

## LAST im Reformierten Gesangbuch

Psalm 88,2–8 (ZÜRCHER BIBEL 2007)

**HERR, Gott meiner Rettung, bei Tage schreie ich, des Nachts stehe ich vor dir.  
Mein Gebet gelange zu dir, neige dein Ohr meinem Flehn,  
Denn ich bin mit Leiden gesättigt, und mein Leben ist dem Totenreich nahe.  
Ich zähle zu denen, die zur Grube hinabsteigen, bin wie ein kraftloser Mann,  
ausgestossen unter die Toten, Erschlagenen gleich, die im Grabe liegen,  
deren du nicht mehr gedenkst; von deiner Hand sind sie getrennt.  
Du hast mich hinunter in die Grube gebracht, in Finsternis und Tiefe.  
Dein Grimm lastet auf mir, und mit allen deinen Brandungen hast du mich  
niedergeworfen.**

Matthäus 11,28–31 (LUTHERBIBEL, revidiert 2017)

**Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid: Ich will euch  
erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin  
sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure  
Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.**

Paul Gerhardt (10. Strophe des Liedes *Befehl du deine Wege*, RG 680)

**Wird's aber sich befinden, dass du ihm treu verbleibst, so wird er dich  
entbinden, da du's am mindesten glaubst: Er wird dein Herze lösen von der so  
schweren Last, die du zu keinem Bösen bisher getragen hast.**

Dietrich Bonhoeffer (1. Teil seines Morgengebets, RG 576)

**In mir ist es finster, aber bei dir ist Licht, ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht,  
ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe, ich bin unruhig, aber bei dir ist Frieden,  
in mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist die Geduld,  
ich verstehe deine Wege nicht, aber du weisst den rechten Weg für mich.  
Vater im Himmel,  
Lob und Dank sei dir für die Ruhe der Nacht,  
Lob und Dank sei dir für den neuen Tag;  
Lob und Dank sei dir für alle deine Güte und Treue in meinem vergangenen Leben.  
Du hast mir viel Gutes erwiesen;  
lass mich nun auch das Schwere aus deiner Hand hinnehmen.  
Du wirst mir nicht mehr auferlegen, als ich tragen kann.  
Du lässt deinen Kindern alle Dinge zum Besten dienen.**

Jochen Klepper (Anfang der 1. Strophe des Neujahrsliedes, RG 554)

**Der du die Zeit in Händen hast, Herr, nimm auch dieses Jahres Last und  
wandle sie in Segen. Nun von dir selbst in Jesus Christ die Mitte fest  
gewiesen ist, führ uns dem Ziel entgegen.**

# LAST

*kursiv = die von Gott uns Menschen auferlegte Last*

- 22, 4 Verwandelt hast du meine Klagen in einen Reigen voller Freud; kein Trauerkleid muss ich mehr tragen, von aller Last bin ich befreit. **(Ps 30)**
- 30, 4 Wenn ich merk auf Gottes Güte, die er jeden Tag mir zeigt, so erhebt sich mein Gemüte, wie die Last es auch gebeugt. **(Ps 42)**
- 44, 2 *Anbetung, Ehre, ... sei unserm Gott im Heiligtum, ... dem Gott, der Lasten auf uns legt*, doch uns mit unsern Lasten trägt und uns mit Huld begegnet. **(Ps 68)**
- 48, 2 Beschwer und Last sind unsrer Arbeit Lohn; wir fahren hin, als flögen wir davon. **(Ps 90)**
- 208, 2 Ach, nimm dich mein' beim Vater an, der du für mich genug getan, so werd ich los der Sünden Last.
- 360, 1.2 Es kommt ein Schiff, geladen bis an sein' höchsten Bord, ... Das Schiff geht still im Triebe, es trägt ein teure Last;
- 362, 1 Send ihn, den du verheissen hast, zu tilgen unsrer Sünden Last.
- 400/1, 11 Meine Schuld kann mich nicht drücken, denn du hast meine Last all auf deinem Rücken.
- 441, 5 Du nimmst auf deinen Rücken die Lasten, die mich drücken viel schwerer als ein Stein; ... dein Schmerzen muss mein Labsal sein
- 445, 3 Was du, Herr, hast erduldet, ist alles meine Last. Ich, ich hab es verschuldet, was du getragen hast.
- 446, 4 O hilf, dass wir auch uns zum Kampf und Leiden wagen und unter unsrer Last des Kreuzes nicht verzagen. Hilf tragen mit Geduld durch deine Dornenkron,
- 515, 1.2 Komm, o Tröster, Heilger Geist, ... komm und lindre unsre Last, komm, gib in der Mühsal Rast, komm, sei bei uns Armen Gast.
- 554, 1 Der du die Zeit in Händen hast, Herr, nimm auch dieses Jahres Last und wandle sie in Segen.
- 608, 1.2 Nun trägt der Abendwind den Tag mit seiner Last von Licht und Schatten hinweg mit schwerem Flügelschlag und legt ihn ab in Gottes Zeit,
- 680, 10 Er wird dein Herze lösen von der so schweren Last, die du zu keinem Bösen bisher getragen hast.
- 690, 2 Soll's uns hart ergehn, lass uns feste stehn und auch in den schwersten Tagen niemals über Lasten klagen; denn durch Trübsal hier geht der Weg zu dir.
- 731, 2 Trotz Ängsten, Last und Sorgen und wo ich's nicht gedacht, fand ich mich doch geborgen in Gottes Hut und Wacht.
- 794, 6 Es trägt ein Glied des andern Last um seines Hauptes willen; wer seiner Nächsten Lasten fasst, lernt das Gesetz erfüllen,
- 811, 3 *Was uns hienieden als Last von ihm beschieden, hat sein Gewicht; doch ist das Joch für jeden drauf eingerichtet'.*

