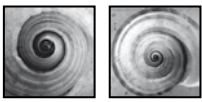


Editorial	Seite 2
I. Einführung	
Bibeltext	3
Exegese	4
Literaturhinweise	7
II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen	
Lebensachtsamkeit „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...“	8
Psalmmodieren „Lieder singen in bösen Zeiten“	12
Herzrhythmen „Wofür schlägt mein Herz?“	17
III. Anregungen für den Gottesdienst	
Elemente für die Liturgie	20
Lieder	25
Verkündigungsvorschläge	28
IV. Kreatividee	
Singvogel zum Selbermachen	35
Impressum	36



Liebe Leserinnen und Leser!

Die diesjährige Arbeitshilfe zum Frauensonntag beschäftigt sich mit einem Abschnitt aus dem Epheserbrief, Epheser 5,15-21. Dieser Abschnitt ist auch der für den 18. Sonntag nach Trinitatis, auf den der diesjährige Frauensonntag fällt, vorgeschlagene Text.

Der Titel der Arbeitshilfe „Lebensachtsamkeit“ nimmt ein zentrales Thema des gesamten Epheserbriefes auf, die Frage nach Grund und Ursprung unseres Lebens. Sie wird entfaltet in Fragen wie: wie soll ich, sollen wir, leben? Was gibt unserem Leben Halt, individuell und in der Gemeinschaft? Worauf richten wir unser Sinnen und Trachten?

Die Antwort auf diese Frage(n), die der Epheserbrief gibt, ist in Kapitel 4,4-6 so zusammengefasst: „Es ist *ein* HERR, *ein* Glaube, *eine* Taufe, *ein* Gott, Vater und Mutter aller, der da ist über allen und durch alle und in allen. Es ist *ein* Leib, *ein* Geist, *eine* Hoffnung...“ Christus ist der Grund, in dem alles gründet, Anker und Orientierung, Hoffnung und Halt. Deshalb sind die „Lebensfragen“ von dort her durchzubuchstabieren, bekommt „Lebensachtsamkeit“ von dort her Richtung, Geistkraft und Aufmerksamkeit.

Die Muschel, die das Titelblatt der Arbeitshilfe zeigt, macht im Bild deutlich, dass dieser Weg gleichermaßen von innen nach außen und von außen nach innen führt. In dieser doppelten Bewegung sind wir als Christinnen und Christen unterwegs, verbunden in, mit und durch Christus, der „lebensachtame“ Gemeinschaft stiftet... – „...und haltet fest die Einigkeit im Geist“.

Nach einer Einführung in den Text Epheser 5,15-21 finden Sie im zweiten Teil jeweils unterschiedliche Aspekte des Textes in je verschiedenen Vorschlägen und Anregungen für die Arbeit in und mit Frauengruppen entfaltet. Wie immer finden Sie auch Anregungen und Vorschläge zur Gestaltung des Gottesdienstes, für Liturgie und Verkündigung.

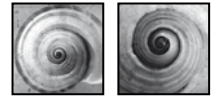
Lassen Sie sich einladen, Ihren je eigenen Weg mit dem Text zu entdecken, lassen Sie sich anregen, Neues auszuprobieren und überraschende Entdeckungen zu machen. Wir wünschen Ihnen soviel Freude mit der Arbeitshilfe wie wir Sie in der Vorbereitung und bei der diesjährigen Frauensonntagswerkstatt hatten!

Wie immer freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen und Anregungen und wünschen Ihnen gutes Gelingen und Gottes Segen für Ihre Arbeit!

Sehr herzlich grüße ich Sie – auch im Namen des Vorbereitungsteams

Ihre
Annegret Brauch





Epheser 5,15-21 (Luther-Bibel)

15 So seht nun sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht als Unweise, sondern als Weise,

16 und kauft die Zeit aus; denn es ist böse Zeit.

17 Darum werdet nicht unverständlich, sondern versteht, was der Wille des Herrn ist.

18 Und besauft euch nicht voll Wein, woraus ein unordentliches Wesen folgt, sondern lasst euch vom Geist erfüllen.

19 Ermuntert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen

20 und sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus.

21 Ordnet euch einander unter in der Furcht Christi.

Epheser 5,15-21 (Bibel in gerechter Sprache, BigS)

