

**Generationenkirche »Alltagshelden«**  
**Ich bin krank – und tröste dich!**  
**Sonntag, 15. September 2024 um 9:30 Uhr**

*Andacht: Matthias Lüskow. // Material: KGB, EG, Feldbett, Decke, Medikamente.*

**Klaviervorspiel**

**Liturgische Begrüßung mit Anzünden der Altarkerzen** (Matthias)

**Lied: KGB 28 (2x) Die Kerze brennt**

**Anspiel am Krankenbett: Wann wart ihr das letzte Mal krank?**  
(Matthias)

**Lied: KGB 213,1-2 Bewahre uns, Gott**

**Biografie: Hedi von Lingen** (Matthias)

**Gedicht: Hedi von Lingen, Langsam lern ich verzichten** (Carmen)

**Lied: EG<sup>Wü</sup> 541,1-2 Von guten Mächten**

**Interview: Wer hilft euch, wenn ihr krank seid?** (Matthias)

**Lied: KGB 109 (alle 4) In deinem Arm geht es mir gut**

**Lesung 1: Post kommt** (Matthias)

**Lied: EG 594 (alle 4) Manchmal kennen wir Gottes Willen**

**Lesung 2: Die Gemeinschaft der Leidenden** (Matthias)

**Lied: KGB 16,1.7 Der Mond ist aufgegangen**

**Lesung 3: Dein ist die Zeit** (Matthias)

**Lied: KGB 216 (alle 5) Gott sagt uns immer wieder**

**Fürbitten** (Matthias) mit **KGB 114 Gottes Hand hält uns fest**

**Klavierbegleitung zum persönlichen Gebet**

**↑ Vater unser und Mitmachsegen** (Matthias) **↓**

**Klaviernachspiel; Mitteilungen** (Matthias)

## **Klaviervorspiel**

### **Liturgische Begrüßung mit Anzünden der Altarkerzen (Matthias)**

Die Osterkerze brennt.

Ein kleines Licht und trotzdem eine große Hoffnung.

Jesus sagt: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Mt 18,20)

Von diesem Licht kommt unsere Hoffnung.

*Kinder zünden die Altarkerzen an.*

### **Lied: KGB 28 (2x) Die Kerze brennt**

**Anspiel am Krankenbett: Wann wart ihr das letzte Mal krank?**  
(Matthias)

### **Lied: KGB 213,1-2 Bewahre uns, Gott**

### **Biografie: Hedi von Lingen (Matthias)**

Heute erzähle ich euch die Geschichte von Hedi von Lingen. Die kennt ihr nicht? Genau, fast niemand kennt diese Frau. Ein Kollege hat mir von ihr erzählt. Es war nämlich seine Tante, Tante Hedi.

Hedi wurde 1930 geboren. Ihr Papa war Pastor in Ostpreußen. Das liegt heute in Polen. Mit vielen Geschwistern ist sie aufgewachsen, aber ihre Mutter ist früh gestorben. Und als Hedi 9 Jahre alt war, da begann der 2. Weltkrieg. Sie musste mit ihrer Familie fliehen. Alles, was sie hatten, ging verloren. Hedi ist 15 Jahre alt und schreibt alles auf in ihrem Tagebuch. Sie konnte gut schreiben.

In Niedersachsen fand die Familie eine neue Heimat. Und eines Tages kommt ein Care-Paket aus Amerika. Das ist eine Freude bei den Kindern: sogar Schokolade ist da drin, sie haben schon so lange keine Schokolade mehr gesehen! Eine Lehrerin hat das Paket geschickt. Hedi darf den Dankbrief schreiben - wegen ihrer guten Handschrift, aber auch, weil sich das Mädchen sich so gut ausdrücken kann.

Aus dem ersten Brief entsteht eine Brieffreundschaft zwischen der Lehrerin in Amerika und dem Flüchtlingskind aus Ostpreußen.