823, 1 Die im Elend wandern, führe in dein Haus hinein, trag die Last der andern.

855, 9 O übergrosse Seligkeit nach abgelegter Last, wobei dich, Seele, nicht gereut, dass du gestritten hast.

### **Bürde**

438, 1 trüg unsrer Sünden schwere Bürd wohl an dem Kreuze lange.

### **auf sich laden, auf sich nehmen**

397, 2 Gott in armer Knechtsgestalt ... getreten ist an eure Statt, all Schuld auf sich genommen hat, die Sünd auf sich geladen, zu heilen euren Schaden.

493, 2 nahm auf sich unsre Sünd und Not und war gehorsam bis zum Tod,

### **beladen**

6, 1 Mein Herz ist schwer beladen, lange schon währts der Schaden. Ach, Gott, wann wird es licht? **(Ps 6)**

256, 8 Du Wort, von Gott beladen, spreng Tür und Riegel auf.

815, 4 *Leb ich nur von Gottes Gnaden, nun so magst du mich beladen, weil die Majestät ward ans Kreuz erhöht.*

### **belasten**

184, 4 Wo Schuld belastet, Herr, verzeih. Wo Angst bedrückt, mach Hoffnung frei.

212, 1 O Herr, nimm unsre Schuld, mit der wir uns belasten, und führe selbst die Hand, mit der wir nach dir tasten.

### **belegen**

444, 3 Ach, du hast zu meinem Segen lassen dich mit Fluch belegen;

### **beschweren, Beschwer**

48, 2 Beschwer und Last sind unsrer Arbeit Lohn; wir fahren hin, als flögen wir davon. **(Ps 90)**

104, 1 Nun lässest du, o Herr, mich aus der Welt Beschwer in deinen Frieden gehen,

400/1, 8 Wer sich fühlt beschwert im Herzen, wer empfindt seine Sünd und Gewissenschmerzen, sei getrost:

441, 1 Der grosse Fürst der Ehren lässt willig sich beschweren mit Schlägen, Hohn und grossem Spott.

750, 4 Was sind die kurzen Freuden, die stets, ach, Leid und Leiden und Herzensangst beschwert?

### **entladen**

597, 1 Ich bin der Schuld entladen, ich bin bei dir in Gnaden

---

**Lasten** werden **aufgeladen** und **getragen**. In manchen Liedern wird der Begriff LAST nicht verwendet, sondern es wird das benannt, was aufgeladen und getragen wird. Es handelt sich im RG um folgende Begriffe (alphabetisch geordnet; manche sind bereits oben zitiert). Zur Last Christi: siehe unten.

### **Angst, Ängste, Herzensangst**

- 184, 4 Wo Schuld belastet, Herr, verzeih. Wo Angst bedrückt, mach Hoffnung frei.  
 731, 2 Trotz Ängsten, Last und Sorgen und wo ich's nicht gedacht, fand ich mich doch geborgen in Gottes Hut und Wacht  
 750, 4 Was sind die kurzen Freuden, die stets, ach, Leid und Leiden und Herzensangst beschwert?

### **Arbeit**

- 48, 2 Beschwer und Last sind unsrer Arbeit Lohn; wir fahren hin, **(Ps 90)**

### **Elend**

- 823, 1 Die im Elend wandern, führe in dein Haus hinein, trag die Last der andern.