15 Achtet also genau darauf, wie ihr lebt, nicht als Törichte, sondern als Weise!

16 Nutzt die Zeit aus, denn die Tage sind böse!

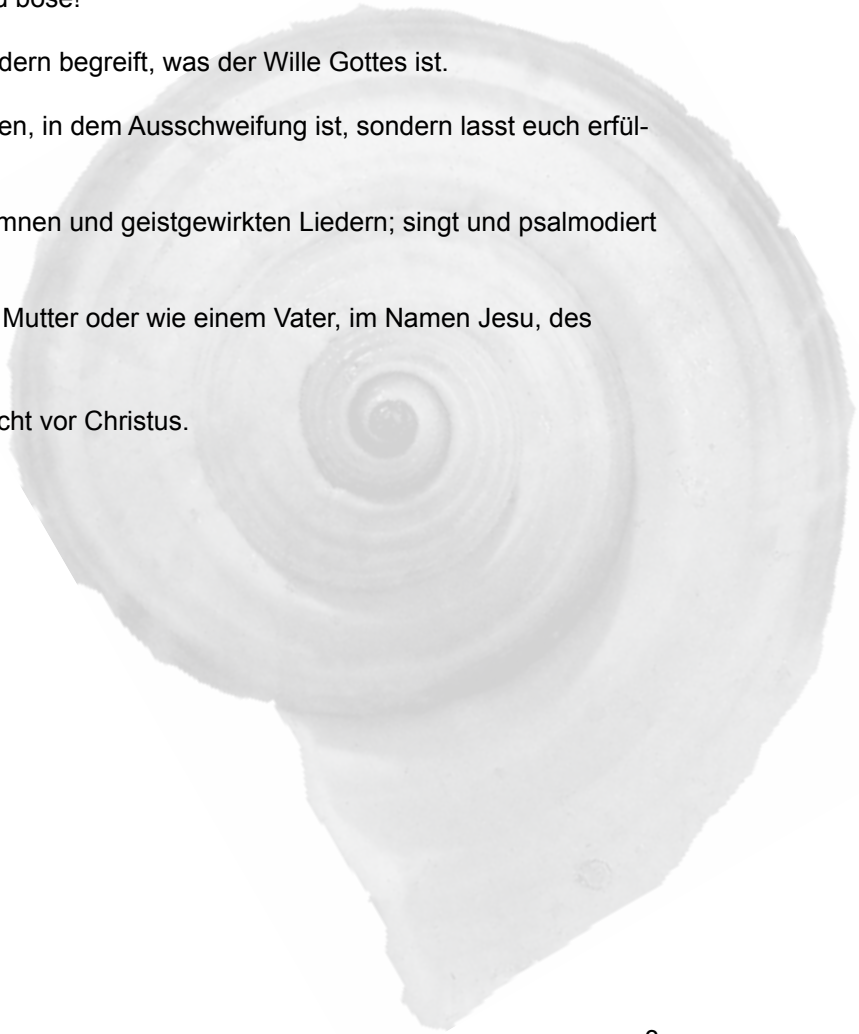
17 Deshalb seid nicht unverständlich, sondern begreift, was der Wille Gottes ist.

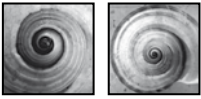
18 Lasst euch nicht vom Wein berauschen, in dem Ausschweifung ist, sondern lasst euch erfüllen mit Geistkraft!

19 Sprecht zueinander mit Psalmen, Hymnen und geistgewirkten Liedern; singt und psalmodiert in euren Herzen vor Gott!

20 Dankt allezeit für alles Gott wie einer Mutter oder wie einem Vater, im Namen Jesu, des Christus, zu dem wir gehören!

21 Ordnet euch einander unter in Ehrfurcht vor Christus.





I. Einführung

Exegese

Einführung zum Text Epheser 5,15-21

1. Der Ausschnitt verweist auf das Ganze...

Im Evangelischen Oberkirchenrat hängen seit einiger Zeit Bilder eines Berliner Künstlers, die Ausschnitte von Werken klassischer Meister aus der Alten Nationalgalerie in Berlin zeigen. Wie durch eine Lupe vergrößert erkennen die Betrachtenden z.B. einen in Wasser getauchten Fuß, die Falte eines kostbaren Gewandes, das nackte „Ärschlein“ einer Putte...

Die Überraschung besteht darin, nur dieses auf den ersten Blick vielleicht unwichtig erscheinende Detail eines großen Meisterwerkes zu sehen. Diese Überraschung ist natürlich vom Künstler gewollt. Sie bringt uns dazu, gewohnte Sehweisen zu ändern. Denn wir erkennen nicht auf den ersten Blick, wer oder was da abgebildet ist. Wir sehen einen kleinen Ausschnitt, der mit großer künstlerischer Sorgfalt und Liebe gearbeitet ist. Vielleicht erfreuen wir uns daran und schätzen die Qualität der Ausführung. Der gewählte Ausschnitt mag uns erstaunen, irritieren oder zum Schmunzeln bringen. Vermutlich macht er uns neugierig auf das ganze Meisterwerk, auf das er verweist und dem wir uns nun vielleicht auf andere Weise annähern... – mit größerer Aufmerksamkeit, mit sorgfältiger Betrachtung, mit Interesse und Neugier für das vermeintlich Nebensächliche....?

In gewisser Weise verhält es sich mit dem Ausschnitt aus dem Epheserbrief, der für den diesjährigen Frauentag vorgesehen ist, ähnlich. Es ist ein Abschnitt (griechisch: „Perikope“) aus dem fünften Kapitel dieser Schrift. Unsere Aufmerksamkeit wird auf das Thema „Lebensführung“ gelenkt, wenn es in Vers 15 heißt: „Achtet also genau darauf, wie ihr lebt, nicht als Törichte sondern als Weise!“ Allein dieser Satz gibt zu denken, führt uns zu einer der zentralen Lebensfragen: Wie lebe ich? Wie leben wir als Menschen, als Christenmenschen in diesem Land, in dieser Gesellschaft, in dieser Welt? Diese Fragen werden im zweiten Teil der Arbeitshilfe aufgenommen und mit Anregungen für die Arbeit in Gruppen vertieft. (s. Seite 8ff.)

Das Thema „Lebensachtsamkeit“, das in diesem Ausschnitt (Vers 15) anklingt, verweist gleichzeitig auf ein zentrales Thema des gesamten Epheserbriefes, auf die Frage nach dem Grund und Ursprung unseres Lebens. Die Antwort nimmt den Grundton auf, auf den der ganze Epheserbrief gestimmt ist. Sie lautet: „Es ist *ein* HERR, *ein* Glaube, *eine* Taufe, *ein* Gott, Vater und Mutter aller, der da ist über allen und durch alle und in allen. Es ist *ein* Leib, *ein* Geist, *eine* Hoffnung...“ (vgl. Epheser 4,4-6).

2. „Ein Leib, ein Geist, eine Hoffnung...“ – das „Credo“ des Epheserbriefes

Auf dem Kirchentag 1975 in Frankfurt wurde während der liturgischen Nacht ein Kehrvers gesungen, der diesen Ruf, diese Akklamation des Epheserbriefes, musikalisch aufnimmt und der sich damals vielen (so auch mir) nachhaltig eingeprägt hat:

„Ein Leib, ein Geist, eine Hoffnung – und haltet fest die Einigkeit im Geist durch das Band des Friedens.

