

**Losung für den 28.01.2026:**

**Verlass mich nicht, HERR, mein Gott, sei nicht ferne von mir!**

(Psalm 38, 22)

**Lehrtext für den 28.01.2026:**

**Jaïrus bat Jesus sehr und sprach: Meine Tochter liegt in den letzten Zügen; komm und lege ihr die Hände auf, dass sie gesund werde und lebe.**

(Markus 5, 23)



Liebe Leserin, lieber Leser!

„**Verlass mich nicht, mein Gott!**“ – Die Angst, von Gott verlassen zu werden, ist wie ein Schatten, der sich über das Herz legt und die Seele in eine tiefe Dunkelheit taucht. Sie zählt zu den existenziellsten Sorgen, die Menschen erleben können, und lässt uns oft spüren, wie verletzlich und ausgeliefert wir sind. Es sind nicht nur vage Empfindungen, sondern ganz konkrete Lebenssituationen, die diese Ohnmacht greifbar machen und unser Seelenleben bis ins Mark erschüttern.

So berichten Menschen davon, dass sie in Momenten größter Verzweiflung – etwa, wenn ein geliebter Mensch stirbt oder eine schwere Krankheit diagnostiziert wird – den Eindruck haben, Gott sei unendlich fern. Ein Betroffener schildert: „Es fühlte sich an, als hätte sich eine unsichtbare Wand zwischen mich und Gott geschoben. Die Ohnmacht hat mir alle Kraft genommen. Ich konnte nicht mehr beten, alles war leer.“ Solche Erfahrungen sind wie stürmische Nächte, in denen jede Hoffnung zu verblassen scheint und die Frage nach Gottes Nähe zur brennenden Sehnsucht wird.

Nichts ist mehr, wie es war: – In Psalm 38 begegnet uns ein Mensch – David –, der am Abgrund seiner Existenz steht. Verletzt an Leib und Seele: Jeder Atemzug schmerzt, jeder Schritt fühlt sich an, als würde er durch ein Feuer gehen. Seine Glieder sind schwer wie Blei, das Herz wie von einem Stein beschwert. Die Gedanken kreisen unaufhörlich um die Frage nach dem „Warum?“ – Warum trifft mich dieses Leid? Warum fühle ich mich so einsam?

David ist am Boden zerstört, als hätte das Leben ihm jeglichen Halt genommen. In seinem Innersten tobt ein Sturm: Er fühlt sich zerrissen, festgehalten von Schuld und Angst. Blind vor Tränen, taub für Trost, stumm vor Verzweiflung – selbst die Kraft zum Klagen scheint zu versiegen. Seine Ohnmacht ist so tief, dass er sich wie gelähmt fühlt, unfähig, sich selbst aufzurichten. Ausgegrenzt von Freunden, starr vor Schmerz, geplagt von bohrenden Fragen und einer Leere, die alles ausfüllt, erlebt er Gottes Ferne wie eine undurchdringliche Wand. Und doch, in all dieser Dunkelheit, gibt es einen Moment des Innehaltens. Noch bevor Hoffnung spürbar wird, sammeln sich inmitten der tiefsten Niedergeschlagenheit einzelne Funken von Sehnsucht. Es ist kein plötzlicher Wechsel, sondern ein leiser Übergang – aus dem Ringen mit Gott wächst der Wunsch nach Nähe, wächst die Hoffnung auf Erhörung. Mühsam richtet David seine letzten Kräfte auf, um sich an Gott zu wenden. Er weiß: Nur dort, bei Gott, wo er Rettung sucht, kann Hilfe und Vertrauen wachsen. Die Sehnsucht nach Gottes Zuwendung wird zum inneren Antrieb, er fleht, ruft inständig um Beistand – und in diesem Flehen keimt die Hoffnung auf Zukunft, auf Licht nach der Nacht.

**Verlass mich nicht, HERR, mein Gott, sei nicht ferne von mir!** Der christliche Liedermacher Christoph Zehendner hat für diese Erschütterung der Seele eindrucksvoll eigene Worte gefunden und bringt damit das innere Ringen und die tiefe Zerrissenheit, die viele in schweren Zeiten erleben, auf den Punkt. Besonders eindrücklich wird das in seinen Zeilen: „*In meinem Innern herrscht Krieg. Das hätte ich im Leben nie geglaubt.*“ Mit solchen Bildern macht er spürbar, wie existenziell und überwältigend innere Kämpfe sein können.

*Seht her, wie ich am Boden lag,  
zerschlagen, aller Kraft beraubt.  
In meinem Innern herrscht Krieg.  
Das hätte ich im Leben nie geglaubt.  
Sieh her, wie sehr ich leiden muss,  
von Not und Schmerz werd ich geplagt.  
Wann ist damit endlich Schluss?  
So oft schon hab ich dir mein Leid geklagt.  
**Verlass mich nicht, verlass mich nicht mein Gott ...**  
*Du siehst doch, wie es um mich steht.  
Du weißt, wie meine Lage ist.  
Ich schreie zu dir im Gebet,  
weil du für mich die letzte Hoffnung bist.  
**Verlass mich nicht, verlass mich nicht mein Gott ...****

Weil du für mich die letzte Hoffnung bist!

AMEN.