### **Flut und Beben**

- 486, 2 Was euch niederwirft, Schuld, Krankheit, Flut und Beben - er, den ihr lieben dürft, trug euer Kreuz ins Leben.

### **Gemüt**

- 30, 4 so erhebt sich mein Gemüte, wie die Last es auch gebeugt. **(Ps 42)**

### **Gewissensschmerzen**

- 400/1, 8 Wer sich fühlt beschwert im Herzen, wer empfindt seine Sünd und Gewissensschmerzen, sei getrost:

### **Hohn**

- 713, 9 Doch trag ich Feindes Hohn und Trutz getrost, Herr, unter deinem Schutz.

### **Irrtum**

- 865, 4 Aber noch tragen wir der Erde Kleid. Uns hält gefangen Irrtum, Schuld und Leid; doch deine Treue hat uns schon befreit.

### **Joch**

- 537, 12 Doch will ich jetzt schon, da ich noch hier trage dieses Leibes Joch, auch nicht gar stille schweigen; mein Herze soll sich ... zu deinem Lobe neigen.  
 811, 3 *Wir sind in ihm zufrieden. Was uns hienieden als Last von ihm beschieden, hat sein Gewicht; doch ist das Joch für jeden drauf eingerichtet'.*  
 851, 5 alle, die einst trugen des Kreuzes Joch und der Tyrannen Pein, schau ich in Ehren schweben, in Freiheit überall, mit Klarheit hell umgeben,  
 857, 3 Seufzt eine grosse Schar noch unter Satans Joch, die sehndend harrt auf das Erlösungsjahr, das zögert immer noch: So wird ...der Herr die Kreatur erretten.

**Kampf**

446, 4 O hilf, dass wir auch uns zum Kampf und Leiden wagen und unter unsrer Last des Kreuzes nicht verzagen. Hilf tragen mit Geduld durch deine Dornenkron,

**Krankheit**

486, 2 Was euch niederwirft, Schuld, Krankheit, Flut und Beben - er, den ihr lieben dürft, trug euer Kreuz ins Leben.

713, 4 Die Krankheit steigt, und Seel und Leib dem Schmerz sich beugt.

**Kreuz**

276, 5 lass mich im Kreuz nicht zagen. Weich nicht von mir, mein höchste Zier; hilf mir mein Leiden tragen.

443, 5 ihr müsset mit ihm gehen und das Kreuz ihm tragen nach.

446, 4 O hilf, dass wir auch uns zum Kampf und Leiden wagen und unter unsrer Last des Kreuzes nicht verzagen. Hilf tragen mit Geduld durch deine Dornenkron,

486, 2 Was euch niederwirft, Schuld, Krankheit, Flut und Beben - er, den ihr lieben dürft, trug euer Kreuz ins Leben.

678, 4 Schickt er mir ein Kreuz zu tragen, dringt herein Angst und Pein, sollt ich drum verzagen?

492, 7 Zwar auch Kreuz drückt Christi Glieder hier auf kurze Zeiten nieder, und das Leiden geht zuvor.

651, 2 in allem Kreuz erhalte mich, auf dass ich's trag geduldiglich.

**Leid**

750, 4 Was sind die kurzen Freuden, die stets, ach, Leid und Leiden und Herzensangst beschwert?

787, 1 Ob du gleich hier musst tragen viel Widerwärtigkeit, sollst du doch nicht verzagen; er hilft aus allem Leid.

865, 4 noch tragen wir der Erde Kleid. Uns hält gefangen Irrtum, Schuld und Leid;

**Leiden**

276, 5 lass mich im Kreuz nicht zagen. Weich nicht von mir, mein höchste Zier; hilf mir mein Leiden tragen.

446, 4 O hilf, dass wir auch uns zum Kampf und Leiden wagen und unter unsrer Last des Kreuzes nicht verzagen. Hilf tragen mit Geduld durch deine Dornenkron,

492, 7 Zwar auch Kreuz drückt Christi Glieder hier auf kurze Zeiten nieder, und das Leiden geht zuvor.

750, 4 Was sind die kurzen Freuden, die stets, ach, Leid und Leiden und Herzensangst beschwert?

## Licht und Schatten

608, 1.2 Nun trägt der Abendwind den Tag mit seiner Last von Licht und Schatten hinweg mit schwerem Flügelschlag und legt ihn ab in Gottes Zeit,

## Mühe, Mühsal

515, 1.2 Komm, o Tröster, Heiliger Geist, ... komm und lindre unsre Last, komm, gib in der Mühsal Rast, komm, sei bei uns Armen Gast.