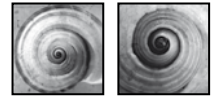
Ein HERR, ein Glaube, eine Taufe – und haltet fest die Einigkeit im Geist durch das Band des Friedens.

Ein Gott, und Vater aller – und haltet fest die Einigkeit im Geist durch das Band des Friedens.“

„Ein Leib, ein Geist, eine Hoffnung, ein HERR, ein Glaube, eine Taufe, ein Gott und Vater-Mutter aller...“ – so lautet das „Credo“ des Epheserbriefes. Und daraus folgt der Ruf, die Ermutigung, die Ermahnung: „... und haltet fest die Einigkeit im Geist durch das Band des Friedens.“

Das Motto des Kirchentages hieß 1975: „In Ängsten und siehe wir leben.“ Die Themen lauteten „Von persönlichen und globalen Ängsten“, „Die Angst und die Fähigkeit zum Frieden“, „Mensch und Arbeit“, „Weltkrise und Weltchristenheit“ usw. – und dazwischen erklang immer wieder als Ermutigung und Bestärkung der gesungene Ruf: „Und haltet fest die Einigkeit im Geist durch das Band des Friedens.“

Christus ist der Friedens- und Einheitsstifter (vgl. Eph 2,17f), die durch Gottes Geistkraft gestiftete Einigkeit ist unter uns wirksam, wirkmächtig – das ist das „Credo“. Sie wird erkennbar, sichtbar und erlebbar durch das Band des Friedens, das zu knüpfen in den unterschiedlichen



Zusammenhängen, in die wir gestellt sind und in denen wir leben, – immer weiter und immer wieder neu – unsere Aufgabe ist.

33 Jahre später hat sich Vieles verändert, manche Themen würden wir heute anders formulieren, neue Fragestellungen sind hinzu gekommen. Gleichwohl sind die grundsätzlichen Probleme von Armut, Ungerechtigkeit, Unfrieden und Gewalt nicht gelöst, haben sich vielerorts vielmehr verschärft und zugespitzt.

„Und haltet fest die Einigkeit im Geist durch das Band des Friedens...“ – Friedensbänder zu knüpfen in unserer zerrissenen Welt – solche die immer tragfähiger werden und solche, die zerschnittene Fäden wieder neu aufnehmen und verknüpfen, das bleibt unsere Aufgabe heute wie damals.

3. „...und haltet fest die Einigkeit im Geist...“ – der Kraft des Heiligen Geistes vertrauen

Auch unter den ersten Christen gab es Streitigkeiten. In den Briefen des Neuen Testaments können wir einiges davon nachlesen. Ob in Korinth oder Ephesus, in Galatien oder Jerusalem... Als Christen waren sie getauft auf den Namen des *einen* HERRN, aber sie hatten jüdische, griechische, römische oder noch andere Wurzeln, sie waren wohlhabend oder verdingten sich als Tagelöhner, waren freie Bürger oder Sklaven, Frauen und Männer, Alte und Junge... – ein buntes Völkergemisch, multikulturell...

„...und haltet fest die Einigkeit im Geist...“? Wie kann das gehen?

Kühn erscheint da das zentrale Anliegen des Epheserbriefes: die Einheit der Vielen, die Einigkeit von Juden und Griechen und Römern und noch anderen Völkern – in Christus. Das kann gelingen, weil Christus selbst der Friedens- und Einheitsstifter ist: „Denn durch ihn haben wir den Zugang alle in einem Geist zum Vater. So seid ihr nun nicht mehr Gäste und Fremdlinge, sondern Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenossen.“ (Eph 2,18f).

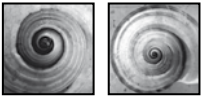
Christus hat die HERRschaft übernommen und alle trennende Feindschaft beendet und überwunden. Das ist das christliche Credo. Deshalb gehören Christen zueinander, wie eine Wohngemeinschaft oder – in einem anderen Bild: wie Glieder eines Leibes. Dass dort auch nicht immer alles eitel Freude und Sonnenschein ist, wird durch die Eindringlichkeit deutlich, mit der die Einigkeit „beschworen“ wird: „... und haltet fest die Einigkeit im Geist!“

Dort, wo das eigene Vermögen begrenzt ist, das eigene Wissen Stückwerk, der eigene Mut zu klein... ist es gut, der Kraft des Heiligen Geistes, der heiligen Geistkraft zu vertrauen, ihr etwas zuzutrauen, mit ihrem Wirken zu rechnen, das unser Können, unsere Fantasie und unsere Vernunft übersteigt.

4. „Lasst euch erfüllen mit Geistkraft... und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in rechtschaffener Gerechtigkeit und Heiligkeit...“

Keine andere Schrift des Neuen Testaments hat die Vorstellung, was die christliche Gemeinde, bzw. die Kirche sei, lange Zeit hindurch so stark geprägt wie der Brief an die Epheser. Das lässt sich einleuchtend damit erklären, dass Ephesus diejenige Gemeinde war, in der Paulus am längsten gewirkt hat. Er hat sie gegründet und von dort vermutlich die Korinther- und andere Briefe geschrieben. Ein Brief von Paulus an diese Gemeinde – so nahm man an – dürfte wohl am ehesten die Vorstellung wieder geben, die sich Paulus von der Kirche als dem Leib Christi gemacht hat.

