

**Zeitschrift:** Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus  
**Herausgeber:** Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege  
**Band:** 109 (2015)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Lange Nächte : ein moderner Psalm  
**Autor:** Frey Werlen, Sylvia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-632247>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 07.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Lange Nächte

Ein moderner Psalm

Gott

Wie hast du mich geschüttelt  
Den Sturm hast du gesandt  
Er hat meine Räume leer gefegt  
und die Erde hast du unter mir wanken  
lassen

Was gestern noch fest war  
mit einem Schlag  
ist es zerschellt  
und meinen Mantel  
der mir Wärme gab und Schutz  
hast du mir abgerissen

Meine Gedanken  
am Vortag noch in Schubladen geordnet  
wirr flogen sie auf  
wie aufgescheuchte Vögel

Laut schrie ich zum Fenster hinaus  
meine Not  
unsere Angst  
aber da war keine Antwort

Lass uns leben Gott  
schrie ich zu dir  
Lass uns nicht büßen  
unsere Masslosigkeit  
und unsere Härte

Verbissen bauen wir Jahr um Jahr  
an unseren Türmen  
Höher und höher  
schneller und schneller

Und wir achten nicht  
auf das was verloren geht  
Wir hören nicht  
Auf das Schreien unserer Körper  
und wir sehen nicht  
die Müdigkeit  
in den Augen unserer Kinder

Durchs Dunkel endloser Nächte  
Dröhnten Züge mit giftiger Fracht  
Durst plagte mich  
Schwer lag die Angst  
auf meiner Brust  
und die Stunden krochen mühsam  
durch zähen Brei

Da hörte ich  
die ersten Tropfen fallen  
Und ein Vogel  
zwei  
drei  
viele  
fingen an  
gegen den Untergang anzusingen  
und erzählten sich  
vom Kommen der Sonne

Da sah ich es  
die Engel  
die du mir geschickt hast Gott  
Einer zu meinem Haupt  
einer zu meinen Füßen  
einer zu meiner Seite  
Frauen Männer und Kinder

Engel  
die mir Früchte brachten  
kochten  
und mir zuhörten  
die Worte für mich fanden  
Schlaflieder sangen  
und in langen Nächten  
bei mir wachten

Du Gott  
hast mich nicht vergessen  
in der dunklen Schlucht  
Du hast mich wieder hinausgeführt  
und mich sehen lassen  
Felder mit Wintersaat  
und das Korn  
das in der Erde schon spriesst

*Sylvia Frey Werlen, 1945, hat Geschichte, Soziologie und Ethnologie studiert. Seit vielen Jahren leitet sie Erwachsenenbildungskurse und macht Beratungen. Sie war Dozentin an der Fachhochschule Nordwestschweiz, macht Radiosendungen, hat den Karpfen Verlag gegründet und ist Autorin. Sylvia Frey Werlen schreibt Mitgeh-Texte zu schwierigen Zeiten im Leben, bei denen Neues wachsen kann.*

*Aus: Wie Ingwer bist du, Liebesgedichte, Karpfen Verlag, Basel 2005.*

*www.karpfenverlag.ch*