



Jubilate - Gottesdienst 2022

Thema: „Loslassen - das Leben entrümpeln -“

Vorwort

Die Evangelische Frauenarbeit der Diözese Kärnten/Osttirol feierte im Oktober 2021 ihren Frauentag unter dem Thema: "Das Leben entrümpeln".

Frau Kreutzer, unsere Referentin, erläuterte, was es bedeutet, das Leben zu entrümpeln. Da geht es natürlich um Dinge, die unseren Haushalt vollmachen, das Zuviel an ungebrauchten und angestaubten Dingen. Viel schwieriger zu entrümpeln ist aber unser Inneres, unsere Seele. Viel „Müll“ staut sich im Laufe des Lebens an und es ist gut, Schwieriges in Beziehungen zu bearbeiten und darauf zu schauen, dass dieser Ballast abgeworfen werden kann. Das sagt sich sehr leicht, ist aber oft eine große Aufgabe.

Der Gottesdienst am Nachmittag widmete sich ebenfalls dem Thema.

Das Leitungsteam der EFA Kärnten/Osttirol schlägt nun diesen Gottesdienst in abgewandelter Form für den Jubilate-Gottesdienst 2022 vor.

Beachtet werden muss, dass beim Predigtteil kurz auf die momentane Corona-Situation eingegangen wird, die sich bei der Feier des Gottesdienstes aber auch wieder geändert haben kann.

Im Anhang finden Sie außerdem weitere Texte zum Thema „Loslassen“, Alternativen zum Kollektengebet, Glaubensbekenntnis, Fürbitten, Segen, sowie andere Liedvorschläge. Damit wollen wir Sie einladen, den Gottesdienst nach Ihren je eigenen Bedürfnissen zu gestalten.

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Gottesdienst ein wenig dazu motivieren können, Ihr Leben einmal so richtig aufzuräumen und all das loszulassen, was Ihnen nicht guttut und was Sie "am Leben" hindert!

Viel Freude beim Gestalten und gesegnetes Feiern des Gottesdienstes wünschen

Brigitte Hany, Mag.^a Monika Pülz, Michaela Rogi

Evangelische Frauenarbeit Kärnten/Osttirol
Lindwurmweg 1
9020 Klagenfurt
Telefon: 0699 - 188 77 262
Email: frauenarbeit.kaernten-osttirol@evang.at

Jänner 2022

Orgelpräludium

Begrüßung

Wir sind heute zusammengekommen, um über die „Entrümpelungen“ in unserem Leben, über das Loslassen, nachzudenken.

Wir sind jetzt hier, um loszulassen, alles was uns festhält, was uns einengt, was uns belastet. Wir sind hier, um Neues aufzunehmen, um Kraft zu tanken, um uns verwandeln zu lassen von Gottes Nähe.

Wir wissen, Gott ist da, er ist für uns da, wann immer wir ihn brauchen und wohin wir auch gehen.

Wir vertrauen darauf, dass Gottes Geist und seine Kraft alle Wege unseres Lebens mit uns gehen.

Wir feiern unseren Gottesdienst
im Namen des Vaters, dem wir unser Leben und alles,
was wir sind und haben, verdanken;
im Namen des Sohnes, der sich mit seinem Leben und Sterben glaubwürdig für Gottes Liebe zu uns verbürgt hat;
und im Namen der Heiligen Geistkraft, durch die wir Kraft gewinnen zu einem Leben nach Gottes Willen.

Lit: Der Herr sei mit euch.

Gem: Und mit deinem Geist.

Lied: Tut mir auf die schöne Pforte (EG 166,1-3)

Psalm - Meditationstext

Loslassen was ich nicht brauche:

meinen Egoismus,
meine Selbstherrlichkeit,
Vorurteile und Rechthaberei,
Angst, Unsicherheit, Misstrauen,
Kummer und Probleme,
Ärger, Aggressionen,
meinen Stress,
meine Termine,
meine Unentbehrlichkeit.

Loslassen, was mich hindert:

meine Gleichgültigkeit,
meine Gewohnheiten,
festgefahrene Meinungen,
meine Abhängigkeiten.

Loslassen, wen ich behindere:
durch meine Hilfe hilflos mache,
durch meine Liebe unfrei mache,
durch meine Ansprüche überfordere,
auf das Bild festlege,
das ich mir von ihm gemacht habe.

Gisela Baltes (<https://impulstexte.de/glaubwuerdig/fastenzeit/loslassen>)

Anspiel

Wir fragen uns nun, wie es einer Frau ergeht, die zu viel des Guten bekommt und besitzt – bis es ihr zu viel wird und sie eine Entscheidung treffen muss.

Eine Frau hält zunächst verschiedene Gegenstände (Kochtopf, Bügeleisen, Laptop, Buch,...) in beiden Händen; bekommt dann zudem weitere Gegenstände, die sie auch halten muss; immer mehr; zum Schluss bekommt sie ein Geschenk, das sie aber nicht mehr halten kann; sie muss einiges loslassen, um das Geschenk annehmen zu können.

