

Ruth Näf Bernhard  
Ich liege wach und  
bin wie ein Vogel  
150 Psalmen  
150 Gedichte





Ich liege wach und bin wie ein Vogel

**T V Z**



Ruth Näf Bernhard

# Ich liege wach und bin wie ein Vogel

150 Psalmen. 150 Gedichte

**T V Z**

Theologischer Verlag Zürich

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2019–2020 unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung

Simone Ackermann, Zürich

Bild Umschlag und Innenteil: Federsammlung © bpk / Museum für Naturkunde Berlin / Hwa Ja Götz

Druck

ROSCH Buch GmbH, Schefflitz

ISBN 978-3-290-18329-5 (Print)

ISBN 978-3-290-18330-1 (E-Book: PDF)

© 2020 Theologischer Verlag Zürich

[www.tvz-verlag.ch](http://www.tvz-verlag.ch)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotografischen und audiovisuellen Wiedergabe, der elektronischen Erfassung sowie der Übersetzung, bleiben vorbehalten.

«Esst die Psalmen. Jeden Tag einen.» Diese Worte von Dorothee Sölle kamen mir in den Sinn. Eines Morgens waren sie da. Genau zur richtigen Zeit. In einer Zeit, in der scheinbar nichts mehr ging. In einer Zeit, in der man sich wünscht, erst dann wieder aufzustehen, wenn alles gut ist. So wie früher.

Schon immer haben mich Psalmen bewegt. Nun wurden sie mir zur täglichen Nahrung. Jeden Morgen eine Stunde. Jeden Morgen einen Psalm. Von Psalm 1 bis Psalm 150. Immer schön der Reihe nach. Lesen. Sich nicht bei dem aufhalten, was einen stört. Verse suchen, die ermutigen und stärken. Beten. Verweilen. Schreiben. Sich bewegen lassen von einem einzigen Vers. Und diesen verdichten.

Jeden Tag ein neuer Psalm. Eine Stunde Halt und Sicherheit. Aufgehoben und geborgen in Texten, die andere vor mir gebetet haben. Alles ist da. Ängste. Klagen. Hoffnung. Trost. Verzweiflung. Vertrauen. Freude. Dank. Alles ist da. Ich bin nicht allein.

«Ich liege wach und bin wie ein Vogel.» (Psalm 102,8)  
Die Texte habe ich für mich geschrieben. Nun sind sie auch für Sie bestimmt. Alles ist da. Beten Sie weiter.

Sommer 2020  
Ruth Näf Bernhard



# 1

*Psalm 1,3*

*Der ist wie ein Baum,  
an Wasserbächen gepflanzt:  
Er bringt seine Frucht zu seiner Zeit,  
und seine Blätter welken nicht.*

was ich bin  
bin ich  
durch dich  
was ich bringe  
bringst du  
durch mich  
weil du bleibst  
bleibt etwas  
von mir  
an wasserbächen  
gepflanzt

# 2

*Psalm 2,12*

*Wohl allen, die Zuflucht suchen bei ihm.*

zuflucht  
bei dir  
flucht  
zu dir  
heimweh  
nach dir  
wohnung  
in dir  
wohl mir  
auf der suche

# 3

*Psalm 3,6*

*Ich lag und schlief,*

*nun bin ich erwacht, denn der HERR hält mich.*

weiter liegen  
weiter schlafen  
nur ja nicht erwachen  
nicht sehen  
was ist  
es ist  
zu viel  
was ist  
ist  
zu viel  
solange ich kämpfe  
und nicht  
umarme  
jede stunde  
jeden tag  
als  
meine zeit  
in  
deiner zeit

# 4

*Psalm 4,8*

*Du hast mir Freude ins Herz gegeben,  
mehr als in der Zeit, da es Korn und Wein gibt in Fülle.*

freude  
ins herz  
mir gegeben  
danke gott danke  
freude  
in fülle  
und überfülle  
mehr noch  
als korn und wein  
mehr noch  
als alles gepflanzte  
mehr noch  
als jede ernte  
freude  
von anfang an da  
ich will sie  
behüten  
in meinem herzen  
hegen und pflegen  
und dich gott mit ihr  
kommt in meine arme  
schwestern und brüder  
da ist freude über freude  
für alle genug

# 5

*Psalm 5,9*

*Ebne vor mir deinen Weg.*

dein weg  
ist  
mein weg  
ist  
dein weg  
ebne ihn bitte  
vor mir  
für dich  
und mach  
bitte  
keine steigung zu steil  
keinen grat zu schmal  
keine schlucht zu eng  
nur die tiefe  
lass tief sein  
und tiefer werden  
damit  
ich vertrauen lerne  
dass  
dein weg mein weg  
ist  
und wird