Nun ist der Epheserbrief kein Brief im eigentlichen Sinn. In den ältesten Handschriften finden sich keine Adressaten, was darauf schließen lässt, dass es sich eher um eine Art „Rundschreiben“ handelt, bei dem die Adressaten jeweils eingefügt wurden. Es kommen auch keine spezifischen Fragestellungen, Probleme oder persönlichen Bezüge vor, wie sie ein Brief natürlicherweise enthält. Nach Stil und Charakter handelt es sich eher um eine theologische Abhandlung in Briefform, die beschreibt, was christliche Gemeinde, bzw. Kirche ihrem Wesen nach ist und wie der Lebenswandel von Christen aussehen soll. Zwar gibt es eine Nähe zu Gedanken und Theologie des Paulus, gleichzeitig aber auch interessante Verschiebungen und Zuspitzungen, wenn etwa im Unterschied zum 1. Korintherbrief, wo Paulus die Gemeinde als Leib Christi beschreibt (Kap. 12), im Epheserbrief Christus als das Haupt und die Gemeinde als Leib beschrieben werden. Ob man hier auf eine Tendenz zur Hierarchiebildung in der frühen



I. Einführung

Christenheit schließen kann, oder das Bild als „Gegenentwurf“ zur römischen Staatsideologie zu verstehen ist, wonach der Kaiser als Haupt des Reichsleibes gedeutet wurde, mag hier offen bleiben. Im Unterschied zum Kolosserbrief, zu dem es ansonsten eine augenfällige Nähe gibt, wird die Unterordnung der Frauen unter die Männer jedoch nicht durch ein „wie sich's gebührt“ begründet, sondern analog zum Verhältnis von Christus zur Gemeinde, das wesentlich durch Liebe bestimmt ist.

Wie nun kann und soll der neue Lebenswandel derer „in Christus“ aussehen?

Im Blick auf diese Frage bietet der Epheserbrief eine Fundgrube der Ermutigungen und des Vertrauens, wenn man sich nicht durch unglückliche Formulierungen bei Übersetzungen abschrecken lässt. „Ermutigen“ klingt einfach anders als „ermahnen“ und „Vertrauen“ ist vielen unmittelbarer zugänglich als „Glaube“.

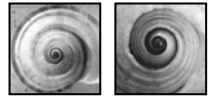
Dass die vielfach eindringliche und auch meditative Sprache des Epheserbriefes – viele bekannte Bibelworte finden sich hier – sich am besten entfaltet, wenn wir uns mit diesen Versen ergehen (ganz wörtlich gemeint: sie gehend vor sich hinsagen...), sie durchbuchstabieren und „durchkauen“, mag jeder/jedem einleuchten, die/der sich diesen „starken“ und einprägsamen Worten einmal „gestellt“ hat. Einige seien nachfolgend genannt:

- „Denn aus Gnad seid ihr gerettet worden durch den Glauben, und das nicht aus euch: Gottes Gabe ist es...“ (Eph 2,8)
- Er (=Christus) ist gekommen und hat verkündigt im Evangelium den Frieden euch, die ihr ferne wart, und Frieden denen, die nahe waren. Denn durch ihn haben wir den Zugang alle beide in einem Geist zum Vater. So seid ihr nun nicht mehr Gäste und Fremdlinge, sondern Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenossen... (Eph 2,17-19)
- Zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in rechtschaffener Gerechtigkeit und Herrlichkeit. (Eph 4,24)
- Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen... (Eph 4,26)
- Alle Bitterkeit, Wut, Zorn, Geschrei und üble Nachrede sei von euch fern mit allem bösen Tun. Seid vielmehr zueinander gütig, barmherzig, vergebet einander, wie auch Gott in Christus euch vergeben hat. (Eph 4,31f)

Ein Vers, ein kleiner Ausschnitt, mag uns in besonderer Weise ansprechen und die Botschaft des Epheserbriefes verdichten. Und er verweist uns auf das gesamte Schreiben, das sorgfältig zu betrachten sich allemal lohnt.

Annegret Brauch



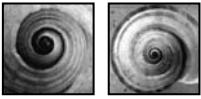


- 📖 Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers, Stuttgart 1985.
- 📖 Bibel in gerechter Sprache, Gütersloh 2006.

- 📖 Domay, Erhard (Hrsg.), Gottesdienstpraxis Serie A, III/2, Gütersloh 1993.
- 📖 Domay, Erhard/Köhler, Hanne, Die Feste im Kirchenjahr. Gottesdienste und Erläuterungen zum Feiern in gerechter Sprache, Gütersloh 2004.
- 📖 Faber, Joachim/Hinderer, Jörg/Hofmann, Gabriele/Lipps, Michael (Hrsg.), Zu Herzen. Spirituelle Texte in- und auswendig, Edition Quadrat 2007.
- 📖 Kast, Verena (Hrsg.), Diese vorüberrauschende blaue einzige Welt. Gedichte zu Lebensfreude und Endlichkeit, Zürich 2003.
- 📖 Schottroff, Luise (Hrsg.), Kompendium feninistische Bibelauslegung, Gütersloh 1998.
- 📖 Sölle, Dorothee, Träume mich, Gott, Wuppertal, 1994.
- 📖 Standhartinger, Angela, Einleitung zum Brief an die Gemeinde in Ephesus, Bibel in gerechter Sprache, Gütersloh 2006.
- 📖 Sutter Rehmann, Lucia/Bieberstein, Sabine/Metternich, Ulrike, Sich dem Leben in die Arme werfen, Auferstehungserfahrungen, Gütersloh 2003.