Ziel: Empfangen und loslassen gehören zusammen. Nur wer loslässt, kann auch empfangen.

Kyrie

Was heißt „Loslassen“ konkret für mich in meiner momentanen Situation? Was kann ich nicht mehr, was will ich vielleicht auch nicht mehr?

Wovon muss ich mich verabschieden, was muss ich lassen – einen geliebten Menschen, eine gescheiterte Beziehung, Ideale, eigene Kräfte, die vertraute Umgebung, langjährige Gewohnheiten, lang gehegte Träume?

Wo kann Loslassen auch für mich zu einer positiven Veränderung führen, mich zum Handeln befreien, mir Gelassenheit geben?

Auf Ihrem Platz haben Sie beim Hereinkommen einen Zettel und einen Stift gefunden. Wir möchten Sie nun einladen, sich ein wenig Zeit zu nehmen, in Ruhe über diese Fragen nachzudenken und dann einen oder mehrere Begriffe, die Ihnen dazu einfallen, auf den Zettel zu schreiben. (Sie brauchen keine Angst zu haben, die Zettel werden nicht vorgelesen.)

Im Anschluss werden wir alle mit dem gesungenen „Kyrie eleison“, dem „Herr, erbarme dich“ Ihren Entschluss mittragen. EG 178.9 Kyrie eleison (2x)

Frauen schreiben auf einen Zettel, was sie heute gerne loslassen würden. Diese Zettel werden dann eingesammelt und entweder auf den Altar gelegt oder am Ende des Gottesdienstes an bunte Luftballons angebunden und gemeinschaftlich in den Himmel entlassen. Sozusagen als Symbol für das Loslassen, als Botschaft nach oben.

All das, was Sie heute loslassen wollen, legen wir nun auf den Altar, legen wir in Gottes Hände und bitten ihn um Erbarmen und singen „Kyrie eleison“. (2x)

Gloria

„Ihr Völker alle, klatscht in die Hände. Jauchzt Gott zu mit lautem Jubel,“ heißt es im Ps 47,2.

In die Hände klatschen können wir nur, wenn wir sie frei haben – wie die kleinen Kinder, die alles fallen lassen, um vor Freude in die Hände zu klatschen, weil diese Freude im Augenblick das Wichtigste ist.

Unsere Gemeinschaft hier ist sichtbares Zeichen: Gott ist mitten unter uns! Ist das nicht auch Grund für uns, alles fallen zu lassen und vor Freude in die Hände zu klatschen? Und zu singen: Gloria (EG 575.2)

Kollektengebet

Gott, du Freund des Lebens. Jeden und jede von uns hast du losgelassen in unser Leben hinein. Wie Mutter und Vater ihr Kind loslassen zu eigenen Schritten – zu eigenem Leben.

Wir selber haben viel losgelassen und dabei erfahren dürfen, dass Loslassen nicht Lebensverlust, sondern Lebensgewinn ist.

Das lass auch uns in dieser Feier mit dir wieder neu erfahren.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, unserem Herrn. Amen

Lesung: Lukas 9,57-62 (Lutherbibel 2017)

Vom Ernst der Nachfolge

57 Und als sie auf dem Wege waren, sprach einer zu ihm: Ich will dir folgen, wohin du gehst.

58 Und Jesus sprach zu ihm: Die Füchse haben Gruben und die Vögel unter dem Himmel haben Nester; aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlege.

59 Und er sprach zu einem andern: Folge mir nach! Der sprach aber: Herr, erlaube mir, dass ich zuvor hingehe und meinen Vater begrabe.

60 Er aber sprach zu ihm: Lass die Toten ihre Toten begraben; du aber geh hin und verkündige das Reich Gottes!

61 Und ein anderer sprach: Herr, ich will dir nachfolgen; aber erlaube mir zuvor, dass ich Abschied nehme von denen, die in meinem Hause sind.

62 Jesus aber sprach zu ihm: Wer die Hand an den Pflug legt und sieht zurück, der ist nicht geschickt für das Reich Gottes.

Lit: Herr, dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege. Halleluja!

Gem: Halleluja EG 182,1-3

Glaubensbekenntnis

Ich glaube an die Quelle des Lebens,
die ich Gott nenne,
die mich geschaffen hat, so wie ich bin,
und an die göttliche Kraft,
die in meiner Seele lebt.

Ich glaube an die Quelle des Lebens,
die ich Gott nenne,
die meine Freiheit will,
die Entfaltung meiner Kräfte,
die Entwicklung meiner Möglichkeiten,
meine Art zu sein.

