

# Praxismappe



**„Glauben leben –  
Glauben teilen“**

**Kolpingwerk Land Oldenburg**

# Praxismappe „Glauben leben – Glauben teilen“

## Inhaltsangabe

	Seite
<b>01. Inhaltsangabe</b>	1
<b>02. Vorwort</b>	4
<b>03. „Ein kurzes Wort zuvor“ – Tipps &amp; Empfehlungen für einen gelungenen Sitzungseinstieg</b>	
📖 <i>Geschichten, Gebete &amp; Gedankenanstöße</i>	6
📖 Einen Baum pflanzen	6
📖 Mein Weg	6
📖 Drei Gebete vor einer Sitzung	7
📖 Aufbrechen	8
📖 Eine Salzgeschichte: Vom Eintopf, der gescheiter machte	9
📖 Glück-Wunschdenken	10
📖 Zwei Gebete zum Schluss einer Sitzung	11
📖 Spuren im Sand	12
📖 Spruch von Friedrich Nietzsche	13
📖 Das gute Wort	13
📖 Geh deinen Weg	13
<b>04. „Carpe diem – nutze den Tag“ – Tipps &amp; Empfehlungen für einen Besinnungstag, Bibelgespräch, religiösen Abend bzw. Nachmittag</b>	
📖 <i>Methodische Hilfen und Hinweise zur Arbeit mit der Bibel</i>	15
📖 Bibel teilen	15
📖 Västeras-Methode	16
📖 Ein Schrifttext bekommt Farbe	16
📖 Bibel-Meditation zu Joh 9, 1-38	17
📖 <i>Symbolmeditationen</i>	19
📖 Steinmeditation	19
📖 Rosenmeditation	21
📖 Salzmeditation	23
📖 Salzmeditation (im Advent) für Kinder	25
📖 Salz des Lebens	27
📖 Blumenmeditation (Vergissmeinnicht)	29
📖 Kreuzbalkenmeditation	30
📖 <i>Bildmeditationen</i>	33
📖 „In Gottes Händen“	33

📖 „Der Baum – ein Freund und Spiegel“	36
📖 „Umarmender Engel“	40
<b>05. „Allgemeine Ideensammlung“ – Texte, Gebete &amp; Aktionsvorschläge für die tägliche Praxis</b>	
📖 <i>Impulse für Friedensgebete</i>	45
📖 ... das Gerechtigkeit und Frieden sich küssen	45
📖 Frieden stiften	46
📖 Friede auf Erden den Menschen	46
📖 Friedensgruß	48
📖 <i>Hilfen für die Gestaltung von Kreuzwegandachten</i>	49
📖 Kreuzwegandacht zur Fastenzeit	49
📖 „Das Kreuz – Gottes Kraft und Gottes Weisheit“	56
📖 <i>Vorschläge für Spätschichten in der Fastenzeit</i>	58
📖 Der Weg ist das Ziel	58
📖 Steh auf und geh!	59
📖 Im Kreuz ist Leben	59
📖 <i>Arbeitshilfen für Maiandachten</i>	61
📖 Reich uns deine Hand	61
📖 Maria im Baum	62
📖 Das kleine Wort `Ich´	63
📖 Maria, die Knotenlöserin	64
📖 Von der Sehnsucht nach Gottes persönlichem Wort an mich – so wie Maria	66
📖 Meditation „Mutter der Kirche und unsere Mutter“	68
📖 Marienlitanei für unsere Zeit	69
📖 Maiandacht „Marias Berufung – unsere Berufung“	70
📖 <i>Impulse zu thematischen Adventsfeiern</i>	74
📖 Engel	74
📖 Hirten	74
📖 Sterne	74
📖 Licht	75
📖 Herz	75
📖 <i>Gedanken zum neuen Jahr</i>	77
📖 Spuren vom alten ins neue Jahr	77
📖 Segensworte auf den Weg	78
📖 Alles hat seine Zeit	78

📖 Segenswunsch zum neuen Jahr	79
📖 Was ich Dir wünsche?	80
📖 <i>Entspannungsübungen mit Fantasiereisen</i>	81
📖 „Die Ballonreise“	81
📖 „Sternenboot“	83
📖 „Bei Gott können wir Lasten abladen!“	84
📖 „Im Obstgarten“	85
📖 „Winterlandschaft“	86
📖 <i>Christ sein im Alter</i>	88
📖 Sinn des Alterns	88
📖 Die Welt der Erwachsenen	88
📖 Wir brauchen die Träume der Alten	89
📖 <i>Gebete zum Heiligen Geist</i>	90
📖 Gebet von Papst Johannes XXIII.	90
📖 Gebet von Kardinal Mercier	90
📖 Gebet von Anton Faist	90
📖 Allgemeines Gebet	90
📖 <i>Bausteine für einen Jubiläumsgottesdienst</i>	91
📖 <i>Texte &amp; Gebete für zwischendurch</i>	93
📖 Dann und wann	93
📖 Du Gott der Anfänge	93
📖 Jesus, mein Wegbegleiter	94
📖 Freundschaft	94
📖 Gebet in der Einsamkeit	95
📖 Gebet von Kurt Rommel	95
📖 Wo ist deine Macht, Gott?	95
📖 Spruch von A. Kolping	95
📖 Spruch von Bonhoeffer	95
📖 In die Hände	96
📖 Das Reich Gottes ist nahe!	96
📖 Beten	96
📖 Hat es einen Sinn?	97
📖 Zum Namenstag	97
📖 Jüdische Spruchweisheit	97

## **Vorwort**

Liebe Kolpingschwestern!  
Liebe Kolpingbrüder!

Im Mai 2006 trafen sich die Mitglieder des Fachausschusses (FAS) „Geschmack am Glauben finden“ zu einer Arbeitstagung in Bevern. Dort haben wir entschieden, den Vorständen und geistlichen Begleitern der Kolpingsfamilien eine Arbeitshilfe zu verschiedenen Anlässen als Praxismappe an die Hand zu geben. *Der heutige Mensch bedarf weniger der Lehre als der Praxis des Lebensvollzugs. Soll Gott ihm nicht zur Chiffre, zum Niemandsland werden, muss er wieder lernen, vor ihm zu verweilen.*

In einem Gebet heißt es:

Gott, dein Wort bringt Licht und Freude in die Welt. Es macht das Leben reich, es stiftet Frieden und Versöhnung. Gib, dass wir es nicht achtlos überhören! Mach uns aufnahmebereit! Bring dein Wort in uns zu hundertfältiger Frucht!

Gottes Wort bringt Licht in die Welt. Es ist die Sinn-Erhellung der Welt. Es bringt Freude in die Welt. Gottes Wort in Christus Jesus ist der Freudenquell für die Menschheit. Gottes Wort macht das Leben reich. Gott und sein Wort: Das ist Reichtum! Gott sagt uns, wer er ist, was er tut, was er denkt und wie er zu uns steht!

Fruchtbar wird diese Praxishilfe erst, wenn man sie nicht nur liest, sondern versucht, mit dieser Arbeitshilfe zu beten und das Wort Gottes zu erspüren. Schwimmen lernt man nicht durch Vorträge außerhalb des Wassers. Beten lernt man nicht durch kluge Vorträge außerhalb des Betens. Man muss wie beim Schwimmen ins Wasser und anfangen.

Der FAS „Geschmack am Glauben finden“ möchte mit dieser Praxishilfe in Vorstandsrunden, Konferenzen und Besinnungstagen bei euch „*Geschmack am Glauben wecken*“ und Hilfen zu einem gelungenen Einstieg geben. Sie soll helfen, Gott auf die Spur zu kommen. Unser Reichtum ist Gott, der uns liebt. Die Arbeitshilfe trage dazu bei, das Lob des dreifaltigen Gottes zu mehren.

Als Kolpingschwestern und Kolpingbrüder sollen wir glaubwürdige Zeugen des Glaubens im Alltag sein.

Papst Benedikt XVI. sagt: „Der auferstandene Christus braucht Zeugen, die ihm begegnet sind, Menschen, die ihn durch die Kraft des Heiligen Geistes zutiefst kennen gelernt haben. Menschen, die von ihm Zeugnis geben können, weil sie ihn sozusagen mit eigenen Händen berührt haben.“

Ich wünsche allen viel Freude in der religiösen Arbeit und Gottes reichen Segen.

Vechta, den 01. Juli 2006

Heinz Kranz  
Vorsitzender FAS „Geschmack am Glauben finden“

# „Ein kurzes Wort zuvor“



**Tipps & Empfehlungen  
für einen gelungenen  
Sitzungseinstieg**

## ***Geschichten, Gebete & Gedankenanstöße***

### ***Einen Baum pflanzen***

Ein Weiser mit Namen Choni ging einmal über das Land und sah einen Mann, der einen Johannisbrotbaum pflanzte. Er blieb bei ihm stehen und sah ihm zu und fragte: „Wann wird das Bäumchen wohl Früchte tragen?“ Der Mann erwiderte: „In siebzig Jahren.“

Da sprach der Weise: „Du Tor! Denkst du, in siebzig Jahren noch zu leben und die Früchte deiner Arbeit zu genießen? Pflanze lieber einen Baum, der früher Früchte trägt, dass du dich ihrer erfreust im Leben.“

Der Mann aber hatte sein Werk vollendet und sah freudig darauf, und er antwortete: „Rabbi, als ich zur Welt kam, da fand ich Johannisbrotbäume und aß von ihnen, ohne dass ich sie gepflanzt hatte, denn das hatten meine Väter getan. Habe ich nun genossen, wo ich nicht gearbeitet habe, so will ich einen Baum pflanzen für meine Kinder, dass sie davon genießen.“

(aus: In deinen Toren Jerusalem, E. Salzer Verlag, Heilbronn 1964)

### ***Mein Weg***

Ich erwarte,  
dass ich nur einmal durch diese Welt gehe.  
Deshalb will ich alles Gute,  
das ich tun kann,  
jetzt tun,  
und jede Freundlichkeit,  
die ich einem Menschen erweisen kann,  
jetzt erweisen.  
Ich will es nicht verschieben  
und nicht übersehen,  
denn ich werde den gleichen Weg  
nicht zurückkommen.

## **Gebete vor einer Sitzung**

1. Herr unser Gott,  
gib uns heute klare Gedanken und  
eine offene, verständliche Sprache.

Verleihe uns Ruhe, um unsere  
Situation richtig einzuschätzen  
und unsere Möglichkeiten zu erkennen.

Wir wollen uns mehr auf die Nöte und  
Erwartungen in unserer Kolpingsfamilie  
einstellen und alle Anliegen  
ernst nehmen.

Lass uns einander mehr vertrauen  
und zuhören, damit wir uns  
besser verstehen.

Es wäre schön,  
wenn wir etwas von der Gemeinsamkeit  
erfahren, die du uns verheißten hast,  
wenn wir uns in deinem Namen treffen.

Erfülle uns mit deiner Kraft,  
die stärker ist als alle Hindernisse  
und lass uns voll Zuversicht ans Werk gehen.

2. Herr, wir sind zusammen gekommen zu dieser Sitzung.  
Du bist ein Gott, der immer wieder einbricht in unser Leben.  
Lass uns offen und horchsam sein für deine Zeichen.  
Und wenn es sein soll, zu neuen Wegen aufbrechen.

Wir danken dir, dass du in unserer Mitte bist,  
bei unserem Denken, Reden, Handeln  
und bei unseren Begegnungen.

3. Herr und Gott, Vater im Himmel,  
du hast uns gerufen, deine große Welt mitzugestalten.  
Wir danken dir für diesen Auftrag und bitten dich zugleich  
um deinen Beistand. Sei mit deinem Geist in den  
kommenden Stunden in unserer Mitte, segne unsere  
Gedanken, unsere Worte, unser Tun und unsere Begegnung.



Aufbrechen

bedeutet aufstehen und gehen.

Das kostet Kraft,  
braucht Willen und Wunsch,  
bedeutet Unruhe,  
heißt manchmal auch Menschen, Orte zu verlassen,  
heißt Loslassen von Gewohntem.

Wie sieht meine Umgebung aus,

kenne ich sie schon lange?

Ich gewöhnte mich ein.

Gern möchte ich noch ruhen, bleiben, stehen bleiben  
das Altgewohnte ist sicher.

Doch irgendetwas treibt mich.

Eine Unruhe und Kraft ist es, die mich nicht losläßt,  
ein Schmerz, der mich nicht länger ruhen läßt,  
eine Sehnsucht, die mir noch undeutlich ist.

Noch habe ich keine Ahnung vom Ziel:

Werde ich es je erreichen,  
wie oft werde ich stehen bleiben und wieder aufbrechen,  
welche Wege werde ich gehen,  
Umwege, Irrwege?

Die Fragen bleiben.

Doch will ich es wagen.

Und so bleibt mir nur  
der Aufbruch ins Ungewisse.

Nach Marianne Lenke

## ***Eine Salzgeschichte: Vom Eintopf, der gescheiter machte***

(Quelle unbekannt)

In einer Zeit, wo Salz fast so kostbar wie Gold war, wollten die Einwohner einmal ein besonderes Fest feiern; es sollte mit dem gemeinsamen Essen beginnen. Fleisch und Gemüse und Kartoffeln gab es genug, und auch der riesige Kessel für diesen Eintopf war da. Ein Tütchen Salz jedoch, nur eine Messerspitze voll, sollte jeder selbst mitbringen und in den Kessel ausschütten. Da war aber einer, der dachte bei sich: Wenn ich nur grobgemahlenes Mehl nehme, merkt das keiner, und ich habe mein Salz gespart!

Es war nicht der einzige, der so dachte. Auch sein Nachbar links überlegte nicht lange, und der gegenüber spielte mit dem gleichen Gedanken. Und schließlich waren sie alle auf den gleichen Ausweg gekommen, alle, die sich jetzt ausschöpfen ließen und sich an die langen Tische setzten und zu löffeln angingen.

Wie fade das schmeckte! Schon wollte der erste den Mund zum Schimpfen auf tun, da besann er sich noch rechtzeitig und schluckte Wortbrocken und Fleischbrocken zusammen hinunter. Doch wollte er sich nun wenigstens die enttäuschten Gesichter der anderen gönnen. Aber auch diese sahen jetzt vorsichtig im Kreis herum, und jeder begriff. Und senkte den Kopf. Und schwieg und aß weiter und war sehr beschämt.

Bis plötzlich der Bürgermeister aufstand – jetzt wurde es noch stiller, denn alle hörten sogar mit dem Schlucken auf. Augenzwinkernd sagte der alte Mann: „Also, dieser Eintopf, meine ich, schmeckt, als sei das Salz nicht gleichmäßig verteilt! Das nächste Mal, meine ich, muss besser umgerührt werden! Gescheiter freilich, gescheiter hat uns dieser Eintopf heute, meine ich, schon gemacht!“ Der ihm gegenüber saß, konnte das Lachen nicht mehr verbeißen; doch damit steckte er die Nachbarn an, und diese wieder gaben das Signal weiter, und so ging eine Woge befreienden Lachens über die ganze Versammlung hin und ebte nur langsam ab. Jene Weisheit jedoch hielt sich bei den Einwohnern über viele Generationen: Wenn ein Beisammensein nicht fade schmecken soll, muss jeder es würzen. Auch wenn es ihm etwas kostet.

## **Glück-Wunschdenken** (nach Conrad M. Siegers)

Ich wünsche euch ZEIT.  
Die Zeit, die ihr braucht,  
und die Zeit, die ihr habt,  
die Zeit, die vergeht,  
und die Zeit, die euch bleibt,  
die Zeit für euch selber  
und die Zeit zu zweit.

Ich wünsche euch LIEBE.  
Die Liebe, die ihr gebt,  
und die Liebe, die ihr bekommt,  
die Liebe, die ihr fühlt,  
und die Liebe, die ihr wollt,  
die Liebe des Anfangs  
und die Liebe des Endes.



Ich wünsche euch STREIT.  
Den Streit, der euch fordert,  
und den Streit, der euch fördert,  
den Streit, der euch ent-täuscht,  
und den Streit, der euch auf-klärt,  
den Streit um Nähe  
und den Streit um Distanz.

Ich wünsche euch GLAUBEN.  
Den Glauben an euch selbst  
und den Glauben an den anderen,  
den Glauben, der euch Mut macht,  
und den Glauben, der euch tröstet,  
den Glauben an die Zukunft  
und den Glauben an Gott.

Ich wünsche Euch FREIHEIT.  
Die Freiheit, die euch entfesselt,  
und die Freiheit, die euch bindet,  
die Freiheit, die euch ablöst,  
und die Freiheit, die euch erlöst,  
die Freiheit zum Ich  
und die Freiheit zum Du.



Ich wünsche euch ZÄRTLICHKEIT.  
Die Zärtlichkeit, die euch aufwärmt,  
und die Zärtlichkeit, die euch warm hält,  
die Zärtlichkeit, die euch einfängt,  
und die Zärtlichkeit, die euch auffängt,  
die Zärtlichkeit des Spiels  
und die Zärtlichkeit des Ernstfalls.

Ich wünsche euch FREUNDE.  
Die Freunde, die ihr mögt,  
und die Freunde, die euch mögen,  
die Freunde, die ihr braucht,  
und die Freunde, die euch brauchen,  
die Freunde von früher  
und die Freunde von später.

***Irischer Segenswunsch,  
geeignet zum besinnlichen Abschluss einer Sitzung***

Möge Dein Weg  
freundlich Dir entgegenkommen,  
Wind Dir den Rücken stärken,  
Sonnenschein Deinem Gesicht  
viel Glanz und Wärme geben;  
der Regen möge sanft  
Dir Deine Felder tränken  
und bis wir beide, Du und ich  
uns wiedersehen,  
halte Gott schützend Dich  
in seiner festen Hand.

***Nach einer schwierigen Sitzung***

Wir haben über Menschen  
und Dinge verhandelt in diesen Stunden.  
Eine schwere Sitzung liegt hinter uns.  
Wir sind an einigen Punkten aufeinander zugegangen  
und bei anderen haben wir uns getrennt.  
Manches, was wir gesagt haben,  
wäre besser ungesagt geblieben.

Wir haben Antworten gefunden,  
aber viele Ratlosigkeit sind geblieben.  
Wir haben wenig erreicht von dem, was wir uns vorgenommen haben.

Wir müssten diesen Abend/diese Sitzung  
auf der Negativseite verbuchen,  
wenn wir auseinandergehen müssten,  
ohne deinen Segen, Herr.  
Wir verlassen uns auf deine Zusage,  
dass du Trauer in Freude verwandeln kannst  
und du aufbaust, wo wir (nur) einreißen.

So bitten wir dich um deinen Segen,  
der uns und unsere Welt erneuert:  
Und so segne uns im Namen des Vaters,  
des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

## ***Spuren im Sand***

Ein Mann hatte eines Nachts einen Traum. Er träumte, dass er mit Gott am Strand entlang spazieren ging. Am Himmel zogen Szenen aus seinem Leben vorbei, und für jede Szene waren Spuren im Sand zu sehen. Als er auf die Fußspuren im Sand zurückblickte, sah er, dass manchmal nur eine da war. Er bemerkte weiter, dass dies zu Zeiten größter Not und Traurigkeit in seinem Leben so war. Deshalb fragte er den Herrn: „Herr, ich habe bemerkt, dass zu den traurigsten Zeiten meines Lebens nur eine Fußspur zu sehen ist. Ich verstehe nicht, warum du mich da, wo ich dich am nötigsten brauchte, allein gelassen hast.“

Da antwortete ihm der Herr: „Mein liebes, treues Kind. Ich liebe dich und würde dich niemals verlassen. In den Tagen, wo du am meisten gelitten hast und mich am nötigsten brauchtest, da, wo du nur die eine Fußspur siehst, das war an den Tagen, wo ich dich getragen habe.“

*Aus Taize*



Das beste Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist:  
beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht  
wenigstens *einem* Menschen an diesem Tag eine  
Freude machen könnte.

*Friedrich Nietzsche*

### ***Das gute Wort***

Sag morgens mir ein gutes Wort,  
bevor Du gehst von zu Hause fort.  
Es kann so viel am Tag gescheh´n,  
wer weiß, ob wir uns wiederseh´n,  
Sag lieb ein Wort zur guten Nacht,  
wer weiß, ob man noch früh erwacht.  
Das Leben ist schnell vorbei  
und dann ist es einerlei,  
was Du zuletzt zu mir gesagt,  
was Du zuletzt mich hast gefragt.  
Drum lass ein gutes Wort, das letzte sein.  
Bedenke, dass könnt´s für immer sein.

### ***Geh deinen Weg***

wie ich den meinen suche  
zu dem Ziel  
Mensch zu werden  
unterwegs  
begegnen wir  
der Wahrheit  
der Freiheit  
und uns selbst  
unterwegs  
wächst und reift  
eine Weggemeinschaft  
die uns befähigt  
anderen  
Rastplatz zu sein  
und  
Wegweiser  
  
du und ich  
gehen  
den Weg

# "Carpe diem - nutze den Tag"



**Tipps & Empfehlungen  
für einen Besinnungstag,  
Bibelgespräch,  
religiösen Abend oder  
Nachmittag**

## **Methodische Hilfen und Hinweise zur Arbeit mit der Bibel**

### **Bibel teilen**

Keine Angst vor Bibelgesprächen. Hierzu ist kein Wissen, und schon gar kein theologisches, über den Schrifttext notwendig. Denn die Methode erhebt nicht den Anspruch, das Bibelwort theologisch korrekt auszulegen, sondern stellt einen Versuch dar, sich von einem Wort oder einem Satz des Textes persönlich ansprechen zu lassen und so einen Impuls für das eigene Leben mitzunehmen. Mit der 7-Schritte-Methode soll die Bibel kennen gelernt und eine Übertragung in den Alltag versucht werden. Halten Sie sich an die vorgegebenen Schritte. Lassen Sie keine Diskussion aufkommen, keine Antwort wird erwidert, keine Frage beantwortet. Sehen Sie das Bibel teilen als eine Meditation an, gehen Sie mit Ruhe den Text an. Als beste Sitzform eignet sich der Stuhlkreis. Stellen Sie eine Kerze in die Mitte.

### **7 – Schritte – Methode:**

#### **1. Wir laden den Herrn ein**

Wir werden uns bewusst, dass der Herr in unserer Mitte ist: Wir laden den Herrn ein in einem Gebet. Ein Gebetsvorschlag:

*Rede, Herr, wir hören. Du hast Worte des ewigen Lebens. Vieles wird geredet und vieles wird geschrieben. Dein Wort aber ist anders als alle Worte der Welt. Es ist das Wort in unser Leben, ein Wort das ermutigt, ein Wort das trifft. Es ist wahr und bleibt für immer. Es ist lebendig und drängt zum Tun. Herr, lass uns hören, was du sagst.*

#### **2. Wir lesen den Text**

Wenn alle die Schriftstelle aufgeschlagen haben, liest einer den Text vor.

#### **3. Wir verweilen beim Text**

Welches Wort ist für mich wichtig? Wir suchen nun ein Wort (oder einen kurzen Satz) und sprechen es laut aus. Nach jedem Wort wird eine kurze Stille gehalten.

#### **4. Wir schweigen**

Nachdem der Text noch einmal im Zusammenhang gelesen wurde, verbleibt man eine kurze Zeit (ca. 3 Min.) in der Stille, damit Gott zu uns sprechen kann und wir in Ruhe nachdenken können.

#### **5. Wir teilen (mit) , was uns berührt**

Wir sprechen aus, was uns im Herzen berührt hat. Welches Wort hat uns persönlich angesprochen? Keine Predigt, keine Diskussion!!

#### **6. Wir besprechen, was der Herr von uns will**

Wir wollen unser Leben und unsere Arbeit im Licht Gottes sehen. Wir richten unser Handeln danach aus. Zum Beispiel kann hier über neue, anstehende Aufgaben der Kolpingsfamilie gesprochen werden.

#### **7. Wir beten**

Wir beten miteinander. Alle sind eingeladen, ein freies Gebet zu sprechen. Zum Abschluss betet man gemeinsam das „Vater unser“, auch ein Lied, das alle auswendig kennen, eignet sich.

## **Västeras-Methode**

Der Name dieses Verfahrens stammt von der schwedischen Stadt Västeras, in der es entwickelt worden ist. Es leitet zu gezielter Beobachtung an. Jede/r Teilnehmer/in erhält den Bibeltext als Kopie. Nach der Lektüre bedenkt ihn jeder für sich. Die Teilnehmer werden dazu aufgefordert, spontan entstandene Fragen zu sammeln, aber auch eigene Gefühle, Betroffenheit oder Einsichten zu erkennen. Sie erhalten ein Blatt, auf dem der Text in kleine Abschnitte eingeteilt ist, und sollen ihn mit folgenden Zeichen versehen:

„?“: Das Fragezeichen deutet auf unklare Stellen oder solche, an denen weitergefragt werden soll.

„!“: Das Ausrufezeichen steht für wichtige Erkenntnisse oder Einsichten.

„→“: Pfeile kennzeichnen die Stellen, an denen ich mich besonders angesprochen fühle und die mir für meine persönliche Situation bedeutsam erscheinen.

Haben alle Teilnehmer/innen ihren Bibeltext mit diesen einzelnen Schritten gekennzeichnet wird über jedes einzelne Zeichen miteinander in einen Austausch getreten.

*(Text nach Marcus C. Leitschuh)*

## **Ein Schrifttext bekommt Farbe**

Bei dieser Methode wird **mit Buntstiften am Text** gearbeitet. Daher ist es notwendig, dass die ausgewählte Bibelstelle jeder/jedem Teilnehmer/in als Kopie vorliegt. Die kleinen Zahlen für die Versangaben sollten ebenfalls eingetragen sein. Es werden nämlich im Verlauf der Bibelarbeit von jedem **die vier Symbole Fragezeichen, Ausrufezeichen, Herzen und Pfeile** (die Herzen Sinnvollerweise rot) in Farben seiner Wahl eingezeichnet.