- 🌐 www.bautz.de (Biographisch-Bibliographisches Kirchenlexikon online)





II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen

Lebensachtsamkeit

Lebensachtsamkeit

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...“

Einführung:

Sorgfältig auf unser Leben sehen – dazu fordert uns der Bibeltext auf. Sorgfältig, weise, achtsam. Achtsamkeit ist die Aufmerksamkeit von Herz und Verstand in jedem Augenblick. Verhaltensweisen der Aufmerksamkeit sind: Behutsamkeit, Rücksichtnahme, Vorsicht, Wachsamkeit, Gefühl, Aufgeschlossenheit, Offenheit, Wissensdrang und Kreativität. Die Achtsamkeit ist das Bindeglied zwischen dem Alltag und der göttlichen Sphäre (Simone Weil). Man unterscheidet innere und äußere Achtsamkeit – die innere Achtsamkeit meint, sich selbst gegenüber achtsam zu sein, die äußere bezieht sich auf die Mitmenschen (ihnen eine aufmerksame ZuhörerIn oder eine achtsame BegleiterIn zu sein etc.).

Angeregt durch Rilkes Gedicht „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“, werden sich die TeilnehmerInnen im Laufe des Workshops, geleitet durch Lyrik, der Bedeutung von „Achtsamkeit“ in ihrem eigenen Leben nähern und sich mit ihr auseinandersetzen.

Material:

DIN A 3-Plakate mit Gedichten

farbige Stifte

Gesangbücher

CD-Spieler

CD: Gerhard Schöne „Menschenskind“, Lied „Ganz einfach“

Blankopostkarten

Verlauf:

1. Schritt: Ganz einfach (ca. 15 Minuten)

Wir hören das Lied „Ganz einfach“ von Gerhard Schöne (falls nicht vorhanden, kann der Text als Impuls vorgelesen werden):

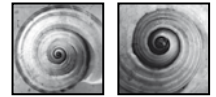
Ein Mann fährt zu nem Blitzbesuch zu seinem Vater im Dorf.
Der Alte füttert grade Katzen. Der Mann sagt „Tag! Ich bleib‘ nicht lang,
hab eigentlich gar keine Zeit. Ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht!
Ich hetz mich ab und schaffe nichts. Ich bin nur noch ein Nervenwrack.
Woher nimmst du nur deine Ruhe?“
Der Alte kratzt sein linkes Ohr und sagt:
„Mein Lieber, hör gut hin, ich mach es so, es ist ganz einfach:

Wenn ich schlafe, schlafe ich.
Wenn ich aufsteh‘, steh‘ ich auf.
Wenn ich gehe, gehe ich.
Wenn ich esse, ess‘ ich.
Wenn ich schaffe, schaffe ich.
Wenn ich plane, plane ich.
Wenn ich spreche, spreche ich.
Wenn ich höre, hör‘ ich.“

Der Mann sagt: „Was soll dieser Quatsch? Das alles mache ich auch,
und trotzdem find‘ ich keine Ruhe.“ Der Alte kratzt sein linkes Ohr
und sagt: „Mein Lieber, hör‘ gut hin, du machst es alles etwas anders:

Wenn du schläfst, stehst du schon auf.
Wenn du aufstehst, gehst du schon.
Wenn du gehst, isst du schon,
Wenn du isst, dann schaffst du.
Wenn du schaffst, dann planst du schon.
Wenn du planst, dann sprichst du schon.
Wenn du sprichst, dann hörst du schon.
Wenn du hörst, dann schläfst du...“

II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen



Ein Gespräch über das Gehörte schließt sich an.

Hinführende Gedanken zur Achtsamkeit (siehe oben – Einführung) fließen in das Gespräch ein. Achtsamkeit in der Bibel: AT: „Die Achtsamkeit auf sich selbst behüte dein Herz mit allem Fleiß.“ (Spr 4,23). NT: Bergpredigt (Mt 5-7: Die innere Einstellung und die äußeren Verhaltensweisen sind nur mit Achtsamkeit zu erfüllen). Die ACHTSAMKEIT ist ein Heilmittel, das Geist, Seele und Körper reinigt; sie macht das Selbst heil(ig).

2. Schritt: Lebensachtsamkeit – Schreibgespräche (ca. 30-40 Minuten)

Auf Tischen wird eine Gedichtauswahl auf DIN A 4-Plakaten ausgelegt. Die Gedichte werden einmal laut vorgelesen. Jede geht nun mit einem farbigen Stift in der Hand im Raum herum (von Gedicht zu Gedicht) und notiert ihre Gedanken auf dem jeweiligen Plakat. Diese Methode braucht Zeit und Ruhe, um sich auf die Texte einlassen zu können. Ziel ist es, die Gedanken und Reaktionen der anderen zur Achtsamkeit wahrzunehmen und sich schriftlich mit ihnen auszutauschen. Die unterschiedliche Wahrnehmung und Lebensbedeutung der Gedichte tritt dabei in den Vordergrund. Ein kurzes Rundgespräch über die Ergebnisse schließt die Methode ab.

Eine Gedichtauswahl:

Betrachtung der Zeit (Andreas Gryphius)

Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen.
Mein sind die Jahre nicht, die etwa möchten kommen.
Der Augenblick ist mein.
Und nehm ich den ich Acht,
so ist der mein, der Jahr und Ewigkeit gemacht.

Ein Mensch... (Eugen Roth)

Ein Mensch missachtet die Befehle
des bessern Ich, der zarten Seele.
Bis die beschließt, gekränkt zu schwer:
Mit dem verkehre ich nicht mehr.
Sie lebt seitdem verbockt und stumm,
ganz teilnahmslos in ihm herum.

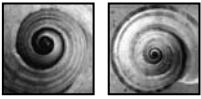
Täglich zu singen (Matthias Claudius)

Ich danke Gott und freue mich
wie's Kind zur Weihnachtsgabe,
dass ich bin, bin! und dass ich dich,
schön menschlich Antlitz habe;
dass ich die Sonne, Berg' und Meer,
und Laub und Gras kann sehen
und abends unterm Sternenheer
und lieben Monde gehen;
und dass mir dann zumute ist,
als wenn wir Kinder kamen
und sahen, was der heil'ge Christ
bescheret hatte, Amen!