Ich glaube an die Quelle des Lebens,

die ich Gott nenne,
die mich begleitet,
mich wachsen und reifen lässt,
mich fördert und fordert,
göttliches Werkzeug zu sein.
Ich glaube an die Quelle des Lebens,
die ich Gott nenne,
und ihre Liebe, die durch uns wirkt,
an ihr Ja zu uns,
das wir uns nicht verdienen können.
Ich glaube an die Quelle des Lebens,
die ich Gott nenne,
und ihre unermessliche Weisheit,
die mir Grenzen setzt,
und das Vertrauen schenkt,
dass ich in ihr geborgen bin.
Ich glaube an die Quelle des Lebens,
die ich Gott nenne,
das lässt mich leben.
Wir sind nicht allein;
wir leben in Gottes Welt.
Wir glauben an Gott,
der die Welt geschaffen hat
und in ihr wirksam ist.
Der in Jesus gekommen ist,
um zu versöhnen und neu zu machen.
Wir vertrauen auf Gott,
der uns beruft Kirche zu sein,
andere zu lieben,
Gerechtigkeit zu suchen
und Bösem zu widerstehen,
Jesus zu verkünden,
den Gekreuzigten und Auferstandenen,
unseren Richter und unseren Beistand.
In Leben, im Tod und im Leben nach dem Tod
ist Gott mit uns.
Wir sind nicht allein.
Dank sei Gott.
Evangelisches Gottesdienstbuch 2003³ (<https://homepage.ruhr-uni-bochum.de>)

Lied: Vertraut den neuen Wegen (EG 395,1-3)

Predigt: Matthäus 6,25-26.28-33 (Lutherbibel 2017)

Gnade sei mit euch und Friede von dem, der da ist, der da war und der da kommt.

Wir hören auf Worte, die vielleicht so schön und so provokant wie sonst nirgends in der Bibel zu einem Leben einladen, in dem Verzicht und ein einfacher Lebensstil gefordert werden. Sie stehen in der Bergpredigt, bei Matthäus, im 6. Kapitel, die Verse 25 – 26. 28-33 und lauten folgendermaßen:

Und Jesus sprach:

25 Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?

26 Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie?

28 Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht.

29 Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen.

30 Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: Sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen?

31 Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden?

32 Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft.

33 Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.

Herr, segne du dein Wort an uns allen! Amen

Liebe Gemeinde!

„Macht euch keine Sorgen! Sorgt Euch um nichts! Euer Vater weiß doch, was ihr alles braucht! Euch soll es zuerst um Gottes Reich und seine Gerechtigkeit gehen, dann wird Gott euch alles Übrige dazugeben.“

Hinter diesen wenigen Worten verbirgt sich eine zutiefst befreiende Grundhaltung dem Leben gegenüber:

nicht, was ich alles konsumieren kann, nicht, was ich alles noch erleben möchte, nicht, was ich alles gerne noch besitzen würde, soll mich beschäftigen, sondern Gottes Reich soll mich beschäftigen.

Sprich: Gott lieben. Die Menschen um mich herum lieben. Mich für Gerechtigkeit einsetzen. Großzügig meinen Besitz, mein Geld, meine Kraft und meine Zeit verschenken. Segnen. Mit leichtem Gepäck leben. Auf die Liebe und die Großzügigkeit Gottes schauen. Vertrauen. Auch mal mit wenig klarkommen – weil ich meine Lebensqualität nicht aus dem Haben/dem Besitzen ziehe.

Der große Martin Luther King empfahl seinen Anhängern, im Falle ihrer Verhaftung immer eine Zahnbürste und eine Bibel dabeizuhaben.

Was für den amerikanischen Bürgerrechtler eine sehr ernste Sache war, kennt man bei uns auch als amüsantes Gedankenspiel: Welche drei Dinge würde man auf eine einsame Insel mitnehmen?

Die Realität ist: Der Durchschnittseuropäer besitzt 10 000 Gegenstände.

Was davon braucht man wirklich?

Die Ersatz-Knoblauchpresse in der übervollen Küchenschublade?

Die alte Schreibmaschine auf dem Dachboden?

Die Zinntellersammlung im Keller?

Wer vor seinem Bücherregal steht, wird wohl gestehen müssen, dass 99 Prozent der Bücher in den nächsten Monaten oder Jahren nicht gelesen werden.

Mit der CD-Sammlung ist es ähnlich, und in den Schränken hat sich Garderobe angehäuft, die man nie mehr anziehen wird.

Dann sind da noch die vielen Staubfänger, Nippes, Accessoires, Dekoratives ohne Gebrauchswert.

Der Wunsch nach Reduktion kommt meist dann auf, wenn für Neues kein Platz mehr ist. Ganz besonders groß wird die Not, wenn ein Umzug ansteht. Dann wächst das Verlangen, das wegzugeben, was überflüssig ist. Alles muss raus – auf der Plattform „Willhaben“ etwa gegen Selbstabholung billigst verkaufen oder verschenken.

Eine wachsende Szene hat diese Haltung zu ihrem Lebensprinzip gemacht: der Minimalismus.

