-Verlag Bern 1988

Buchgestaltung: Otto Messerli

Satz und Druck: BuchsDruck, Buchdruckerei Buchs, 9470 Buchs SG

Bindearbeiten: Schumacher AG, 3185 Schmitten

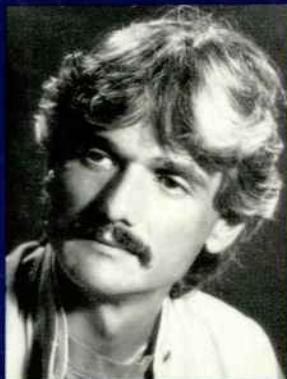
Fotolithos: Prolith AG, 3098 Köniz

ISBN 3 85580 241 6 Blaukreuz-Verlag Bern

ISBN 3 89175 033 1 Blaukreuz-Verlag Wuppertal



Jakob Vetsch



Thomas Jost

Das Leben ist ein Wechsel von Licht und Dunkel,
Tag und Nacht.

Dieses Buch mit den Texten eines Seelsorgers und den
Fotografien eines Künstlers ist aus dem gemeinsamen Glauben
erwachsen, daß der menschlichen Seele der Weg von der Dunkelheit
ans göttliche Licht zu gehen bestimmt ist – und nicht umgekehrt.

Ein wertvoller Geschenkband, der Licht in die dunklen Stunden
seelischer Nacht bringen möchte.

Blaukreuz-Verlag Bern
Blaukreuz-Verlag Wuppertal