

Die eigene Freude wiederfinden

**Morgengebete
in der Karwoche 1999
Kirche Gerzensee**

**mit Texten aus dem Buch
"Die eigene Freude wiederfinden"
von Anselm Grün**

vorbereitet, geleitet und zusammengestellt von

Verena Lehmann
Theresa Schmid
Hans Schneider
Mechthild Schneider

Kontaktadresse

Hans Schneider
hs@vision57.ch

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	7
ZUR LITURGIE	9
ZUR STILLE	11
ZUM SEGUNGSRITUAL	13
DIE SIEBEN MORGENGEBETE	
DIE EIGENE SPIRITUALITÄT WIEDERFINDEN	15
FREUDE IM AUGENBLICK	19
FREUDE AN MEINEM LEIB	21
FREUDE AN DER SCHÖPFUNG	25
FREUDE IM LEIDEN	29
ALLE GEFÜHLE ZULASSEN	33
FREUDE UND LIEBE	37
LIEDER	39
LITERATUR	43

Einleitung

Im Jahr 1998 fanden in der Kirche Gerzensee zum ersten Mal "Morgengebete in der Karwoche" statt.

Diese Gottesdienstform entstand aus dem Wunsch, im Alltag mit Menschen aus der Gemeinde spirituelle Gemeinschaft sichtbar werden zu lassen und so eher ahnen zu können, dass uns, so verschieden wir sind, ein Faden verbindet und trägt.

Der religiös spirituelle Hintergrund der Karwoche spannt einen Bogen über verschiedene Aspekte unseres Daseins:

Vorbereitungen auf ein grosses Fest, Erleben von Gemeinschaft, Verrat, Verurteilung, Tod und Abstieg ins Reich des Todes, Wahrnehmen des Nicht-im-Leben-Seins, danach die Auferstehung. Neu in der Welt stehen wir anders in alten Beziehungen, nach der überstandenen Krise wird bewusst, dass die Lebenskraft stärker ist als der Tod.

Dieser Hintergrund ermöglicht vielleicht eine bewusstere Offenheit und Bereitschaft, sich nach innen zu wenden und so im Stillwerden die Stimme des Herzens wieder entdecken zu können.

Im Jahr 1999 wurden die Morgengebete ein zweites Mal durchgeführt. Wie bereits im letzten Jahr bildete sich, nachdem ein Vorbereitungstreffen ausgeschrieben war, ein kleines Team, in dem die Verantwortung für das Erarbeiten der Liturgie und die Durchführung der Morgengebete gemeinsam getragen wurden.

In Anlehnung an Texte des Buches "Die eigene Freude wiederfinden" von Anselm Grün, entstanden die sieben Morgengebete.

Es war uns ein Anliegen, eine einfache Liturgie zu entwerfen mit wiederkehrenden Elementen. Ein ruhiger Ablauf und

Wiederholungen können es erleichtern, Zugang in unseren Innenraum zu finden und lauschend still zu werden.

In der Zeit des Übergangs vom Dunkel zum Licht, vom Verborgenen zum Sichtbaren, fanden die Morgengebete statt. Von 6.30 - ca. 7.00 Uhr waren wir in der Kirche versammelt. Es ist im Frühling die Zeit, zu der die Vögel zu singen beginnen, es ist die Zeit, zu der das äussere Leben erwacht, der Beginn eines neuen Tages, des Wieder-Sehens.

Nach einer Woche des gemeinsamen Betens und Schweigens zum Tagesanfang, entstand die Idee, in einem Heft den Werdegang und den fassbaren Inhalt der Morgengebete zusammenzustellen. Dem lag der Wunsch zugrunde, in der Stille den einen oder anderen Text noch einmal meditieren zu können und Interessierten die Liturgie weiterzugeben.

Zur Liturgie

Der Liturgie der Morgengebete liegt eine einfache Struktur zugrunde, die von der jeweils leitenden Person mit den von ihr ausgewählten Texten gestaltet wurde.

Nach dem Glockenschlag von 6.30 Uhr wurde die Osterkerze angezündet und ein Eingangswort zum Thema des Tages gesprochen.

Anschliessend sangen wir, im Chor der Kirche sitzend, das Lied "Komm, Schöpfer Geist, kehre bei uns ein".

Im mittleren Teil des Morgengebets hörten wir einen Text in Anlehnung an ein Kapitel des Buches "Die eigene Freude wiederfinden" von Anselm Grün.

Nach einer Stille von ca. 10 Minuten, wurde ein Kernsatz des Textes wiederholt.