Erstes Ziel von Minimalisten ist, die Wohnungseinrichtung auf das Notwendigste zu reduzieren und sich von Ballast zu befreien, um den Blick für das Wesentliche zu bekommen, was zu mehr Glück, Zufriedenheit und einem Gefühl der Freiheit führen soll.

Das zweite Ziel ist die Befreiung von unliebsamen Zwängen, Terminen und Verpflichtungen, um Lebensqualität und Lebenszeit zu gewinnen.

Dieser Trend ist aktuell, aber nicht neu.

Das einfache Leben und der Verzicht auf materielle Dinge lassen sich bis in die Antike zurückverfolgen: Der kynische Philosoph Diogenes von Sinope (405-320 v. Chr.) etwa gilt als Vorreiter der Minimalistenbewegung. Er lebte der Legende nach in den Säulengängen Korinths oder wahlweise in einem Fass; er besaß einen Wollmantel, einen Rucksack mit Proviant sowie einen Stock. Mehr nicht.

Auch Jesus kann als Minimalist gesehen werden - führte er doch ein für damalige Verhältnisse auf das Wesentlichste reduziertes Leben: "Die Füchse haben Gruben und die Vögel unter dem Himmel haben Nester; aber der Menschensohn hat nichts, wo er sein Haupt hinlege", sagte er einmal.

Loslassen, um zu leben.

Leben ist das Schlüsselwort in unserem Predigttext. Es geht darum, das Leben anzunehmen und die Sorge sein zu lassen. Jesus hat erkannt, dass es sich besser lebt mit weniger Ballast, seelischem und materiellem. Ihm geht es deswegen nicht um Verzicht, sondern um Freiheit. Er ist daran interessiert, dass wir frei und unbeladen durch das Leben gehen. Dabei kann das Entrümpeln der Wohnung der erste Schritt sein. Oder auch das Prüfen jedes Termins, ob er tatsächlich wichtig ist.

Bei jedem Loslassen von materiellen Dingen oder anderen Sicherheiten oder auch Menschen, die uns nicht guttun, werden wir einen weiteren Hauch von Freiheit erleben. Wir werden frei und bereit sein, um Neues zu erleben und zu empfangen.

Auch Jesu Jünger und Jüngerinnen sollten den Kopf frei und klar behalten. Wollte Jesus das sagen, als er ihnen gebot, nichts mitzunehmen auf den Weg? "Weder Stab noch Tasche noch Brot noch Geld; es soll auch einer nicht zwei Hemden haben." Und als Jesus sie später fragte: „Als ich euch ausgesandt habe ohne Geldbeutel, ohne Tasche und ohne Schuhe, habt ihr da je Mangel gehabt?“ antworteten sie: „Niemals.“

So wie die Jünger und Jüngerinnen damals, sollen auch wir heute auf Jesu Worte vertrauen und uns lossagen von allem, was wir nicht notwendig brauchen und was uns nicht guttut. Loslassen durch Aufräumen und Ordnen; aber auch Loslassen von Ansprüchen, Wünschen, Aufgaben, Gewohnheiten, Sorgen, Träumen, Lebensphasen, geliebten Menschen.

Loslassen, um zu leben.

Das Loslassen ist ein Lebensthema und deshalb auch ein Thema quer durch die Bibel. Abraham musste seine Heimat und Verwandtschaft loslassen, um in das Land aufzubrechen, in das Gott ihn führen wollte.

Lot musste seinen Wohnort Sodom loslassen, um gerettet zu werden.

Jakob musste sein vertrautes Elternhaus verlassen, um sich in Sicherheit zu bringen, ebenso wie Mose den königlichen Komfort loslassen musste.

Auch Rut musste die eigene Heimat loslassen.

Jesus musste als Mensch sein Leben loslassen, um Heil und Auferstehung zu erlangen und dieses auch für alle Menschen zu erwerben.

Maria musste loslassen, loslassen von ihren ursprünglichen Lebensplänen, als sie erfuhr, dass sie Gottes Sohn zur Welt bringen soll. Ja, auch während der Tage Jesu auf Erden, musste Maria ihren Sohn immer wieder loslassen bis hin, als sie unter seinem Kreuz stand.

Das biblische Bild des Nicht-loslassen-Könnens schlechthin ist für mich die Frau des Lot. Sie hat Zukunft vor sich. Gott sagt ihr: Schau nach vorne, dann kommst du weiter – schau nicht zurück. Die Frau des Lot kann nicht loslassen, sie schaut zurück und - erstarrt zur Salzsäule.

Wie schaut es bei uns heute aus?

Die Corona-Inzidenzwerte sinken. Immer mehr Menschen werden geimpft.

Hoffnung breitet sich aus, endlich wieder in die Freiheit hinauszukönnen.

Aber - wir ahnen: es wird nicht mehr so sein, wie es vorher war.

Wir müssen auch Abschied nehmen von manchem, was uns bisher vertraut und normal erschien.