Lebenslauf (Erich Fried)

Ich war kein Stein keine Wolke
keine Glocke und keine Laute
geschlagen von einem Engel oder von einem Teufel
Ich war von Anfang an nichts als ein Mensch
und ich will auch nicht etwas anderes sein
Als Mensch bin ich aufgewachsen
und habe Unrecht erlitten
und manchmal Unrecht getan
und manchmal Gutes
Als Mensch empöre ich mich





II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen

gegen Unrecht und freue mich
über jeden Schimmer von Hoffnung
Als Mensch bin ich wach und müde
und arbeite und habe Sorgen
und Hunger nach Verstehen
und nach Verstandenwerden
Als Mensch habe ich Freude an meinen Freunden
und habe Freude an Frau und Kindern und Enkeln
und habe Angst um sie und Sehnsucht nach Sicherheit
und will mit Menschen sein und manchmal allein sein
und bedauere jede Nacht ohne Liebe
Als Mensch bin ich krank und alt
und werde sterben
und werde kein Stein sein
keine Wolke und keine Glocke
sondern Erde oder Asche
und darauf kommt es nicht an.

Morgens und abends zu lesen (Bertolt Brecht)

Der, den ich liebe
hat mir gesagt
dass er mich braucht.
Darum
gebe ich auf mich acht
sehe auf meinen Weg und
fürchte von jedem Regentropfen
dass er mich erschlagen könnte.

Noch bist du da (Rose Ausländer)

Wirf deine Angst
in die Luft
Bald
ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends
Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da
Sei was du bist
Gib was du hast

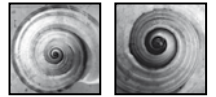
Die zwei Gebote (Erich Kästner)

Liebe das Leben, und denk an den Tod!
Tritt, wenn die Stunde da ist, stolz beiseite.
Einmal leben zu müssen,
heißt unser erstes Gebot.
Nur einmal leben zu dürfen,
lautet das zweite.

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen (Rainer Maria Rilke)

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.

II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen



Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendlang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.

3. Schritt: Lebensachtsamkeit – Gebete (ca. 40 Minuten)

Die Teilnehmerinnen wählen paarweise oder in einer Kleingruppe ein Gedicht aus, zu dessen inhaltlicher Ausrichtung sie ein Gebet formulieren (einzeln oder gemeinsam).

Die Ergebnisse werden vorgetragen. Das Lied EG 369 (Wer nur den lieben Gott lässt walten) wird gesungen.

4. Schritt: Lebensachtsamkeit – Zeichenübung (ca. 10 Minuten)

Jede Teilnehmerin erhält eine Blankopostkarte, auf der sie in die Mitte eine kleine Figur mit Ausbuchtungen malt. Diese wird im Folgenden mit Kreisen/Ringen, die sich an die vorhergehenden „schmiegen“, umrandet, sodass die ganze Postkarte ausgefüllt wird. Es entsteht ein Bild, das an die Jahresringe eines Baumes erinnert. Auf der Rückseite der Karte kann das Gedicht von Rilke „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“ abgedruckt sein. Jede Teilnehmerin adressiert nun die Karte an sich selbst und erhält sie nach ein bis zwei Wochen mit der Post – als kleine Erinnerung zur ACHTSAMKEIT im Alltag...

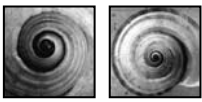
Exemplarisches Ergebnis eines Schreibgesprächs:

(Textgrundlage „Betrachtung der Zeit“ – Andreas Gryphius)

- Der Augenblick ist Gottes Geschenk
- Wenn ich den Augenblick „ehre“ (wahrnehme), „ehre“ ich Gott
- Und was mache ich, wenn so viele Augenblicks-Stehler da sind?
- Gute Frage – oft leben wir selbst zu schnell über den Augenblick hinweg
- Die Jahre, die vergangen sind, haben mich gereift,
sie haben Auswirkung auf meinen Augenblick – hier und heute

Anja Bremer-Walking





II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen

Psalmodieren

Psalmodieren

„Lieder singen in bösen Zeiten“

Einführung:

Im Bibeltext zum Frauentag lesen wir: „...und kauft die Zeit aus; denn es ist böse Zeit“ (Eph 5,16) und weiter „Ermuntert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in Euren Herzen.“ (Eph 5,18)

Diese beiden Verse sind Zentrum des Workshops. Es wurde mit verschiedenen Texten gearbeitet, die zu unterschiedlichen Varianten eines Gottesdienstes führen können.

Vorbereitungsgruppen für den Frauentag müssten sich schließlich für eine Variante entscheiden. In jedem Fall soll ein Gottesdienst gefeiert werden, in dessen Zentrum viele Lieder stehen.

Material:

Zettel, Stifte

Liedtexte und Gedichte

Psalmverse auf Einzelblättern

Kurzbiografien verschiedener DichterInnen

Verlauf:

1. Schritt:

Wir lesen den Bibeltext und arbeiten unseren Schwerpunkt „Lieder singen in bösen Zeiten“ heraus.

2. Schritt: Lieblingslieder

Wir werden uns der Bedeutung der Auswahl von Liedern im Gottesdienst und bei anderen Gelegenheiten bewusst, indem jede Frau in Einzelarbeit die 10 ihrer wichtigsten Lieder aufschreibt (Weihnachtslieder ausgenommen).

Hinweis auf die Kernliederliste, die in einem ähnlichen Auswahlprozess durch Fachleute der Badischen und Württembergischen Landeskirche entstanden ist, und die u. a. bei der Frauenarbeit bestellt werden kann und dieser Arbeitshilfe beiliegt.