Hedi ist in Deutschland Kindergärtnerin, als sie erstmals ihre Brieffreundin in den USA besucht. Dort sieht sie das Leid der Kinder in den Slums von Philadelphia. Das ehemalige Flüchtlingskind aus Ostpreußen beschließt, nach Amerika auszuwandern und dort zu helfen. In den USA angekommen, lebt sie bei der Lehrerin, ihrer Freundin, und baut eine Einrichtung für Kinder auf. Als Dank erhält sie ein Stipendium - sie darf studieren und macht ihren Magister. Doch schon die Prüfung ist überschattet von einer schweren Krankheit. Aufgrund des Rückenleidens hält sie ihr Examen im Liegen ab. Eine Operation soll helfen, doch sie misslingt, das Leid und die Schmerzen werden noch größer. Ihren Beruf – für den sie so viel gegeben hat - wird sie nicht ausüben können, sagt der Arzt. So bleibt sie ein Leben lang krank und pflegebedürftig.

Das Einzige, was ihr bleibt, ist Schreiben. Sie schreibt viele Briefe und kleines Büchlein. „Eine Kranke schreibt für Kranke“, heißt es darin. Bewegende Zeilen lese ich: „Zuerst will ich Brücken und Kirchen bauen, die Wüste berieseln und Fluten stauen. Nun erkenn ich mit tränenfeuchtem Gesicht: ich wollte zu viel. Ich kann es nicht. Muss warten, liegen, leiden, langsam lern ich mich zu bescheiden.“

1989 ist Hedi gestorben. Sie ist nur 59 Jahre alt geworden. Aber ihre Geschichte wird in ihrer Familie immer noch erzählt. Und immer, wenn jemand in der Familie krank ist, dann denken sie an Tante Hedi und ihre lange Krankheit. Sie hat andere getröstet, obwohl sie selber krank war.

## **Gedicht: Hedi von Lingen, Langsam lern ich verzichten (Carmen)**

Langsam lern ich verzichten,  
langsam und nie zu Ende.  
Zuerst will ich weinen oder schrein,  
möchte nicht ausgeschlossen sein,  
wenn andre in voller Kraft und Glut  
leben und lieben, in Übermut  
lachen, kosen und scherzen.  
Und mein Körper krümmt sich in Schmerzen.  
Doch darf ich vergleichen und richten?  
Langsam lern ich verzichten.

Langsam lern ich bescheiden,  
langsam und nie zu Ende.  
Zuerst will ich Brücken und Kirchen baun,  
die Wüste berieseln und Fluten staun.  
Nun erkenn ich mit tränenfeuchtem Gesicht:  
Ich wollte zuviel. Ich kann es nicht,  
kann nichts vollenden, beginnen kaum,  
nicht meiner Kraft und Weisheit traun,  
muss waren, liegen, leiden.  
Langsam lern ich bescheiden.

Langsam lern ich vertrauen,  
langsam, und nie zu Ende.  
Zuerst zahlt ich Züchtigung mit Zorn,  
wehrte verzweifelt der Rute Dorn.  
Nun darf ich, verwundet, heilen,  
lerne Geduld im Verweilen.  
Kein Weg, kein Dunkel ist ohne Sinn,  
wenn ich in Gott geborgen bin.  
Mein Schmerz zwingt mich, auf Ihn zu schauen.  
Langsam lern ich vertrauen.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Hedi von Lingen, Gib fröhliche Gedanken, Moers ohne Jahr, S. 4.

## Lied: EG<sup>Wü</sup> 541,1-2 Von guten Mächten

**Interview: Wer hilft euch, wenn ihr krank seid? (Matthias)**

**Lied: KGB 109 (alle 4) In deinem Arm geht es mir gut**

**Lesung 1: Post kommt (Matthias)**

*Wenn Kinder krank sind, dann kümmern sich ihre Eltern um sie.  
Wenn Erwachsene krank sind, dann ist oft keiner zu Hause. Aber  
Erwachsene schreiben sich dann Briefe oder Nachrichten...*

Nun bin ich schon über ein Jahr krank, und es ist nicht abzusehen, wann ich wieder den geliebten Beruf als Lehrerin aufnehmen kann. Ich bin zwar arbeitslos, aber doch nicht untätig. Eine große Hilfe, meine Gedanken zu beschäftigen, ist immer wieder die Post. Jeder Brief mit fröhlichem Erzählen weitert meine Welt. Ich kann mich in Gedanken aufmachen zu vielen Lieben bis in ferne Städte und Länder. „Ich lebe in einem engen Haus, aber meine Fenster schauen hinaus in eine weite Welt“, las ich einmal.