Und wie wird der Neubeginn aussehen? Wie werden wir leben in einer Welt, in der Corona zwar nicht überwunden, aber beherrschbar ist? Und in der möglicherweise noch andere Herausforderungen auf uns warten?

Machen wir uns auf und fragen uns, was uns zutiefst glücklich macht, was uns echte Ruhe und Gelassenheit schenkt, was uns Vertrauen und einen guten Boden unter den Füßen schenkt und was uns zutiefst dankbar macht.

Loslassen heißt nämlich auch, den Fokus vom Äußeren ins Innere zu richten, den Blick wegzuwenden von dem, was uns besitzt, hin zu dem, was uns gelassen und ruhig macht, was uns Raum schenkt und uns atmen lässt.

Dazu brauchen wir Vertrauen – Gottvertrauen – in die Kräfte des Lebens und in unsere eigenen, damit wir Neues beginnen und Vertrautes loslassen können. Unser Lebensweg ist nicht geradlinig, sondern fordert uns oft heraus, die Umwege mit großer Beharrlichkeit zu gehen. Am Ende der Wegstrecke spüren wir jedoch, dass sich die Mühe und der Einsatz gelohnt haben.

Die Erfahrung zeigt uns, dass sich immer wieder ein Weg finden lässt, der uns ans Ziel führt oder zumindest in eine Richtung weist.

Ich wünsche uns allen den Mut und das Vertrauen, im richtigen Zeitpunkt loszulassen und Neues zu wagen im Wissen darum, dass wir von Gott begleitet und gehalten werden.

Lassen Sie mich schließen mit einem Gebet von Pierre Stutz:

(Pierre Stutz, „Weg-Gebet“, in: Alltagsrituale, Kösel-Verlag, München 1998)

Gott,
du Quelle aller Gelassenheit,
berühre mich vertrauensvoll,
damit ich jeden Abend all das loslassen kann,
was mein Leben ausmacht.
Das Gelungene dankbar loslassen,
in dich hineinlegen,
weil du der Ursprung alles Guten bist.
Das Bruchstückhafte loslassen,
dir anvertrauen,
damit du es verwandeln, vollenden kannst.

Gelassener möchte ich werden Gott,
um mir auch Brachzeit zu gönnen,
wo ich mich erholen kann,
innerlich neue Kräfte sammeln kann,
um Neues in mir sprießen zu lassen.

Gott, gelassener möchte ich werden,
aus tiefem Herzen lachen können,
auch über mich selbst,
weil du mich zur Lebensfreude anstiftest.

Gelassener möchte ich werden, Gott,
mich mit meinen Schattenseiten annehmen,
damit ich mich nicht zu sehr mit anderen vergleiche,
sondern meine Gaben zur Entfaltung bringe.

Gott, gelassener möchte ich werden,
mich bemühen,
mich nicht zu sehr zu bemühen,
vertrauend auf meine Spontaneität,
meine Lebenskraft, die du in mir angelegt hast.

Gelassener möchte ich werden,
jeden Tag aus der tiefen Geborgenheit heraus gestalten,
die aus dir kommt.
Loslassen möchte ich,
damit du mich bewegen kannst.
Gelassener möchte ich werden,
um wieder neu ein Stück Himmel auf Erden zu entdecken,
das du mir täglich schenkst, mein Gott.

Amen.

Lied: Wo ein Mensch Vertrauen gibt (EG 643, 1-3)

Abkündigungen

Kollektenabkündigung

Die Evangelische Frauenarbeit ist ein wichtiger Teil unserer Evangelischen Kirche in Österreich. Gerade in der Zeit der Pandemie, wo so viele Gemeindeaktivitäten ausfallen mussten, haben die Frauen bewiesen, dass Zusammenhalt und Gemeinschaft, die für Kirche „lebensnotwendigen“ Voraussetzungen, auch in so schwierigen Zeiten aufrecht erhalten werden können.

Obwohl die meisten der üblichen Angebote wie Frauen- und Begegnungstage und auch viele Treffen von Gruppen und Kreise abgesagt werden mussten, bemühten sich die vielen Ehrenamtlichen, Kontakte zu pflegen und wo nötig Hilfestellungen zu geben. Es gab vermehrt Rundbriefe, WhatsApp-Gruppen und ZOOM-Treffen, Weltgebetstags- und Frauengottesdienste konnten im Internet mitgefeiert werden und auch der Newsletter der EFA i.Ö. sowie die Zeitschrift "efa" hielten die Verbindung quer durch ganz Österreich aufrecht.

Vermehrt erreichten uns auch Anfragen an den Solidaritätsfonds, mit dem evangelische Frauen in Österreich unterstützt werden, während der Arbeitszweig Brot für die Welt wichtige Hilfe zur Selbsthilfe in Ländern des Südens leistet.