Die Tisch- oder Stuhlkreismitte ist mit Kerze, Bildern, Blumen und sonstigem Material passend zum Bibeltext dekoriert, jede/r Teilnehmer/in hat ein Glas Wein, Traubensaft oder Wasser.

Der Leiter bittet nun, den Text langsam zu lesen und zu bedenken. Er kann auch zunächst aus einer Bibel direkt den ausgewählten Bibeltext laut vorlesen. Danach wird die Bibel zur brennenden Kerze in die Mitte gelegt. Bei der anschließenden stillen Einzellektüre sollen nun die vier Symbole benutzt werden, um die persönliche Reaktion auf die Schriftaussagen auszudrücken.

Die Teilnehmer/innen malen ein **Fragezeichen** an ein Wort oder eine Aussage, wenn etwas unklar oder für sie schwer zu verstehen ist, wenn als Fragen dazu offen sind.

Ein **rotes Herz** wird dorthin gemalt, wo Liebe im Spiel ist oder ins Spiel kommt. Wo die/der Teilnehmer/in Liebe zu Jesus bei sich aufkeimen spürt, oder wo bei Jesus Liebe und Zuneigung offenbar wird.

Das **Ausrufezeichen** bedeutet: Hier wird mir jetzt etwas klar, ich glaube, diese Stelle zu verstehen.

Einen kleinen **farbigen Pfeil** zeichnen die Teilnehmer/innen dort, wo sie sich deutlich persönlich angesprochen fühlen.

Haben alle entsprechend dieser Symbole den Bibeltext für sich erschlossen, wird Vers für Vers miteinander besprochen. Bei jedem Vers wird nachgefragt, wer diesen mit welchem Symbol versehen hat. Entsprechend ihrer jeweiligen Bedeutung treten die Teilnehmer/innen nun in einen Austausch. Ist kein Theologe zugegen und bleiben dadurch einige aufgeworfenen Fragen offen, können diese zu einem späteren Zeitpunkt nochmals miteinander besprochen werden.

**Mit dieser Buntstift-Symbole-Methode macht sich der Leser den Text besonders vertraut.** Er zeigt das Berührtwerden durch ein Wort oder eine Aussage nicht nur durch eigene Worte sondern auch durch Farben und Symbole. Und weil er aufgefordert ist, Zeichen zu setzen im Text, spürt er beim Lesen stärker nach, wie die gelesenen Stellen in der Bibel auf sein Innerstes wirken.

Wo rote Herzen ihren Platz bekamen, wo Liebe, Gottesliebe oder Menschenliebe gespürt wurde, da beginnt der Text ganz besonders zum Leben zu wachen und unsere Gottesbeziehung zu vertiefen.

*(Text nach Dr. Christina Agerer-Kirchhoff)*

## ***Bibel-Meditation zu Joh 9, 1-38***

### **Schauen**

*Als Jesus vorüberging, sah er einen Mann, der seit seiner Geburt blind war...*

Der Geheilte wird in einen Disput mit den Pharisäern verwickelt. Sie wollen nicht glauben. Sie sehen den Geheilten vor sich, an der Identität mit dem Blindgeborenen gibt es keinen Zweifel und damit auch nicht an der Heilung. Aber wo der Mensch nicht glauben will, findet er immer Gründe für seinen Nichtglauben. Sie lassen sich nicht von dem Faktum der Heilung in die Entscheidung stellen. Um von der Entscheidung abzulenken, fragen sie nach dem Wie. Immer wieder lautet die Frage: Wie hat er dich geheilt? Die Frage nach dem Wie kann zum Ausweichen werden. Für alle Christen eine ständige Gefahr. Statt mich dem Faktum des Anspruchs Jesu zu stellen, frage ich nur nach dem Wie: Wie ist es überliefert, in welcher Schicht steht dies oder jenes? Wie kann ich Gottes Allmacht und menschliche Freiheit erklären?

Am Ende wird der Geheilte ausgestoßen. Eine einfache Methode: Der, der mich an meine Entscheidung erinnert, wird beseitigt, dann brauche ich nicht mehr zu glauben. Uns erscheint dies primitiv. Verfeinert tun wir das Gleiche häufig. Wir sind Meister im Verdrängen von unangenehmen Wahrheiten, vor allem von solchen, die von uns Entscheidung und Umkehr verlangen.

Der Geheilte trifft Jesus ein zweites Mal: Jetzt endlich ist er am Ziel. Ein langer Weg liegt hinter ihm: Die Nacht der Blindheit, die Heilung, das quälende Verhör und die Ausstoßung. Was hat er gewonnen? Er hat das Sehen-Können nur erreicht auf Kosten der Isolierung. Und wieder steht er vor dem, dem er beides verdankt. Jetzt wird von ihm das Schwerste verlangt: Dass er glaubt, dass er sich diesem ganz anvertraut. Er spricht sein Ja und fällt vor ihm nieder.

Zum Abschluss unserer Bibelmeditation möchte ich mit euch/Ihnen folgendes Gebete sprechen (Text an alle verteilen):

### **Unser Vater**

Vater kann ich Dich nennen,  
für alle Menschen bis Du  
Vater.  
Ich möchte Dich ansprechen mit meinen  
Hoffnungen und Bitten.  
Wenn es auch nur Anfänge sind, ich möchte doch  
mithelfen,  
Deinen Willen in dieser Welt  
zu leben,  
alle sollen Deine Liebe erfahren können.  
Gib mir den täglichen Mut, über meinen eigenen  
Schatten zu springen,  
denn es liegt mir näher, mit zweierlei Maß  
zu messen, wenn es um mich  
und die anderen geht.  
Verzeih mir, wenn ich so oft von vorne  
anfangen muss.  
Hilf mir zu sehen, was wichtig ist, und  
lass mich nicht ausweichen aus Angst  
oder Bequemlichkeit.  
Andere können mir helfen,  
lass mich sie finden, damit wir  
gemeinsam  
Deine Liebe weiterleben.

## **Symbolmeditationen**

### **Steinmeditation**

Ich möchte alle zu einer gemeinsamen meditativen Stein-Betrachtung einladen, angelehnt an Gedanken zu einem Bibeltext aus dem Buch Jesaja:

↳ Textstelle aus dem Buch Jesaja 43, 1b-7

*Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst, ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir.  
Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir, wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort.  
Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt, keine Flamme wird dich verbrennen.  
Denn ich, der Herr, bin dein Gott, ich der Heilige Israels, bin dein Retter.  
Ich gebe Ägypten als Kaufpreis für dich, Kusch und Seba gebe ich für dich.  
Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist, und weil ich dich liebe, gebe ich für dich ganze Länder und für dein Leben ganze Völker.  
Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir. Vom Osten bringe ich deine Kinder herbei, vom Westen her sammle ich euch.  
Ich sage zum Norden: Gib her!, und zum Süden: Halt nicht zurück! Führe meine Söhne heim aus der Ferne, meine Töchter vom Ende der Erde!  
Denn jeden, der nach meinem Namen benannt ist, habe ich zu meiner Ehre erschaffen, geformt und gemacht.*

*Kusch: heute das Land Sudan und Teile Äthiopiens  
Seba: Landschaft im nördlichen Arabiens*

↳ Nachdem die Bibelstelle vorgelesen wurde, wird ein vorbereiteter Korb mit vielen bunten kleinen Steinchen herumgereicht, aus dem sich jede/r Teilnehmer/in einen Stein herausnehmen kann. Hält jede/r Teilnehmer/in einen Stein in den Händen, kann der Schrifttext nochmals langsam vorgelesen werden. Erst danach schließen sich die „Gedanken zum Stein“ an.

#### **Gedanken zu den Steinen:**

Bitte halten Sie Ihren Stein in der Hand.

Fühlen Sie ihn, schauen Sie ihn an in seiner Form, in seinen Farben, in vielen kleinen Unebenheiten, Rissen, Schlieren.

Es sind ganz unterschiedliche Steine, kleine und größere Steine, flache Steine, andere sind mehr wie eine Kugel.

Steine sind hart und können weh tun.

Mein Stein kann auch „ein Stein des Anstoßes“ sein.

Ich wiege ihn in meiner Hand und spüre sein Gewicht.

Jeder Stein ist anders und in seiner Besonderheit schön und kostbar gewachsen, gestaltet, in Jahrmillionen irgendwo in der Masse des Gesteins dieser Erde.

Schön – kostbar – wertvoll – ein Sinnbild und Zeichen für uns?

Lassen Sie uns diesem Sinnbild und Zeichen für uns noch ein wenig nachgehen.

### ***Bibelstellen zum Thema „Stein“***

- 📖 Seht, dieser Stein wird ein Zeuge sein (Jos 24,27)
- 📖 Sprich, dass diese Steine Brot werden (Mt 4,3)
- 📖 Er wird zum Stein des Anstoßes werden (Jes 8,14)
- 📖 Aus diesem Stein kann Gott dem Abraham Kinder erwecken (Mt 3,9)
- 📖 Wer wird seinem Sohn, der um Brot bittet, einen Stein geben (Mt 7,9)
- 📖 Es wird hier (in Jerusalem) nicht ein Stein auf dem anderen bleiben (Mt 24,2)
- 📖 Dann wälzte man einen großen Stein vor den Eingang des Grabes (Mt 27,60)
- 📖 Wenn die Menschen nicht jubeln, werden die Steine schreien (Lk 19,40)
- 📖 .... der werfe den ersten Stein auf sie (Joh 8,7)
- 📖 Da hoben die Juden abermals Steine auf (Joh 10,31)
- 📖 Er ist der Eckstein, den die Bauleute verworfen haben (Mt 16,18)
- 📖 Du bist der Fels, auf dem ich meine Kirche bauen werde (Mt 16,18)
- 📖 Zu ihm kommt als dem lebendigen Stein (1 Petr 2,4)
- 📖 Auf dem Stein aber steht ein neuer Name (Offb 2,17)

## **Rosenmeditation**

Tipps für die „äußere“ Gestaltung:

- 📖 Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Rose.
- 📖 Sitzen die Teilnehmer/innen im Stuhlkreis kann die Kreismitte mit Tüchern gestaltet werden, auf denen zusätzlich Rosen dekorativ ausgelegt sind.
- 📖 Sitzen die Teilnehmer/innen an Tischen, z. B. vor einer Sitzung, können auf dem Tisch Rosenblätter verstreut werden.
- 📖 Evtl. eine Duftlampe mit Rosenduft aufstellen.

Langsam und ruhig wird folgender Text vorgetragen:

*Nimm die Rose in die Hand, werde still.  
Betrachte nur sie. Sonst nichts.  
Nichts soll dich ablenken.  
Keine Geräusche, keine anderen Menschen,  
keine anderen Gedanken.*

*Alles, was dich stört, atme aus.  
Atme nur die Schönheit deiner Rose ein.  
Ertaste sie mit deinen Fingern,  
den Stiel, die Blätter, die Dornen.  
Mach dir ihre Schärfe bewusst,  
sie sind verletzend – wie du oft selbst verletzt.  
Ertaste die Blüte  
Mit Vorsicht und Zärtlichkeit.  
Umfasse sie mit deinem Blick.  
Neige dich ihr zu,  
wie du dich einem Menschen zuneigst.*

*Sie ist ein Symbol für den Menschen,  
diese Rose, verletzend und zärtlich,  
scharfkantig und voller Ausstrahlung.  
Du und deine Rose,  
ihr seid ein Zeichen für Zuwendung und Liebe.  
Werde still, werde eins mit deiner Rose.*

*Und nach einer Weile der Stille:  
Wenn du diese Rose weitergibst, dann gibst du ein Stück von dir,  
du verschenkst von dir und deiner Liebe.  
Dieses Zeichen ist größer als viele Worte.  
Dieses Zeichen ist überzeugender als viele Reden.*

*Dieses Zeichen kann Brücken zum anderen Menschen bauen  
Und Lebensmittel sein für unsere Liebe.  
Wenn du willst, dann gib sie weiter, deine Rose.  
Gib sie einem Menschen, den du magst,  
gib sie einem, den du noch nie getroffen hast.  
Setze Zeichen von Zuneigung und Liebe in diese Welt,  
gegen Kälte und Kummer.*

Zum Abschluss wird der Text „Die Rose“ von Rainer Maria Rilke vorgelesen und an alle verteilt.

Von Rainer Maria Rilke gibt es aus der Zeit seines Pariser Aufenthaltes diese Geschichte:

### **Die Rose**

*Gemeinsam mit einer jungen Französin kam er um die Mittagszeit an einem Platz vorbei, an dem eine Bettlerin saß, die um Geld anhielt. Ohne zu irgendeinem Geber je aufzusehen, saß die Frau immer am gleichen Ort. Rilke gab nie etwas; seine Begleiterin gab häufig ein Geldstück.*

*Eines Tages fragte die Französin verwundert nach dem Grund, warum er nichts gebe, und Rilke gab zur Antwort: „Wir müssen ihrem Herzen schenken, nicht ihrer Hand.“ Wenige Tage später brachte Rilke eine eben aufgeblühte Rose mit, legte sie in die offene, abgezehrte Hand der Bettlerin und wollte weitergehen. Da geschah etwas Unerwartetes: Die Bettlerin blickte auf, sah den Geber, erhob sich mühsam von der Erde, tastete nach der Hand des fremden Mannes, küsste sie und ging mit der Rose davon.*

*Eine Woche lang war die Alte verschwunden. Nach acht Tagen saß sie plötzlich wieder wie früher am gewohnten Platz. Sie war stumm wie damals.*

*„Aber wovon hat sie denn all die Tage, da sie nichts erhielt, gelebt?“, fragte die Französin. Rilke antwortete: „Von der Rose ...“*

## **Salzmeditation**

Ablauf:

- 📖 In der Mitte des Raumes stehen um eine Kerze für jede/n Teilnehmer/in ein Glasschälchen mit Salz darin.
- 📖 Hintergrundinformationen, die zur Meditation gegen werden sollte:  
Die Bedeutung des Salzes wurde schon im Altertum erkannt. Es wurde vor allem zum Haltbar machen von Fleisch und Fisch verwendet, zum Reinigen und in der Medizin zum Herstellen von Salben. Nicht zuletzt ist es für den menschlichen Körper lebensnotwendig. Für die häusliche Küche war es auch damals schon wichtigstes Würzmittel. Auch für uns heute kann Salz vielerlei Bedeutung haben... Nehmt euch nun ein Schälchen mit Salz zur Hand.
- 📖 Nun wird die Salzmeditation langsam vorgelesen, im Hintergrund kann meditative Musik laufen.

*Wir werden leise – und spielen etwas mit unserem Salz. Auf diese Weise möchte ich euch ein Wort von Jesus Christus verdeutlichen.*

*Wenn wir die Ärzte und Biologen fragen: „Was bedeutet Salz für den Menschen?“, dann sagen diese: „Salz ist für den Menschen lebensnotwendig.“*

*Wenn Jesus sagt: „Ihr seid das Salz der Erde“, dann meint er damit: Ihr seid notwendig für diese Welt.*

*- Pause -*

*Es gibt kaum ein Gewürz, auf das die Geschmacksnerven so schnell reagieren wie auf Salz. – Nehmt bitte etwas Salz auf die Zunge und schmeckt selbst!*

*Eine Suppe ohne Salz schmeckt uns nicht. Aber wenn zuviel Salz darin ist, dann ist die Suppe versalzen. Der Umgang mit Salz muss gelernt sein.*

*Wenn Jesus sagt: „Ihr seid das Salz der Erde“, meint er: Ihr müsst gut miteinander umgehen.*

*- Pause -*

*Früher nahm man Salz, um damit Lebensmittel haltbar zu machen. Auch heute noch verwendet man Salz, um z. B. Schinken zu konservieren. Solches Salz verbraucht dabei seine Kraft, es kann danach nicht mehr gebraucht werden.*

*Wenn Jesus sagt: „Ihr seid das Salz der Erde“, will er uns auffordern: Verschenkt euch an eure Mitmenschen, an Gott.*

*Mancher sagt: „Was kann ich schon tun, ich bin doch nur ein einzelner.“ Nehmt einmal ein einzelnes Salzkorn unter euren Fingernagel! Ihr könnt dieses Korn deutlich spüren.*

*Wenn Jesus sagt: „Ihr seid das Salz der Erde“, meint er: Man muss etwas von euch zu spüren bekommen. Jeder einzelne kann dabei etwas bewirken.*

- Pause -

*Legt nun das Salzkorn zurück!*

*Nehmt ein wenig Salz zwischen Daumen und Zeigefinger und zerreibt es langsam. Ihr könnt das Salz hören. – Jesus möchte auch etwas von uns hören.*

*Fühlt nun einmal eure Finger. Sie sind stumpf geworden von dem Salz. Das Salz hat das Fett von eurer Haut aufgesaugt. Salz hat also eine große reinigende Kraft.*

*Früher hat man den Täuflingen ein bisschen Salz auf die Zunge gelegt. Das sollte ein Zeichen dafür sein, dass der Täufling eine neue Schöpfung ist, dass er zu Jesus gehört. Diese reinigende Kraft des Salzes sollen wir haben. Das will Jesus und mit seinem Wort vom Salz sagen.*

- Pause -

*Salz trägt uns auch beim Schwimmen im Meer. Im Toten Meer, das 28 % Salz enthält, kann man sich sogar einfach auf den Rücken legen und Zeitung lesen. Man geht nicht unter.*

*Jesus fragt uns mit seinem Wort vom Salz: „Wen trägst du? Oder ist deine Geduld schnell am Ende?“*

*Versucht nun, das Salz zu einem Haufen zusammenzuschieben. Das ist nicht einfach. Es ist nicht immer einfach, Salz der Erde zu sein.*

*Schüttelt nun euren Teller vorsichtig, so dass das Salz eine breite „Oblate“ bildet. – Zeichnet ein Kreuz in das Salz. Dieses Kreuz wäre ohne das Salz nicht zu sehen.*

*Wir sollen diese Salzkörner sein. Wir brauchen einander und Jesus braucht uns. – Schüttelt nun wieder euren Teller etwas!*

*Zum Schluss zeichnet den Anfangsbuchstaben eures Vornamens in das Salz. Das soll heißen: Jesu Wort, „Ihr seid das Salz der Erde“, trägt auch unsere Unterschrift.*

*Dann stellt die Teller so in die Mitte, dass sie ein Salzkreuz bilden. Es ist ein Ausdruck dafür, dass wir gemeinsam Salz der Erde sein wollen.*

Zum Abschluss der Meditation kann ein gemeinsames Gebet, z. B. das Vater unser, miteinander gebetet werden.

### **Hinweis:**

Die zweite Salzmeditation „Ihr seid das Salz der Erde – Eine Meditation zum Advent“ ist textlich leicht abgeändert und eignet sich besonders für eine Andacht mit Familien bzw. Kindern. Dabei könnte vorweg den Kindern die Geschichte „Salz des Lebens“ vorgelesen werden.

# Ihr seid das Salz der Erde

Eine Meditation zum Advent

Ich habe für heute Morgen eine kleine Meditation (evtl. Erläuterung für die Kinder) vorbereitet. Das Thema lautet: „Ihr seid das Salz der Erde“ ... Was hat das mit Advent und Schenken zu tun, werdet ihr euch fragen. Um das zu beantworten, darf jedes Kind sich ein Schälchen mit Salz nehmen. Setzt euch bequem hin (Eltern!) und hört einfach zu, was ich euch vorlese.

Wenn wir Ärzte und Biologen fragen „Was bedeutet Salz für uns Menschen?“ werden sie antworten: „Salz ist lebensnotwendig für den Menschen. Das Blut, unser Lebenssaft, ist sehr salzhaltig.“

**Jesus hat einmal gesagt: „Ihr Menschen seid das Salz der Erde.“ Er meint damit: Ihr seid notwendig für diese Welt, jeder von euch ist auf seine Weise wichtig für seine Mitmenschen.**

- Kl. Pause -

Es gibt kaum ein Gewürz, auf das die Geschmacksnerven so schnell reagieren wie auf Salz. Nehmt bitte mal ein paar Körnchen auf die Zunge und schmeckt selbst! Eine Suppe ohne Salz schmeckt uns nicht. Aber wenn zuviel Salz darin ist, dann ist die Suppe versalzen. Der Umgang mit Salz muss gelernt sein.

**Wenn Jesus sagt: „Ihr Menschen seid das Salz der Erde“, meint er damit: Ihr müsst gut miteinander umgehen.**

- Kl. Pause -

Früher nahm man Salz, um damit Lebensmittel haltbar zu machen. Auch heute noch verwendet man Salz, um zum Beispiel Schinken zu konservieren. Solches Salz verbraucht seine Kraft und kann danach nicht mehr gebraucht werden.

**Wenn Jesus sagt: „Ihr Menschen seid das Salz der Erde“, will er uns auffordern: Verschenkt euch an eure Mitmenschen, nehmt euch selbst nicht so wichtig.**

Manche Menschen sagen: „Was kann ich schon tun, ich bin doch nur ein einzelner!“ Nehmt einmal ein einziges, winziges Salzkörnchen unter euren Fingernagel! Ihr könnt dieses eine Korn deutlich spüren.

**Wenn Jesus sagt: „Ihr Menschen seid das Salz der Erde“, meint er damit: Man muss etwas von euch zu spüren bekommen. Jeder einzelne von euch kann etwas bewirken.**

- Kl. Pause -

Salz hat Kraft. Reibt ein bisschen Salz zwischen Daumen und Zeigefinger. Man kann es knirschen hören. Wenn ihr das Salz zurücklegt, merkt ihr, dass das Salz das Fett von eurer Haut aufgesaugt hat. Salz hat also eine große reinigende Kraft.

Salz trägt uns auch beim Schwimmen im Meer. Im Toten Meer, das 28 % Salz enthält, kann man sich sogar einfach auf den Rücken legen und Zeitung lesen. Man geht nicht unter. Salz hat Kraft.

**Wenn Jesus sagt: „Ihr Menschen seid das Salz der Erde“, fragt er damit: Wen trägst Du? Oder ist deine Geduld schnell am Ende?“**

Versucht nun, das Salz zu einem Haufen zusammen zu schieben. Das ist nicht einfach. Es ist nicht immer einfach, Salz der Erde zu sein.

Schüttelt den Teller vorsichtig so, dass eine breite Fläche entsteht. Wir Menschen sollen also diese Salzkörner sein. So wie das Salz ein Geschenk Gottes an uns Menschen ist, so können auch wir das Salz der Erde sein: ein Geschenk für unsere Mitmenschen. Vielleicht nehmen wir uns das in diesem Advent einmal besonders vor für uns Kinder, unsere Eltern, Freunde, Kollegen ...

Zeichnet jetzt euren Anfangsbuchstaben in die Salzfläche hinein.

Stellt die Teller so in die Mitte, dass sie ein Kreuz darstellen, als Ausdruck dafür, dass wir gemeinsam das Salz der Erde sind.

Als Ausdruck ...

## ***Salz des Lebens***

Es war einmal ein König, der drei Töchter hatte; alle liebte er aufrichtig, und die Töchter hatten weiter nichts zu tun, als ihm ihre Liebe zu zeigen. Eines Tages kam es dem König in den Sinn, nachzuforschen, welche von den drei Töchtern wohl die größte Liebe für ihn hege. Daraufhin wollte er auf die Krone verzichten und sie derjenigen unter seinen Töchtern übergeben, die ihn am meisten liebte.

So rief er denn seine Töchter zusammen und fragte sie, wie sehr sie ihn liebten. Zunächst begann die älteste Tochter und sprach: „Vater, ich liebe dich wie das Licht meiner Augen!“ Dann erhob sich die zweite und sprach: „Vater, ich liebe dich so sehr, wie ich mein Leben liebe!“ Dann fragte der König seine jüngste Tochter, und diese erklärte: „Vater, ich liebe dich wie das Salz!“ Da schrie der König: „Hinweg mit dir, die du deinen alten Vater verspottest und dich über seine weißen Haare lustig machst! Hinweg! Nie wieder möchte ich dich sehen.“ Den anderen Töchtern aber schenkte er große Schätze und teilte zwischen ihnen sein Königreich auf.

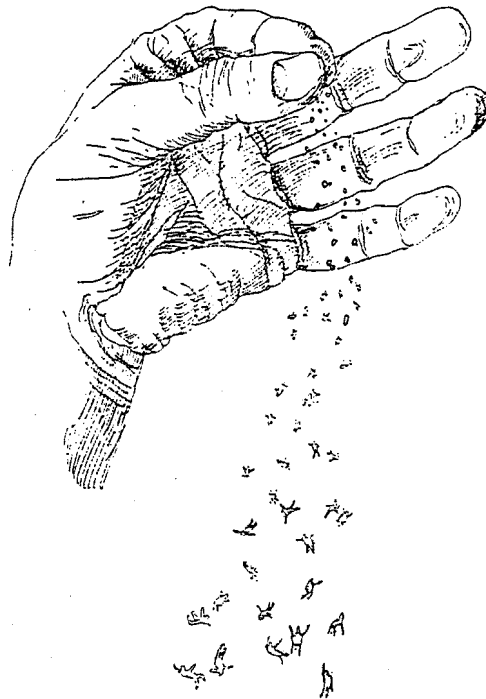
Die jüngste Königstochter irrte durchs Land; sie lebte von Früchten, die sie draußen auf den Feldern fand, und trat endlich bei Bauersleuten in den Dienst. Sie begann für andere Leute zu arbeiten, und weil sie tüchtig arbeiten konnte, wurde sie reich. Sie ließ sich einen großen Palast bauen und gab in ihm große Feste. Eines Tages kam es ihr in den Sinn, auch den König, ihren Vater, mit einzuladen sowie ihre beiden Schwestern, die übrigens böse und schlecht gegen ihren Vater waren und deshalb von ihm gehasst wurden. Da hatte der König wohl manchmal an seine von ihm einst so geliebte jüngste Tochter gedacht.