## Neid

753, 3 Verfolgung, Hass und Neiden, ob ich's gleich nicht verschuldt, hab ich doch müssen leiden und tragen mit Geduld.

## Pein

851, 5 alle, die einst trugen des Kreuzes Joch und der Tyrannen Pein, schau ich in Ehren schweben, in Freiheit überall, mit Klarheit hell umgeben,

## Schmerzen

10, 2 Wie lange muss ich Schmerzen tragen in meiner Seele Tag für Tag? **(Ps 13)**

## Schuld/Sünde

59, 2 Sein' Zorn lässt er wohl fahren, straft nicht nach unsrer Schuld; die Gnad tut er nicht sparen und trägt uns mit Geduld. **(Ps 103)**

184, 4 Wo Schuld belastet, Herr, verzeih. Wo Angst bedrückt, mach Hoffnung frei.

212, 1 O Herr, nimm unsre Schuld, mit der wir uns belasten, und führe selbst die Hand, mit der wir nach dir tasten.

400/1, 8 Wer sich fühlt beschwert im Herzen, wer empfindt seine Sünd und Gewissenschmerzen, sei getrost:

445, 3 Was du, Herr, hast erduldet, ist alles meine Last. Ich, ich hab es verschuldet, was du getragen hast.

486, 2 Was euch niederwirft, Schuld, Krankheit, Flut und Beben - er, den ihr lieben dürft, trug euer Kreuz ins Leben.

865, 4 noch tragen wir der Erde Kleid. Uns hält gefangen Irrtum, Schuld und Leid;

## Sorgen

579, 1 Danke für diesen guten Morgen, danke, für jeden neuen Tag. dass ich all meine Sorgen auf dich werfen mag.

731, 2 Trotz Ängsten, Last und Sorgen und wo ich's nicht gedacht, fand ich mich doch geborgen in Gottes Hut und Wacht.

## Trauer

22, 4 kein Trauerkleid muss ich mehr tragen, von aller Last bin ich befreit. **(Ps 30)**

**Trübsal**

690, 2 Soll's uns hart ergehn, lass uns feste stehn und auch in den schwersten Tagen  
niemals über Lasten klagen; denn durch Trübsal hier geht der Weg zu dir.

**Trutz**

713, 9 Doch trag ich Feindes Hohn und Trutz getrost, Herr, unter deinem Schutz.

**Widerwärtigkeit**

787, 1 Ob du gleich hier musst tragen viel Widerwärtigkeit, sollst du doch nicht  
verzagen; er hilft aus allem Leid.

**Die Last, die Christus zu tragen hatte:****Verhöhnung und Folter**

- 441, 1 Der grosse Fürst der Ehren lässt willig sich beschweren mit Schlägen, Hohn und  
grossem Spott.  
2 Wer hat dich so geschlagen, mein Heil, und dich mit Plagen so übel zugericht'?
- 444, 2 Du, ach du hast ausgestanden, Lästerreden, Spott und Hohn, Speichel, Schläge,  
Strick und Banden,  
3 Du hast lassen Wunden schlagen, dich erbärmlich richten zu, ... du hast zu  
meinem Segen lassen dich mit Fluch belegen; ...  
4 Du hast dich mit Schmach bedeckt, ... gar den herben Tod geschmecket,  
5 Nun ich danke dir von Herzen, Jesu, für all deine Not, für die Wunden, für die  
Schmerzen, für den herben, bittern Tod, für dein Zittern, für dein Zagen, für die  
tausendfachen Plagen; für dein Angst und tiefe Pein will ich ewig dankbar sein.
- 445, 1 O Haupt voll Blut und Wunden, voll Schmerz und voller Hohn, o Haupt, zum  
Spott gebunden mit einer Dornenkron, ... jetzt aber frech verhöhnet:
- 446, 4 Hilf tragen mit Geduld durch deine Dornenkron, wenn's kommen soll mit uns  
zum Blute, Schmach und Hohn.
- 449, 2 Vereint mit Gott, ein Mensch gleich uns auf Erden und bis zum Tod am Kreuz  
gehorsam werden, an unsrer Statt gemartert und zerschlagen, die Sünde tragen:
- 454, 2 Nur unsretwegen hattest du zu leiden, gingst an das Kreuz und trugst die  
Dornenkrone. Für unsre Sünden musstest du bezahlen mit deinem Leben.