Viele Briefe lassen mich mein enges Haus, das eigene Ich mit seinem Kummer vergessen. Wenn wir sehr lange krank sind und erkennen, dass wir als behinderter Mensch in Zukunft nur eine halbe Kraft oder noch weniger werden einsetzen können, besteht für uns die Gefahr, dass wir uns einkapseln und isolieren. Ich möchte aber nicht, dass meine Krankheit so verläuft. Darum bleibe ich bei meiner täglichen Bitte: Gib fröhliche Gedanken!

Mitfreude ist echte Freude. Wie kaum andere haben wir Kranken die Möglichkeit, jeden Brief in Ruhe zu lesen, vielleicht auch die Kraft, ihn eingehend zu beantworten. Unsere wertvollste Tätigkeit kann das Teilnehmen sein, das aufmerksame Mitleben, das im gehetzten Alltag der Vollbeschäftigten so selten geworden ist. [...]<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Hedi von Lingen, Gib fröhliche Gedanken, Moers ohne Jahr, S. 5-6.

## Lied: EG 594 (alle 4) Manchmal kennen wir Gottes Willen

### Lesung 2: Die Gemeinschaft der Leidenden (Matthias)

Kein Kranker wird jemals sagen können: Ich allein leide. Natürlich tut der eigene Körper weh, verdunkelt sich das eigene Gemüt. Aber anderen geht es ebenso – vielleicht noch schlimmer.

Neulich hörte ich im Fernsehen einen amerikanischen schwarzen Sänger wieder und wieder die Zeile singen: „Trage meine Schuhe eine Meile, und du wirst erleben, wie deine Füße schmerzen.“ Ich hatte dieses Lied noch nie gehört und doch schien es mir bekannt, weil es Wahrheit birgt, die allgemein menschlich ist, die jeder in der Welt singen könnte. Auguste Supper sagte einmal: „Wenn jeder wüsste, was der andere schleppt, es würde so manchem das eigene Pack leichter erscheinen.“

Mein Freund schrieb mir aus dem Gefängnis, was ihn davor bewahrt hatte, sich verbittert abzukapseln. Er war ohne Elternliebe aufgewachsen, als junger Mann auf die schiefe Bahn geraten, eines Tages verurteilt, und nun schon 29 Jahre in einer Zelle! Anfangs haderte und klagte er oft, bis er ein Wort las, das seinem Denken eine neue Richtung gab, so schrieb er. „Ich weinte, weil ich keine Schuhe besaß. Da begegnete ich einem Mann, der hatte keine Füße.“ Dieser Gedanke half dem Gefangenen fortan, Selbstmitleid zu überwinden und sich stattdessen um die zu kümmern, deren Los noch unerträglicher schien als das eigene.

Albert Schweitzer spricht von der Gemeinschaft aller Leidenden. Wenn ich darum weiß, kann ich nicht nur um Gesundheit für mich allein beten.

Das tröstet mich nicht. Ich schließe die kranke Schwester, den leidenden Bruder in meine Fürbitte mit ein. Als Kinder sangen wir oft daheim: „Gott, lass uns ruhig schlafen und unsern kranken Nachbarn auch.“ Heute weiß ich, wie nötig dieses Gebet ist, damit Gott uns bei den Händen nimmt und unsere Angst beschwichtigt.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Hedi von Lingen, Gib fröhliche Gedanken, Moers ohne Jahr, S. 8-10.