Der König empfing also die Einladungen, einem Fest im Palast jener reichen Dame – seiner jüngsten Tochter – und obwohl er den von ihr angenommenen Namen nicht kannte und nicht wusste, dass es seine Tochter war, beschloss er hinzugehen.

Die Gastgeberin empfing ihn sehr liebenswürdig, sie war eine schöne, feine Frau, alles war aufs prächtigste angeordnet. Man setzte sich um zu Essen. Aber Erstaunen erfasste den König, als er bemerkte, dass alle Speisen ungesalzen waren, so schön sie sonst aussahen. Etwas enttäuscht legte er seinen Löffel hin. Die Gastgeberin sah dies und fragte ihn, warum er die Speisen nicht esse. Der König erwiderte darauf:

„Ungesalzen ist jede Speise ungenießbar! Salz ist das notwendigste Gewürz, und wo es fehlt, fehlt alles!“

Jetzt erhob sich die Gastgeberin und sprach: „Lieber Vater! Das habe ich sagen wollen, als ich dir sagte, ich liebe dich wie das Salz!“ Da geriet der König in große Freude. Er umarmte seine Tochter und übergab ihr Krone und Reich.



**Hinweis:**

Einen weiteren Text zum Thema „Salz“ befindet sich im Kapitel „Ein kurzes Wort zuvor“

## **Blumenmeditation**

*Jede/r Teilnehmer/in erhält ein kleines „Vergissmeinnicht“.*

*Langsam und ruhig wird folgender Text vorgelesen:*



### **Die kleine Blume**

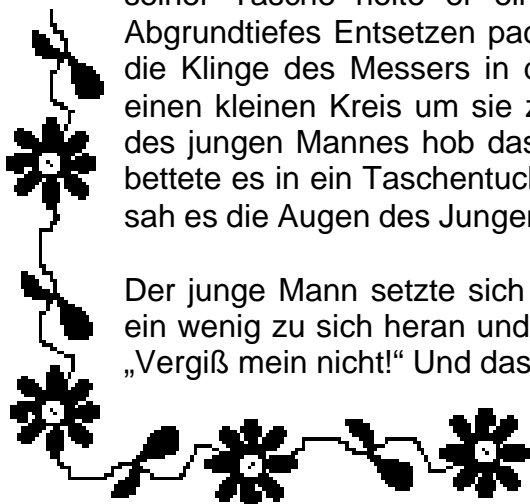
Mitten im Wald gab es eine kleine Lichtung, dicht bewachsen mit weichem Moos und saftigem Gras. Kein Weg führte in ihre Nähe, und so hatte sie seit Jahren kein Mensch mehr betreten. Nur die Rehe und Hase kannten sie.

Am Rand dieser Lichtung wuchs eine kleine Blume. Ihr Stängel war etwas verzweigt, trug viele Blätter und auch mehrere kleine blaue Blüten. Recht unscheinbar sah sie aus – fand sie jedenfalls -, und manchmal dachte sie sogar, sie sei hässlich. Vor allem kam ihr das so vor, wenn sie hinüber auf die andere Seite der Lichtung blickte. Dort war nämlich der Boden ein klein wenig sumpfig, und so hatten sich dort einige rote Feuerlilien niedergelassen. In der Blütezeit wünschte sich die kleine Blume besonders, doch auch so stattlich zu sein und in solch herrlichen Farben leuchten zu können. Sie hatte es aufgegeben, den Lilien einen Morgen- oder Abendgruß hinüberzuwinken, denn diese schenkten ihr keine Beachtung. So war sie eigentlich sehr froh, dass sie sich hinter einem Busch verstecken konnte, denn sie schämte sich sehr über ihr Aussehen.

Dann kam der schöne, warme Sommertag, an dem sich für die kleine Blume alles ändern sollte. Die Stille des Waldes, das Vogelgezwitscher und das Summen der Bienen und Fliegen wurde durch das Geräusch von Schritten unterbrochen. Aufgeschreckt schaute das Blümchen in die Richtung, aus der die Schritte immer näher kamen. Plötzlich traten zwei junge Menschen, offensichtlich ein Liebespaar, auf die kleine Lichtung. Sie schauten sich um, und ihre Gesichter leuchteten, als sie sahen, wie schön es hier war. Beide bewunderten die Feuerlilien, die sich unter ihren Blicken mühten, in ihrem schönsten Rot zu glänzen. Das Mädchen setzte sich auf ein Moospolster in der Nähe des Blümchens und zog den jungen Mann neben sich. Hand in Hand saßen sie da, schauten und schwiegen. Das Blümchen wagte kaum zu atmen aus Furcht, gesehen zu werden.

Lange saßen die beiden jungen Menschen da. Auf einmal merkte die kleine Blume, dass der Blick des jungen Mannes auf sie fiel. Er stand auf und kam zu ihr hin. Aus seiner Tasche holte er ein Messer, klappte es auf und beugte sich über sie. Abgrundtiefes Entsetzen packte die kleine Blume. Doch dann merkte sie, dass sich die Klinge des Messers in den Boden, nahe bei ihren Wurzeln hinein senkte und einen kleinen Kreis um sie zog. Behutsam wurde das Erdreich gelockert, die Hand des jungen Mannes hob das Blümchen mitsamt dem Wurzelballen in die Höhe und bettete es in ein Taschentuch. Als das Blümchen sich traute, seine Augen zu öffnen, sah es die Augen des Jungen auf sich gerichtet. Was mochte er von ihm wollen?

Der junge Mann setzte sich wieder neben das Mädchen. Mit einem Arm zog er sie ein wenig zu sich heran und legte ihr die kleine Blume in die Hände. Leise sagte er: „Vergiß mein nicht!“ Und das kleine Vergißmeinnicht war glücklich wie nie zuvor.



## **Kreuzbalkenmeditation**

*In der Mitte liegen zwei große Holzlatten, die zu einem Kreuz zusammengefügt werden können.*

- Längsbalken: Kraft von oben, Kraft von unten  
*Den Längsbalken aufnehmen und ihn senkrecht hinstellen.*

Ich kann entlang des Balkens eine Linie ziehen.

Die Linie hat eine Richtung: nach oben.

In Gedanken kannst du wie in einer Rakete  
nach oben fliegen: (blicke einmal nach oben...)

Du steigst in die Höhe:

Zugspitze, höchster Berg Deutschlands, -

Mount Everest, höchster Berg der Welt, -

noch höher: über alle Wolken,

über alle Sterne, -

bis ans ende des Weltalls.

Die Menschen spüren: es geht noch weiter,

über dem Weltall ist immer noch Gott,

der Unendliche, der Ewige, - unser Schöpfer.

Gott ist größer, höher als alles, was es gibt.

Er reicht bis uns herunter,

er hält uns, hält uns in jeder Sekunde am Leben.

Die Kraft aus der Höhe

zieht uns nach oben,

sie macht alles leichter,

sie macht unser Leben leichter.

Die Linie nach oben führt auch nach untern: in die Tiefe.

Denke dir, du dringst in die Erde ein; ein Bohrloch;

immer tiefer;

durch unsere Erde hindurch;

noch tiefer, bis ans Ende des Weltalls.

Gott ist noch tiefer, noch größer.

Für Gott ist oben und unten, hoch und tief ein und dasselbe.

Er ist immer größer, weiter tiefer.

Die Kraft von unten spüren wir auf dem Boden:

Spüre den Boden durch deine Schuhsohlen hindurch!

Der Boden trägt dich;

Er trägt dich jetzt im Augenblick;

Er trägt dich, wenn du gehst, stehst, sitzt, liegst – oder fällst.

Er trägt dich immer.

Und wenn du alt und grau wirst,

wird er dich tragen.

Und wenn du tot bist,

wird er deinen Körper aufnehmen und verwandeln.

Die Kraft aus der Höhe

und die Kraft aus der Tiefe

sind im senkrechten Balken vereint.

Du kannst diese kraft in dich aufnehmen.

Diese Kraft hält dich, wenn du dich von ihr halten lässt.  
Wenn du den Balken loslässt,  
fällt er hin; so kann er dich nicht halten.  
Du musst ihn festhalten,  
dann wird er dich festhalten.  
Nur, was du festhältst,  
kann dich festhalten.  
„Halte dich an Ihm fest, er ist ja dein Leben. „ (Dtn 30)

Wir können uns gemeinsam an ihm festhalten;  
er hält uns alle zusammen.  
Er ist unser Zusammen-Halt.  
Wenn Menschen zusammenhalten wollen,  
brauchen sie etwas, das sie zusammen halten:  
Gott ist unser ‚Zusammenhalter‘.  
Ohne Gott können Menschen, Freunde, nicht zusammenhalten;  
sie fallen auseinander und werden einsam.

- Querbalken: Kraft von der Seite, Beistandskraft  
*Zwei nehmen den Querbalken auf und halten ihn wagerecht in die Höhe.*

Ich kann entlang des Balkens eine Linie ziehen.  
Die Linie hat eine Richtung: nach links, nach rechts  
Die Linie erreicht meinen Nachbarn,  
sie erreicht alles, was es gibt auf der Welt: Häuser, Bäume, Berge.  
Die Linie verbindet alles, was neben mir ist;  
Bis ans Ende der Welt.  
Und dann ist wieder Gott noch da.  
Wer neben mir steht,  
wer bei mir steht,  
der kann mir bei- stehen.

„Wenn du mir beistehst,  
fürcht' ich kein Unheil,  
alles ist heiter, alles ist gut.“  
Gott steht dir immer bei  
durch Menschen, die bei dir stehen,  
und durch viele andere Geschöpfe.  
Auch du stehst bei anderen  
und kannst anderen beistehen.  
Du kannst dich anlehnen  
und andere anlehnen lassen:  
wir stützen einander, wenn wir einander beistehen.

Im Querbalken  
Kannst du die Beistehkraft oder Stützkraft spüren:  
Du kannst dich anlehnen.  
Wenn du müde, schwach oder krank bist,  
wenn dir schlecht wird,  
kannst du immer noch selber stehen,  
wenn du dich anlehnen kannst.  
An Gott kann sich jeder anlehnen.

An Gott kann sich jeder immer anlehnen;  
Gott geht nie weg, er hält alle und alles aus.

- Vereinigung zum Kreuz

*Wieder nehmen zwei den Längsbalken auf und halten ihn hinter den Querbalken, so dass ein Kreuz entsteht.*

Die zwei ganz verschiedenen Richtungen,  
,kreuz und quer',  
senkrecht und waagrecht  
sind eins geworden im Kreuz.

Der Kreuzungspunkt liegt nicht mehr  
auf der senkrechten *oder* auf der waagerechten Linie,  
er liegt *sowohl* auf der einen *als auch* auf der anderen Linie.  
Die zwei Balken sind nur die zwei Gegen-Teile  
von dem einen Kreuz.

Unser leben hat viele Gegen-Teile,  
die im Leben zusammengehören:

Leben und Tod,

Freude und Leid,

Lust und Schmerz,

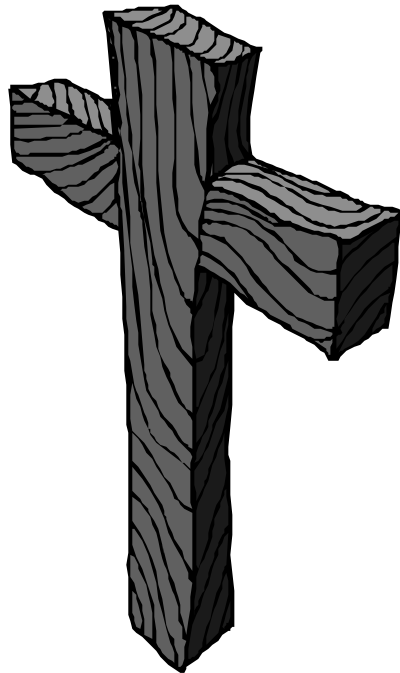
Vorteile und Nachteile.

In allen Gegen-Teilen wirken Lebenskräfte.

Wer alle Gegenteile zusammennimmt,  
und ,sein Kreuz trägt',

der spürt die ganze Kraft des Lebens,  
der lebt jetzt schon im ,ewigen Leben'.

*(nach Elisabeth Bihler)*



## **Bildmeditationen**

### **Bildbetrachtung: „In Gottes Händen“, von Sieger Köder**

*Jedem/jeder Teilnehmer/in ein Bildmotiv aushändigen!!*

*Meditationstext*

#### **„Kostbar bist du in meinen Augen...“**

- ◆ *Kostbar bist du Frau, Mann, bist du Mensch -  
mit deiner Gestalt,  
mit dem Blick deiner Augen,  
mit den Worten, die du sprichst,  
mit der Gestalt deines Leibes,  
der Gebärde deiner Hände,  
mit deinem aufrechten Gang,  
mit deinen Gedanken und Träumen  
mit deiner Liebe,  
der Teilhabe an deinem Leben, die du schenkst,  
mit deiner einmaligen Geschichte.*
  
- ◆ *Kostbar seid ihr Frauen, Männer, seid ihr Menschen -  
mit der Vielfalt der Gaben, die ihr einander schenkt,  
mit der Vielfalt des Lebens, das ihr miteinander lebt,  
mit der Kraft, mit der ihr arbeitet,  
Leben gestaltet,  
mit den Gedanken des Friedens, die ihr miteinander denkt,  
mit den Taten des Friedens, die ihr tut,  
mit der verlässlichen, treuen, lebendigen Gemeinschaft,  
die ihr miteinander lebt,  
in der jede und jeder die eigene Kostbarkeit erfährt.*
  
- ◆ *Kostbar seid ihr –  
mit euren Schwächen und eurem Versagen,  
  
mit den Um- und Irrwegen eures Lebensweges,  
mit den Lasten,  
mit den Konflikten,  
mit dem Unlösbaren, das Euer Leben beschwert,  
mit eurer Schuld und Sünde.*
  
- ◆ *Kostbar seid ihr und bleibt ihr!*
- ◆ *Kostbar bist du, seid ihr in meinen Augen –  
spricht Gott zu jeder einzelnen,  
zu jedem einzelnen,  
zu uns Menschen,*

*den Frauen und Männern,  
die hier versammelt sind,  
zu den Menschen in aller Welt.*

◆ *Kostbarer seid ihr mir als die Vögel des Himmels,  
als die Lilien des Feldes.*

◆ *Kostbar seid ihr mir,  
weil ihr mein Ebenbild seid,  
weil ich euch ausgelöst und befreit habe,  
weil ihr meine Töchter und Söhne seid,  
weil ihr Schwestern und Brüder meines Sohnes seid.*

◆ *Kostbar seid ihr mir, weil ich euch liebe -  
und ihr in meiner Liebe lebt:  
in der Fähigkeit, Beziehungen und Gemeinschaften zu leben,  
in der Fähigkeit, eure Gaben zu entdecken und zu fördern,  
in der Fähigkeit, auch Schwächen gelten zu lassen, ohne zu verurteilen,  
in der Fähigkeit, durchzuhalten,  
Treue zu leben,  
Anteil zu geben und zu nehmen.*

◆ *„Kostbar seid ihr in meinen Augen“ –  
spricht Gott zu uns Menschen.*

Jede/r Teilnehmer/in bekommt den Meditationstext ausgehändigt.

## Kopiervorlage

### In Gottes Händen von Sieger Köder



Die Vorlage kann auf Anfrage im begrenztem Umfang im Kolpingbüro in Vechta angefordert werden.

## ***Text/Bildmeditation***

### ***Der Baum – ein Freund und Spiegel***

Vor meinem Fenster steht ein großer, schöner Baum. Ich weiß nicht, wer ihn gepflanzt hat, und auch nicht, wie alt er ist. Aber er ist mir vertraut geworden. Er spricht zu mir. Nicht in der Sprache der Menschen, sondern in der Sprache der Bäume.

Manchmal, wenn ihn der Wind bewegt, redet er laut und heftig. Manchmal lässt er nur ein Blatt fallen und gibt mir ein Zeichen. Und oft steht er einfach nur da. Und doch ist alles an ihm Leben und Bewegung. Ich habe gelernt, auf meinen Baum zu hören und seine Sprache zu verstehen. Ich möchte dir gern übersetzen, was er mir sagt:

„Mein lieber Mensch, ich weiß, du bist ein vernunftbegabtes Wesen, ich dagegen bin eine Kreatur ohne Intelligenz. Ich weiß, du bist mir haushoch überlegen. Und trotzdem bist du mein Freund. Du blickst mich an und erkennst dich selbst wie in einem Spiegel. Vieles kannst du freilich nicht mit den Augen sehen; das, was mir im Verborgenen Halt gibt zum Stehen und Kraft zum Wachsen. – Du weißt, was ich meine: Meine Wurzeln reichen in die Tiefe des Bodens, sie nehmen Wasser und Nahrung auf, damit ich leben kann.

Du, mein Freund, hast auch Wurzeln. Keiner kann sie sehen, nicht einmal du selbst. Aber du spürst: Etwas in mir reicht hinab in eine große Tiefe. Etwas in mir gibt mir einen festen Halt. Deine Tiefe ist nicht der Boden der Erde. Deine Tiefe ist die Sehnsucht nach dem Sinn, ist Gott. Es erschreckt mich, wenn Menschen sagen: „Ich glaube nur, was ich sehe!“ Das ist so, als würde ich behaupten: „Ich habe keine Wurzeln, denn ich sehe sie nicht!“

Natürlich kann ich dich gut verstehen, wenn du fragst: „Wo ist denn meine Wurzel? Wo ist denn mein Gott? Kann ich mich auf ihn verlassen?“ Ich kann verstehen, dass du Gott begreifen möchtest, um besser glauben zu können. Mir geht es ebenso: Ich möchte manchmal mit meinen Zweigen den Boden fühlen – so wie ich den Wind und den Regen fühlen kann. Aber es geht nicht. Meine Zweige sind zu kurz.

Du, lieber Freund, du hast zwar einen Verstand, der Unglaubliches zuwege bringt, aber bei allem Respekt vor dir muss ich doch sagen: „Dein Verstand ist zu kurz, um Gott begreifen zu können. Versuche lieber, in deine Wurzel hineinzuspüren. Öffne dein Innerstes, lass dich hinab in die Tiefe, und du wirst Gott finden.

Eines habt ihr Menschen und Bäumen voraus: Ihr könnt euch drehen und wenden. Ihr könnt weggehen an andere Plätze. Ihr könnt euch bewegen im Wasser und in der Luft. – Das können wir nicht. Wir sind angewachsen.

Aber manchmal bin ich auch froh, dass ich so bin, wie ich bin. Wenn ich sehe, wie du hin und her geworfen wirst von der Gewalt deiner Gefühle, vom Suchen und Fragen und von der Unstetigkeit deines Lebens, dann möchte ich dir gern etwas von meinem Standvermögen schenken. Ich glaube, wir Bäume haben eine Eigenschaft, die bei euch Menschen abhanden gekommen ist: Wir bleiben da, wo wir hingehören. Wir sind treu. Ich weiß, dass mancher von euch denkt: Ich will doch nicht festwachsen und mein Leben lang gebunden sein. Ich brauche meine Freiheit. Ich vermute, dass sich da ein böses Missverständnis in eure Köpfe eingeschlichen hat. Freiheit und Bindung seien Gegensätze, die einander ausschließen. Ich mache eine ganz andere Erfahrung. Warum können sich meine Äste und Zweige verändern? Warum kann sich meine Krone unbeschwert im Wind wiegen. Warum können an mir Blätter wachsen und Blüten und Früchte? Doch nur, weil sie mit dem Stamm verbunden sind, der ihnen Halt gibt. Mein Stamm ist mein Charakter. Ich stehe zu dem, was ich bin. Wenn ich die Stürme meines Lebens nicht aushielte, würde ich umgerissen und käme zu Fall.

Weil ich aber fest stehe, kann ich wachsen. Weißt du, ich bin nie fertig. Mein Leben geht immer weiter und bringt ständig etwas Neues. Wenn mir die Herbststürme alles geraubt haben, was mein Leben bunt macht: die Blätter und die Früchte eines langen Sommers, dann sammle ich im Winter neue Kraft und treibe im Frühling neue Knospen und Blüten.

Ich könnte dir von vielen Verlusten und Enttäuschungen erzählen. Sie haben mir sehr weh getan. Sie haben ihre Geschichte hineingeschrieben in die Rinde meines Stammes. Ich bin durch meine Verwundungen und Verluste nicht verbittert, sondern stark geworden.

Ich habe immer wieder neu angefangen. Das hält mich am Leben. Mein lieber Mensch! Ich möchte dir gern Freund und Spiegel sein. Ich möchte dir helfen, deinem Wesen treu zu sein. Bleibe, wie du bist – aber sei niemals fertig.

Mit einem heiteren Gruß!

*Dein Freund und Nachbar – der Baum!*

**Abschließendes Gebet:**

Herr, der Baum ist ein Zeichen des Lebens und daher auch ein Zeichen meines Lebens. Er lebt vom Licht, vom Wasser und von der Kraft der Erde.

Im Baum kann ich mein Leben erkennen. Ein Baum muss Wurzeln schlagen, damit er Halt, Festigkeit und Nahrung gewinnt.

Ohne Wurzeln kann ein Baum nicht leben. Herr, hilf mir, Wurzeln zu schlagen, Wurzeln, die mich halten, tragen und nähren, Wurzeln, die mir Lebenskraft geben und mich belastbar machen.

Der Baumstamm, aus vielen Wurzeln eins geworden, teilt sich wieder. Er verzweigt sich und wird mehr. Auch ich muss mich entfalten, größer werden, aus mir herausgehen, mich verschenken.

Gib du mir Mut, auf andere Menschen zuzugehen, damit ich nicht einsam und arm bleibe.

Zu guter letzt möchte ich dir danken Gott, für deine Nähe und Verbundenheit. Im Zeichen des Regenbogens hast du dem Menschen gesagt: „Ich möchte eine Beziehung zu dir! Ich bin bei dir in den Stürmen deines Lebens. Wie die Wurzeln dem Baum gebe ich dir Kraft zum Leben.“



## Kopiervorlage

### Der Baum – ein Freund und Spiegel



Die Vorlage kann auf Anfrage im begrenztem Umfang im Kolpingbüro in Vechta angefordert werden.

## ***Text/Bildmeditation***

Jede/r Teilnehmer/in bekommt eine Kopie des Bildes „Umarmender Engel“ ausgehändigt. Sitzt die Gruppe im Stuhlkreis kann die Kreismitte mit bunten Tüchern und einer Kerze ausgestaltet werden. Der nachfolgende text wird langsam vorgelesen.

### ***Umarmender Engel***

„Von rückwärts und von vorn schließt du mich ein, und du legst deine Hand auf mich.“  
Ps. 138,5

Von vorn und von hinten hältst du mich umschlossen ...  
Du schließt mich ein von allen Seiten ...  
Deine Liebe hat mich ins Dasein gerufen,  
mit liebender Sorge begleitest du meine Wege.  
Du kennst mich, du ...  
Du kennst mich ...  
Von rückwärts und von vorn schließt du mich ein ...

Du schließt mich ein in deine Liebe ...  
Im Gehege deiner Liebe kann ich leben.  
In dir bin ich stark,  
mit dir bin ich stark,  
in der Kraft deines Geistes bin ich stark ...  
Du schließt mich ein von allen Seiten ...  
Ich bin dein Eigentum, ich preise dich,  
dass ich geschaffen bin so wunderbar.  
Du lebst im ewigen Heute.  
Du schaffst mich heute neu,  
an jedem Tag werde ich von dir geschaffen.  
Du hast deine hand auf mich gelegt ...  
Ins Heute deiner Schöpfung,  
ins Heute deiner Erlösung holst du mich hinein,  
denn du hast deine hand auf mich gelegt ...

Von rückwärts und von vorne schließt du mich ein ...  
Du weißt, dass ich aus mir schwach bin,  
dass ich auf dem Wege erliege,  
wenn du mich nicht hältst ...  
Du bist meine feste Burg,  
Du meine Zuflucht,  
Du meine Stärke ...  
Ich vertraue dir,  
unter deinen Füßen bin ich wohl geborgen ...  
Ja, du hast deine Hand auf mich gelegt ...  
Deine Hände, die mich gebildet,  
lassen mich nimmermehr los.  
Deine Liebe, die mich gebildet,

verfolgt mich auf all meinen Wegen.  
Denn keiner kann so verfolgen,  
wie du verfolgst...

Von vorne und von hinten schließt du mich ein ...  
Ich danke dir, dass ich in dir leben,  
mich bewegen und in dir sein darf ...  
Du kennst mein Herz bis auf den Grund,  
mein Wesen ist dir nicht verborgen.

Von rückwärts und von vorne schließt du mich ein ...  
Wenn ich mich entziehen möchte,  
eigene Wege suche und gehe,  
dann warte, warte auf mich und nimm mich auf,  
wenn ich müde zu dir zurückkomme –  
wohin sollte ich auch gehen?  
Überall bist du, du ...

Wohin könnte ich gehen vor deinem Geiste,  
wohin vor deinem Angesicht fliehen ...  
überall würde deine Hand mich ergreifen  
und deine Rechte mich fassen ...

Du hältst mich von vorne und von hinten umschlossen  
und legst deine Hand auf mich .. .  
In deinen Händen ruht mein Geschick ... du ...  
Ich danke dir, dass du deine Hand auf mich gelegt hast ...  
Ich bin der Gefangene deiner Liebe,  
ich lebe in der Freiheit deiner Liebe,  
ich lebe im Geschenk deiner Liebe ...  
Ich danke dir, du ...  
Du hast deine Hand auf mich gelegt ...