# 6

*Psalm 6,4*

*Tief erschrocken ist meine Seele.*

ich kenne mich  
nicht mehr  
kenne mich  
nicht so  
da ist ein riss  
mitten in mir  
zwischen  
vorher und nachher  
tief erschrocken  
ist meine seele  
über das  
was geschah  
am helllichten tag  
als die melodie  
meines lebens  
verloren ging  
vielleicht für immer  
nur langsam  
kehrt sie wieder zurück  
wie habe ich  
darum gefleht  
meine seele ist  
am gesunden

# 7

*Psalm 7,9*

*Und nach meiner Unschuld geschehe mir.*

schon wieder  
das darf doch nicht sein  
schon wieder  
gelogen  
geleugnet  
gelächelt  
zu schwach  
zu sagen  
was ist  
schon wieder  
schuldig geworden  
an dir  
im du  
schuldig  
am du  
in dir  
und mir  
schon wieder  
ein seufzen  
und stammeln  
du bitte vergib  
du  
bitte  
vergib  
deine unschuld  
geschehe  
an mir

# 8

*Psalm 8,5*

*Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst?*

mein gott  
warum  
gedenkst du meiner  
was bin ich  
dass du  
meiner gedenkst  
warum  
hast du mich  
nicht verlassen  
als ich dich  
mit füßen trat  
die sterne vom himmel  
reißen wollte  
mit wut  
auf alles lebendige  
zielte  
auf mich  
zuerst  
was bin ich  
wenn ich mir  
nichts mehr bin  
dein bin ich  
ein mensch  
dessen du gedenkst  
weiter als ich  
denken kann

*Psalm 9,14*

*Sei mir gnädig, HERR, sieh, wie elend ich bin, weil sie mich hassen.*

nur ein blick  
ein halber satz  
wie elend ist mir  
sieh  
wie elend ich bin  
ihr hass ist  
verpackt in freundlichkeit  
weil sie nicht  
hassen dürfen  
nur ein blick  
ein halber satz  
ist ihnen erlaubt  
sie sind sich  
so sicher  
sie sind mir feind  
und machen auf freund  
wie elend ist mir  
ich bin so klein  
sieh  
wie elend ich bin  
herr  
sei mir gnädig  
und  
ihnen auch

# 10

*Psalm 10,14*

*Doch du siehst Unheil und Kummer,  
blickst hin, nimmst es in deine Hand.*

gibt es denn etwas  
was mehr zählt  
als das  
dass du siehst  
und hinblickst  
unheil und kummer  
in mir erkennst  
dass du  
was mich  
erschauern lässt  
in deine hand nimmst  
und wärmst  
gibt es denn etwas  
was mehr zählt  
als das  
dir zu vertrauen  
dass du mich hältst  
und zusammenhältst  
in deiner hand  
bei jedem wind und wetter

*Psalm 11,1*

*Beim HERRN bin ich geborgen.*

was ich  
mit dir  
in verbindung bringe  
dass ich  
geborgen bin  
in dir  
was dich  
mit mir  
in verbindung bringt  
dass ich  
geborgen bin  
in dir  
dass ich mich  
stets geborgen weiss  
das hat allein  
mit dir  
zu tun  
mit dir  
und nur  
mit dir

# 12

*Psalm 12,3*

*Nichtiges reden sie untereinander,  
mit glatter Zunge, mit zwiespältigem Herzen reden sie.*

so  
reden sie  
untereinander  
nichtig und glatt  
ihr zwiespältiges herz  
direkt  
auf der zunge  
so  
reden sie  
und ich  
miteinander  
ständig  
aneinander vorbei  
und  
wundern uns  
dass es  
finster wird  
erbarme dich unser  
gott

# 13

*Psalm 13,4*

*Mache meine Augen hell, damit ich nicht  
zum Tod entschlafe.*

um  
helle augen  
und  
klaren blick  
bitte ich dich  
um  
helle gedanken  
und  
klare worte  
bitte ich dich  
um  
eine helle seele  
und  
einen klaren geist  
bitte ich dich  
um  
helle tage  
und  
klare nächte  
bitte ich dich  
damit  
nicht vorzeitig  
zum tod entschläft  
was eben gerade  
zum leben erwachte

# 14

*Psalm 14,1*

*Der Tor spricht in seinem Herzen:*

*Es ist kein Gott.*

ich narr  
ich tor  
die ich es zwar  
nicht ausspreche  
in meinem herzen  
dass du  
nicht bist  
die ich es aber  
auch nicht ausspreche  
für andere herzen  
dass du  
bist  
möge von dir  
mir hilfe kommen  
damit ich  
auszusprechen wage  
was du  
mir bist