Austausch über die individuelle Liederauswahl in der Gruppe.

Verschiedene Kriterien werden genannt, wie „Hoffnung“ (Freunde, dass der Mandelzweig...), „Befreiung“ (Gott gab uns Atem...) und „Freude“ (In dir ist Freude...), Gottvertrauen in schweren Zeiten (Von guten Mächten wunderbar geborgen...) etc.

3. Schritt: „...denn es ist böse Zeit“

Wir besinnen uns auf Vers 18 im Ephesertext: „...denn es ist böse Zeit“.

Was sind für uns „böse Zeiten“? Im Vaterunser beten wir: „...erlöse uns von dem Bösen.“ Was berührt uns an Bösem in unserer näheren oder weiteren Umgebung?

Im Gruppengespräch werden genannt: Arbeitslosigkeit, Schließung des Nokia-Werks, Krankheiten, Tod von Angehörigen, Egoismus, Gewaltbereitschaft, Vernachlässigung von Kindern, die größer werdende Schere zwischen Armut und Reichtum (die Vesperkirche wird immer voller!), Klimawandel und Kriege.

Es wird erwogen, aus diesen Erfahrungen einen Dialog oder ein Anspiel für den Verkündigungsteil zu erarbeiten.

4. Schritt: Psalmverse

Welche Texte und Lieder sprechen uns in diesen Zeiten an, bauen uns auf, trösten uns? Welche Vorbilder gibt es, die in „böse Zeiten“ hineingedichtet haben?

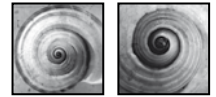
Die Psalmdichter haben in vielfältigen Notsituationen gedichtet. Ihre Verse können Ermutigung geben (Auswahl Psalmverse siehe Liturgieteil ab S. 23). Jede Frau zieht einen Psalmvers.

Austausch in Kleingruppen darüber, ob und in welcher Situation der jeweilige Vers trösten und ermutigen kann.

5. Schritt: Betrachtung von Liedern und DichterInnen im Kirchengesangbuch

Hier werden nun eine Reihe von Liedern mit dem jeweiligen Entstehungshintergrund vorgestellt. Bei der Vorbereitung für den Frauentag müsste daraus eine Auswahl getroffen werden.

II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen



a) Ganz konkret auf böse Zeiten geht Paul Gerhardt in seinem Lied „Herr, der du vormals hast dein Land mit Gnaden angeblicket“ (EG 283) ein, das er nach dem 85. Psalm gedichtet hat wenige Jahre nach der Beendigung des Dreißigjährigen Krieges.

„Ach daß doch **diese böse Zeit**
bald wiche guten Tagen,
damit wir in dem großen Leid
nicht möchten ganz verzagen.
Doch ist ja Gottes Hilfe nah,
und seine Gnade stehet da
all denen, die ihn fürchten.“ (EG 283.4)

b) Ein weiterer Dichter, der in großer Bedrängnis gedichtet hat, ist Jochen Klepper („Die Nacht ist vorgedrungen..“), der in der Zeit des Nationalsozialismus wegen seiner jüdischen Frau verfolgt und in seiner Arbeit behindert wurde und sich schließlich gemeinsam mit seiner Familie das Leben genommen hat.

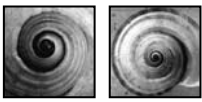
c) Das bekannte Lied „Von guten Mächten“ (EG 65) schrieb Dietrich Bonhoeffer im KZ kurz vor seiner Hinrichtung.

d) In Hilde Domins Gedicht „Die schwersten Wege“ sind ihre Erfahrungen von erzwungenem Exil in der Zeit des Nationalsozialismus und die eigene Errettung und Bewahrung ausgedrückt. Bilder des 23. Psalms klingen darin an:

Die schwersten Wege

Die schwersten Wege
werden alleine gegangen,
die Enttäuschung, der Verlust,
das Opfer,
sind einsam.
Selbst der Tote der jedem Ruf antwortet
und sich keiner Bitte versagt
steht uns nicht bei
und sieht zu
ob wir es vermögen.
Die Hände der Lebenden die sich ausstrecken
ohne uns zu erreichen
sind wie die Äste der Bäume im Winter.
Alle Vögel schweigen.
Man hört nur den eigenen Schritt
und den Schritt den der Fuß
noch nicht gegangen ist aber gehen wird.
Stehenbleiben und sich Umdrehn
hilft nicht. Es muss
gegangen sein.
Nimm eine Kerze in die Hand
wie in den Katakomben,
das kleine Licht atmet kaum.
Und doch, wenn du lange gegangen bist,
bleibt das Wunder nicht aus,
weil das Wunder immer geschieht,
und weil wir ohne die Gnade
nicht leben können:
die Kerze wird hell vom freien Atem des Tags,
du bläst sie lächelnd aus
wenn du in die Sonne trittst
und unter den blühenden Gärten
die Stadt vor dir liegt,





II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen

und in deinem Hause
dir der Tisch weiß gedeckt ist.
Und die verliebten Lebenden
und die unverliebten Toten
dir das Brot brechen und den Wein reichen –
und du ihre Stimmen wieder hörst
ganz nahe
bei deinem Herzen.

e) Am Frauentag würde es sich auch anbieten, einmal nur Lieder von Frauen im Gesangbuch singen zu lassen und ihre Entstehungsgeschichte und den biografischen Hintergrund vorzustellen. Dazu dient die Liste der von Frauen gedichteten oder komponierten Lieder (siehe S. 27).