Für das heurige Jahr hat sich die Evangelische Frauenarbeit vorgenommen, den vielen durch die Pandemie belasteten Frauen vermehrt Veranstaltungen zu Stärkung und Empowerment sowie zur Bewältigung von Konflikten anzubieten. Außerdem wird das „Jahr der Schöpfung“ auch in unserer Arbeit ein Schwerpunkt sein.

Ohne finanzielle Mittel sind aber alle diese Aktivitäten und Vorhaben nicht möglich. Daher bitten wir um Ihre Kollekte, um weiterhin für die Frauen in ihrer Vielfalt solidarisch da sein können.

Lied: Meine Hoffnung und meine Freude (EG 641- 2x gesungen)

Fürbitten

Wir beten vertrauensvoll zu Jesus Christus, der uns durch sein Leben gezeigt hat, wie wichtig das Loslassen ist.

Hilf den Verantwortlichen in den Kriegsgebieten unserer Erde, dass sie erkennen, wie gut es wäre, wenn ihre Soldaten die Waffen loslassen würden.

Hilf den Mächtigen unserer Welt weise zu sein, damit sie nicht zum Schaden für Menschen und Völker an ihrer Macht festhalten.

Hilf unserer Kirche, auf ihrem ungewissen Weg in die Zukunft.

Hilf den Kranken und denen, die ihnen beistehen und helfen.

Den Ärztinnen und Krankenpflegerinnen, den Medizinern und Forschern, den Menschen, die die politische Verantwortung tragen in dieser Zeit der Corona-Pandemie, und denen, die dafür sorgen, dass das Leben weitergeht.

Hilf den Trauenden, dass sie die Verstorbenen in ihren Herzen lebendig halten und trotzdem lernen, sie behutsam loszulassen.

Hilf uns beim Loslassen, wenn unsere Kinder ihre eigenen Wege gehen wollen, wenn wir unsere Träume nicht verwirklichen können, wenn Gewohnheiten oder festgefahrene Meinungen unser Leben einengen.

Hilf und befreie uns von der Neigung, unser Herz an Vergängliches zu hängen und schenke uns das Vermögen, irdische Gaben dankbar anzunehmen und zu teilen und alles loszulassen, was im Angesicht deiner Liebe wertlos ist.

Guter Gott, du bist wie ein schützender Mantel für uns, wenn wir nicht wissen, wie es in unserem Leben weitergehen wird. Lass uns immer wieder diese Geborgenheit spüren. Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Freund und Bruder.
Amen

Vater unser

Segen

von 2 Personen gesprochen – eine Person spricht die traditionellen Segensworte, eine weitere die kommentierenden Worte:

Der Herr,

der Mächtige, der Ursprung und Vollender aller Dinge,

segne dich,

gebe dir Gedeihen und Wachstum,

Gelingen deinen Hoffnungen, Frucht deiner Mühe,

und behüte dich

vor allem Argen, sei dir Schutz in Gefahr und Zuflucht in Angst.

Der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten,

wie die Sonne über der Erde Wärme gibt dem Erstarren und
Freude gibt dem Lebendigen,

und sei dir gnädig,

wenn du verschlossen bist in Schuld,
er löse dich von allem Bösen und mache dich frei.

Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich,

er sehe dein Leid und höre deine Stimme,
er heile und tröste dich

und gebe dir Frieden,

das Wohl des Leibes
und das Wohl der Seele, Liebe und Glück.

Amen.

Jörg Zink, in: Und alle Frauen tanzen mit. Gottesdienste von Frauen für Frauen; Hrsg. Gabriele Miller, Schwabenverlag 1999

So segne und behüte euch der gütige Gott, der Vater und der Sohn und die Heilige Geistkraft. Amen.

Lied: Großer Gott, wir loben dich (EG 331,1-3)

Orgelpostludium

Abschluss:

Im Anschluss können die Zettel, die die Frauen während des Kyrie-Teiles beschrieben haben, nun gemeinsam an bunte Luftballons angebunden und gemeinschaftlich in den Himmel entlassen werden.

Ausklang mit fröhlichem Beisammensein.

Anhang – Alternativen

Texte

1. Loslassen – Seine starke Hand hält mich

Die verkrampften Hände loslassen
Raum geben für Dich
ein Bild ohne Rahmen
damit Du wachsen kannst
kein geträumtes Glück
sondern Du

wirklich werden
meine Ängste loslassen
meine Wünsche loslassen
mich selber loslassen
und fallen
in Deine Arme
das Kind ist der Grund.

Andreas Knapp (<https://hannahs-initiative.de/impulse/andachten-2018/andacht-juni-2018/>)

2. Was will ich loslassen?

Meine Bequemlichkeit
Meine Gleichgültigkeit
und meine Selbstgenügsamkeit

Was will ich loslassen?

Mein Schweigen über die Ungerechtigkeit
Mein Wegsehen bei Konflikten
Und das Abwenden von den Schwachen und Ausgegrenzten

Was will ich loslassen?