Erforsche mich und erkenne mein Herz ...  
Prüfe mich und erkenne mein Denken ...  
Schau, ob ich geh auf einem Weg,  
der dich kränkt ...  
und leite mich auf ewigem Weg ...  
Von vorn und von hinten schließt du mich ein  
Und du hast deine Hand auf mich gelegt ...

Lass mich bleiben bei dir,  
nimm mich dir zum Besitz ...  
Mein Leben gehört dir,  
denn du hast deine Hand auf mich gelegt ...  
Du hast deine Hand auf mich gelegt,  
ich bin dein.

„Von rückwärts und von vorn schließt du mich ein, und du legst deine Hand auf mich.“  
Ps. 138,5

Im Anschluss kann nachfolgender Gebetstext vorgebetet werden:

### ***Engel-Tage***

*Manchmal wünsche ich,  
ein Engel käme  
und nähme mich in die Arme,  
wenn alle anderen  
mir die kalte Schulter zeigen.*

*Manchmal wünsche ich,  
ein gutes Wort  
dringt an mein Ohr,  
wenn die schlimmen Nachrichten  
meine Seele lähmen.*

*Manchmal wünsche ich  
Einen freundlichen Blick,  
der mir begegnet,  
wenn Blicke mich schneiden  
und wir aneinander erstarren.  
Manchmal wünsche ich mir  
Einen Engel,  
der mich an die Hand nimmt  
und mit einem Händedruck  
mich spüren lässt:  
Ich bin mit dir  
Und für dich.*

*Uwe Seidel*

Zum Schluss der Meditation sind die Teilnehmer/innen eingeladen ein gemeinsames `Vater unser´ zu sprechen.

## Kopiervorlage

### Umarmender Engel von Max Hunziker



Die Vorlage kann auf Anfrage im begrenztem Umfang im Kolpingbüro in Vechta angefordert werden.

# "Allgemeine Ideensammlung"



**Texte, Gebete &  
Aktionsvorschläge  
für die tägliche Praxis**

## ***Impulse zu Friedensgebeten***

### ***„...das Gerechtigkeit und Frieden sich küssen“***

#### *Zum Nachdenken:*

Dieser Traum. Dieser ewige Traum von Anbeginn bis irgendwann, dass Gerechtigkeit und Frieden sich küssen. Erst schauen sie sich an, von ferne, dann kommen sie sich näher, umarmen sich in aller Vorsicht und können bald nicht mehr anders, als sich zu küssen; tagelang, jahreslang. Endlich haben sie sich gefunden. Nun kann einer nicht mehr leben ohne den anderen. Dieser ewige Traum, der selten genug wirklich wurde. Aber was heißt das schon. Wenn ich nur lange genug träume, dann will ich irgendwann, wahrscheinlich schon morgen, das haben, wovon ich träume. Erst die Gerechtigkeit für mich, so fängt es meistens an. Doch die ist nicht zu haben, merke ich bald, ohne die Gerechtigkeit auch für die anderen. Von ferne schaut der Friede schon auf mich und wartet, dass ich immer gerechter werde zu allem, was leben will wie ich. Das bringt mich näher an den Frieden. Jeder gerechte Schritt bringt mich voran. Manchmal umarmen wir uns schon in aller Vorsicht. Gebe Gott, dass wir uns küssen können.

#### *Fürbitten:*

Guter Gott, du bist die Quelle des Friedens und der Gerechtigkeit. Wir bitten dich:

„Alles was recht ist“, so sagen wir, wenn wir uns im Recht fühlen.  
Hilf uns, dass es uns gelingt, unser Recht so einzufordern, dass ein friedliches Miteinander möglich ist.

Frieden hast du uns verheißen.

Lass uns immer wieder neu den Weg der Versöhnung und Verzeihung mit anderen Menschen gehen, um gemeinsam dir, unserem Ziel, näher zu kommen.

Du hast uns den Auftrag gegeben, uns die Erde untertan zu machen und nicht sie und die Menschen, die auf ihr leben, zu unterdrücken.

Lass uns erkennen, wo wir Ursachen für Ungerechtigkeiten sehen und mach uns bereit zur Umkehr, um gerechte Bedingungen zu schaffen.

Guter Gott, du kennst unsere Wünsche und Hoffnungen, unsere Schwächen und Stärken, unsere Bereitschaft auf andere zuzugehen, aber auch die Versuchung, über andere den Stab zu brechen. Erfülle uns mit deinem Geist, damit wir deinen Willen erfüllen und in Gerechtigkeit einander begegnen und deinen Frieden leben.

*Bibeltext:* 1 Kor 13, 12-27 Viele Glieder, ein Leib

#### *Lieder:*

Da berühren sich Himmel und Erde  
Liebe ist nicht nur ein Wort  
Herr, gib uns deinen Frieden

## ***Frieden stiften***

Wir sind oft bequem und nachlässig, manchmal resigniert und ratlos. Wir fragen uns, wo ansetzen, wie etwas ändern? Wir zögern, uns auf die Seite der Hilfsbedürftigen und Verlierer zu stellen. Wir haben Angst, dann selbst als Verlierer zu gelten. Kleine Lösungen scheinen uns zu klein, zu unbedeutend angesichts der Größe der Probleme – große Lösungen scheinen uns zu groß, fordern zu viel von uns, schrecken uns ab. So bleibt vieles beim Alten, wird nicht angepackt, nicht versucht. Wir bitten zu dir, guter und gerechter Gott, lass uns erkennen, wo wir einander im Stich lassen. Verändere unsere willkürliche Anpassung an bequeme Maßstäbe von Gut und Böse. Befreie uns zu Solidarität mit allen Unterdrückten und zeige uns den Weg deiner Gerechtigkeit.

### *Friedensgruß:*

Hände und Handeln gehören untrennbar zusammen. Wenn wir handeln, gebrauchen wir auch immer wieder unsere Hände. Hände sind Ausdruck unserer Gefühle und Gedanken. Hände sind unsere Werkzeuge, mit denen wir Gewalt, Not und Ungerechtigkeit erzeugen können, Hände sind aber auch unsere Werkzeuge, um Versöhnung und Frieden zu beginnen und sichtbar zu machen. Lassen Sie uns miteinander zum Friedensgruß die Hände reichen und durch die dadurch entstehende Kette sichtbar machen, dass uns Friede und Versöhnung miteinander verbinden.

*Bibeltext:* Joh 13, 1-7 Fußwaschung

*Bildbetrachtung:* Sieger Köder ‚Die Fußwaschung‘

### *Lieder:*

Liebe ist nicht nur ein Wort  
Hilf Herr meines Lebens

## ***Friede auf Erden den Menschen***

„Friede auf Erden den Menschen“ – Ein Blick zurück in das vergangene Jahrhundert lässt uns dagegen eher nachdenklich und schweigend werden. Zwei Weltkriege, unzählige kleinere und größere regionale Konflikte auf allen Kontinenten. Vietnam, Ruanda, Ost-Timor, Kosovo, Afghanistan, der Nahe Osten (hier Ergänzung aktueller Meldungen); sie stehen für den Terror und das Leid des Krieges, des Hasses, der Unversöhnlichkeit und der Friedlosigkeit.

Und hier erinnern wir uns an die Weihnachtsbotschaft: „Friede auf Erden den Menschen“ – Dieser Ruf beinhaltet die Zusage Gottes durch seine Zuneigung und seine Nähe sich selbst zum Garanten des Friedens zu machen. Der Mensch, der sich auf Gott einlässt, erfährt den Frieden des Herzens, den Frieden eines Lebens, das Sinn und Tiefe besitzt. Daneben erklingt aber auch der Ruf, selbst zum „Werkzeug des Friedens“ zu werden. Der Friede zwischen den Menschen entsteht nicht von alleine, sondern nur durch den Einsatz aller Frauen und Männer, durch die Bereitschaft aller Menschen zu Versöhnung.

### *Fürbitten:*

Guter Gott, du hast dich uns als einen Gott des Friedens offenbart und uns den Frieden in deinem Sohn Jesus Christus wirksam zugesprochen. Damit Frieden in unserer Zeit wachsen kann, bitten wir um deinen Beistand:

Halte in der Kirche die Hoffnung auf dein Reich des Friedens und der Gerechtigkeit wach und lebendig.

Erfülle diejenigen, die in Staat, Gesellschaft und Wirtschaft an den Schalthebeln der Macht sitzen, mit Gerechtigkeit und Sorge um den Frieden.

Stärke alle Frauen und Männer, die sich aktiv für Frieden, Gerechtigkeit und Versöhnung unter den Völkern einsetzen, mit deinem Geist.

Wir denken an die Opfer von Gewalt auf der ganzen Erde - Kurze Stille –

Guter Gott, du schenkst uns gerade in der Friedlosigkeit unserer Welt durch deine Gegenwart Hoffnung und Zuversicht. Erhöre unsere Bitten durch Christus ....

*Friedensgruß:*

Frieden schaffen, Frieden halten, das bedeutet aufeinander zugehen, sich bewegen, seinen Standpunkt verändern. Gehen wir aufeinander zu und wünschen wir uns den Frieden und die Gerechtigkeit Gottes.

*Bibeltext:* 1 Thess 5, 5-11

*Lieder:*

Kleines Senfkorn Hoffnung  
Unfriede herrscht auf der Erde  
Ich lobe meinen Gott



## ***Friedensgruß***

Ein Lächeln  
kostet nichts aber es gibt viel.  
Es bereichert den, der es empfängt,  
ohne den ärmer zu machen,  
der es schenkt.  
Es beansprucht nur einen Augenblick –  
aber die Erinnerung daran dauert oft ewig.  
Keiner von uns ist so reich und mächtig,  
als dass er ohne Lächeln auskäme,  
und keiner ist so arm, als dass er nicht  
durch ein Lächeln reicher würde.

Ein Lächeln  
schafft Glück zu Haus, Zuvorkommenheit  
im Geschäftsleben und ist das  
Kennzeichen der Freundschaft.

Es schenkt dem Müden Ruhe,  
dem Entmutigten Freude,  
Sonnenschein dem Traurigen  
und ist das beste Gegengift gegen  
jeglichen Schmerz.

Ein Lächeln  
kann nicht erkauft, erbettelt, geborgt  
oder gestohlen werden,  
denn es ist ohne Wert bis zu dem Augenblick  
wo es verschenkt wird.

Einige Menschen sind müde,  
um noch lächeln zu können.  
Schenk diesen ein Lächeln,  
denn niemand braucht es so sehr  
wie der, der keins mehr verschenken kann.

Der kürzeste Weg  
zwischen zwei Menschen  
Ist ein Lächeln.

*H. Sokal*

# **Hilfen für die Gestaltung einer Kreuzwegandacht**

## **Kreuzwegandacht zur Fastenzeit**

Der nachfolgende Ablauf ist als Anregung gedacht, um in eigener Verantwortung eine Kreuzwegandacht zu gestalten und durchzuführen.

Begrüßung

Lied zu Beginn      Gotteslob Nr. 182, 1-6

1.Station            *„Jesus wird zum Tode verurteilt“*

V: Wir beten dich an, Herr Jesus Christus, und preisen Dich –  
A: Denn durch Dein heiliges Kreuz hast Du die Welt erlöst.

V: Man hat den Herrn vor den Richter Pilatus geschleppt. Jetzt steht er vor ihm, ganz allein. Wir spüren: Er ist der eigentliche Lehrer und Richter. Wir denken an sein Wort: Du hättest keine Macht über mich, wenn sie Dir nicht von meinem Vater gegeben wäre.

- Stille -

V: Jesus, schweigend vor dem Richter  
A: Erbarme Dich unser!

2.Station            *„Jesus nimmt das Kreuz auf sich“*

V: Wir beten dich an, Herr Jesus Christus, und preisen Dich –  
A: Denn durch Dein heiliges Kreuz hast Du die Welt erlöst.

V: Jesus hat den Urteilsspruch des Pilatus angenommen. Nicht nur Worte hat er da über sich ergehen lassen, sondern eine schwere Last ist hinzu gekommen: Das Kreuz. Belehrend, ermunternd wendet er sich an uns: Folget mir!

- Stille -

V: Jesus, mit dem Kreuz beladen –  
A: Erbarme Dich unser!

3.Station            *„Jesus fällt zum ersten Mal unter dem Kreuz“*

V: Wir beten dich an, Herr Jesus Christus, und preisen Dich –  
A: Denn durch Dein heiliges Kreuz hast Du die Welt erlöst.

V: Konnten wir eben noch zuversichtlich sein, der Herr werde alles durchstehen, so wird nun deutlich, worauf er sich eingelassen hat. Er beginnt unter der Last niederzustürzen. Hier wird offenbar: Gottes Sohn ist auch Menschen Sohn. Wir erinnern uns an seinen Ausruf: Vater, wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch an mir vorüber. Doch nicht wie ich will, sondern wie Du willst.

- Stille -

V: Jesus, ganz Mensch geworden-

A: Erbarme Dich unser!

#### 4.Station

*„Jesus begegnet seiner Mutter“*

V: Wir beten Dich an, Herr Jesus Christus, und preisen Dich-

A: Denn durch Dein heiliges Kreuz hast Du die Welt erlöst.

V: Jesus hat sich aufgerafft und schleppt das Kreuz weiter. Im Vorüberwanken sieht er die Mutter am Wege stehen. Wie erschlagen ist sie vor lauter Schmerz. Es ist, als ob er sagte: Ich muss diesen Weg gehen, um der anderen willen. Versteh das, Mutter! Selbst ohne Trost, findet er ein Wort der Ermunterung.

- Stille -

V: Jesus, im Leiden mit Deiner Mutter verbunden-

A: Erbarme Dich unser!

#### Lied

Gotteslob Nr.584, 1 + 4

#### 5.Station

*„Simon von Cyrene hilft Jesus das Kreuz tragen“*

V: Wir beten Dich an, ...

A: Denn durch Dein ...

V: Die Soldaten fürchten, Jesus könnte den Weg nicht durchstehen, und so zwingen sie Simon von Cyrene, das Kreuz tragen zu helfen. Ein Sinnbild ist dies für den Weg in Der Nachfolge Jesu: Wir gehen mit, aber der Herr geht voran; wir tragen mit, aber wir werden getragen.

- Stille -

V: Jesus, durch Dein Kreuz mit uns verbunden-

A: Erbarme Dich unser!

6.Station

*„Veronika reicht Jesus das Schweiß Tuch“*

V: Wir beten Dich an, ...

A: Denn durch Dein ...

V: Es steht nicht in der Heiligen Schrift, aber seit Jahrhunderten wird erzählt, dass Veronika dem Herrn ein Schweiß Tuch reichte. Nach Maria und Simon ist sie die dritte Gestalt, die ihrem Herrn beistehen will. Als sie das Tuch wieder an sich nimmt, weicht sie bestürzt zurück: dies zerschlagene, blutbefleckte Antlitz im Tuch ist fast erschreckender als die Wirklichkeit.

- Stille -

V: Jesus, der uns mit seinem Bild beschenkt-

A: Erbarme Dich unser

7.Station

*„Jesus fällt zum zweiten Mal unter dem Kreuz“*

V: Wir beten Dich an, Herr Jesus Christus, und preisen Dich-

A: Denn durch Dein heiliges Kreuz hast Du die Welt erlöst.

V: Wieder ist Jesus niedergesunken. Das Antlitz ist zu uns gewandt, als ob es uns fragen wollte: Glaubt Ihr noch immer, dass es Gottes Sohn ist, der so erniedrigt wird? Glaubt Ihr an Seine Kirche, die schwach ist, eine Kirche der Sünder? Wollt ihr Euch zu Mir bekennen?

- Stille -

V: Jesus, mit dem Kreuz beladen-

A: Erbarme Dich unser!

8.Station

*„Jesus begegnet den weinenden Frauen“*

V: Wir beten Dich an, ...

A: Denn durch Dein ...

V: Dem Herrn bleibt auch nichts erspart. Kaum dass er sich weiterschleppt, muss er nochmals die Kraft aufbringen, andere zu trösten. Weinende Frauen stehen am Wege. Erschüttert wenden sie sich ab und finden nicht die Kraft zur Nachfolge. Jesus ruft ihnen zu: Weinet nicht über mich, sondern über Euch und Eure Kinder!

- Stille -

V: Jesus, voller Anspruch an uns Menschen –

A: Erbarme Dich unser!

Lied Gotteslob Nr.183, 1+ 2 + 5

9.Station *„Jesus fällt zum dritten Mal unter dem Kreuz“*

V: Wir beten Dich an, ...

A: Denn durch Dein ...

V: Eben noch aufrecht, eben noch mahnend, ist Jesus nun selbst zusammengebrochen. Doch er sucht sich schon wieder aufzurichten. Wie oft gibt es das im Leben: Alle erwarten, dass man durchhält, Charakter zeigt, im Schmerz noch lächelt.

- Stille -

V: Jesus, mit dem Kreuz beladen-

A: Erbarme Dich unser!

10.Station *„Jesus wird seiner Kleider beraubt“*

V: Wir beten Dich an, Herr Jesus Christus, und preisen Dich-

A: Denn durch Dein heiliges Kreuz hast Du die Welt erlöst.

V: Ein roher Mensch ist an Jesus herangetreten, packt mit seinen schweren Händen das Gewand und reißt es ihm vom Leibe. Ohne Gewand, ohne Schutz, ohne Eigentum wird der Herr zur Schau gestellt, arm und bloß wie am Tag seiner Geburt. So schließt sich der Kreis: Er geht, wie er gekommen ist. Das Kreuz rückt neben die Krippe, und beide werden Zeichen unserer Erlösung.

- Stille -

V: Jesus, in äußerster Armut-

A: Erbarme Dich unser!

11.Station *„Jesus wird an das Kreuz geschlagen“*

V: Wir beten Dich an, ...

A: Denn durch Dein ...

V: Das Martyrium strebt seinem Höhepunkt zu. Wir haben uns an den Anblick des Gekreuzigten gewöhnt, es ist uns kein Schreckensbild mehr. Erst wenn wir Bilder von Katastrophen, Folterung und Mord sehen, dann wird uns bewusst, was Menschen einander antun können. Dann erscheint das Lebensopfer Jesu in neuem Licht.

- Stille -

V: Jesus, gefesselt, festgenagelt für uns-  
A: Erbarme Dich unser!

12. Station

*„Jesus stirbt am Kreuz“*

V: Wir beten Dich an, ...  
A: Denn durch Dein ...

V: Das Kreuz ist aufgerichtet. Ganz dem Vater zugewandt, hängt der Herr am Holz, nicht gebrochen, sondern eines Sinnes mit dem Vater. Zwar war der erschütternde Ruf zu hören: Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen? Aber es bleibt bei dem letzten Wort: Vater, in Deine Hände lege ich meinen Geist.

- Stille -

V: Jesus, für uns am Kreuz gestorben-  
A: Erbarme Dich unser!

Lied

Gotteslob Nr.924, 1-5

13. Station

*„Jesus wird vom Kreuz abgenommen und in den Schoß Mariens gelegt“*

V: Wir beten Dich an, Her Jesus Christus, und preisen Dich-  
A: Denn durch Dein heiliges Kreuz hast Du die Welt erlöst.

V: Der Kampf ist ausgestanden. Der Leib Jesu ist abgenommen und liegt im Schoß der Mutter. Ganz in sich gekehrt, lässt er den Leidens des Sohnes an sich vorüberziehen. Aber sie sieht ihn auch Kranke heilen, Worte der Vergebung sprechen, das Wort der Erlösung verkünden. Die Mutter der Schmerzen weiß, dass der Schmerz nicht das Letzte bleiben wird.

- Stille -

V: Jesus, von Maria bis in den Tod umsorgt-  
A: Erbarme Dich unser!

14. Station

*„Jesus wird in das Grab gelegt“*

V: Wir beten Dich an, ...  
A: Denn durch Dein ...

V: Josef von Arimatäa trägt den Leichnam Jesus zum Grab. Leise und verhalten klingt der Kreuzweg aus. Aber hat es dieser Leidensweg nicht deutlich genug bewiesen: Aus eigener Kraft kann solches niemand durchstehen! Und so

bekennen wir mit dem Hauptmann unter dem Kreuz: Dieser war wirklich Gottes Sohn.

- Stille -

V: Jesus, unser Leben und unsere Auferstehung-  
A: Erbarme Dich unser!

Abschlusssegen

Lied Gotteslob Nr.222, 1-3

Bezugsquelle : Franziskanischer Alltag zum Miteinander durch das Jahr

***Man kann vor der Stille noch folgende Texte einfügen.***

1. Station

Herr, wir meinen oft, wir wären die Herren. Und sagen ein Wort, das lügt, verwundet, tötet. Mancher nimmt es hin wie Du und schweigt. So spricht er uns das Urteil: Hier tust Du Unrecht.

2. Station

Herr, in der Taufe hast Du uns mit dem Kreuz bezeichnet. Lass uns erkennen, dass wir erst im Kreuztragen Deine Jünger sind. Stärke alle Menschen, die um der Wahrheit willen Verfolgung leiden. Steh allen bei, die man belächelt, weil sie sich zu Dir bekennen.

3. Station

Herr, Du hast selbst gespürt, wie das Leid den Menschen niederwerfen kann. Aber weil Du Ja gesagt hast, hat es Dich nicht zerschlagen. Wir alle sind unterwegs, jeder mit seiner Last beladen. Lass uns nicht irre werden, sondern auf Dich blicken, wenn die Nacht der Mutlosigkeit den Weg verdunkelt.

4. Station

Maria, in diesem Augenblick seid Ihr Euch fremd und nah zugleich. Was er tut, was ihm geschieht, befremdet Dich, erfüllt Dich mit Schmerz. Du stärkst ihn, indem Du mit ihm leidest. Bitte Deinen Sohn für uns, dass wir nicht hart werden, wenn wir nicht helfen können.

5. Station

Herr, Du teilst mit Simon die Last des Kreuzes. Es verbindet Dich mit Deinem Helfer, es schafft Gemeinschaft. Wir folgen Dir, wenn wir Dich in den leidenden und hilfesuchenden Menschen erkennen und ihnen beistehen. Lass uns für sie und Dich zur Stelle sein.

6. Station

Herr, wer Dir dient, trägt Dein Antlitz. Lass uns dieses Bild nicht entstelen, sondern den Menschen zeigen: den Verzagten, den Verirrten, den Suchenden, damit sie Dich finden.

#### 7. Station

Herr, wie schnell sagen wir: Da ist kein Gott- wenn wir Dich nicht verstehen; Das ist nicht Gottes Kirche- wenn wir ihre Schwachheit sehen! Doch unsere Klagen helfen nicht. Wir sind die Kirche, wir müssen uns ändern. Hilf uns, neue Menschen zu werden lass uns die Verantwortung sehen, die wir füreinander tragen.

#### 8. Station

Herr, was die Frauen still hoffen oder laut wünschen, dass doch dieser Kreuzweg nie gegangen werden müsste, kannst Du nicht gutheißen. Es geht nicht ohne den Schmerz. Aber es geht auch nicht ohne die helfende Hand. Öffne uns für die Not der Menschen, für die Armen, die Hungernden. Lass sie durch uns erfahren, dass Du für jeden da bist.

#### 9. Station

Herr, Dein Sturz mit der Last zeigt uns, dass wir mit unserer Schwachheit rechnen müssen. Du beugst Dich weiter unter das Kreuz, Deine Liebe wird nicht müde, nicht kraftlos und ist nie am Ende. Lass dies ein Vorbild für uns sein. Schenke uns die Einsicht, dass wir den Weg zu Dir und zum anderen nur finden, wenn wir weiter - tragen.

#### 10. Station

Herr, Gemeinheiten, Herzlosigkeit und Befehle- das ist es, was Dir geblieben ist. Ein Bild der vollkommenen Armut. Was Du besitzt, ist nur das nackte Leben. Und dies gibst Du für uns hin. Was geben wir Dir, was unseren Mitmenschen?

#### 11. Station

Herr, wir möchten zu gerne das Urteil fällen, aber wir selbst sind hin- eingestellt in den Widerstreit zwischen Gut und Böse. Unser Tun beweist es uns täglich. Hilf uns aus aller Schuld .

#### 12. Station

Herr, Du bist einsam in dieser Stunde und in dieser äußersten Not geschieht das Grosse: Ein neues Band der Liebe verbindet Gott und die Welt. Wir sind wieder angenommen, alle, ganz gleich, mit welcher Schuld beladen.

#### 13. Station

Maria, hier liegt in Deinem Schoß, den Du in Bethlehem geboren hast. Was alles hast Du durchgemacht zwischen Krippe und Grab! Als Glaubende gingst Du Deinen Weg und bliebst mit Deinem Sohn verbunden bis in den Tod. Heilige Mutter Gottes, bitte für uns.

#### 14. Station

Herr, alles ist vollbracht, ganz nach dem Willen Deines Vaters. Das Weizenkorn ist in die Erde gesenkt. Wunderbares bereitet sich vor: Auferstehung, Ostern. So bleibt Dein Kreuzweg kein Irr- und Todesweg.

## **„Das Kreuz – Gottes Kraft und Gottes Weisheit“**

(Anmerkung: Die Andacht kann an einem Wegekreuz, z.B. am 14. September, Kreuzerhöhung, gehalten werden).