Das anschliessende Lied und Gebet war von der leitenden Person dem Thema angepasst ausgesucht worden, ebenso das Segenswort, welches wir am Schluss, nach dem Segnungsritual, um den Taufstein stehend, empfangen.

Kerze anzünden
Eingangswort
Lied 499: Komm, Schöpfer Geist

Text
Stille ca. 10 Minuten
Kernsatz

Lied
Gebet
kurze Stille
Segnungsritual
Segenswort

Zur Stille

Die Stille von ca. 10 Minuten war für uns ein wichtiger Teil der Liturgie.

Wenn wir schweigen, ruhig sitzen und auch von aussen weniger Einflüsse auf uns einströmen, können wir unseren inneren Tönen, unserer Seele näher kommen.

Vielleicht blieb das eine oder andere Wort des Textes, der vor der Stille gelesen wurde, bei mir hängen. Ich kann in der Stille ein Wort, ein Gefühl bewegen und von verschiedenen Seiten betrachten.

Was löst dieses Wort in mir aus?

Kenne ich jenes Gefühl, welches dort beschrieben wird?

Erinnert mich ein Gedankenblitz zum Beispiel an vergessene Aspekte meiner inneren Freude oder eines Schmerzes?

Schweigend nach innen zu hören, kann eine Möglichkeit sein, neue Facetten meiner Persönlichkeit, meines Lebens, kennenzulernen. Aufmerksam versuche ich wahrzunehmen, was in der Stille an meinem inneren Auge vorbeizieht. Ich betrachte es, ohne den Geschichten nachzuhängen, lasse mein Wollen und Interpretieren wieder los und übe mich statt dessen im Lauschen. Ich lausche auf ein neues Wort, eine Empfindung, eine Idee, ein vergessenes Gefühl.

Kaum spürbar, kann der Raum der Stille ein Ort der Veränderung werden. Ein Ort, wo ich Gottes heilende Berührung in mir neu wahrnehmen kann.

Ich will sitzen
und will schweigen
und will hören,
was Gott in mir rede.

Meister Eckehart

Zum Segnungsritual

Wenn wir uns gegenseitig segnen, ist darin der Wunsch enthalten, dass Gottes Wille und Wirken für uns und durch uns spürbar werden mögen.

Zum Segnungsritual haben wir uns zum Schluss des Morgengebetes im Chor der Kirche rund um den Taufstein gestellt, so dass wir uns als Gruppe wahrnehmen konnten. Jede und jeder stand allein für sich, doch verbunden waren wir durch die gemeinsame Ausrichtung.

Dann sangen wir für jede Person zweimal den Segensspruch "Gott segne dich und deinen Weg".

Dazu erhoben wir unsere Hände und wandten uns der Person zu, welcher der Segensspruch galt. Diese empfing den Segen schweigend. So segneten wir der Reihe nach jede und jeden aus unserem Kreis. Zum Schluss sangen wir den Segensspruch noch zweimal in Gedanken verbunden mit den Menschen, die uns nahe sind.

Nach einem kurzen Innehalten, beendete die leitende Person das Morgengebet mit einem Segenswort, welches sie uns mit auf den Weg in den neuen Tag gab.

The image shows two staves of musical notation in 4/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). The melody is simple and consists of quarter and eighth notes. The lyrics are written below the notes.

Gott se - gne dich und dei - nen Weg

Gott se - gne dich und dei - nen Weg.

Die eigene Spiritualität wiederfinden

Montag, 29. März 1999

Kerze anzünden

Eingangswort

"Dort, wo jemand sich lebendig fühlt, dort ist er auch voller Freude."

Lied 499.1-4: Komm Schöpfer Geist, kehre bei uns ein

Text

"Wenn Menschen mit der Spur ihrer Lebendigkeit in Berührung kommen, dann hat das oft eine heilsamere Wirkung, als wenn sie immer nur in die Wunden der Vergangenheit schauen. Dort, wo jemand sich lebendig fühlt, dort ist er auch voller Freude. Freude ist Ausdruck der Lebendigkeit. Es muss nicht immer eine überschäumende Freude sein. Es kann auch das stille Gefühl von Stimmigkeit sein oder ein Sich-wohl-Fühlen. Oder es kann eine kraftvolle Lust am Leben sein. Jeder hat in seiner Lebensgeschichte nicht nur Verletzungen und Defizite zu beklagen. Jeder hat irgendwann einmal Lebendigkeit erfahren. Mit dieser Lebendigkeit wieder in Kontakt zu kommen ist ein heilsamer Weg und zugleich ein spiritueller Weg. Denn auf diesem Weg können wir unsere eigene religiöse Spur finden."

