

**Pfarrerin Bettina Schlauraff, Bibra**  
**Psalm 69 in einer Übertragung 2021**

Gott, hilf mir! Mein Alltag drückt mir auf die Brust.  
Ich verliere den Faden. Ich finde mich nicht mehr zurecht.  
Die Welt scheint sich aufzulösen.  
Mir schwimmen wichtige Teile meines Lebens davon.  
Das nimmt mir die Lebensfreude.  
Das dreht die Flamme meiner Energie immer kleiner.

Ich habe mich müde gehört an all den Prognosen.  
Meine Stimme ist erschöpft von all den Diskussionen.  
Mein Geist hat genug von all der Akrobatik immer neuer Zustände.  
Meine Augen haben Sehnsucht nach dem Meer und können das kleine Glück nicht mehr sehen.  
Weil alles so lange dauert.  
Weil alles so gegen mein Leben läuft.  
Weil so vieles ohne mich entschieden wird.

Lass mich nicht kleben bleiben an den Nachrichten des Tages.  
Lass die Dinge keine Gewalt haben über meine Seele.  
Lass mich nicht gewöhnen an Abstand und Ferne und traurige Sehnsucht.  
Höre auch meine Wut und meine Zerschlagenheit!  
Ich will sie nicht mehr.

Sieh an, wie fremd mein Leben geworden ist.  
Ich sehne mich zurück.  
Spüre du meine ungeweinten Tränen, die mir peinlich sind,  
weil ich ja noch lebe.

Komm doch, du, Gott, komm, Geistkraft, mit deiner guten Hilfe.  
Ich bete zu dir in dieser Zeit.  
Sieh meine innere Not.  
Lass nicht die Traurigkeit mein Herz besetzen.  
Verbirg das Leben nicht vor meinen Augen.  
Hol mich heraus aus Selbstmitleid und Bitternis.  
Lass mich deinen Trost schmecken  
und deinen Himmel atmen.

Meine Hände wollen keine Schwere mehr tragen.  
Mein Mund will lachen und singen,  
meine Füße tanzen und schlendern.

Mein Herz will aufleben.  
Mein Leben will sich regen.  
Ich habe das Ausharren satt.

Es tut gut, das jetzt loszuwerden.  
Du kannst mir helfen, Gott:  
meinen Tränen und meinem Geist,  
meinem Körper, der Seele, den Händen, dem Gemüt,  
den Augen, meinem Mund  
und meinem Herzen.  
Amen.