**Lied zur Eröffnung:** GL Nr. 258, 1+2+4 „Lobe den Herren“

### **Kreuzzeichen – Begrüßung/Einführung:**

Ich/Wir begrüße(n) alle, die sich hier am Kreuz versammelt haben zur gemeinsamen Andacht. Wir sind eingeladen, die Botschaft vom Kreuz zu hören und die Hoffnung, die in ihr liegt, für uns zu erspüren. Uns ist kein anderes Zeichen gegeben, unter dem wir das Heil finden. Bei der Kreuzverehrung in der Karfreitagsliturgie singt die Kirche feierlich: „Ecce lignum crucis, in quo salus mundi pependit.“ und die Antwort lautet: „Venite adoremus.“ – „Seht das Holz des Kreuzes, an dem das Heil der Welt gehangen.“ „Kommt, lasset uns anbeten.“ Der Sohn Gottes, der für uns das Kreuz trägt und am Kreuz stirbt, überwindet den Tod und öffnet den Weg zum Leben. Das Kreuz ist ein Ort der Zuflucht, weil es der Erweis göttlicher Liebe ist, die bereit ist alles für uns hinzugeben. Dieser Botschaft wollen wir uns öffnen.

**Gebet:** GL Nr. 775,12

**Lied:** GL Nr. 182, 1+2 „O du hochheilig Kreuze“

**Lesung:** 1 Kor 1,18.22-25. 27-29.31

Lesung aus dem ersten Brief des Apostels Paulus an die Korinther

Schwestern und Brüder:

Das Wort vom Kreuz ist denen, die verloren gehen, Torheit; uns aber, die gerettet werden, ist es Gottes Kraft.

Die Juden fordern Zeichen, die Griechen suchen Weisheit. Wir verkündigen dagegen Christus, den Gekreuzigten. Für Juden ein empörendes Ärgernis, für Heiden eine Torheit, für die Berufenen aber Christus, Gottes Kraft und Gottes Weisheit.

Denn das Törichte an Gott ist weiser als die Menschen. Und das Schwache ist stärker als die Menschen. Das Törichte in der Welt hat Gott erwählt, um die Weisen zuschanden zu machen. Und das Schwache in der Welt hat Gott erwählt, um das Starke zuschanden zu machen. Und das Niedrige und das Verachtete in der Welt hat Gott erwählt, das, was etwas ist, zu vernichten, damit kein Mensch sich rühmen kann vor Gott.

Wer sich also rühmen will, der rühme sich des Herrn; so heißt es schon in der Schrift. Wort des lebendigen Gottes.

### **Betrachtung:**

Bei der Betrachtung des Kreuzes dürfen wir nicht bei dem Mitleid, das wir empfinden, stehen bleiben. Das Kreuz ist **eine** Dimension des Erlösungsgeschehens. Information über „Erlösung“ und was sie bedeutet wird heute vielfach geboten. Worauf es dabei ankommt, ist dies: Jesus hat uns erlöst nicht allein durch sein Kreuz, sondern durch sein ganzes Dasein. Das schließt freilich den Kreuzestod nicht aus, sondern mit ein. Wir sollen darum Erlösung nicht fixieren auf den Augenblick, da Jesus am Kreuz stirbt, weil sonst nur zu leicht das Bild eines grausamen Gottes entsteht, der Blut sehen will und sich mit dem Menschen nicht eher versöhnt, als bis

ihm das Blut seines Sohnes als Opfer dargebracht wird. Reden wir so von der Erlösung, wie das Neue Testament sie sieht: Jesus wollte ganz für uns Menschen da sein. Jesus hat nicht nur für uns gelebt, er ist auch für uns gestorben. Zu diesem Leben und Sterben für uns, bekennt sich die christliche Kirche von ihren ersten Tagen an. Das Leben und Sterben Jesu von Nazaret ist schon im Bekenntnis der ersten Christen ein den Menschen befreiendes und erlösendes Geschehen. So wie das „Leben und die Botschaft Jesu“ mit seinem Tod nicht zu Ende war, so darf jeder einzelne Christ hoffen, dass auch sein Leben über den Tod hinaus Bestand hat.

Das Kreuz Christi ist ein Zeichen, das von den einen im Glauben angenommen wird. Von anderen aber wird es abgelehnt; sei es, dass man es als Skandal bekämpft, sei es, dass man den Gedanken daran als Unsinn abtut. Es ist ein Zeichen, an dem sich die Geister scheiden. Diese Feststellung gilt für die Auseinandersetzung um das Christentum im 21. Jahrhundert genau so wie im 1. Jahrhundert. Schon der Apostel Paulus, so haben wir eben in der Lesung gehört, hat in seinen Gemeinden das gleiche beobachten können. So wie Jesus für den Christen der Maß-Gebende ist, so ist das Kreuz das Unterscheidend-Christliche.

Die christliche Botschaft hat einen recht ungewöhnlichen Weg durch die Geschichte genommen. Als Jesus von Nazaret auftrat und predigte, da hat er viel Zustimmung, recht bald aber auch viel Ablehnung erfahren. Als er hingerichtet wurde, da meinten seine Freunde ebenso wie seine Feinde, jetzt sei alles zu Ende. Das Kreuz stellte zweifellos die kritische Phase in der christlichen Bewegung dar, die mit Jesus begonnen hatte. Blickt man aber auf die Geschichte des Christentums zurück, dann steht man vor der paradox erscheinenden Tatsache: Das Kreuz ist nicht das Ende, sondern der **Anfang**. Die Freunde Jesu bekannten in der Begegnung mit dem Auferstandenen: Was Jesus gelehrt und getan hat, das ist von Bedeutung über seinen Tod hinaus. Das verliert nicht an Aktualität, sondern hat bleibende Gültigkeit für uns selbst und für alle Menschen. Nur ein Glaube, der **Kreuz** und **Auferstehung** zusammen bekennt, ist christlicher Glaube.

*Stille*

**Lied:** GL Nr. 584, 1-3 „Christi Mutter stand mit...“

**Litanei vom Leiden Jesu:** GL Nr. 766, 1-6

**Lied:** GL Nr. 927, 2+3 „Wo ist dein Sieg, o bitterer Tod“

Wir beten gemeinsam das Gebet, das Jesus uns zu beten gelehrt hat:

Vater unser im Himmel...

**Segen:**

Der Herr segne und bewahre uns.

Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über uns und erbarme sich unser.

Der Herr richte sein Angesicht auf uns und gebe uns Frieden.

Der Herr segne uns im Namen des Vater, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

**Lied:** GL Nr. 576, 1-4 „Freu dich, du Himmelskönigin“

## **Vorschläge für Spätschichten in der Fastenzeit**

### **Der Weg ist das Ziel**

Einstimmung:

Fastenzeit,

keine Zeit wie jede andere

Fastenzeit,

eine Zeit um mich zu besinnen,

eine Zeit, umzudenken,

eine Zeit, auszuprobieren,

wie ich mit meiner Zeit,

mit meinem Leben umgehe.

Fastenzeit

Zeit der Vorbereitung auf Ostern.

Zeit, einen Weg zu gehen.

Hilf mir, Herr,

dass ich meinen Weg finde.

Lass mich erkennen,

was ich verändern kann.

Geschichte:

*Eine Schnecke kriecht auf einer Straße zu. Auf der anderen Seite gibt es leckeres Gras. Viele frische Blätter. Sie schiebt sich auf den Asphalt, langsam, ganz langsam. Ein Auto saust vorbei und kurz darauf ein Laster. Die Straße ist stark befahren. Die Schnecke kriecht. Sie will auf die andere Straßenseite. Ihr Ziel ist die grüne Wiese. Langsam, ganz langsam. Zentimeter für Zentimeter, kriecht sie über die Straße. Autos rollen an ihr, ja, über ihr vorbei, Motorräder, Laster. Doch die Schnecke setzt ihren Weg unbeirrt fort. Sie kriecht und kriecht und kriecht – und kommt an.*

Gedanken:

Die Geschichte will uns Mut machen. Es lohnt sich, ein Ziel zu verfolgen, auch wenn man nur langsam vorwärts kommt. Es lohnt sich, sich auf den Weg zu machen, auch wenn noch so viel dagegen zu sprechen scheint. Nicht immer sind die Wege gerade, das Ziel klar zu erkennen. Orientierung und Richtung sind wichtig. Weggabelungen fordern zur Entscheidung heraus. Es bedarf oftmals einiger Hilfsmittel wie Kompass und Wegweiser auf unserem Weg. Es gibt Umwege, die einen an den Rand der Erschöpfung bringen. Wer sich schon einmal verirrt hat, weiß, wie viel Angst es auslösen kann, sich auf Irrwegen zu befinden oder in Sackgassen zu geraten.

Es verwundert nicht, dass für die Menschen der Weg schon früh Sinnbild für das Leben wurde. Das ganze Leben wurde als Pilgerfahrt verstanden, als ein Weg zu Gott, auf dem der Mensch Glück und Sinn findet. Jetzt – in der Fastenzeit – sollten wir einmal auf unserem Weg inne halten, sollten uns überlegen, ob wir auf dem richtigen Weg sind, oder ob wir eine Kurskorrektur vornehmen müssen. Unseren Lebensweg können wir nur selbst gehen. Ob er Richtung und Ziel hat, liegt an uns.

Pilgertanz:

Mit langsamen Schreitschritten zur Musik, dem sogenannten Pilgerschritt, wollen wir jetzt den Weg unseres Lebens verdeutlichen.

Als Musik eignet sich z.B. ‚Air‘ von J.S. Bach.

Aufstellung im Kreis in Tanzrichtung rechts. Rechte Hand auf linke Schulter der Vorderfrau/des Vordermannes. Mit rechtem Fuß beginnen:  
Re – li – re – li – re wiegen auf li; Wdhl. bis Musikende

Bibeltext: Jer 6, 16

## ***Steh auf und geh!***

Manchmal scheint unser Körper wie gelähmt. Ohne Lust und Motivation für den Tag ist unser Geist und unser Leib. Sinnlos scheint all unser Tun und weit und bereit ist kein Strohalm in Sicht, an den ich mich klammern könnte. Ich sehne mich – und weiß nicht wonach.

Diesen Erfahrungen wollen wir heute nachspüren. Wir wollen nachspüren, wie wir mit unseren Lähmungen umgehen können und erfahren, dass nichts alleine geht, mit Freunden aber Bewegung ins Leben kommen kann und Lähmungen sich lösen.

Schrifttext: Mk 2, 1-12 Der Gelähmte

Impuls:

Der Gelähmte ist handlungs- und gehunfähig. Und ich? Wer schleppt mich? Jesus Christus ist zur Heilung bevollmächtigt. Er muss mir Mitte werden, er muss meinem Leben Inhalt geben. Dann hindert mich auch nichts mehr daran, meine Trage selbst in die Hand zu nehmen.

Gebet:

Ich will nicht liegen bleiben, sondern immer wieder aufstehen.

Nicht verkümmern, sondern aufrichten will ich mich,  
nicht mehr am Stock gehen, sondern selb(st)-ständig sein,  
ich will nicht stehen bleiben, sondern gehen.

Dazu gebe mir – du Herr – die Kraft.

Lieder:

Suchen und fragen

Ich möcht', dass einer mit mir geht

Meine engen Grenzen

## ***Im Kreuz ist Leben***

Wenn wir heute in unserem Kulturkreis dem Zeichen des Kreuzes begegnen, dann sehen wir es meistens als christliches Symbol. Aber auch ohne die direkte christliche Bedeutung begegnet uns das Kreuz fast ständig: Wir gehen täglich über Straßenkreuzungen, irgendetwas oder irgendjemand kreuzt oder durchkreuzt unseren Weg, ohne gekreuzte Balken wäre Architektur nicht denkbar. Wegkreuzungen fordern zur Entscheidung auf. Ja, unser Körper wird getragen von Kreuzen: vom Kreuz in den Schultern und vom Kreuzbein. Durch ihre vertikale und gleichzeitig horizontale Ausrichtung scheinen Kreuze das miteinander verbinden zu können, was sonst nicht miteinander zu verbinden ist: Leben und Tod, Licht und Dunkel, Himmel und Erde.

Durch die Todesstrafe erhielt das Kreuz den Beigeschmack des Leidens. Die Kreuzigung Jesu macht das Kreuz zum Zeichen der Christen. Wir identifizieren uns

mit dem Kreuz im Leiden, sehen es aber – durch die Auferstehung Jesu – auch als Heilszeichen an.

Meditation zum Kreuzbalken: (Text siehe unter ‚Meditationen‘)

Längsbalken: Kraft von oben. Kraft von unten

Querbalken: Kraft von der Seite, Beistandskraft

Vereinigung zum Kreuz

Fürbitten:

Wir bitten für alle, die ein Kreuz zu tragen haben:

Für alle Eltern, die sich Sorgen machen um ihre Kinder

Für alle Mitmenschen, die in Not sind

Für alle die bloßgestellt und zum Sündenbock gemacht werden

Für die Opfer von Kriegen und Gewalt

Herr, du hast gesagt: „Wer mein Jünger sein will, nehme täglich sein Kreuz auf sich und folge mir nach.“

Stärke unsere Ausdauer auf dem Weg der Nachfolge. Darum bitten wir ...

Lieder:

O du hochheilig Kreuze

Wer leben will wie Gott auf dieser Erde

## **Arbeitshilfen für Maiandachten**

### **Reich uns deine Hand**

In der orthodoxen Kapelle von Kevelaer befindet sich eine Ikone, die ‚Madonna mit den drei Händen‘. Sie stammt aus dem 8. Jh, geht aber auf eine viel ältere Darstellung zurück, die Bezug nimmt auf ein Erlebnis des Hl. Johannes von Damaskus. Ihr Original befindet sich auf dem Berg Athos.

Auf dieser Ikone hält Maria das Kind auf dem rechten Arm, an ihrem Herzen, und die linke Hand unterstützt sie dabei. Und dann ist immer noch eine Hand, die dritte, frei. Wie reagieren wir, wenn wir im Stress sind und alle Hände voll zu tun haben? Wohl eher nervös, aggressiv, wenn dann noch jemand kommt und bittet: Könntest u vielleicht mal schnell...?

Wir Menschen sind allzu schnell restlos ausgelastet und mit Beschlag belegt – Maria dagegen hat immer noch eine Hand frei. Die damit verbundene Ruhe und Kraft strahlt die Ikone aus.

Wir können uns immer an Maria wenden. Wir dürfen ihre freie Hand ergreifen und unsere Hand in ihre Hände legen. Maria vermag, wo wir längst am Ende sind, immer noch eine Hand für uns freizumachen, um bei ihrem Sohn Fürbitte zu halten. Das macht sie nicht nur zu Mutter der Kirche, sondern lässt auch hier ganz deutlich erkennbar menschliche Mutterzüge sichtbar werden.



Die Madonna mit den drei Händen  
Ikone, 8. Jahrh., Kevelaer; Foto: Andreas Lechtape  
© Pfarramt St. Marien, Kevelaer

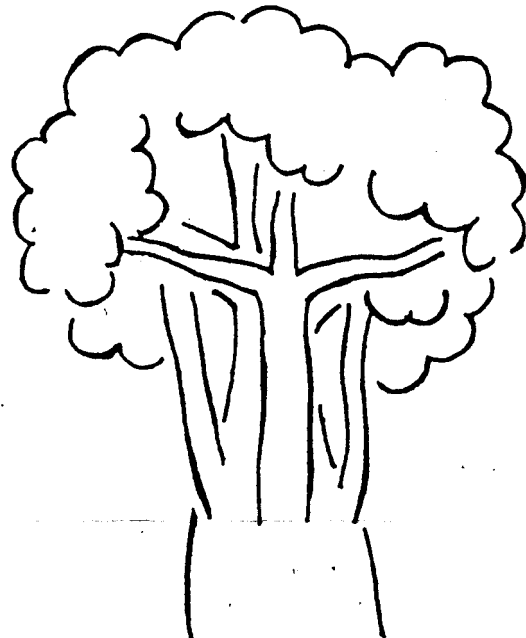
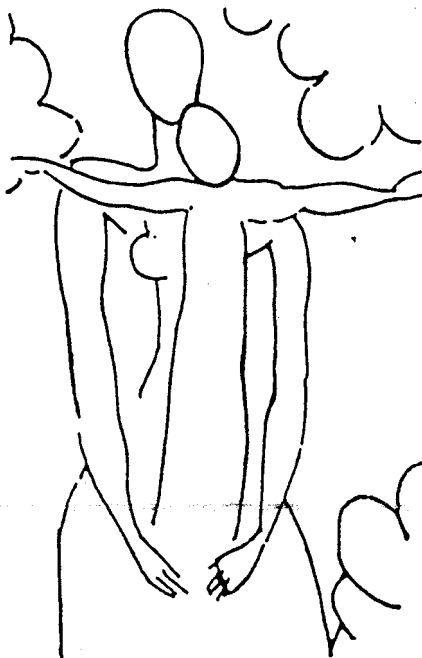
## ***Maria im Baum***

Bäume haben etwas faszinierendes. Der Baum ist Symbol für Überleben, für Stärke, für Hoffnung, ja Symbol für Leben allgemein. Zu besonderen Anlässen pflanzen wir Bäume, z.B. bei der Geburt eines Kindes, oder, wie jetzt im Mai, setzen wir einen Maibaum, um zu erkennen, neue Knospen – neues Leben beginnt zu sprießen.

Der Maler Henri Matisse hat vor etwa 50 Jahren ein Marienbild gemalt, das diese Symbolik aufgreift. Es verbindet das Baumsymbol mit dem Thema der Mutterschaft Mariens. Durch leichte Abwandlung wird diese Gestaltungsidee deutlich:

Jesus stammt vom Maria ab, zugleich tritt Maria in den Hintergrund, bleibt aber schützende Umgebung ihres Sohnes. Die ausgebreiteten Arme deuten bereits auf das Kreuz hin, aber auch auf die siegreiche Auferstehung. Die Gesichter sind offen. Will der Maler sich nicht auf die Gesichtszüge festlegen? Oder will er uns auffordern, darin wie in Spiegeln unsere Gesichter wiederzufinden? Fordert uns das Bild nicht auf uns in Maria wiederzufinden?

Maria ist eine Frau voller Güte. Sie gibt Geborgenheit und Zuversicht. Sie ist ansprechbar für das Unerwartete. Sie ist ansprechbar für Gott. Das ist nicht selbstverständlich und einfach. Denn Gott spricht nicht laut und aufdringlich. Keiner hört Gott unmittelbar. Gott spricht immer nur durch andere, oft anders als wir es erwarten. Die meisten Menschen hören nichts oder hören nur sich selber. Maria aber unterscheidet unter den vielen Stimmen Gottes Stimme. Sie hört das Wort, so wie Gott es verstanden wissen will. Sie nimmt sein Wort in ihr Herz und lässt es dort wachsen und reifen. Und so lernt sie immer mehr verstehen und glauben. Denn die Stimme Gottes schenkt ihr die unersetzliche Gewissheit: Der Herr ist mit dir!



## ***Das kleine Wort ‚Ich‘***

All zu starke Ich-Bezogenheit lässt sich etwa so umschreiben: Alle denken an sich, keiner denkt an mich. Nur ich denke an mich.

Papst Johannes Paul II hat einmal gesagt, das im Deutschen ein Wort besonders wichtig sei: Das kleine Wort Ich. Was habe ich davon? Was bringt das für mich? Dazu habe ich keine Lust.

Wir achten sehr darauf, uns selbst zu verwirklichen. Wenn wir uns engagieren, dann muss das etwas bringen, dann wollen wir die Lorbeeren auch selber einheimen. Also fragen wir: Nützt es meiner Entfaltung? Wenn ja, dann gut. Springt nicht dabei heraus? Dann weg damit.

Wer so ausgerichtet ist, hat weder für seinen Nächsten noch für Gott viel Aufmerksamkeit übrig. Und damit keinen Platz für den Armen, für den, der meine Unterstützung oder mein Verständnis braucht.

Ganz anders verhält sich Maria. Bei ihr hören wir das Wort: „Mir geschehe, wie du es gesagt hast.“ Maria erklärt nicht sich zum Maßstab und zum Maß aller Dinge, sondern sie reagiert völlig anders: „Was du, Gott, sagst.“ Das macht sie zu der Frau, von der eine Umkehr im Leben eines Menschen ausgehen kann. Wenn mir diese eigene Bekehrung, Abkehr und Umkehr gelingt, wenn auch ich sagen kann: „Was du gesagt hast, das geschehe, dazu bin ich bereit“, dann tritt das Wort „Ich“ auch in meinem Leben in den Hintergrund. Maria hat sich auf Gott eingelassen, und sie hat Gott eingelassen in ihr Leben. Wo immer das geschieht, da ändert sich die Welt. Durch einen Menschen mehr, der aufhört zu fragen: „Was habe ich davon?“, sondern der sagt: „Was kann ich für dich tun? Für dich, hier und jetzt?“

## ***Maria, die Knotenlöserin***

Wir betrachten das Bild „Maria Knotenlöserin“ und lassen es kurz auf uns wirken.

Maria hält ein Band mit vielen Knoten und Verschlingungen in ihren Händen. Es scheint so, als ob es ihr hingehalten, gereicht wird. Manche Knoten sind fest zugezogen, einen versucht Maria selbst zu lösen. Ob es ihr eigenes Lebensband ist?

Knoten sind und waren schon immer ein Bild für schwer zu lösende Fragen und Probleme des Lebens. Auch Maria hat vieles in ihrem Leben nicht verstanden. Vieles war für sie verworren, verknotet. Über einige diese Knoten im Leben von Maria wollen wir nachdenken:

### *Die Knoten einer unverhofften Schwangerschaft:*

Da ist z.B. die Botschaft des Engels in Nazareth, die ihr Leben radikal verändert. Gott will in diese Welt kommen – dazu braucht er das JA zum Leben – von Maria. Maria hat durch ihr JA zu ihrem Kind die Geschichte der Welt verändert. Ihre Geschichte mit Gott will ermutigen, JA zu sagen zum Leben.

Lukasevangelium: Lk 1, 26-31

evtl. Lied

### *Die Knoten der Zurückweisung:*

Bei der Hochzeit zu Kana wurde sie mit der fast schroffen Zurückweisung ihrer Bitte um Hilfe konfrontiert. „Was willst du, meine Stunde ist noch nicht gekommen.“ Doch Maria beweist Stärke und Geduld. Sie hat im Vertrauen auf die Sendung ihres Sohnes den Menschen aus ihrer Not geholfen. Sie sieht die Not der Menschen und packt zu. Sie lässt sich nicht durch Kritik entmutigen und durch Zurückweisung ihrer Hilfsbereitschaft erdrosseln. „Was er euch sagt, das tut“ – wird für uns Auftrag und Aufgabe, die ‚leeren Krüge‘ unserer Mitmenschen füllen zu helfen.

Johannesevangelium: Joh 2, 1-11

evtl. Lied

### *Die Knoten eines unverstandenen Leides:*

„Wie soll ich das bloß schaffen?“ Das ist die Frage aller Menschen, die auf der Suche sind nach einem Menschen, auf den man sich verlassen kann, der Halt gibt. Es ist auch die Suche nach einem Glauben, der weiter sehen lässt, nach einer Hoffnung, die uns immer wieder Mut macht zum Neuanfang und es ist die Suche nach einer Liebe, die stärker ist – stärker als der Tod. Maria löst auch diesen Knoten. Sie glaubt, dass die Liebe nicht sterben kann. Der Tod wird verwandelt in Leben.

Johannesevangelium: Joh 19, 25-27

evtl. Lied

Knoten im Leben von Maria? Für viele vielleicht unvorstellbar – und doch führt uns gerade dieses Bild zur Erkenntnis und – hoffentlich auch – zur Lösung so mancher ‚Knoten‘ in unserem Leben.

Maria war zutiefst überzeugt von dem gerechten Gott, nur er ‚vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten‘. Gott der die Menschen liebt, ‚stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen‘. Sie vertraute auf Gott und darauf, dass mit seiner Hilfe die

‚Knoten‘ der Welt und die ihres Lebens gelöst werden können. Ihr Vertrauen auf diesen Not wendenden Gott hat sie bei der Begegnung mit Elisabeth in einem Lied besungen, in das wir nun einstimmen wollen:

Magnifikat: GL 127

Wir haben Maria als Knotenlöserin erkennen dürfen. Durch ihr unerschütterliches Vertrauen und ihren standhaften Glauben hilft sie uns, die Verknotungen unseres Lebens zu erkennen, durchzuhalten und dem hinzuhalten, der allein sie letztlich entknoten kann – Gott.



Maria, die Knotenlöserin  
Gemälde von Johann Melchior Schmidtner (um 1700)  
St. Peter am Perlach, Augsburg  
© Bürgerverein St. Peter am Perlach e.V.

## **Von der Sehnsucht nach Gottes persönlichem Wort an mich – so wie an Maria Lk 1,26-39**

Im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt in Galiläa namens Nazaret zu einer Jungfrau gesandt. Sie war mit einem Mann namens Josef verlobt, der aus dem Haus David stammte. Der Name der Jungfrau war Maria.

Der Engel trat bei ihr ein und sagte: Sei gegrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir. Sie erschrak über die Anrede und überlegte, was dieser Gruß zu bedeuten habe.

Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden. Du wirst ein Kind empfangen, einen Sohn wirst du gebären: dem sollst du den Namen Jesus geben. Er wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden. Gott, der Herr, wird ihm den Thron seines Vaters David geben. Er wird über das Haus Jakob in Ewigkeit herrschen, und seine Herrschaft wird kein Ende haben.

Maria sagte zu dem Engel: Wie soll das geschehen, da ich keinen Mann erkenne?

Der Engel antwortete ihr: Der Heilige Geist wird über dich kommen, und die Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Deshalb wird auch das Kind heilig und Sohn Gottes genannt werden.

Auch Elisabet, deine Verwandte, hat noch in ihrem Alter einen Sohn empfangen; obwohl sie als unfruchtbar galt, ist sie jetzt schon im sechsten Monat. Denn für Gott ist nichts unmöglich.

Da sagte Maria: Ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast. Danach verließ sie der Engel.