Stille

Kernsatz

"Dort, wo jemand sich lebendig fühlt, dort ist sie auch voller Freude."

Lied 813: Ubi caritas

Gebet

Gott, du bist die Kraft,
die das Feuer unseres Lebens nährt.
- stark willst du in uns brennen.
Gott, du bist der Sturm der Begeisterung,
der uns mit Freude erfüllt.
- mitreissen willst du uns und andere.
Du schenkst uns Lebensfreude.

Öffne unsere Sinne,
damit wir bereit sind, dein Geschenk zu empfangen.
Öffne unsere Herzen,
damit die heilende Berührung deiner Kraft
unsere Trägheit erschüttern kann
und wir es wagen,
mit dir neue Wege zu gehen
in Liebe.
Amen

Kurze Stille

Segnungsritual

Segenswort

Geht in der Kraft, die euch gegeben ist:

einfach, leichtfüßig, zart .

Haltet Ausschau nach der Liebe.

Gottes Geist geleitet euch.

Amen

Freude im Augenblick

Dienstag, 30. März 1999

Kerze anzünden

Eingangswort

Freude ist die Kunst, sich ganz auf den Augenblick, auf das Jetzt einzulassen.

Lied 499.1-4: Komm Schöpfer Geist,kehr bei uns ein

Text

Sich ganz auf den Augenblick einzulassen, ist oft leichter gesagt als getan. Trotz aller Versuche schleichen sich immer wieder Gedanken ein und treiben mich woanders hin; Gedanken wie es sein wird, wenn ich mich in einem andern Projekt befinde, oder wenn dann jenes auf mich zukommt. Bewusst werden, dass es nichts Wichtigeres gibt, als gerade jetzt, im Augenblick zu sein.

Wenn es mir gelingt im Augenblick zu sein dann nehme ich mich bewusster wahr, spüre ich meinen Leib. Meine Sinne werden wach.

Es tut gut nach innen zu horchen, leise Stimmen zu vernehmen. Wenn ich das tue was jetzt für mich stimmt, kann sich Freude einstellen.

Aber auch wenn ich im Augenblick bin, kommt die Freude nicht automatisch. Es kann auch sein, dass eine tiefe Traurigkeit mich befällt. Wenn ich die dann auch zulasse, ist sie kein Gegensatz zur Freude. Sie, die Traurigkeit, gehört genauso zum Leben wie die Freude selbst.

Wenn ich meiner Traurigkeit auf den Grund gehe, wenn ich ihr dahin folgen kann wohin sie mich führen möchte, dann

entdecke ich auf ihrem Grund die Ahnung von
Getragenwerden, und vom Geborgensein.

Stille

Kernsatz

Wenn ich das tue was jetzt für mich stimmt, kann sich Freude
einstellen.

Lied 345: Ausgang und Eingang

Gebet

Heiliger Geist umfange uns, öffne unsere Sinne, unser
Verstehen.

Lehre uns vom eigenen Wesen ausgehend, so das Wesentliche
zu entdecken, eine Einheit in der Vielfalt zu spüren.

Führe und begleite uns Du, von Augenblick zu Augenblick,
damit wir so der Freude näher kommen.

Amen

Kurze Stille

Segnungsritual

Segenswort

Geht in der Kraft die euch gegeben ist, einfach, leichtfüßig,
zart. Haltet Ausschau nach der Liebe. Gottes Geist geleite
euch.

Amen

Freude an meinem Leib

31. März 1999

Kerze anzünden

Eingangswort

Paulus schreibt an die Korinther:

Euer Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes.

(1.Korinther 6.14)

Wir sind doch der Tempel des lebendigen Gottes.

(2.Korinther 6.16)

Lied 499.1-3: Komm, Schöpfer Geist, kehre bei uns ein

Text

Freude an meinem Leib

Die Freude an mir ist für mich auch Freude an meinem Leib.

Ich bin mein Leib. Das musste ich auch erst lernen, dass ich nicht einen Leib habe, sondern hier auf der Erde mein Leib bin, dass ich mich in meinem Leib darstelle. Aber diese Worte fielen damals bei mir auf den Boden meines Leistungsdenkens. So wie ich in der Arbeit etwas leisten wollte, so wollte ich jetzt leibbewusst leben, meinen Leib lockern, damit alle sehen, dass ich in Berührung bin mit meinem Leib. Aber das war eher anstrengend. Ich musste erst mein Leistungsdenken ablegen, um die Freude an meinem Leib zu lernen.