Den Ärger über die verletzenden Worte der Nachbarin
Den Zorn über die ungerechte Behandlung durch die Mitschülerin
Und den Groll über den Vertrauensbruch der Freundin

Was will ich loslassen?

Die scharfen Worte des Vorgesetzten
Das Schweigen der Kollegen
Die Vorwürfe der Kinder

Was will ich loslassen?

Mich selbst und mein ängstliches Streben nach Sicherheit
Immer wieder, immer wieder neu.
Loslassen "" manchmal -
selbst Dich und meine Gewissheiten über Dich

In der Hoffnung, dass Du mich auffängst "" mein Gott.

Sabine Richarz (<https://frauenhilfe-rheinland.de/1-Woche-Loslassen.329.0.html>)

3. frei werden

freigeben,
was ich umklammere
lösen,
was mich bindet
abwerfen,
was mich belastet
überschreiten,
was mich beschränkt
verabschieden,
was vergangen ist
leicht werden,

frei werden.

Gisela Baltes (<https://impulstexte.de/glaubwuerdig/fastenzeit/frei-werden>)

4. Loslassen

Loslassen
möchte ich
um dir in allem begegnen zu können
Loslassen
möchte ich
im Genießen des Geschenkcharakters
des Lebens
Loslassen
möchte ich
im Annehmen meiner Grenzen
Loslassen
möchte ich
im Gestalten meiner Beziehungen
Loslassen
möchte ich
um dich als Grund aller Begegnungen
zu feiern.

Pierre Stutz (<https://www.wir-sind-kirche.de>)

5. Loslassen

loslassen
von allem, was mich gefangen hält
durchlässig sein
für Gottes Freiheitsspuren
einander Freiraum schenken

loslassen
von allem, was mich am Leben hindert
durchlässig sein
für Gottes Lebensatem
einander Lebensraum schenken

loslassen
von allem, was Macht über mich hat
durchlässig sein
für Gottes erbarmende Barmherzigkeit
einander Erbarmen schenken

loslassen
von allem, was mich ängstigt
durchlässig sein
für Gottes liebende Gegenwart
einander Mut schenken

loslassen
von allem, was Unfriede bringt
durchlässig sein
für Gottes Friedensbund
einander Frieden schenken
Ute Weiner (<https://silo.tips/download/ins-gesprch-bringen-loslassen>)

6. Loslassen

Loslassen
wie schwer fällt es doch oft
frei zu geben
was nicht zu halten ist
Veränderungen zu akzeptieren
die gewollt oder ungebeten
unser Leben neu bestimmen

Loslassen
die Zeit
die Kinder
die Eltern
Träume
Wünsche
Ziele

Loslassen
was uns geschenkt
und frei geben
was hätte sein sollen

Mit Gottes Hilfe
will ich das Leben einüben
und durch seine Gnade
in eine neue Weise der Freiheit
hineinwachsen.

Möge er uns zur Fülle des Lebens führen.
Cäcilia Kittel, in: Anbetungsstunden. Impulse und Modelle; Herder Verlag 2011

Kollektengebet

Herr, unser Gott!

Wie alle Generationen vor uns sind auch wir Kinder unserer Zeit, Kinder dieser Weltzeit.
Du siehst, wie verstrickt wir sind in das Denken, in die Automatismen und in das Handeln
unserer Zeit. Du siehst unsere blinden Flecken.

Durch all die ökologischen Krisen hindurch sprichst du zu uns: du willst uns und deine Erde
befreien von all der Gier, all dem Müll, all dem Überfluss und der Zerstörung. Du willst uns
neu in Kontakt bringen mit dem einfachen Leben, das aus deiner Gnade entspringt und das
sich liebend verbindet mit der Natur und den Armen dieser Erde.

In der Stille halten wir inne und schauen auf dich ...

Du sagst: Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten. Amen.

Quelle: <https://www.gemeinde.hirsau.elk-wue.de>

Glaubensbekenntnis

Gott, du Kraft der Liebe,

du Flamme der Sehnsucht, du Glut der Hoffnung.

Du hast mich geschaffen als dein göttliches Werk.

Du hast mir Talente gegeben, um mit ihnen zu wuchern.

Für dein Reich will ich mich einsetzen, dass es spürbar wird in unserer Welt.

Ich will meine Augen nicht vor den Problemen unserer Zeit verhüllen,

sondern hinschauen und nach Abhilfe suchen.

Auf diesem Weg bin ich nicht allein.

Ich bin ein Glied deiner weltumspannenden Kirche, ein Teil von Christi Leib.

Du setzt unsere Talente zusammen

und formst aus Scherben und Splittern ein Ganzes.

Im Vertrauen auf deine heilende Kraft werden wir zu deinem heiligen Tempel.

Du wirkst in uns und schaffst deiner Kirche menschliche Gesichter.