Da stand Maria auf und machte sich auf den Weg und eilte in eine Stadt im Bergland von Judäa.

- - - - -

1. Zeiten des Innehaltens als Einübung des richtigen Hörens auf das Wort Gottes, wie es persönlich an mich ergeht. Wir sind nicht die ersten, die mit der Sehnsucht nach dieser Botschaft leben. MARIA ist eine entschiedene Frau in der Kette der Vielen. Sie ist eine geeignete Begleiterin auf diesem Weg, sie ist der Grundtypus der Hörenden.

Was gibt es in meinem Leben, das ich als persönliches Wort Gottes an mich bezeichnen könnte? Wie hat es sich ereignet oder gebildet? Wie sehe ich Maria? Welche Begleiter/-innen aus der Bibel sind mir auf meinem Such- und Hörweg vertraut? Welche wünsche ich mir als Vorbild?

2. Marias Reaktionen provozieren die klare Botschaft von Gott durch den Engel. „Für Gott ist nichts unmöglich.“ (Lk 1,37) – Wenn ich die Erfahrungen meines Lebens anschau: Stimme ich dem zu? Widerspreche ich? Steht für mich noch etwas davon aus? Was?

3. Lk 1,28:  
Gruß: **Sei gegrüßt,**  
Anrede: **du bist voll der Gnade,**  
Segenswunsch: **der Herr ist mit dir.**

Wie reagiert Maria?

Wie würde ich reagieren, wenn ich dieses Wort – mit meinem Namen versehen – hörte?

4. Gnade als An-sehen, als Leuchten von Gottes Angesicht (s. dazu: Num 6,24-26; Ps 27,8-9)

Text von Nikolaus von Kues:

„Dein Antlitz erweist sich als mir zugekehrt. So ist Dein Angesicht allen zugewandt, die Dich betrachten. Dein Anblick, Herr, ist Dein Angesicht. Wer Dich also mit liebevollem Gesicht betrachtet, findet nichts anderes, als dass Dein Gesicht ihn liebevoll ansieht...“ (Vom Sehen Gottes)

Erhabene Mutter des Erlösers, du allezeit offene Pforte des Himmels und Stern des Meeres, komm, hilf deinem Volke, das sich müht, vom Falle aufzustehen. Du hast geboren, der Natur zum Staunen, deinen heiligen Schöpfer. Unversehrte Jungfrau, die du aus Gabriels Munde nahmst das selige Ave, o erbarme dich der Sünder.

Von Gabriels Munde nehmend jenes Ave.....

- Wie gut gelingt es mir, mich darin einzuschwingen, an diesen Gott zu glauben und ihn als Gegenüber zu empfangen, dessen erstes Wort dieses 'Ave' ist?
  - Von wem lasse ich mich ansehen?
  - Wie reagiere ich auf diese Grundbotschaft: Erschrecke ich eher oder bin ich begierig nach ihr?
  - Wonach bin ich 'begierig' ? Was nehme ich am schnellsten auf? Was möchte ich auf keinen Fall verpassen?
  - Welche Angst hindert mich am Schweigen und Hören?
  - Welche Zeiten und Räume des Hörens pflege ich? Es gibt die bekannte Geschichte des Pfarrers von Ars. Er sah über längere Zeit hin immer wieder einen Bauern in der Kirche sitzen, einfach so. Irgendwann fragte er ihn: Wozu bist du hier? Was tust du hier? Und der Bauer antwortete: „Ich schaue IHN an, und ER schaut mich an. Das genügt“. Wie prägt sich meine Zeit und Sprache der Liebe aus?
  - Was traue ich diesem 'Ave' als Kurzformel für die Botschaft: 'Du bist unbedingt erwünscht!' zu? Was traue ich ihm nicht zu?
5. Die uns zugewandte Rückseite (Lk 1,28. 38. 45) der 'Münze' zeigt, welche Haltung dem gebührt, den die 'Vorderseite' (Lk 1, 31-33. 35) zeigt. Beide Seiten gehören untrennbar zusammen.
- Wie bringe ich Erschrecken, Fragen, Einsprüche, Bereitschaft in meinen Glauben ein?
- Welche Achtsamkeit auf das Geheimnis meines eigenen Lebens müsste bei mir wachsen, weiter ausgebildet werden?
- Welche Gestalt hat mein Christusbekenntnis?
- Was tue ich, damit das größere Geheimnis zum Leben kommen kann in meinem Leben?
- Situationen, wo aus dem „Hören“ das „Ge-hören“, aus dem „Horchen“ das „Ge-horchen“ entstanden ist in meinem Leben: „Da stand Maria auf....“ (Lk 1,39)

## **Gebet/Meditation**

### *Mutter der Kirche und unsere Mutter*

- V: Sei begrüßt, Jungfrau Maria, Mutter unseres Erlösers, Mutter der Kirche und unsere Mutter!
- A: Mit dir preisen wir unseren Herrn und Gott, der auf die Niedrigkeit der Menschen schaut und Großes für uns getan hat durch den Tod und die Auferstehung seines Sohnes.
- V: Wir rufen dich an als unsere Hoffnung und Quelle des Trostes. Maria, Hilfe der Christen, bitte für uns! Deiner mütterlichen Liebe und Fürsprache empfehlen wir uns und alle, die sich voll Zuversicht an dich wenden.
- A: Zu dir kommen die Gesunden und Glücklichen; erhalte in ihnen Freude und Dankbarkeit und mache sie empfänglich und hilfsbereit für die Not ihrer Mitmenschen nah und fern.
- V: Zur dir kommen die Kranken; sie beten um Gesundheit der Seele und des Leibes. Hilf ihnen, ihr Leid zu tragen; lindere ihre Schmerzen und erbitte ihnen darin Trost und Teil.
- A: Zu dir gehen die Blicke der Einsamen und Verlassenen, vor dir weinen die Trauernden. Lass sie erfahren, dass du unter dem Kreuz unsere Mutter geworden bist und vor allem denen mütterlich nahe bist, die deiner Hilfe besonders bedürfen.
- V: Vor dir stehen die jungen Menschen, die in das Leben hineingehen. Leuchte ihnen als heller Stern in den Dunkelheiten der Pilgerschaft, dass sie nicht abirren vom Weg des Glaubens.
- A: Vor dir stehen die Menschen in der Mitte des Lebens; lass sie nicht mutlos werden, stärke sie in ihren täglichen Aufgaben und führe sie immer tiefer in die Nachfolge deines Sohnes.
- V: Vor dir stehen die Alten, die wissen, dass sich ihr Weg durch dieses Erdental dem Ende zuneigt. Mit ihnen beten wir: Heilige Maria, zeige uns nach diesem Elende Jesus, die gebenedeite Frucht deines Leibes. O gütige, o milde, o süße Jungfrau Maria.
- A: Deinem mütterlichen Schutz empfehlen wir die Bischöfe, die Priester, Diakone und Ordensleute, alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in der Seelsorge, die Alleinstehenden, die Familien und die Pfarrgemeinden. Mögen alle Christen wachsen in Glaube, Hoffnung und Liebe. Mache sie zu glaubwürdigen Zeugen deines Sohnes, seiner befreienden Wahrheit und erlösenden Liebe.
- V: Mutter des ewigen Wortes, lehre uns, Christus entgegenzugehen, unserem wiederkommenden Herrn und Retter, in dessen seliger Gemeinschaft du lebst und für uns eintrittst jetzt und alle Tage und in Ewigkeit. Amen.

Papst Johannes Paul II., 1987

## ***Marienlitanei für unsere Zeit***

Maria, du hast gehört, was keiner vernommen. Maria, du bist allein deinen Weg gegangen. Maria, du bist aus allem, was dich getragen, herausgefallen. Maria, du wurdest allein gelassen; sei gegrüßt.

Alle: Ave, du neue Eva.

Du Suchende unter Blinden. Du Horchende unter Tauben. Du Antwortgebende unter Stummen. Du einsame Antenne einer unerhörten Nachricht. Du Seismograph kommender Erschütterungen. Du Überschattete. Du Skandal in deiner Heimatstadt. Du Verleumdete. Du Gemiedene. Du nicht mehr Gegrüßte; sei gegrüßt.

Alle: Ave, du neue Eva.

Du von allem Gewohnten Abgeschnittene. Du Flüchtling. Du Obdachlose. Du gegen alle Hoffnung Hoffende. Du Kelch verlorengegangener Wahrheit. Du Frau. Du Mutter. Du Braut. Du Jungfräuliche; sei gegrüßt.

Alle: Ave, du neue Eva.

Du Kind deiner Zeit. Du aller Zeit voraus. Du Kampfansage an deine Zeit. Du Zeitlose. Du allen Zeiten Nahe. Du Unzeitgemäße. Du Zeitenwende; sei gegrüßt.

Alle: Ave, du neue Eva.

Du Ende unfruchtbarer Jahre. Du Anfang fruchtbarer Jahre. Du lebendige Schrift aller Suchenden. Du immer neu zu Deutende. Du Undeutbare. Du Unergründliche. Du Fallengelassene. Du Aufgehobene; sei gegrüßt.

Alle: Ave, du neue Eva.

Du nicht Verstandene. Du Missverstandene. Du Ärgernis. Du gegen den Strom Schwimmende. Du vom Gegenstrom Getragene. Du offene Wunde; sei gegrüßt.

Alle: Ave, du neue Eva.

Du in die Zukunft Weisende. Du alles Erwägende. Du alles Wagende. Du alles Tragende. Du Fürbitterin. Du Mutterboden einer neuen Zeit. Du in Wehen Liegende. Du Jenseits unserer Wege. Du Diesseits unserer Hoffnung. Du Lichtverbreitende; sei gegrüßt.

Alle: Ave, du neue Eva.

Du Frau am Himmel unserer Zeit. Du Sammlung aller Menschen guten Willens. Du Urbild der Kirche. Du Kraftfeld neuer Menschwerdung. Du zu allen Zeiten vom Drachen Verfolgte. Du Siegerin. Du in die Wüste Entrückte. Du geheimnisvoll Ernährte. Du Überlebende. Du Gekrönte; sei gegrüßt.

Alle: Ave, du neue Eva.

## ***Maiandacht***

### ***Marias Berufung – unsere Berufung***

**Lied:** Gotteslob Nr.: 583, 1 + 2

Wir wollen unsere Maiandacht im Zeichen des Kreuzes beginnen: ✙

Gott hat Maria berufen zur Mutter des Herrn. Er schenke auch uns den Mut, der eigenen Berufung nachzugehen.

**Die Gnade und der Friede Gottes sei allezeit mit euch!**

#### **Begrüßung:**

Zu dieser Maiandacht darf ich alle recht herzlich begrüßen.

Der Mai ist ein Frühlingsmonat. Wir danken für das Geschenk der blühenden Natur. Aber schöner als die Natur ist das Geschenk der Gnade.

#### **Einführung:**

Maria sagt im Magnifikat: „Großes hat der Herr an mir getan.“

So schauen wir in den Maiandachten auf Maria, den Menschen, der mehr als alle anderen hineingenommen ist in das Geheimnis der göttlichen Gnade. Sie ist uns Vorbild in ihrem Glauben und in der Bereitschaft zum Dienst für Gott und die Menschen. Sie ist uns aber auch Mutter und Fürsprecherin auf unserem Weg zu Gott.

Im Glaubensbekenntnis bekräftigen wir unseren Glauben an die Menschwerdung des Gottessohnes: „Empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria.“ Gott wollte Mensch werden; er wollte geboren sein von einer menschlichen Mutter; von einer Frau, die offen war für sein Wirken, offen war für den Ruf Gottes in dieser Welt. Deshalb wählte er Maria. Marias Berufung, ihre Bereitschaft für den Anruf Gottes ist das Thema unserer Maiandacht.

**Eröffnungsgebet:** Lobpreis des dreifaltigen Gottes (GL Nr.: 783)

**Lied:** Gotteslob Nr.: 588, 1 + 2

#### **Schriftlesung** (Lk 1,26-38):

Im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt in Galiläa namens Nazaret zu einer Jungfrau gesandt.

Sie war mit einem Mann namens Josef verlobt, der aus dem Haus David stammte. Der Name der Jungfrau war Maria.

Der Engel trat bei ihr ein und sagte: Sei begrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir. Sie erschrak über die Anrede und überlegte, was dieser Gruß zu bedeuten habe.

Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden.

Du wirst ein Kind empfangen, einen Sohn wirst du gebären: dem sollst du den Namen Jesus geben.

Er wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden. Gott, der Herr, wird ihm den Thron seines Vaters David geben.

Er wird über das Haus Jakob in Ewigkeit herrschen, und seiner Herrschaft wird kein Ende haben.

Maria sagte zu dem Engel: Wie soll das geschehen, da ich keinen Mann erkenne?

Der Engel antwortete ihr: Der Heilige Geist wird über dich kommen, und die Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Deshalb wird auch das Kind heilig und Sohn Gottes genannt werden.

Auch Elisabeth, deine Verwandte, hat noch in ihrem Alter einen Sohn empfangen; obwohl sie als unfruchtbar galt, ist sie jetzt im sechsten Monat.

Denn für Gott ist nichts unmöglich.

Da sagte Maria: Ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast. Danach verließ sie der Engel.

### **Wort des lebendigen Gottes!**

#### **Betrachtung:**

*Wer ist Maria?*

Ein unbekanntes Mädchen vor 2000 Jahren.

Niemand nimmt von ihr Notiz.

Geschichtsbücher erwähnen sie nicht.

Trotzdem hinterlässt sie Spuren, deutlicher als die „Großen“ der Weltgeschichte.

*Damit beginnt ihre Geschichte:*

Sie ist ansprechbar.

Sie lebt nicht in der abgeschlossenen Welt ihres eigenen Ich.

Sie ist kein Gefangener ihres Wunschdenkens.

Sie kreist nicht um sich selbst, sie ist grundsätzlich offen, - offen auch für das Unerwartete.

*Und das ist ihr Geheimnis:*

Sie ist offen und ansprechbar – auch für Gott. Sie lässt sich von Gott berufen.

Das ist nicht selbstverständlich und einfach. Denn Gott spricht nicht laut und aufdringlich.

Keiner hört Gott unmittelbar.

Gott spricht immer nur durch andere, oft anders, als wir es erwarten.

Die meisten Menschen hören nichts oder – hören nur sich selber.

Maria aber unterscheidet unter den vielen Stimmen – und erkennt Gottes Stimme!

Diese schenkt ihr die unersetzliche Gewissheit: „Der Herr ist mit dir!“

Mit dir – der Herr!

Wir sprechen von begnadeten Künstlern.

Maria – ist ein begnadeter Mensch.

Aber nicht zu übersehen – eben doch Mensch.

Denn sie ist betroffen und bestürzt über ihre Erfahrung mit Gott.  
Statt erwarteter Freude – erfährt sie Angst.  
Gottes Nähe – verwirrt sie.  
Sein Vertrauen – trifft sie im Innersten.  
Sie weiß genau: Wenn Gott um den Menschen wirbt, will er ihn – ganz.

Maria schweigt. Sie denkt schweigend nach. Nur so kommt der Mensch zum Glauben.  
Glauben heißt auf keinen Fall: alles blind hinnehmen, das Denken anderen überlassen.

Maria schweigt und denkt nach. Sie möchte glauben, glauben mit ganzem Herzen.  
Amen.

Gesätz vom Rosenkranz: Den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast.

**Lied:** Gotteslob Nr.: 594, 1 + 5

**Gebet zu Maria:**

Heilige Maria, Jungfrau und Mutter, in Liebe hast du den Ruf Gottes gehört und angenommen. Du warst offen für seinen Anruf und sein Wirken. Wir bitten dich:

**V** Maria, du Mutter des Erlösers –  
**A** Mach uns bereit für den Anruf Gottes.

**V** Maria, du gottgeweihte Jungfrau –  
**A** Mach uns bereit...

**V** Maria, du Vorbild jungfräulicher Hingabe –  
Maria, du Jungfrau, offen für Gottes Weisungen –  
Maria, du Jungfrau, voll Vertrauen in den Dunkelheiten des Lebens –  
Maria, du Jungfrau, voll Hoffnung, trotz aller Ängste –  
Maria, du Jungfrau, unbeirrbar bis in die Stunden von Golgota –  
Maria, du Jungfrau, beschenkt von deinem auferstandenen Sohn –  
Maria, du Jungfrau, offen für die Gaben des Geistes –  
Maria, du Mutter der Kirche –  
Maria, du Mutter aller Einsamen und Gequälten –  
Maria, du Mutter aller Unverstandenen und Ausgestoßenen –  
Maria, du Mutter aller, die in Angst und Verzweiflung sind –  
Maria, du Mutter aller Glaubenden –  
Maria, du Mutter aller zum Dienst in der Kirche Berufenen –  
Maria, du Mutter aller, die sich Gott ganz weihen –  
Maria, du Mutter einer neuen Menschheit –  
Maria, du unsere Mutter.

**Fürbitten:**

**In Maria hat Gott sein Ja zum Leben aufs Neue sichtbar gemacht. Ihn wollen wir bitten:**

- Für alle Menschen, die auf der Suche sind nach dem Sinn, den du in ihr Leben hineingelegt hast. Schenke ihnen Hellhörigkeit für deine Stimme und lehre sie, deine Sprache zu verstehen. A. Wir bitten dich, erhöre uns.
- Für alle Menschen, die auf der Suche sind nach der Aufgabe, die du ihnen in ihrem Leben zugedacht hast. Mache sie bereit, deinem Willen zu gehorchen.
- Für alle Menschen, die auf der Suche sind nach dem Dienst, den du von ihnen für deine Kirche erwartest. Wecke in ihnen die Zuversicht, dass dieser Weg sie zu einem erfüllten Leben führt.
- Für alle Menschen, die so tief in Nöten stecken, dass sie von deiner Liebe nichts spüren können. Lass sie Auswege aus ihrer Not finden.
- Für alle Verstorbenen. Lass sie am ewigen Ostermahl teilhaben.

**Herr, du hast ein offenes Ohr für unsere Sorgen und Nöte. Öffne auch unser Ohr für deine Stimme, die unsere Fragen und Bitten beantwortet. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.**

So wollen wir gemeinsam mit Maria einstimmen in das Gebet des Herrn:

Vater unser....

**Schlussgebet:**

Herr unser Gott, wir danken dir für Maria, die Mutter des Herrn, denn sie hat auch uns den Weg gezeigt, unsere Berufung glaubwürdig zu leben – und mit Leben zu füllen. Schenke uns auf ihre Fürsprache Segen und Heil, darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen!

**Segensbitte:**

Wir bitten um Gottes Segen. -

Es segne uns der allmächtige Gott, der Maria zur Mutter seines Sohnes erwählte. A. Amen.

Es segne uns Jesus Christus, der durch Maria unser Retter und Erlöser wurde. A. Amen.

Es segne uns der Heilige Geist, der auch heute noch unter den Glaubenden wirkt zum Heil der Welt. A. Amen.

So segne uns der dreifaltige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. A. Amen.

**Schlusslied:** Gotteslob Nr.: 960, 1 + 3

## ***Impulse zu thematischen Adventsfeiern***

### ***Engel***

„Gottes Welt ist voller Boten“ ... um einige von diesen Boten – den Engeln – soll sich unsere heutige Feierstunde drehen.

Früher oft verpönt und als kitschig abgetan, sind in der heutigen Zeit Engel wieder ganz ‚in‘.

Engel werden oft mit Flügeln und einem leuchtenden Gewand dargestellt. Flügel sind der Hinweis auf das göttliche Element des Windes, das leuchtende Gewand stellt den Abglanz des Lichtes dar, den Abglanz der Herrlichkeit.

Zu Weihnachten gibt es sie in Rauschgold, in allen Formen, Farben und Materialien. Sogar Städte werden danach benannt. ‚Los Angeles‘ – Stadt der Engel. Und in blau werben sie für umweltfreundliche Produkte – als blauer Engel. Sie sind einfach nicht wegzudenken aus unserem Leben.

Aber glauben wir heute noch an Engel? Je mehr sich die Menschen von der Religion entfernen, desto mehr sind sie bereit, sich Engeln zu öffnen, umso mehr achten sie auf die Bilder und Botschaften ihrer eigenen Seele. Engel tauchen hier in gesellschaftlichen Umbruchsituationen auf und sind zu einem richtigen Zeitphänomen geworden.

Im Christentum sind Engel untrennbar mit unserem Glauben verbunden. Sie erscheinen zwar nur am Rande, aber immer an ganz entscheidenden Punkten.

In den Evangelien rund um die Geburt Jesu erscheint der Engel gleich mehrere Male:

Lk 1, 26-38 Verkündigung der Geburt Jesu

(passend zur Textstelle Lied: Vom Himmel hoch, da komm ich her)

Mt 1, 18-25 Der Engel erscheint Josef im Traum

(Lied: Lob, Ehr sei Gott)

Lk 2, 1-20 Engel verkünden den Hirten die Geburt Jesu

(Lied: Engel auf den Feldern singen)

### ***Hirten***

Das Weihnachtsevangelium berichtet von den Hirten in Bethlehem. Sie weideten des Nachts ihre Schafe auf dem Feld. Sie waren die ersten, die das Jesuskind sahen. Denn sie erfuhren von den Engeln: Dort im Stall erwartet euch ein Geschenk des Himmels, das Geschenk Gottes an euch Menschen. Da die Hirten es gewohnt waren ihre verlorenen Schafe zu suchen, machten sie sich auch jetzt auf, zum Stall um das Jesuskind in der Krippe zu suchen. Voller Neugierde und Erwartung fanden sie das neugeborene Kind. Es war nichts außergewöhnliches für sie, eher etwas alltägliches – und doch, dieses Kind war ein Geschenk des Himmels. Sie spürten: In diesem Kind ist uns Gott ganz nahe.

Lieder: Hört, es singt und klingt mit Schalle, GL 139, 1+4

Es kam ein Engel, GL 138, 1-3, 7

Geschichte: Helga Aichinger: ‚Der Hirte‘

### ***Sterne***

Lied: O Heiland, rei die Himmel auf; Str. 1,4+5

Du schöner Stern, dich wollen wir anschauen gern, haben wir gerade gesungen. Sterne sind auch das Thema des heutigen Abends. Wir können von Gott nicht

sprechen, ohne dabei Bilder oder Symbole zu verwenden. Gottes Größe übersteigt unser Fassungsvermögen, so wie vieles in unserem Leben unseren Horizont übersteigt. Wenn wir aber über unseren Horizont hinaussehen, wenn wir das Weltall vor Augen haben, so stellen wir uns Sterne vor. Unendlich viele Sterne, sie scheinen uns zufällig verteilt. Wir wissen, sie gehorchen einer Ordnung, aber diese ist letztlich nicht durchschaubar. Sie sind weit weg, und doch sind sie uns nah. Bevor es den Kompass gab, waren es die Sterne, nach denen sich Menschen in der Nacht in unwegsamem Gebiet, auf dem Meer und auf dem Land orientierten. Sterne sind Wegweiser. Wie erinnern uns an die Sterndeuter – die Hl. Drei Könige – die einen Stern gesehen haben und ihm gefolgt sind. Dem Stern Jesu zu folgen, das erinnert auch an den Auftrag der Nachfolge, der an jeden Christen ergeht. Ein Stern leuchtet auf in der Dunkelheit – dieser Satz vermittelt etwas von dem Trost, den das Licht der Sterne in dunkler Nacht vermitteln kann. Sterne sind Hoffnungszeichen.

Geschichte: Max Bollinger: Eine Wintergeschichte

Lieder: Stern über Bethlehem

Er leuchtet still, der Stern der uns was sagen will

Gedicht: Wilhelm Willms: Wir warten auf einen anderen Stern

## **Licht**

Der Advent ist die Zeit, in der wir auf die Ankunft Jesu warten, auf Weihnachten. Wir wollen heute daran denken, dass dieses Kind von Bethlehem uns und allen Menschen Licht gebracht hat in die Dunkelheit. Und dieses Licht will Jesus uns auch heute schenken, heute und jeden Tag. Denn jeder Tag kann Weihnachten sein, wenn wir uns auf den Weg zu ihm machen, wenn wir Mensch werden – und das heißt: wenn auch wir ein wenig Kind werden wie er. Es gibt tausend Lichter im Advent. Aber Christus selbst will das Licht sein. Das Licht, das am Weihnachtshimmel aufgeht. Das Licht, das bleibt, auch wenn die Adventslichter wieder erloschen sind.

Geschichte nach Heinrich Lhotzky: Das Licht – In einem Winkel der Welt kauerte verbissen, trotzig und freudlos eine dicke, schauerliche Finsternis. Plötzlich erschien in dieser Not ein kleines Licht, klein, aber ein Licht. Jemand hatte es hingestellt.

Es war ganz einfach da und leuchtete. Einer, der vorüberging, meinte: „Du ständest besser woanders als in diesem abgelegenen Winkel.“

„Warum?“ fragte das Licht. „Ich leuchte, weil ich Licht bin, und weil ich leuchte, bin ich Licht. Ich leuchte nicht, um gesehen zu werden, nein, ich leuchte, weil es mir Freude macht, Licht zu sein.“

Aber die düstere Finsternis ging zähneknirschend und wütend gegen das Licht an. Und doch war die ganze große Finsternis machtlos gegen dieses winzige Licht.

Lieder: Tragt in die Welt nun ein Licht

Wir sagen euch an den lieben Advent

Ein Licht geht uns auf in der Dunkelheit

## **Herz**

„Was trug Maria unter ihrem Herzen?“ – diese Frage stammt aus einem alten Adventslied. Darin wird besungen, was im Evangelium erzählt wird: Maria macht sich voll Freude auf den Weg zu Elisabeth, die wie sie ein Kind unter ihrem Herzen trägt. Als sich diese beiden Frauen begegnen, hüpfte in Elisabeth das Kind vor Freude, und

Maria singt ein wunderschönes Lied. Zusammen mit ihren beiden Kindern sind Maria und Elisabeth ‚ein Herz und eine Seele‘.