Mein Leib gehört Gott. Gott hat ihn mir geschenkt. Ich freue mich an meinen Händen, weil ich mich in ihnen so lebendig fühle und viel damit ausdrücken kann. Meine Hände sind flink, wenn ich etwas anpacke, wenn ich auf meinem PC schreibe. Mit meinen Händen kann ich zärtlich sein, Trost spenden, Nähe schenken. Und mit meinen Händen kann ich beten. Wenn ich

meine Hände vor Gott öffne, dann werde ich ganz eins mit mir, dann ahne ich, dass Gott die Sehnsucht meines Leibes nach Nähe und Zärtlichkeit erfüllt.

Die Freude an mir und meinem Leib ist eine wichtige Quelle des gesunden Lebens. Das harmonische Zusammenwirken von Leib und Seele im Menschen bewirkt eine dauernde Freude. Sie lässt die Seele sprechen: "O Fleisch und ihr, meine Glieder, in denen ich Wohnung fand, wie freue ich mich von Herzen, dass ich in euch gesandt ward." (Hildegard von Bingen) Die Seele freut sich, im Leib zu wohnen. "Die Seele liebt ihren Leib und hält ihn für ein schönes Gewand und eine erfreuliche Zier".(Hildegard von Bingen)

Stille

Kernsätze

Mit meinen Händen kann ich zärtlich sein, Trost spenden, Nähe schenken. Und mit meinen Händen kann ich beten. Wenn ich meine Hände vor Gott öffne, dann werde ich ganz eins mit mir, dann ahne ich, dass Gott die Sehnsucht meines Leibes nach Nähe und Zärtlichkeit erfüllt.

Die Freude an mir und meinem Leib ist eine wichtige Quelle des gesunden Lebens. Das harmonische Zusammenwirken von Leib und Seele im Menschen bewirkt eine dauernde Freude. Sie lässt die Seele sprechen: "O Fleisch und ihr, meine Glieder, in denen ich Wohnung fand, wie freue ich mich von Herzen, dass ich in euch gesandt ward." (Hildegard von Bingen) Die Seele freut sich, im Leib zu wohnen. "Die Seele liebt ihren Leib und hält ihn für ein schönes Gewand und eine erfreuliche Zier".(Hildegard von Bingen)

Lied 499.4,6+7: Komm, Schöpfer Geist

Gebet

Gott, du bist mein Gott, den ich suche, meine Seele dürstet nach dir.

Mein Leib schmachtet nach dir im dünnen, lechzenden Land ohne Wasser.

So schaue ich dich im Heiligtum und sehe deine Macht und Herrlichkeit.

Denn deine Gnade ist besser als das Leben, meine Lippen sollen dich rühmen.

So will ich dich preisen mein Leben lang, in deinem Namen meine Hände erheben.

Wie an frischem Grün wird meine Seele satt, und mit jubelnden Lippen singt mein Mund, wenn ich deiner gedenke auf meinem Lager, nächtelang über dich sinne.

Denn du bist mir zur Hilfe geworden, und im Schatten deiner Flügel will ich jubeln.

An dir hängt meine Seele, deine rechte Hand hält mich fest.

Sättige uns am Morgen mit deiner Gnade, so werden wir jubeln und uns freuen alle unsere tage.

Amen (Psalm 63.1-9)

Kurze Stille

Segnungsritual

Segenswort

Gott des Friedens und der Liebe

Mache uns fähig zu allem Guten.

Wohne du mit deinem Geist, mit deiner Kraft in uns und bewirke in uns, was dir gefällt. Amen

Freude an der Schöpfung

Gründonnerstag, 1. April 1999

Kerze anzünden

Eingangswort

Wenn die Freude an der Schöpfung immer auch Freude an Gott ist, dann darf man intensive Naturerfahrungen durchaus Gotteserfahrungen nennen.

Lied 499.1-4: Komm, Schöpfer Geist, kehre bei uns ein

Text

Naturerfahrung als Gotteserfahrung

Wenn die Freude an der Schöpfung immer auch Freude an Gott ist, dann darf man intensive Naturerfahrungen durchaus Gotteserfahrungen nennen. Und wenn manche Menschen gerade in der Natur sich Gott am nächsten fühlen, dann würde ich das nicht gleich abqualifizieren und auf den Gottesdienst als den eigentlichen Ort der Gottesbegegnung verweisen. Ich würde aber die Erfahrungen von Wasser, Wiesen, Wald und Bergen genauer anschauen, die mir andere beschreiben als den Ort, an dem sie sich Gott am nächsten fühlen und fragen, was denn das Geheimnisvolle sei?