## Lied: KGB 16,1.7 Der Mond ist aufgegangen

### Lesung 3: Dein ist die Zeit (Matthias)

Ich weiß nicht, wann und ob ich genesen werde. Ich warte ab. Fast ein Jahrzehnt schon sind starke Schmerzen meine ständigen Wegbegleiter. Ob es einmal besser wird? Ich denke jetzt oft an Vaters Frage, die er mit Schmunzeln an uns Kinder richtete, wenn wir ungeduldig schienen: „Könnt ihr warten?“ – „Ja“, sagten wir, und Vater erwiderte: „Gut, dann zeigt es!“ Manchmal antworteten wir „Nein“, worauf uns Vater aufgab: „Nun, dann lernt es!“

Vielleicht dürfen wir in der Schule des Krankseins das Geschenk der Zeit neu entdecken. Sie liegt ausgebreitet vor mir auf der Bettdecke. Was tun? Ich will mich nicht ärgern, dass sie „nicht vergeht“, sondern ich will dankbar sein, einmal ungeteilte Stunden zu haben. Sicher darf ich auch etwas davon weitergeben.

„Zeit ist das kostbarste Geschenk, das man einem Menschen machen kann, aber das Geschenk ist sehr selten“, las ich neulich.

Hier dürfen wir Behinderten nun die Schenkenden sein und vom köstlichen Reichtum „Zeit“ denen etwas abgeben, die mit uns leben, die uns besuchen, an die wir in Briefgrüßen denken, oder für die wir beten.

Sogar beim Zeitungslesen Sorge ich mich nicht täglich, „Zeit zu verlieren“. Jede Zeitung an jedem Tag bringt traurige Nachrichten. Früher las ich fast unbeteiligt von Unfällen und Unruhen. Heute nehme ich etwas davon mit in meine Gedanken und mein Gebet.

Da hat ein 12-jähriger Bauernjunge beim Dreschen beide Arme verloren. Ich sehe das leidende Kind im Krankenhaus und die traurige, hilflose Mutter an seinem Bett. Ihre Sorge und Angst bewegt mich, und damit werden sie zu meinen „kranken Nachbarn“. Nicht eine Minute kann ich dem Jungen seine Schmerzen abnehmen, der Mutter nicht ein tröstendes Wort sagen. Aber für beide spreche ich die Bitte: Hilf gnädig allen Kranken!

Ich habe Zeit, ich verschenke Zeit. Sie kommt von Gott und in seine Hände lege ich sie zurück. Mich macht es wirklich froh zu wissen: Dein ist die Zeit!

Das nimmt mir auch die Angst vor dem Augenblick, an dem einmal meine Lebenszeit aufhört und in die Ewigkeit übergeht. Sein ist auch die Ewigkeit! Gott weiß um mein und um dein Schicksal. Er kann uns jetzt fröhliche Gedanken geben mitten in schwerer Zeit. Er kann uns auf das vorbereiten, was einmal jenseits aller Schmerzen und Tränen auf uns wartet. Es wird höhere sein als alle unsere Gedanken.<sup>4</sup>

### **Lied: KGB 216 (alle 5) Gott sagt uns immer wieder**

#### **Fürbitten (Matthias) mit KGB 114 Gottes Hand hält uns fest**

Gott des Lebens, wir denken an alle Alltagshelden,  
die sich um kranke Menschen kümmern:  
wir denken an die Pflegekräfte im Krankenhaus und im Altenheim  
und an alle, die zu Hause einen kranken Menschen pflegen.

Gott des Lebens, wir denken an alle Alltagshelden,  
die selbst krank sind und trotzdem ihren Pflegern und ihrer Familie  
immer wieder ein Wort des Dankes sagen und Glück schenken,  
obwohl sie krank sind.

Gott des Lebens, wir denken auch an alle Verzweifelten,  
die diese Hoffnung nicht in sich heben.  
Schenke ihnen einen Engel, schenke ihnen einen Alltagsheld  
in ihrer Nähe!

---

<sup>4</sup> Hedi von Lingen, Gib fröhliche Gedanken, Moers ohne Jahr, S. 12-14.



## ↑ **Vater unser und Mitmachsegen** (Matthias)

Vater unser im Himmel!

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.

Gott sei vor mir und leite mich.

Gott sei neben mir und begleite mich.

Gott sei hinter mir und schütze mich.

Gott sei unter mir und trage mich.

Gott sei über mir und öffne mich.

Gott sei in mir und schenke mir ein lebendiges Herz.

Amen. ↓

## **Klaviernachspiel**

## **Mitteilungen** (Matthias)