Auch wir verwenden häufig das Wort Herz, wenn uns etwas ganz besonders wichtig und lieb ist. Wir legen jemandem etwas ans Herz. Wir haben ein offenes Herz für jemanden. Wir schenken ihm unser Herz. Wir haben ihn ins Herz geschlossen. Wenn jemand beherzt zupackt, sich ein Herz fasst, so heißt das, dass er mutig etwas anfängt oder weiterführt. Gegen seine Ängstlichkeit nimmt er ‚sein Herz in beide Hände‘ und wagt etwas, was er oder andere sich sonst nicht getraut hätten.

In den Lesungen vom 1. Advent ist von Mut und einem festen Herzen die Rede. Der Apostel Paulus sagt: „Der Herr lass euch wachsen in der Liebe ..., damit euer Herz gefestigt ist.“ Also, nur wer eine große Liebe zu den Menschen hat, kann auch mutig für sie eintreten. Der Evangelist Lukas erklärt, warum wir mutig sein können: „Eure Erlösung ist nahe“. Jesus kommt. Er ist der versprochene Erlöser. Durch ihn hat Gott uns gezeigt, wie er es mit den Menschen meint. Er ist der Gott, der ein Herz für uns hat, der uns trägt, der niemanden fallen lässt. Aber Gott können wir nur mit dem Herzen sehen. Mit den Augen des Herzens etwas sehen heißt, etwas erkennen oder sich in etwas einfühlen, was man mit den richtigen Augen nicht sehen kann. Oft ist gerade das, was hinter den Dingen verborgen ist, das eigentlich wichtige.

In der Bibel kommt häufig das Wort ‚Barmherzigkeit‘ vor. In der Mitte des Wortes steht nicht ohne Grund das ‚herz‘. Barmherzig sein heißt, sich im Herzen anstoßen lassen, aus der Mitte des Herzens leben. Wer darauf vertraut, dass Gott zu uns gütig ist und uns beschenkt, der kann auch selbst gut sein und ein weites Herz haben. Er wird dann selbst den Frieden Gottes und die Freude in seinem Herzen spüren.

Im Advent singen wir ‚meins Herzens Tür die offen ist‘ und an Weihnachten ‚mein Herz will ich dir schenken‘. Damit lassen wir – wie Maria selbst – Jesus ganz nah an uns heran. Wir öffnen unser Herz für ihn. Dann sind wir bereit, dann kann Weihnachten beginnen. Und vielleicht beginnen wir dann auch, die Welt um uns herum mit neuen Augen sehen.

Geschichte: Max Bollinger: Das steinerne Herz

Lieder: Macht hoch die Tür; Str. 1, 4+5

Zu Bethlehem geboren, Str. 1+2

Maria durch ein Dornwald ging

### **Zur weiteren Gestaltung:**

Tischdekoration passend zum Thema wählen. Jede/r erhält eine Karte mit dem entsprechenden Symbol. Zum Thema ‚Licht‘ eignet sich auch ein Lichtertanz. Lassen sie den Stern von Bethlehem aufgehen, indem Sie die Spitzen eines Papiersternes in die Mitte falten und in eine Glasschüssel mit Wasser legen. Langsam biegen sich die Spitzen wieder zurück – der Stern geht auf. Verschenken Sie zum Thema ‚Herz‘ Lebkuchenherzen an alle.

## **Gedanken zum neuen Jahr**

Gott will uns durch unser Leben begleiten. Vorschläge für das erste Gruppentreffen im neuen Jahr:

### **Spuren vom alten ins neue Jahr**

Jeder bekommt einen rechten und einen linken Fußabdruck aus Pappe. Wir wollen uns bewusst machen, was im gerade vergangenen Jahr alles gewesen ist. Was uns beschäftigt und beunruhigt hat, was wir erlebt und genossen haben. Bei meditativer Musik lassen wir die Höhen und Tiefen des Jahres noch einmal an uns vorbeiziehen. Diese Gedanken werden stichpunktartig auf den linken Fußabdruck geschrieben.

Austauschrunde:

- 📖 Was war mein schönstes Erlebnis im vergangenen Jahr?
- 📖 Was war meine schlimmste Erfahrung?

Zum Abschluss dieses ersten Teils wird der Text von Jörg Zink: „Schöpfer meiner Stunden und meiner Jahre“ vorgelesen:

*„Schöpfer meiner Stunden und meiner Jahre,  
du hast mir viel Zeit gegeben.  
Sie liegt hinter mir, und sie liegt vor mir.  
Sie war mein und wird mein, und ich habe sie von dir.  
Ich danke dir für jeden Schlag der Uhr  
und für jeden Morgen, den ich sehe.  
Ich bitte dich nicht, mir mehr Zeit zu geben.  
Ich bitte dich aber um viel Gelassenheit,  
jede Stunde zu füllen.  
Ich bitte dich, dass ich ein wenig von dieser Zeit freihalten  
darf von Befehl und Pflicht,  
ein wenig für Stille, ein wenig für das Spiel,  
ein wenig für die Menschen am Rande meines Lebens,  
die einen Tröster brauchen.  
Ich bitte dich um Sorgfalt, dass ich meine Zeit nicht töte,  
nicht vertreibe, nicht verderbe.  
Jede Stunde ist ein Streifen Land.  
Ich möchte ihn aufreißen mit einem Pflug,  
ich möchte Liebe hineinwerfen, Gedanken und Gespräche,  
damit Frucht wächst.  
Segne du meine Tag.“*

Anschließend wird der Blick auf das neue Jahr gelenkt. Wünsche und Hoffnungen für das neue Jahr werden auf den rechten Fußabdruck geschrieben. Dazu wieder leise Musik. Abschließend spricht jeder einen persönlichen Wunsch für das neue Jahr aus.

Der Text „Spuren im Sand“ bildet den Abschluss: Seite 12 dieser Praxismappe

## **Segensworte auf den Weg**

Gott sei mit dir  
in allem, was du tust.  
Es gebe dir Mut und Kraft,  
deinen eigenen Weg zu gehen,  
den für dich bestimmten Weg  
zu suchen und zu finden.

Er behüte dich -  
und schütze dich vor allem Unheil.

Er schenke dir Frieden und Heil,  
innere Sicherheit und Zuversicht.

Er schenke dir ein fröhliches Herz  
und die Gabe,  
auch über dich selbst lachen zu können.

Er schenke dir genügend Ruhe und Schlaf -  
zündende Ideen  
und funkelnde Überraschungen  
gebe er dir als Zutaten.

Und so bewahre dich der Herr,  
unser Gott,  
der dich ins Leben rief  
und will, dass du lebst und glücklich bist.  
*(Nach Numeri 6, 24-26 von H. Pagels)*

## **Alles hat seine Zeit**

Jede Lebensphase ist von Gott geschenkte Zeit, die bewusst angenommen, gestaltet und beendet werden will.

Übung: Die Teilnehmer erhalten ein Blatt auf das eine große Uhr ohne Zeiger gemalt ist. Jeder soll nun den Zeitraum schraffieren, der nach ihrer Einschätzung auf ihrer persönlichen Lebensuhr schon abgelaufen ist. Dorthinein werden die Lebensphasen eingetragen: z.B. Kindheit, Ausbildung, Partnersuche, Familiengründung, Abschied von erwachsenen Kindern, etc. In die noch weiße Fläche werden positive und negative Erwartungen an zukünftige Lebensphasen geschrieben.

Im Mittelpunkt stehen Gedanken aus dem biblischen Buch Prediger / Kohelet. Die Verse 1-8 aus Kapitel 3 werden laut vorgelesen.

Gespräch über den Text: Der Text umfasst die Grunderfahrungen des menschlichen Lebens, die sich zwischen den Eckpunkten ‚Geburt‘ und ‚Tod‘ ereignen. Sieben Gegensatzpaare beschreibt das menschliche Leben in seiner ganzheitlichen Dimension. Jeweils einen positiven und einen negativen Aspekt. Auf den ersten Blick scheint die Absicht des Textes klar: Es ist entweder Zeit für das eine oder Zeit für das andere, alles hat seine Zeit. Wer weint, dem ist nicht nach Lachen zumut und umgekehrt.

Kohelet will aber noch etwas anderes damit sagen. Es geht ihm nicht darum, dass das eine das andere ausschließt, sondern darum, dass wir nicht darüber verfügen können, was auf uns zukommt. Nicht wir bestimmen die Zeit zum Lachen oder Weinen, sondern alles kommt von Gott. Die Konsequenz die Kohelet aus dieser Einsicht zieht, heißt: Genieße den Augenblick.

Genießen kann der Mensch aber nur, weil alles von Gott geschenkt ist. Diese Gewissheit führt zur Grundstimmung der Freude. Das Glück beginnt da, wo der Mensch das Schöne, das ihm begegnet, auch genießt. Doch es bleibt nicht nur allein beim Aufruf zum Genuss. Kohelet ermahnt auch zu tatkräftigem Handeln und dazu auch den rechten Augenblick zu nutzen.

Zum Abschluss wird das Lied ‚Meine Zeit steht in deinen Händen‘ gesungen oder meditativ vorgetragen.

### ***Segenswünsche zu Beginn eines neuen Jahres***

Immer dann, wenn die Liebe nicht ganz reicht,  
sei gesegnet mit Großherzigkeit.

Immer dann, wenn du auf Rache sinnst,  
sei gesegnet mit Mut zum Verzeihen.

Immer dann, wenn sich bei dir das Misstrauen rührt,  
sei gesegnet mit einem Vorschuss an Vertrauen.

Immer dann, wenn du nicht genug kriegst,  
sei gesegnet mit der Sorglosigkeit der Vögel des Himmels.

Immer dann, wenn du dich über die Dummheit der anderen ärgerst,  
sei gesegnet mit einem herzhaften Lachen.

Immer dann, wenn dir der Kragen zu platzen droht,  
sei gesegnet mit einem tiefen Durchatmen.

Immer dann, wenn du gerade aufgeben willst,  
sei gesegnet mit der Kraft zum nächsten Schritt.

Immer dann, wenn du dich von Gott und der Welt verlassen fühlst,  
sei gesegnet mit einer unverhofften Begegnung.

Immer dann, wenn Gott für dich weit weg zu sein scheint,  
sei gesegnet mit der Liebe eines Menschen, der dir sagt:  
Er ist noch da!

Sei gesegnet für ein gutes Jahr,  
mit allen heilenden Kräften unserer Erde von unten,  
mit allem heilsamen Segen des Himmels von oben.

*Roland Breitenbach*

## **Was ich Dir wünsche?**

Nicht – dass Du nie  
den falschen Weg einschlägst,  
der Dich scheinbar ins  
Schlaraffenland Deiner Wunscherfüllung führt.

Aber – dass Du rechtzeitig  
erkenntst, welche Wege  
Sackgassen sind und irgendwo ziellos enden.

Nicht – dass Dein Weg  
immer gerade, breit  
und ohne Hindernisse ist.

Aber – dass Du Menschen  
findest, die Dir helfen, die  
Hindernisse zu beseitigen

Nicht – dass Du unbeschwert  
im Strom der Menschenmenge  
schwimmst, weil es bequem ist.

Aber – dass Du Mut und  
Ausdauer hast, Deinen  
eigenen Weg zu gehen  
und wichtige Aufgaben  
findest, die Deinem Leben Sinn geben.

Und dieses wünsche  
ich dir besonders –  
dass Du Jesus  
als Orientierungspunkt  
auf deinem Weg  
nie aus den  
Augen verlierst.

## ***Entspannungsübungen und Fantasiereisen***

### ***„Die Ballonreise“***

Lege dich möglichst bequem hin und versuche, ruhig zu werden. Dann schließe die Augen. Lege deine Beine ein wenig auseinander und die Arme neben deinen Körper.

Wer möchte, kann noch ein wenig hin und herrutschen, um so einen bequemen Liegeplatz zu bekommen, der es euch ermöglicht, die nächsten Minuten ruhig zu liegen.

Schließt nun eure Augen und hört, welche Geräusche ihr im Raum und von draußen wahrnehmt und erkennt was es ist. Versucht, sie dann dort zu lassen und ganz bei euch zu bleiben. Ich lasse mich durch nichts mehr ablenken. Was um mich geschieht, hat jetzt keine Bedeutung. Gedanken, die mich gerade beschäftigen, lasse ich los. Ich liege da und habe viel Zeit. Ich vertraue mich ganz dem Boden an und spüre das Getragenwerden. Die Erde hält mich aus wie ich bin.

Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Ich spüre, wie die Luft kühlend in meine Nase eindringt, durch die Luftröhre sich erwärmt, meine Lungen erfüllt, mein Brustkorb sich dehnt und meine Bauchdecke sich sanft hebt. Vielleicht kann ich eine leichte Schwingung bis in meinen Beckenboden verfolgen. Bei der Ausatmung spüre ich, wie die Atemluft von mir geht, Bauchdecke und Brustkorb sich senken. Der Atem kommt und geht ganz von selbst. Ich beobachte ihn nur. Nun spüre ich meinen Körper. Er liegt ruhig und fest auf dem Boden. Im Gedanken taste ich meinen Körper ab.

Ich spüre die Fersen im Kontakt zum Boden. Die Waden, die Oberschenkel, das Gesäß, das breit auf dem Boden ruht. Dann spüre ich den Rücken hinauf. Ich gehe zur untersten Stelle der Wirbelsäule und wandere ihr entlang nach oben, spüre wie im Hohlkreuz sie sich über den Boden wölbt und versuch auch hier, ganz los zu lassen. Ich komme zu den Schulterblättern. Wie sich hier der Kontakt zum Boden anfühlt und spüre den Schultergürtel. Gehe von hier die Arme nach unten und nehme meine Hände wahr. Wie sie da liegen, ob sie leicht geöffnet sind und wie sie Kontakt zum Boden haben.

Dann gehe ich mit meinem Bewusstsein wieder zurück in den Schultergürtel und taste mich an der Halswirbelsäule hinauf und lass im Nacken meine Anspannung los. Ich nehme wahr wie mein Kopf aufliegt. Versuche, ihn ein klein wenig zu heben, spüre, wie schwer er ist und gebe die Schwere an den Boden ab.

Ich nehme auch mein Gesicht wahr und versuche hier, alle Muskeln ganz los zu lassen. Lasse die Wangen leicht hängen, habe die Augen leicht geschlossen und spüre die gelöste Stirn.

Ich versuche, meinen ganzen Körper wahrzunehmen und spüre mich in meiner Form, wie ich geschaffen bin. Ich bin angenommen und getragen, so wie ich bin.

## „Die Ballonreise“

Du bist auf einer großen weiten Wiese – du läufst auf dieser Wiese mit bloßen Füßen – du spürst das Gras unter deinen Sohlen – du fühlst das Gras, die Erde – sonnenwarm – von weitem siehst du einen großen Ballon auf der Wiese ankern – du gehst ihm neugierig entgegen – jetzt hast du ihn erreicht – groß ist er – er schaukelt leicht im Wind, an einem Seil vertäut – die Gondel ist ein geflochtener Korb – du stehst dicht davor – nun steigst du ein – die Tauen werden gelöst – langsam hebt er vom Boden ab – du schwebst ganz sacht nach oben – immer höher – die spürst die Luft, die an dir vorüber rauscht – es ist still – ganz still hier oben – du spürst deinen Atem – ganz ruhig und gleichmäßig – ein und aus – ein und aus – du bist ganz ruhig – der Ballon steigt höher – immer höher – die Wiese unter dir wird ganz klein – wie gemalt wirkt sie – mit vielen Grüntönen – die Menschen winken hinauf – sie sind wie Punkte – langsam schwebt der Ballon weiter – er schwebt über einen Wald – Tannen, dunkel grüne – Laubbäume, dicht und helles Grün – Wasser blinkt dort unten auf – ein kleiner Fluss oder See – ein Dorf, wie aus dem Märchenbuch – wie aus einer Spielzeugschachtel zusammengestellt liegt es da – du siehst die Tiere auf der Weide – weiße Punkte sind Enten, Gänse – weit vor dir erheben sich behäbig dicke, hohe Berge – du schwebst auf sie zu – ganz nah kommst du ihnen – du schwebst in deinem Ballon an ihnen vorüber – ein kleiner Fleck Schnee liegt in dunkler Kuhle – die Bergspitzen sind so nah, dass du meinst, sie fassen zu können – ganz ruhig ist es – ganz ruhig bist du – nur das sanfte Rauschen der Luft begleitet dich – dein Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig – ruhig bist du und ganz entspannt – du schwebst - du bist ganz leicht – Ruhe ist in dir – eine große Ruhe – es wird Abend – Dämmerung zieht herauf – es wird Zeit, wieder auf die Erde zu kommen – du suchst dir einen Platz, auf dem du landen willst – dann schwebst du langsam, sacht nach unten – du bist wieder auf der Erde – du fühlst dich wohl – du bist ganz ruhig und entspannt.

Genieße jetzt noch für einige Zeit diesen Zustand, aus dem du dann langsam und sicher zurückkommst so wie man aus einem Traum erwacht.

Und während du aufwachst fühlst du, wie du klarer und immer deutlicher wach wirst. Dein Körper wird wacher und auch dein Geist.

Du kannst dich so fühlen, wie wenn du eine wirklich gute Erholung gehabt hast. Du kehrst wie von einem interessanten, erfrischenden und erneuernden Ferienausflug zurück.

Atme nun ein paar Mal kräftig ein und aus. Bewege deine Finger und mache eine Faust. Rege und strecke deine Arme. Nun räkele dich, strecke und recke deine Körper.

Drehe dich nun auf die Seite, die dir am bequemsten ist. Mache die Augen auf und schau dich um. Nehme den Raum und die anderen wahr. Zum Schluss richte dich langsam wieder auf und setze dich hin.

## **„Sternenboot“**

*Besonders gut geeignet für Kinder vor dem Einschlafen. Mitte legen mit blauem Tuch, Sterne legen lassen und auf jeden Stern ein Teelicht stellen. Die Schönheit der Tischmitte etwas bestaunen und still werden)*

Am Anfang des Himmels, dort, wo er sich mit der Erde trifft, steht für Kinder mit Phantasie ein Sternenboot. Sie können es besteigen, wann immer sie wollen. Vor dem Einschlafen ist eine besonders gute Zeit für einen Flug mit dem Sternenboot.

Vielleicht magst du einsteigen.

Du sitzt ganz bequem in deinem Sternenboot und spürst, wie es abhebt. Es fliegt, schwebt langsam aufwärts. Du siehst den Himmel über dir, wie ein unendlich großes, dunkelblaues Zelt. Es scheint aus feinstem, blauem Samt zu sein. Langsam gewöhnt sich dein Auge dran.

In das Blau mischen sich nun kleine helle Lichtpünktchen. Dein Sternenboot kommt ihnen näher, und du kannst erkennen, dass es kleine Sterne sind. Das Boot schwebt ihnen ruhig entgegen. Es ist ganz still im Sternenboot, so dass du deinen eigenen Atem hören kannst. Er geht ganz ruhig ein und aus. Ruhig ein und aus.

Die Sterne werden größer, du kommst ihnen immer näher. Du kannst sehen, dass kein Stern dem anderen gleicht. Jeder hat eine besondere Form und Farbe. Du kannst dich gar nicht satt sehen, an diesen vielen schönen, unterschiedlichen Sternen. Alle schaust du dir an. Entdecke viel dabei.

Das Sternenboot schwebt ohne Erschütterung, ruhig durch die Sterne hindurch. Von weitem siehst du eine große Helle. Du wünschst dir, dass das Boot sich ihr nähere. Das Sternenboot gehorcht deinem Wunsch. Es schwebt sanft dorthin. Du siehst jetzt, dass die Helligkeit eine große Milchstraße ist. Eine Milchstraße aus Millionen und Abermillionen kleiner Sterne. Sie funkeln und blitzen.

Um dich herum wird es ganz hell. Die Helligkeit schwebt um dich herum. Du bist eingetaucht in diese Helligkeit. Es ist ein tolles Gefühl, in der Milchstraße förmlich zu baden. Die Helligkeit dringt in deinen Körper, in deine Seele und du fühlst dich ganz leicht und froh. So leicht und wohl, dass du gleich in einen friedlichen Schlaf versinkst.

Langsam kommt dein Sternenboot zurück, du kannst aussteigen und bist wieder auf der Erde, hier in diesem Raum angelangt ...



## ***„Bei Gott können wir Lasten abladen!“***

Eine Abendmeditation für Kinder aber auch für Erwachsene.

Du machst es dir auf deinem Stuhl bequem und schließt deine Augen. Deine Füße stehen fest und ruhig nebeneinander auf dem Boden. Die Hände ruhen sich aus, sie liegen locker auf deinen Oberschenkeln. Du atmest ruhig und gleichmäßig. Jetzt können deine Gedanken auf eine Reise gehen, und du freust dich schon darauf.

Nach einer Weile siehst du vor dir eine große Stadt. Sie ist von einer hohen Stadtmauer umgeben. Türme und Dächer blinken in der Abendsonne. -

Alles sieht ganz anders aus, als in deiner Stadt. Du merkst: Du bist auf deiner Reise in einer ganz anderen Zeit gelandet. -

Vor dem Stadttor ist ein großes Getümmel. Viele Leute möchten noch in die Stadt hinein, denn in der Nacht werden die Tore verschlossen. So können keine Feinde in die Stadt eindringen. -

Du siehst Erwachsene und Kinder, Esel und Kamele. Die Tiere tragen Gepäckstücke auf dem Rücken. -

Das Stadttor ist eng. Immer nur einer kann hinein. Darum müssen alle langsam gehen. -

Plötzlich stockt der ganze Zug. Es geht nicht mehr weiter, denn ein Kamel steckt fest im Torbogen. Es ist zu hoch beladen und passt nicht durch das Tor. -

„Zurück, zurück!“ rufen die Stadtwächter und drängen das Kamel zurück. Das Kamel und sein Besitzer müssen an der Seite warten, während die anderen in die Stadt strömen. -

Nun ist die Sonne fast hinter der Bergkuppe verschwunden, und die Wächter beginnen das schwere Tor zu schließen. „Halt!“ ruft der Kamelbesitzer, „und was wird aus mir? Wenn Ihr mir schieben helft, passt mein Kamel bestimmt durch!“ Ein alter Wächter schaut ihn ruhig an. „Du musst dich entscheiden“, sagt er. „Du kannst hier draußen bleiben, bei deinem Gepäck. Oder du kannst hineingehen – ohne dein Gepäck. Durch dieses Tor kommst du jedenfalls nur ohne Gepäck.“ -

Der Mann überlegt. Er sieht auf die Stadt. Sie ist sehr schön. Hinter ihren dicken Mauern ist man sicher. -

Kurz entschlossen lädt der Mann die schweren Gepäckstücke ab. Der alte Wächter hilft ihm dabei. Das Kamel schüttelt sich und trabt erleichtert durch das Tor. Auch sein Besitzer betritt die Stadt frei und froh. -

Der Himmel über ihm wird jetzt richtig dunkel. Das Stadttor schließt sich hinter ihm. Nun kann er in Ruhe ein Nachtlager suchen. -

So soll es jetzt auch bei dir sein:

Du lädst alle deine Sorgen ab und legst sie vor das Tor. Du lädst alles Böse ab, das du heute erlebt hast, auch das Böse, das du selbst getan hast, denn es tut dir leid.

Du legst alles ab wie einen Gepäckberg. -

Und jetzt legst du noch alle Unruhe ab, die in dir übrig geblieben ist. Dann gehst du ruhig und frei in Gottes Stadt. Dort kannst du gut behütet und bewacht schlafen.

## **„Im Obstgarten“**

### **Traumreise zum Thema Herbst**

#### **„Wer Früchte bringen will, braucht Pflege“**

Vorbereitung: Die Tischmitte wird herbstlich gestaltet. Es kann auch ein Herbstspaziergang vorangehen, von dem Blätter, Kastanien und Eicheln mitgebracht werden. Für jeden einen Apfel bereithalten. Für die Traumreise leise Musik, eventl. Klangschale anschlagen.