Für mich geht es nicht darum, die Freude an der Schöpfung nur als nebensächlich zu sehen und die eigentliche Gottesbegegnung in das Gebet zu verlagern.

Jeder hat seinen Ort, an dem er Gott am intensivsten erfährt.

Wenn Gott die Freude ist, dann ist das Erlebnis intensiver Freude immer auch Gotteserfahrung. Viele meinen, sie seien nur dann fromm, wenn sie sich extra zum Gebet oder zur Meditation hinsetzen. Aber wenn die Freudenspur immer auch

die spirituelle Spur ist, dann genügt es, die Erfahrungen von Freude bewusst anzuschauen und zu Ende zu denken. Was erlebe ich eigentlich, wenn ich in der Tiefe meines Herzens froh bin? Was löst diese Freude aus? Geistliches Leben bedarf sicher auch der Disziplin. Aber wenn Spiritualität vor allem darin bestünde, sich feste Gebetszeiten und den Besuch von Gottesdiensten aufzuerlegen, dann wäre sie zu sehr von aussen übergestülpt. Und sie würde auf Dauer nicht zu leben sein. Wenn ich dagegen der Spur der Freude folge, dann werde ich genau die Spiritualität finden, die für mich stimmt, die Ausdruck meiner tiefsten Sehnsucht und meiner Beziehung zu Gott ist.

Stille

Kernsatz

Wenn ich der Spur der Freude folge, dann werde ich genau die Spiritualität finden, die für mich stimmt, die Ausdruck meiner tiefsten Sehnsucht und Beziehung zu Gott ist.

Lied 699: Wechselnde Pfade

Gebet

Grosser allmächtiger Schöpfergott
Du schenkst uns Zeit der Stille, um über die Beziehung zu dir nachzudenken. Sicher nicht ganz ohne Angst und Zweifel, aber gestärkt mit Vertrauen und Mut, gehen wir unseren Weg weiter. Wir danken dir für dein Wirken an uns.
Amen

Kurze Stille

Segnungsritual

Segenswort

Wir kehren in unsere Häuser zurück, und Gottes Segen geht mit uns. Wie eine Mutter morgens ihre Kinder in den Tag schickt, so entlässt uns Gott in seine Schöpfung.

Amen

Freude im Leiden

Karfreitag, 2. April 1999

Kerze anzünden

Eingangswort

Es gibt eine Zeit des Weinens und des Lachens,
eine Zeit der Trauer und eine Zeit der Freude.

Lied 499.1-4: Komm, Schöpfer Geist, kehre bei uns ein

Text

Wenn wir einen Menschen lieben, dann kann uns der Schmerz, den wir mit ihm teilen und mit ihm durchstehen, auf eine tiefe Weise miteinander verbinden. Auf einmal entsteht eine Dichte im Miteinander, wie sie gemeinsame Erfolgserlebnisse kaum bewirken können.

Es fällt mir aber schwer, einfach zur Freude aufzufordern, wenn mir jemand von seiner inneren oder äusseren Not berichtet. Da kommt mir vielmehr das Wort aus dem Buch "Kohélet" in den Sinn, dass es eine Zeit des Weinens und des Lachens, eine Zeit der Trauer und eine Zeit der Freude gibt (vgl. Koh 3).

Ich darf die Zeit der Trauer und des Schmerzes nicht überspringen. Ich kann lernen, sie auszuhalten. Die Einheit von Schmerz und Freude erlebe ich in der Begleitung von Menschen immer wieder. Wer sich zum Beispiel den Schmerzen über die Verletzungen seiner Kindheit stellt, wer durch den Schmerz hindurchgeht, der kann oft die Verwandlung seines Schmerzes in Freude erfahren.

Da ist eine Frau, die von Zeit zu Zeit eine tiefe Traurigkeit in sich wahrnimmt. Solange sie sich dieser Traurigkeit nicht stellt,

geht in ihrer Arbeit nichts voran. Sie fühlt sich wie blockiert. Wenn sie in ihre Traurigkeit hineingeht, kommt die Erinnerung an ein schmerzhaftes Erlebnis in ihrer Kindheit hoch. Dem kann sie sich dann stellen.

So wandelt sich der Schmerz in neue Lebendigkeit und Freude. Wenn sie den Schmerz überspringt, kann sie sich auch nicht wirklich freuen. Offensichtlich hängen die Bereitschaft, den Schmerz anzunehmen, und die Fähigkeit, Freude zu empfinden, miteinander zusammen.