Begleite du unsere Schritte und segne unsere Hände,

verleih Weisheit unserem Kopf und Besonnenheit unserer Zunge.

Schenk Wärme unserem Herz und einen langen Atem unseren Lungen.

Zaubere ein Leuchten in unsere Augen und ein Lächeln auf unsere Lippen.

Forme uns zur Schönheit deines Ebenbildes.

Indem du uns heilst, kann von uns auch Heilung ausgehen.

Wir wollen nicht verurteilen, sondern zuhören.

Wir wollen nicht über andere, sondern mit ihnen reden.

Wir wollen andere nicht richten, sondern sie stärken.

Wir wollen ihre Ängste nicht überspielen, sondern ihre Sorgen teilen.

Wir wollen Zweifel nicht bestreiten, sondern als Aufbruch wertschätzen.

Wir wollen Vertrauen wachsen und Verständnis reifen lassen.

Wir wollen demütig bleiben und lieber kleine Schritte tun, als zum Himmel greifen.

Doch bei jedem, auch noch so kleinen Schritt sollst du uns begleiten,

sollst unsere Schritte leiten und in dein Werk mit einbauen.

Durch die Kraft der Liebe wollen wir zum Sauerteig werden,

der Totgegläubtes belebt und Leiden in Lieben umwandelt.

Gott, mach uns zum Werkzeug deines Friedens.

Quelle unbekannt (<https://homepage.ruhr-uni-bochum.de>)

Fürbitten

Herr, unser Gott! Du guter, großzügiger Gott! Du Gott der Fülle, aus der du uns beschenkst!

Wir leben in einer seltsamen, unguten, selbstverursachten Über-Fülle. Unser Leben ist übervoll von Besitz, Ablenkungen, Anstrengungen, Gedanken, Sorgen und Begierden. Unser Leben ist schwer und unbeweglich geworden von all dem Haben und Wollen.

Das Leben, in das hinein du uns rufst, ist ein leichtes und einfaches Leben. Mit einem Herz, das beweglich ist, das empfänglich ist für dich, deine Schöpfung und die Menschen um uns

herum. Du willst uns aus der Sklaverei des Allzu-Vielen und vom Kreisen um uns selbst befreien und uns senden, damit wir ein Segen sind für die Menschen um uns herum und für deine Schöpfung weltweit.

Wir brauchen dazu deinen Heiligen Geist. Erlöse uns von antrainierten unguten Gewohnheiten und Denkweisen. Erlöse deine Schöpfung von unserem zerstörerischen Lebensstil. Auf dass dein Reich und deine Gerechtigkeit kommt – wie im Himmel, so auf Erden. Amen

Quelle: <https://www.gemeinde.hirsau.elk-wue.de>

Segen

von 2 Personen gesprochen – eine Person spricht die traditionellen Segensworte, eine weitere die kommentierenden Worte:

Der Herr

voller Liebe wie eine Mutter
und gut wie ein Vater

segne dich

Er lasse dein Leben gedeihen.
Er lasse deine Hoffnung erblühen.
Er lasse deine Früchte reifen.

und behüte dich.

Er umarme dich in deiner Angst.
Er stelle sich vor dich in deiner Not.

Der Herr lasse leuchten sein Angesicht über dir

Wie ein zärtlicher Blick erwärmt,
so überwinde er bei dir,
was erstarrt ist.

und sei dir gnädig

Wenn Schuld dich drückt,
dann lasse er dich aufatmen.
Und er mache dich frei.

Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich

Er sehe dein Leid.
Er tröste und heile dich.

und gebe dir Frieden

Das Wohl des Leibes,
das Heil deiner Seele,
die Zukunft deinen Kindern.

Amen

Georg Kugler, EG württ. S.1147 (<https://www.elk-wue.de>)

Weitere Liedvorschläge

Meine engen Grenzen (EG 574)

Gott gab uns Atem (EG 432)

Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht (Lieder zwischen Himmel und Erde, Nr. 263)

Kommt herbei, singt dem Herrn (Lieder zwischen Himmel und Erde, Nr. 18)

Wo Menschen sich vergessen (EG-Ergänzungsheft 29)
Finde den Raum deinen Traum zu entfalten (Claudia Mitscha-Eibl)
Wenn enttäuschte Sicherheiten fallen (Text: Christa Peikert-Flaspöhler)

Verwendete Arbeitshilfen:

Anbetungsstunden. Impulse und Modelle, Hrsg. Cäcilia Kittel, Herder Verlag 2011
Frauengottesdienste gestalten. Feiern mitten aus dem Leben; Hrsg, Andrea Kett, Herder Verlag 2007
.... so bunt wie der Regenbogen. Meditative Gottesdienste; Hrsg. Michael Kerssenfischer/Renate Wüst, Herder Verlag 2014
Und alle Frauen tanzen mit. Gottesdienste von Frauen für Frauen; Hrsg. Gabriele Miller, Schwabenverlag 1999