**sein Kreuz**

- 443, 3 Schauet, wie er geht gebücket, wie das Kreuz ihn niederdrückt, sehet, wie er  
niedersinkt.
- 451, 1 Holz auf Jesu Schulter, von der Welt verflucht, ward zum Baum des Lebens  
6 Hart auf deiner Schulter lag das Kreuz, o Herr, ward zum Baum des Lebens,

### **das Kreuz der Menschen**

- 276, 5 Wend von mir nicht dein Angesicht; lass mich im Kreuz nicht zagen. Weich nicht von mir, mein höchste Zier; hilf mir mein Leiden tragen.
- 446, 4 O hilf, dass wir ... unter unsrer Last des Kreuzes nicht verzagen. Hilf tragen mit Geduld durch deine Dornenkron, wenn's kommen soll mit uns zum Blute, Schmach und Hohn.
- 486, 2 Was euch auch niederwirft, Schuld, Krankheit, Flut und Beben – er, den ihr lieben dürft, trug euer Kreuz ins Leben.

### **die Leiden der Menschen**

- 276, 5 Wend von mir nicht dein Angesicht; lass mich im Kreuz nicht zagen. Weich nicht von mir, mein höchste Zier; hilf mir mein Leiden tragen.
- 441, 5 Du nimmst auf deinen Rücken die Lasten, die mich drücken viel schwerer als ein Stein; ... dein Schmerzen muss mein Labsal sein.
- 777, 2 komm, Heiland, der uns mild verbindet, die Wunden heilt, uns trägt und pflegt.

### **Armut, Mühsal, Plage**

- 374, 2 Bist der Schöpfer aller Ding, ... trägst niedrig und gering unsrer Armut Zeichen,
- 601, 2 Einer wacht und trägt allein ihre Müh und Plag, der lässt keinen einsam sein,

### **die Sünde/Schuld von uns Menschen**

- 208, 2 Ach, nimm dich mein' beim Vater an, der du für mich genug getan, so werd ich los der Sünden Last.
- 212, 1 O Herr, nimm unsre Schuld, mit der wir uns belasten, und führe selbst die Hand, mit der wir nach dir tasten.
- 273, 8 Den Tod verschlingt das Leben mein; mein Unschuld trägt die Sünde dein;
- 362, 1 Send ihn, den du verheissen hast, zu tilgen unsrer Sünden Last.
- 397, 2 Gott in armer Knechtsgestalt ... getreten ist an eure Statt, all Schuld auf sich genommen hat, die Sünd auf sich geladen, zu heilen euren Schaden.
- 400/1, 11 Meine Schuld kann mich nicht drücken, denn du hast meine Last all auf deinem Rücken.
- 437, 1 All Sünd hast du getragen, sonst müssten wir verzagen.
- 438, 1 Christus seins Vaters Schoss äussert und kam auf Erden. ... trüg unsrer Sünden schwere Bürd wohl an dem Kreuze lange.
- 445, 3 Was du, Herr, hast erduldet, ist alles meine Last. Ich, ich hab es verschuldet, was du getragen hast. Schau her, hier steh ich Armer, der Zorn verdienet hat.
- 446, 1.2 dir sei Dank für alle deine Plagen: für deine Seelenangst, für deine Band und Not, für deine Geisselung, für deinen bittern Tod. Ach, das hat unsre Sünd und Missetat verschuldet,

- 449, 2 Vereint mit Gott, ein Mensch gleich uns auf Erden und bis zum Tod am Kreuz gehorsam werden, an unsrer Statt gemartert und zerschlagen, die Sünde tragen:
- 454, 2 Nur unsretwegen hattest du zu leiden, gingst an das Kreuz und trugst die Dornenkrone. Für unsre Sünden musstest du bezahlen mit deinem Leben.
- 463, 1.2 Jesus Christus, unser Heiland, der den Tod überwand, ist auferstanden, die Sünde hat er gefangen. ... Der ohn Sünden war geboren, trug für uns Gottes Zorn,
- 493, 2 nahm auf sich unsre Sünde und Not und war gehorsam bis zum Tod,

### **die Sünde/die Schuld der Welt**

- 313, 1-3 Christe, du Lamm Gottes, du trägst der Welt Schuld:
- 314 Christe, du Lamm Gottes, der du trägst die Sünde der Welt, (3 Mal)
- 315 K Siehe, das ist Gottes Lamm, das der Welt Sünde trägt.
- 316 K Siehe, das ist Gottes Lamm, das der Welt Sünde trägt. Amen.

### **den Zorn Gottes**

- 463, 1.2 Jesus Christus, unser Heiland, der den Tod überwand, ist auferstanden, die Sünde hat er gefangen. ... Der ohn Sünden war geboren, trug für uns Gottes Zorn,

***Siehe auch TRAGEN im Reformierten Gesangbuch***