Stille

Kernsätze

Es gibt eine Zeit des Weinens und des Lachens,
eine Zeit der Trauer und eine Zeit der Freude.
Ich darf die Zeit der Trauer nicht überspringen.
Ich kann lernen, sie auszuhalten.

Lied 294: Bleibet hier und wachet mit mir!

Gebet

"Für die Inseln des Trostes
mitten in einem Meer von Leid
danke ich dir, du mein Gott.
Du führst mich durch unwegsame Schluchten,
grossen Schrecken bin ich ausgeliefert
und bin dennoch behütet.
Meine Kraft ist längst erschöpft,
aber du trägst mich hindurch ...
Ich erfahre, was Verzweiflung heisst,
aber gleichermassen umgibt mich
das Geheimnis des Getröstetseins.
Auch wenn die Finsternis noch wächst,

sie ist nicht die einzige Wirklichkeit
meines Lebens.
Wenn meine Augen vertraut geworden
sind mit der Dunkelheit,
kann ich wahrnehmen,
dass immer noch Licht einfällt.
Du schenkst mir Menschen,
die sich meiner Klage nicht verschliessen,
die für mich eintreten vor dir.
Mein Herz darf sich ausschütten vor dir.
Du hilfst mir,
dass ich nicht versinke in Selbstmitleid,
sondern teilnehmen kann an fremder Trauer ...
Du befreist mich von dem Drang,
den Sinn allen Leidens
hier und jetzt erkennen zu wollen.
Du, mein Gott, ich lobpreise dich,
denn ich weiss:
Am Ende wird alle Klage von mir abfallen.
Am Ende wirst du alles Erlittene
verwandeln in Freude."
Amen (Roselies Taube, Seite 40)

Kurze Stille

Segnungsritual

Segenswort

Geht in der Kraft, die euch gegeben ist:
einfach, leichtfüssig, zart.
Haltet Ausschau nach der Liebe.
Gottes Geist geleitet euch.
Amen

Alle Gefühle zulassen

Samstag, 3. April 1999

Kerze anzünden

Eingangswort

Alle Gefühle zulassen

Lied 499.1-4: Komm, Schöpfer Geist, kehre bei uns ein

Text

Gefühle kann man nicht verbieten, sonst werden sie stärker!
Sie sind da und fragen nicht nach Erlaubnis.

Aber, ich lasse mich nicht von meinen Gefühlen einfach bestimmen.

Wenn ich belastende Gefühle wie Ärger und Wut, Angst und Traurigkeit, Eifersucht und Neid unterdrücke und bekämpfe, entwickeln sie eine Gegenwirkung.

Ich kann solche Gefühle nicht einfach durch Freude ersetzen, oder so tun als ob sie nicht da wären.

Besser ist die Gefühle anzuschauen, zuzulassen, mit ihnen zu sprechen, nach ihrem Grund zu fragen.

Worauf will es mich aufmerksam machen? Oder wie fühlt es sich an?

Vielleicht entdecke ich in meiner Emotion eine ganz bestimmte Wertung der Wirklichkeit.

Die Frage ist, ob das die einzige mögliche Wertung ist, oder ob ich das Ganze auch anders sehen kann. Vielleicht finde ich dann auf dem Grund meiner Emotionen, meines Ärgers, die Sehnsucht nach Verstanden werden, nach Wohlbefinden, nach Freude.

Somit verbiete ich mir die Emotionen von Ärger und Wut nicht, aber ich gehe aktiv mit meinen Gefühlen um. Ich habe die Selbst-Verantwortung für meine Gefühle. Ich kann entscheiden, worauf ich meinen Blick richten will. Ich bin offen für die Freude, welche mich durchdringen möchte. Das ist kein verdrängen der Konflikte, denn so können Emotionen und Gefühle mich zu einem neuen Handeln bewegen. Neues Handeln welches für mich angemessen ist, welches im Einklang mit mir selbst steht. Und ich so mit der Freude in Berührung kommen kann, die in meinem Herzen ist

Stille

Kernsatz

Emotionen bewegen mich zu neuem Handeln, welches für mich angemessen ist, das im Einklang mit mir ist, Emotionen drängen uns, etwas zu tun, bzw. zu unterlassen.

Lied 813: Ubi caritas

Gebet

Gott gewähre uns genug Zeit, dass Neues wachsen kann Biete uns den nötigen Raum, damit wir nicht heimatlos werden, wenn wir Vertrautes verlassen.

Lass uns Türen öffnen, damit der Weg zum Leben nicht verschlossen bleibt.