#### *Traumreise ‚Im Obstgarten‘*

... Wir schließen die Augen und lassen uns mitnehmen auf einen herbstlichen Spaziergang durch die Natur. Der Weg führt uns schon bald von der asphaltierten Straße ab, auf unbefestigte Schotterwege. Der kühle Herbstwind umstreicht uns. Wir ziehen den Schal etwas fester um den Hals. Aber die Luft tut uns gut. Große Bäume säumen den Weg. Die Blätter fallen leise im Wind. Du gelangst an eine Obstwiese. Es riecht nach Herbst und nach Obst. >

Du gehst langsam zwischen den Bäumen hindurch und siehst an vielen dicke, ausgereifte Früchte hängen. >

Beim nächsten Apfelbaum suche ich mir einen besonders dicken Apfel aus! Denkst du. Doch was ist das? Am nächsten Apfelbaum hängen nur ganz wenige schrumpelige Äpfel, und auch die sehen eher so aus, als hätten die Raupen und Maden schon ein Festessen veranstaltet. >

Du schaust dir den Baum näher an. Auch seine Äste, Zweige und Blätter sehen anders aus als bei den anderen Bäumen. >

„Was ist denn mit diesem Baum?“ murmelst du leise vor dich ihn. Da räuspert sich der Baum neben dir und bemerkt: „Ich will so bleiben wie ich bin!“ „Aha“, sagst du etwas erschreckt. Und nach einer Weile fügst du zweifelnd hinzu: „Wirklich?“ „Ich bin ein wilder Baum“, antwortet der Baum überzeugt. Wenn du wüsstest, wie der Gärtner an den anderen herumzwickt und hackt und gräbt. Es ist nicht zum Aushalten!“ >

Kaum hat der Baum ausgesprochen, da siehst du auch schon jemanden mit Gartengeräten nahen. Er bleibt bei einem der Bäume stehen und betrachtet ihn. >

Er schneidet trockenes Holz ab. Dann lockert er die Erde rund um den Baum und entfernt Unkraut und Gras. Er gießt die Erde rund um den Stamm und gönnt auch den Blättern ein paar erfrischende Spritzer, denn es hat lange nicht mehr geregnet. Zuletzt pflückt er einige reife, duftende Äpfel ab und legt sie in einen Korb. Dann geht er zufrieden weiter. >

Du bist neugierig und gehst hinüber zu dem Baum. „Hat das wehgetan?“ fragst du teilnahmsvoll. „Quatsch, zwickt nur manchmal ein bisschen“, kicherte der Baum. „Aber jetzt können meine guten Äste wieder prima waschen. Und meine Äpfel erst recht!“ Bei diesen Worten wackelte er etwas mit dem obersten Ast, und ein dicker Apfel saust direkt an deiner Nasenspitze vorbei. „Guten Appetit!“ grinst der Baum. „Kannst du mitnehmen..“

Du hebst den Apfel auf und machst dich nachdenklich auf den Rückweg. Ist nicht Gott auch wie der Gärtner? Er passt auf, dass du gut gepflegt wirst und das Unkraut dich nicht einfach überwuchert. Er arbeitet an dir, auch wenn es manchmal zwickt. Er freut sich, wenn du blühst und Früchte bringst. >

Langsam begibst du dich wieder auf den Heimweg. Den dicken Apfel aber nimmst du mit.

Vertiefung: Wie sah dein Obstgarten aus? Hast du dir den ‚wilden‘ Baum angesehen? Hättest du gerne einen von seinen Äpfeln genommen? Wie sah der zweite Baum für dich aus? Hat die Baumpflege deinem Baum wehgetan? Wie sahen die Früchte aus? Was für ein Baum möchtest du sein? Brauchst du auch ‚Pflege‘?

Biblischer Bezug: Joh 15, 1-8 Vom wahren Weinstock  
Abschließend gemeinsames Apfelessen!

## **„Winterlandschaft“**

*Vorbereitungsphase für die Einstimmung auf die Entspannungsübung:*

Bequeme Stellung im Liegen finden  
Lang ausstrecken und die Augen schließen  
Arme ausgestreckt entlang des Körpers  
Ruhig werden – mit dem Mund und innerlich  
Ein paar Mal bewusst tief ein- und ausatmen

Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen:

- Die Fersen
- Waden und Beine
- Gesäß – fest auf den Boden gedrückt
- Rücken und Schulterblätter
- Arme bis zu den Händen bzw. Fingerspitzen
- Kopf

Dabei immer wieder kräftig tief ein- und ausatmen; den eigenen Atem bewusst spüren, wie der Brustkorb sich hebt und senkt.

Und nun tauche ein in eine wunderschöne Winterlandschaft. Du verlässt dein Haus und dich empfängt der Schnee in einem strahlenden Weiß.

Du bist froh, von deiner warmen Kleidung umgeben zu sein:

- Gefütterte Winterstiefel
- Winterjacke
- Handschuhe und Schal
- Stirnband und Ohrenwärmer

Das alles schützt dich vor der Kälte. Du spürst den eisigen Wind auf deinem Gesicht. Doch die Kälte kann dir nichts anhaben. Die Frische wirkt belebend. –

Du begibst dich auf einen langen Spaziergang durch einen verschneiten Weg im Wald. Tannen, Büsche, Zweige und Bäume sind bedeckt von einer Schneeschicht. Stille umgibt dich, eine Stille, die du spüren, fühlen und hören kannst:

- Du hörst deine Schritte, die sich fest in den frischen Schnee drücken. Der Schnee knirscht bei jedem Schritt unter deinen Füßen. – Deine Füße versinken leicht im Schnee, bevor sie festen Halt finden.
- Du spürst, hörst und siehst deinen Atem
- Es beginnt zu schneien, leise fallen Schneeflocken auf deinen Kopf, in deinem Gesicht hinterlassen sie kleine feuchte Tupfer.

Auf einer Lichtung schließlich bleibst du stehen. Eine friedliche Stille umgibt dich. Eingetaucht, gleichsam beschützt und bedeckt von einem friedlichen Weiß ist alles rings um dich.

Dann beginnt es dunkel zu werden und langsam begibst du dich auf den Rückweg. Anfangs sind deine Schuhabdrücke vom Hinweg noch zu sehen, dann schließlich hat der Neuschnee alles zugedeckt. Du verlässt die Lichtung und gehst durch den Wald zurück zum Haus. In der zunehmenden Dämmerung siehst du schon von weitem ein Licht, das dir den Weg zum Haus zurück erleichtert.

Dort angekommen, klopfst du den Schnee von deinen Schuhen, deiner Jacke und von deinem Kopf. Du trittst in das warme Haus und lässt die Schneelandschaft zurück.

### *Entspannungsphase beenden*

Ich spüre nun wieder bewusst meinen Körper.

Ich balle meine Hände zu Fäusten.

Ich recke und strecke meinen Körper.

Ich ziehe meine Beine an und langsam komme ich hoch aus meiner liegenden Körperhaltung und bleibe auf dem Boden sitzen.

**Wichtig:** Rückmeldung einholen!!



## **Christ sein im Alter**

### **Sinn des Alterns**

*Herr, ich glaube an den Sinn des Lebens,  
weil du mich genauso liebst und segnest  
wie ein Kind oder einen jungen Menschen.*

*Auch wenn ich aus der Berufswelt scheidet  
Und meine Kraft langsam schwächer wird,  
so steht mein Leben doch in einer Entwicklung  
von der Geburt bis zur Vollendung,  
und hinter allem stehe ich, dein Geschöpf,  
das lebt und wirkt und glücklich ist,  
weil ich getragen bin von deiner Liebe.*

*Du hast mich gewollt und angenommen.*

*Ich weiß, dass du mich liebst  
und mir auch weiterhin nahe bleibst  
und dass ich einmal ewig selig werde.*

### **Die Welt der Erwachsenen**

*Das Leben der Erwachsenen hatte mich eingefangen  
..... das Leben nach Zielen, nach Zahlen,  
das Leben der Ordnung und der Ämter,  
des Berufs und der Prüfungen;  
bald würde auch mir die Stunde schlagen,  
bald würde auch ich Student,  
Kandidat, Geistlicher, Professor sein,  
würde Besuche mit einem Zylinderhut machen,  
lederne Handschuhe dazu tragen,  
sie vielleicht beneiden.*

*Langsam kam mir aus dem Unbegrenzten  
etwas Begrenztes entgegen,  
die wirkliche Welt, die Welt der Erwachsenen ....*

*Schon war die unendliche,  
tausendfältige Welt des Möglichen mir begrenzt,  
in Felder geteilt, von Zäunen durchschnitten.  
Langsam wandelte sich der Urwald meiner Tage,  
es erstarrte das Paradies um mich her.  
Ich blieb nicht, was ich war,  
Prinz und König im Land des Möglichen,  
ich wurde nicht Zauberer, ich lernte Griechisch ....*

*Hermann Hesse*

Im Anschluss eignet sich hier die Geschichte „Einen Baum pflanzen“ (Seite 6)

## **Wir brauchen die Träume der Alten**

*Da sitzen Leute um einen Tisch, Frauen und Männer, Junge und Alte. Sie reden miteinander, und sie hören zu. Sie haben Zeit, kein Telefon stört, kein Fernsehapparat lockt. Eine Kerze flackert in ihrer Mitte. Manchmal ist es still – dann wieder leise, tastende Worte, die von Erlebtem und Durchlittenem sprechen, von Frohem und Traurigem, von Unerwartetem und Langersehntem, von Erdachtem und Erträumtem.*

*Da gibt es Geschichten, die immer wieder erzählt werden müssen, und solche, die noch keiner gehört hat. Da wird nicht mit erhobenem Zeigefinger gesprochen, und niemandem wird seine Erfahrung ausgedet.*

*Je länger sie sitzen, hören und reden, um so mehr gelingt ein Verstehen, um so mehr weiß sich jeder angenommen, wie er nun einmal geworden ist und wie er noch werden kann, um so mehr fragen die Jungen nach den Wurzeln und dem Woher und beginnen auch die Alten Zukunftsträume zu entwerfen, die tief in ihrem Inneren wachgeworden sind.*

*Vielleicht muss man es am eigenen Leib spüren, wie das Leben enger wird, um sich so nach FÜLLE und WEITE zu sehnen. Vielleicht braucht es die Verwundungen vieler Jahre, um an der Hoffnung auf GERECHTIGKEIT und FRIEDEN festzuhalten. Vielleicht lehren erst Erniedrigung und Entmachtung, den Glauben an die WÜRDE und EINMALIGKEIT jedes Menschen nicht aufzugeben.*

*Wir brauchen die Träume der Alten, um weiter sehen zu können und tiefer, um bedrängenden Angstträumen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, um von den vielen Enttäuschungen nicht niedergeschmettert zu werden. Wir brauchen Alte, die sich hartnäckig weigern, an Todesgrenzen ihre Hoffnungsträume aufzugeben, Alte, die sich als Vorboten des Kommenden wissen und als Kundschafter in einem unerforschten Land.*

*Bernhard Kraus*

## ***Gebete zum Heiligen Geist***

Heiliger Geist, gib unserem Apostolat Begeisterung, damit es alle Menschen und Völker erreicht. Kein irdisches Band möge uns hindern, unserer Berufung Ehre zu machen; kein Interesse möge uns feige und gegen die Forderungen der Gerechtigkeit machtlos machen; keine Berechnung möge die unendliche Weite der Liebe in die Enge unserer kleinen Selbstsucht zwängen. Amen.

*Papst Johannes XXIII.*

Heiliger Geist, du Seele meiner Seele, ich bete dich an.  
Erleuchte mich, führe mich, stärke mich, tröste mich. Lass mich wissen, was ich tun soll; gib mir deine Weisungen. Ich verspreche Dir, mich ganz deinen Anordnungen zu fügen und alles anzunehmen, was mir nach deinen Zulassungen geschehen kann. Lass mich nur deinen Willen erkennen.

*Kardinal Mercier*

Komm, Heiliger Geist, auf uns herab! Dein Trost erhellt uns Leiden und Grab. Von dir kommt Weisheit, Licht und Rat, kommt Lust und Kraft zur guten Tat. Komm, Heiliger Geist, vom Himmelsthron, ein ein'ger Gott mit Vater und Sohn, der du uns machst wahrhaft frei, dir Lob sei, Ehre, Dank und Treu!

*Anton Faist*

„IN DIE TIEFE UNSERES ALLEINSEINS KANN NUR DER GEIST GOTTES HINEIN, DER DIE TIEFEN DER GOTTHEIT DURCHDRINGT. DER TRÖSTER. RUFEN WIR IHN AN!“

## ***Bausteine für einen Jubiläumsgottesdienst***

### **Einführung:**

Die Feier des ..... unserer KF führt uns heute hier zusammen. Eine Gemeinschaft im Geiste Adolph Kolpings, der sich stets jungen Menschen verpflichtet wusste. Den Handwerksgesellen gab er Starthilfen für Beruf und Leben, für ihre persönliche Entfaltung und ihren religiösen Halt. Er hatte Sinn für sein Leben gefunden und Freude erlebt, weil er aus den Quellen des christlichen Glaubens schöpfte. Adolph Kolping wollte eine familienhafte Gemeinschaft bilden. Er hat eine Bewegung angestoßen und Zeichen gesetzt in einer damals schwierigen Zeit. Seine Gedanken sind bis heute lebendig geblieben.

Wenn wir heute miteinander Gottesdienst feiern, erinnern wir uns auch daran, dass Gott uns als eine Gemeinschaft zusammengeführt. Wir alle gehören zum Neuen Bund, dessen besonderes Zeichen der Regenbogen ist. Das farbenprächtigste Symbol dafür, dass Gott mit den Menschen nicht auf Distanz lebt, sondern die Nähe will. Dort, wo ein Regenbogen zu sehen ist, da berühren sich Himmel und Erde.

### **Bußakt:**

Aber oftmals sehen wir den Regenbogen in seiner Farbenpracht nicht. Unser Leben scheint grau in grau. Wir sehen den Mitmenschen nicht, der darauf wartet, dass jemand Farbe in sein Leben bringt.

*(Die TN haben Servietten in den jeweiligen Farben erhalten, die nun zu den entsprechenden Impulsen hochgehalten werden.)*

1. Impuls: Wenn wir aufhören uns gegenseitig die Luft zum Atmen zu nehmen, leuchtet unsere Farbe blau.

Hauche uns deinen Lebensatem ein, den schöpferischen und lebensbringenden, damit wir Kraft haben, den Gefahren des Lebens Widerstand zu leisten.

*Ruf: GL 853 Herr, erbarme dich*

2. Impuls: Wenn wir aufeinander hören, wenn wir auch die Fremden lieben, leuchtet unsere Farbe rot.

Wirf das Feuer deiner Liebe auf uns, lass es in uns brennen, so dass wir nicht aufhören können füreinander da zu sein.

3. Impuls: Wenn wir Gottes Schöpfung hüten, wenn wir Bäume pflanzen statt Raketen, leuchtet unsere Farbe grün.

Schaffe dem Leben Raum, gib uns Mut zur Verwandlung und Umkehr zu einem Lebensstil, der niemanden bedroht.

4. Impuls: Wenn wir miteinander feiern, wenn wir uns zusammen freuen, leuchtet unsere Farbe gelb.

Gib uns Hoffnung und Kraft zum Leben und lass uns die Schönheit unseres Glaubens und deines Bundes mit uns zum Leuchten bringen.

5. Impuls: Wenn wir einander herzlich zugetan sind, wir gemeinschaftlich handeln in unseren Kolpingsfamilien, leuchtet unsere Farbe orange.

Gib uns ein Herz, das nicht zählt, sondern die Gemeinschaft sieht und sich verschenkt.

6. Impuls: Wenn wir uns die Schuld vergeben, wenn wir miteinander uns versöhnen, leuchtet unsere Farbe violett.

Lass uns deine Tiefe schauen. Lass uns deine Größe ahnen und erkennen, dass unser kleines Leben eingefügt ist in einen größeren Zusammenhang.

Wenn jeder sich zu seiner Farbe bekennt, wenn einer für den anderen eintritt, wenn jeder sein Leben für den anderen lebt, sind wir wie ein bunter Regenbogen – wie eine gute Gemeinschaft. Dafür wollen wir dir danken und dich loben in Ewigkeit.

Fürbitten: Auf die Fürsprache des seligen Adolph Kolpings wollen wir Gott unsere bitten vortragen:

- Jeder von uns ist auf eine Gemeinschaft angewiesen, in der er mit all seinen Fehlern und Stärken angenommen wird. Hilf, dass alle Kolpingsfamilien eine solche Gemeinschaft werden und alle Mitglieder hierzu die nötigen Schritte tun.
- Lenke unsere Blicke auf die Not in den Ländern der Einen Welt und wecke in uns die Bereitschaft zum Teilen, damit allen ein menschenwürdiges Leben möglich ist.
- Lass die Kolpingsfamilien auch heute die großen Aufgaben in Familie, Beruf, Kirche und Staat erkennen und gib ihnen die Kraft und Stärke sie auch zu lösen.
- Wir bitten dich auch für die verstorbenen Mitglieder unserer Gemeinschaft, dass ihre Hoffnung sich erfüllt und ihre Liebe einmündet in die Geborgenheit bei dir.

Herr, unser Gott, nimm unsere Bitten an und stärke unseren guten Willen. Amen.



## ***Texte und Gebete für zwischendurch***

### ***Dann und wann***

Dann und wann  
das Tempo verlangsamen,  
anhalten,  
ruhig wahrnehmen, was um uns ist,  
was uns schützt, bedroht, erfreut,  
fordert, fördert;  
uns neu einstellen und ausrichten.

Dann und wann  
das Tempo verlangsamen,  
anhalten,  
sich hinsetzen und setzen lassen,  
was sich in uns bewegt.

Dann und wann  
das Tempo verlangsamen,  
anhalten,  
aus unserer Tiefe Bilder aufsteigen lassen,  
dankbar sein und sehen,  
was sie uns zeigen wollen,  
wohin sie uns weisen.

Wir können uns entscheiden,  
jeden Tag so zu leben,  
dass er uns entspricht,  
dass es ein guter Tag wird,  
dass wir uns an ihm freuen,  
dass sich andere an ihm freuen,  
dass jeder Tag eine Perle wird  
in der Reihe der Tage,  
die uns geschenkt sind.

*nach Max Feigenwinter*

### **Du Gott der Anfänge**

Du Gott der Anfänge, segne mich,  
wenn ich deinen Ruf höre,  
wenn deine Stimme mich lockt  
zum Aufbruch und zum Neubeginn.

Du Gott der Anfänge, behüte mich,  
wenn ich loslasse und Abschied nehme.  
Wenn ich dankbar zurückschaue  
Auf das, was hinter mir liegt.

Du Gott der Anfänge, lass dein Gesicht leuchten  
wenn ich in Vertrauen und Zuversicht  
einen neuen Schritt wage  
auf dem Weg des Glaubens.  
Du Gott der Anfänge, schenke mir Frieden  
Wenn der eigene Weg aufwärts führt,  
wenn ich Lebe – Wohl sage.

Lass die Blumen blühen für jeden von uns,  
lass Wind uns den Rücken stärken  
und die Sonne warm auf das Gesicht schauen,  
wo immer ich gehe.

Gott der Anfänge segne mich! Amen!

*Aus dem alten Irland*

## **Jesus, mein Wegbegleiter**

Herr und Gott, ich bin ein Mensch, der nicht in den Tag hineinleben, sondern sein Leben in die Hand nehmen will. Dazu brauche ich Gewissheit, von dir gehalten zu werden und auf dich vertrauen zu können. Dann erst bekommt mein Leben einen tieferen Sinn, dann steht es unter einem positiven Vorzeichen.

Du bist für mich der Weg zum wahren Leben, du bist für mich die Wahrheit, die frei macht und die Augen öffnet für das Wesentliche. Wenn ich mich an dich halte, fürchte ich mich nicht vor dem, was noch alles auf mich zukommt, denn du bist mein Wegbegleiter.

Lass mich immer an dieser frohen Erfahrung festhalten, damit ich in meinem Alltag bestehen und meinen Erlebnissen einen tragenden Sinn abgewinnen kann.

*Norbert Johannes Hofmann*

## **Freundschaft**

Freundschaft bringt Wärme in dein Leben. Freundschaft ist ein Wert, sie verleiht deinem Dasein eine überraschende Dimension. Sie hebt dein Leben aus dem Alltäglichen. Bring dich wie eine Blume zum Blühen.

Freundschaft läßt sich nicht genau umschreiben. Wie alles, was das Leben bereichert und vertieft, ist auch Freundschaft ein Mysterium. Aber man kann sie wohl in Bildern ausdrücken. So gibt es das Bild eines Hauses. Freundschaft bedeutet Obdach, Vertrautheit, Geborgenheit. Ein kleines Universum der Intimität. Sich beieinander zu Hause fühlen, beieinander ein und aus gehen – als ob man verwandt wäre.

Freundschaft bedeutet: Immer willkommen, immer erreichbar, völlig akzeptiert werden. In den Augen des andern wohnen, in seiner Seele. Mensch füreinander sein. Freundschaft bedeutet auch: wie eine Mauer um den andern stehen. Einander in Schutz nehmen. Füreinander Sicherheit, Zuflucht, Trost sein.

*(Aus: Hans Bouma, Ein Haus der Freundschaft, SKV-Edition.)*

## ***Gebet in der Einsamkeit***

Herr Jesus Christus, ich habe keinen Menschen mit dem ich meine Sorgen teilen kann.

Doch Du bist bei mir. Du erfüllst mein Leben und führst mich auf dem rechten Weg.

Du kannst mich aus meiner Einsamkeit herausholen.

Herr, ich bitte Dich, lass mich lernen, die Einsamkeit der anderen zu sehen, ihnen recht zu helfen und zu dienen. Amen!

## ***Gebet***

Herr, gib uns Mut zum Hören auf das, was du uns sagst.

Wir danken dir, dass du es mit uns wagst.

Herr, gib uns Mut zum Leben, auch wenn es uns bedrückt.

Wir danken dir: du hast den Tod besiegt.

Herr, gib uns Mut zur Arbeit, auch wenn sie nicht gefällt.

Wir danken dir, wo du uns hingestellt.

Herr, gib uns Mut zum Dienen, dort wo es nötig ist.

Wir danken dir, weil du ja bei uns bist.

Herr, gib uns Mut zu Stille, die uns so nötig tut.

Wir danken dir, dass alles in dir ruht.

Herr, gib uns Mut zum Glauben an dich, den einen Herrn.

Wir danken dir; denn du bist uns nicht fern.

*Kurt Rommel 1964*

## ***Wo ist deine Macht, Gott?***

Ich mag sie nicht, diese Alles-Erklärer. Am wenigsten mag ich deine Erklärer, Gott, die dich rechtfertigen und herausreden bei allem, was du tust. Ich gestehe lieber, dass ich dich nicht verstehe. Dass ich nicht begreife, warum du so viel Schmerz, so brüllenden, wahnsinnigen und sinnlosen Schmerz geschaffen hast.

*Pater Peter Lippert*

Der Mut wächst immer mit dem Herzen,  
und das Herz wächst mit jeder guten Tat.

*Adolph Kolping*

„Wo Menschen sagen verloren,  
da sagt ER gefunden;  
wo die Menschen sagen gerichtet,  
da sagt ER gerettet;  
wo Menschen sagen nein,  
da sagt Er ja.“

*Bonhoeffer*

## ***In die Hände***

Wir Pilger auf dieser Erde

- sind wir das noch,
- wie wir uns ausruhn,
- wie wir trödeln
- wie wir zögern

In dieser Welt ohne Richtung,  
die dich nicht mehr kennt?

Herr, wir geben uns in deine Hände,  
dass du in uns einströmst mit deiner  
Stärke, dass wir, nicht eingeschüchtert,  
nicht beirrt von dieser Welt  
für dich einstehen, deine Liebe kundtun,  
den Menschen wohl tun.

## ***Das Reich Gottes ist nahe!***

Wenn Menschen sich lieben.

Wenn Menschen einander glücklich machen.

Wenn Menschen aufeinander zugehen  
und sich die Hände reichen.

Wenn Menschen die Voraussetzung für Frieden schaffen.

Wenn Menschen miteinander sprechen.

Wenn Menschen fröhlich sind  
und sich untereinander verstehen.

Wenn Menschen sich untereinander Freude schenken –  
durch ein Wort, durch einen liebenden, verständnisvollen Blick.

Wenn Menschen sich einsetzen in den Winzigkeiten  
des Alltags für Frieden, Freude, Glück, Liebe,  
Verständnis, Fröhlichkeit, Menschlichkeit,  
für ein Gespräch, einen Blick, eine Geste –  
überhaupt für den Menschen.

Dann immer ist das Reich Gottes nahe!  
Dann immer.

## ***Beten***

Ich meinte erst, Beten sei  
Reden.

Ich lernte aber,  
dass Beten nicht bloß  
Schweigen ist,  
sondern Hören.

So ist es:

Beten heißt nicht, sich selbst  
reden hören.

Beten heißt:

Still werden und still sein  
und warten, bis der Betende  
Gott hört.

*Sören Kierkegaard*

## ***Hat es einen Sinn?***

Vater, oft frage ich mich:  
Was ist das Leben?  
Geboren werden und sterben, lachen und weinen –  
wo liegt da ein Sinn?  
Und manchmal denke ich, wenn ich tot wäre,  
wäre es dann nicht dasselbe?  
Ich bräuchte mich jedenfalls nicht anzustrengen,  
einen Sinn in meinen Tag zu suchen wie jetzt.  
Nein, das wäre feige.  
Mit deiner Hilfe, Gott, will ich meine Angst  
vor dem Leben besiegen.  
Ich weiß nicht, ob es jemanden nützt,  
dass ich auf dieser Welt bin.  
Aber ich will versuchen, ein wenig zu helfen  
und etwas Freude zu hinterlassen.  
Tag für Tag möchte ich das Leben meistern,  
ohne mich von den Sorgen um die nächsten  
zwanzig Jahre beeindrucken zu lassen.

## ***Zum Namenstag***

Jetzt aber – so spricht der Herr,  
der dich geschaffen hat, Jakob,  
und der dich geformt hat, Israel:

Fürchte dich nicht,  
denn ich habe dich ausgelöst,  
ich habe dich beim Namen gerufen,  
du gehörst mir

Wenn du durchs Wasser schreitest,  
bin ich bei dir, wenn durch Ströme,  
dann reißen sie dich nicht fort.

Wenn du durchs Feuer gehst,  
wirst du nicht versengt,  
keine Flamme wird dich verbrennen.

Denn ich, der Herr, bin dein Gott,  
ich, der Heilige Israels,  
bin dein Retter.

*Jes 43,1-3*

Gott wohnt dort, wo man ihn einlässt.

*Jüdische Spruchweisheit*



**Herausgeber:**  
**Kolpingwerk Land Oldenburg**  
**Fachausschuss „Geschmack am Glauben finden“**  
**Kolpingstraße 14**  
**49377 Vechta**

**Tel.: 04441 872273**

**Fax: 04441 872456**

**Email: [Kolpingwerk@bmo-vechta.de](mailto:Kolpingwerk@bmo-vechta.de)**

**1. Auflage Herbst 2006**

**2. Auflage November 2006**