Lass uns scheinbar Unvernünftiges wagen, damit unser Leben nicht in Kalkül und Berechenbarkeit aufgeht.

Lass uns unsere Unvollkommenheit bejahen, damit wir andere und uns selbst nicht ständig überfordern.

Lass uns dem Traum vom Leben eine Gestalt geben. Amen

Kurze Stille

Segnungsritual

Segenswort

Gott sei vor dir, um dir den Weg zur Befreiung zu zeigen.

Gott sei hinter dir, um dir den Rücken zu stärken für den aufrechten Gang.

Gott sei neben dir -
eine gute Freundin an deiner Seite.

Gott sei um dich
wie ein schönes Kleid und eine wärmende Decke,
wenn Kälte dich blass macht,
Beziehungslosigkeit dich frieren lässt.

Gott sei in dir
und weite dein Herz -
zu lieben und zu kämpfen.

Amen (Roselies Taube, Seite 23)

Freude und Liebe

Ostersonntag, 4. April 1999

Kerze anzünden

Eingangswort

Die Freude kann nicht gedeihen in einer Frömmigkeit, der es vor allem um Fehlerlosigkeit geht. Sie ist eine Frucht der Liebe.

Lied 499.1-4: Komm, Schöpfer Geist, kehre bei uns ein

Text

Freude und Liebe

Wenn sich für den alttestamentlichen Frommen seine Frömmigkeit vor allem in der Freude an Gott und an der Liebe, die Gott ihm geschenkt hat, ausdrückt, dann lädt uns dieses Verständnis von Frömmigkeit dazu ein, unsere Spiritualität einmal genauer anzuschauen. Ist sie geprägt von einem freudlosen Leistungsdruck, von Angst, Gott und dem eigenen Anspruch nicht gerecht zu werden, von dem Gefühl, nicht richtig zu sein und daher hart an sich arbeiten zu müssen? Oder ist sie durchtränkt von der Freude am Leben und von der Liebe zu Gott und zu den Menschen? Die Freude kann nicht gedeihen in einer Frömmigkeit, der es vor allem um Fehlerlosigkeit geht. Sie ist eine Frucht der Liebe. Nur wer sein Herz von der Liebe durchdringen lässt, wird auch fähig zur Freude. Natürlich schenkt die Liebe nicht nur Freude, sondern auch Schmerz. Es gibt keine Liebe ohne Schmerz. Aber offensichtlich kann nur der echte Freude erleben, der sich von der Liebe aufbrechen lässt und der auch bereit ist, sich auf den Schmerz einzulassen, den die Liebe mit sich bringt.

Stille

Kernsatz

Die Freude kann nicht gedeihen in einer Frömmigkeit, der es vor allem um Fehlerlosigkeit geht. Sie ist eine Frucht der Liebe. Nur wer sein Herz von der Liebe durchdringen lässt, wird auch fähig zur Freude.

Lied 480.1+4: O herrlicher Tag, o fröhliche Zeit

Gebet

Gott, lehre uns, der Wirklichkeit des Lebens ins Auge zu sehen und den wahren Sinn des Lebens zu erfassen.

Gib uns den Mut, zwischen richtig und falsch zu entscheiden, damit wir mit Freude ein gutes Leben führen können.

Gott schenke uns Freude, wenn es darum geht, Schritte zu wagen und andere dafür zu begeistern.

Lass uns Hoffnung statt Angst, Mut statt Zögern und Zuversicht statt Bangen verbreiten.

Amen

Kurze Stille

Segnungsritual

Segenswort

Gottes Liebe, die alles Verstehen übersteigt, erfülle unsere Herzen und unser Tun.

Amen

Lieder

Komm Schöpfer Geist



1. Komm, Schöp - fer Geist, kehre bei uns ein
2. Ein Trös - ter kommst du uns her - ab,
3. Un - end - lich reichst du Ga - ben dar,



und lass uns dei - ne Woh - nung sein;
du bist des Höchs - ten höchs - te Gab,
du Got - tes Fin - ger wun - der - bar.



er - füll die Her - zen, dein Ge - bild,
des Le - bens Quell, die wah - re Sonn,
Durch dich lebt nun des Her - ren Wort



mit dei - nen Him - mels - ga - ben mild.
der See - le La - bung, Lieb und Wonn.
in al - len Zun - gen e - wig fort.

4. Gib unsrer Leuchte klaren Schein, / flöß Liebesglut den
Herzen ein. / Stärk unsern Mut, dass er besteh / des schwa-
chen Leibes Not und Weh.

6. Aus deiner Gnaden lautrem Quell / schenk unsern Herzen
Freude hell. / Der Zwietracht Bande lös zur Stund, / schließ
uns in deines Friedens Bund.

7. Den Vater und den Sohn, o lehr / sie uns erkennen immer
mehr. / Du Heilger Geist, in alle Zeit / sein unsre Herzen dir
geweiht.



A - men.

F: Abraham Emanuel Fröhlich 1844 (Str. 1-4, 7) und GB 1952 (Str. 5, 6) nach dem Hymnus «Veni Creator Spiritus» von Hrabanus Maurus 809
M: Kempten um 1000 / Wittenberg 1524 / Mainz 1947

Ubi caritas

813

U - bi ca - ri - tas et a - mor, -

u - bi ca - ri - tas, De - us i - bi est.

Detailed description: The image shows a musical score for the hymn 'Ubi caritas'. It consists of two staves of music in 2/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). The first staff begins with a treble clef and a soprano (S) voice line. The lyrics 'U - bi ca - ri - tas et a - mor, -' are written below the notes. Above the staff, the chords F, C, Dm, B, Dm, G, and C are indicated. The number '813' is written at the end of the first staff. The second staff continues the melody with the lyrics 'u - bi ca - ri - tas, De - us i - bi est.' and includes a triplet of eighth notes. Above this staff, the chords F, C, Dm, Gm, C, and F are indicated.

Übersetzung (nicht singbar): Wo Güte ist und Liebe, da ist Gott.

Singbare deutsche Fassung bei Nr. 818

T: nach dem Kehrvers des Hymnus «Congregavit nos in unum» 9./10. Jh.

M und S: Jacques Berthier, Taizé 1981/1994

Ausgang und Eingang

Kanon für 4 Stimmen

345

Aus-gang und Ein-gang, An-fang und En - de

lie - gen bei dir, Herr, füll du uns die Hän - de.

Detailed description: The image shows a musical score for 'Ausgang und Eingang', a canon for four voices. It consists of two staves of music in 2/2 time, with a key signature of one flat (B-flat). The first staff is marked '1.' and the second '2.'. The lyrics 'Aus-gang und Ein-gang, An-fang und En - de' are written below the notes. Above the first staff, the chords C, F, C, C, F, and C are indicated. The number '345' is written at the end of the first staff. The second staff is marked '3.' and '4.'. The lyrics 'lie - gen bei dir, Herr, füll du uns die Hän - de.' are written below the notes. Above this staff, the chords C, F, C, C, F, and C are indicated.

T und M: Joachim Schwarz 1962

Wechselnde Pfade

Kanon für 4 Stimmen

1. *Em* *D* *Em* *Em* *D* *Em* 2. *Em* *D* *Em* *Em* *D* *Em* 699 +

Wech-seln-de Pfa - de, Schat - ten und Licht:

3. *Em* *D* *Em* *Em* *D* *Em* 4. *Em* *D* *Em* *Em* *D* *Em*

Al - les ist Gna - de, fürch - te dich nicht.

T: baltischer Hausspruch M: Herkunft unbekannt

Bleibet hier und wachet mit mir

294 +

Blei - bet hier und wa - chet mit mir!

Wa - chet und be - tet,

wa - chet und be - tet!

T: Matthäus 26,38b. 41 M und S: Jacques Berthier, Taizé 1984

O herrlicher Tag, o fröhliche Zeit

480

1. O herr - li-cher Tag, o fröh - li - che
Zeit, da Je - sus lebt ohn al - les
Leid. Er ist er - stan - den von dem
Tod; wir sind er - löst aus al - ler
Not. O herr-li-cher Tag, o fröh-li- che Zeit.

The musical score is written for voice and piano. It consists of five systems of music. Each system has a vocal line on a treble clef staff and a piano accompaniment on a bass clef staff. The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is 6/4. The lyrics are in German and describe the joy of the resurrection of Jesus Christ.

4. O herrlicher Tag, o fröhliche Zeit. / Erhalt uns, Jesu, diese
Freud, / zu sagen hier zu aller Stund / und dort einmal mit
frohem Mund: / O herrlicher Tag, o fröhliche Zeit.

Literatur

Die eigene Freude wiederfinden
Anselm Grün
Kreuz Verlag
Stuttgart 1998

Gesangbuch
der Evangelisch-reformierten Kirchen
der deutschsprachigen Schweiz
Friedrich Reinhardt Verlag Basel
Theologischer Verlag Zürich
Basel und Zürich 1998

Grenzenlos leben?
Ökumenische Frauengottesdienste
Roselies Taube und andere
Echter Verlag
Würzburg 1995