Ein Beispiel für die Entstehung so eines alten Frauenliedes ist die Geschichte von Julie von Hausmann, der Dichterin des Liedes „So nimm denn meine Hände“ (EG 376):

Julie von Hausmann 1826-1901

Viele Frauen singen dieses Lied mit Inbrunst, andere finden es kitschig oder theologisch bedenklich. Aus dem Gesangbuch ist es nicht wegzudenken und wird zu Hause am Krankenbett, bei Hochzeiten und Beerdigungen gesungen. Bevor „So nimm denn meine Hände“ ein beliebtes Trauerlied wurde, wurde es früher mehr bei Hochzeiten gesungen. Und wer den Text der ersten Strophe mit diesem Wissen hört, der kann darin ein Rollenverständnis vergangener Zeiten heraushören:

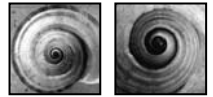
„So nimm denn meine Hände
Und führe mich
Bis an mein selig Ende
Und ewiglich!
Ich mag allein nicht gehen,
Nicht einen Schritt;
Wo du wirst geh'n und stehen,
Da nimm mich mit.“

Von wessen Händen ist die Rede? Von den Händen eines Bräutigams, dem „ewige“ Liebe bekundet wird? Diese Vorstellung des Geführtwerdens durch einen Ehemann entspricht nicht mehr unserem heutigen Ehebild. Wie kam es nun dazu, dass „So nimm denn meine Hände“ bei Hochzeit und Trauer gesungen wurde? Auf tragische Weise sind bei diesem Lied von Anfang an Hochzeit und Tod miteinander verknüpft: Dazu müssen wir etwas von der Lebensgeschichte der Dichterin erfahren:

Julie von Hausmann wuchs in einer gut situierten Familien auf. Sie wurde am 07. März 1826 als fünfte von sechs Töchtern in Riga in Lettland geboren und wuchs in Mitau im Kurland auf. Ihr Vater war der Gymnasialoberlehrer Johannes Michael von Hausmann, ihre Mutter Julie geb. von Magnus. Sonst wissen wir nicht viel über ihre ersten Jahre. In der Konfirmationszeit bekam sie durch ihren Pfarrer Theodor Neander den Anstoß, ihr Leben als Jüngerin Jesu zu gestalten. Sie war noch sehr jung, als sie einen jungen Theologen kennen lernt und sich in ihn verliebt. Wir wissen von ihm nur so viel, dass er seine Berufung darin sieht, Menschen, die noch nie von Jesus gehört haben, das Evangelium zu verkünden. Er will unbedingt als Missionar nach Afrika gehen. Julie möchte diese Aufgabe mit ihm teilen. Die beiden verloben sich. Nach längerer Zeit des Überlegens und Abwägens beschließt er, erst einmal nach Afrika voraus zu fahren, das Terrain zu erkunden und alles für die Hochzeit und ein gemeinsames Leben dort vorzubereiten. Seine Papiere sind fertig, der Abreisetermin steht fest, dann fährt er in seine Mission nach Afrika voraus.

Einige Zeit später hat auch Julie die nötigen Visa und Aufenthaltsbescheinigungen zusammen, um ihrem Verlobten zu folgen. Damals, vor über 140 Jahren, ist das mehr als nur eine lange Schifffahrt, die vor ihr liegt. Es ist schon ungewöhnlich, dass sie alleine fährt, ohne Begleitung. Für Julies Umwelt und auch für sie selber muss es eine Fahrt ins Ungewisse gewesen sein. Da

II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen



ist nur ein fester Zielpunkt für sie: ihr Verlobter, der sie in Afrika erwartet.

Nach mehrwöchiger Reise, nach vielen Strapazen läuft das Schiff im Zielhafen ein – doch der Verlobte steht nicht wie erwartet am Kai. Julie von Hausmann fragt sich durch, nimmt Träger und Führer in Dienst, die sie zur Mission bringen sollen. Kein leichtes Unterfangen. Und dann endlich ist sie da, die Mission ist erreicht. Doch statt ihres Verlobten erwartet sie der Leiter der Missionsstation, der ihr mitteilt, dass ihr Verlobter wenige Tage zuvor an einer heimtückischen Infektionskrankheit gestorben ist. Er führt sie später etwas abseits – zum Friedhof der Mission. Dort hatte man den Verlobten beerdigt.

War es noch am gleichen Abend, wie erzählt wird, oder vermutlich später, als Julie von Hausmann sich hinsetzt und dieses Lied dichtet:

„So nimm denn meine Hände
Und führe mich
Bis an mein selig Ende
Und ewiglich!
Ich mag allein nicht gehen,
Nicht einen Schritt;
Wo du wirst geh'n und stehen,
Da nimm mich mit.“

Ein Lied zur Hochzeit, die nicht stattfand, zugleich ihre Antwort auf den Tod, ihre Antwort auf den Verlust des liebsten Menschen, mit dem sie eine Familie gründen wollte, dem sie in die Ferne, in die Mission gefolgt war und an dessen Grab sie nun stand.

„In dein Erbarmen hülle
Mein schwaches Herz
Und mach es gänzlich stille
In Freud und Schmerz.
Laß ruhn zu deinen Füßen
Dein armes Kind;
Es will die Augen schließen
Und glauben blind.“

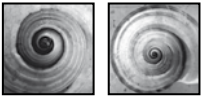
In Gott will Julie Ruhe finden, auch wenn Tränen sie blind machen.

„Wenn ich auch gleich nichts fühle
Von deiner Macht,
Du bringst mich doch zum Ziele,
Auch durch die Nacht.
So nimm denn meine Hände
Und führe mich
Bis an mein selig Ende
Und ewiglich!“

Das Gefühl, dass nach so einem Abschied und Verlust zunächst nur Nacht ist, können wir vielleicht alle nachvollziehen.

Bei Julie von Hausmann hat man fast den Eindruck, dass sie diesen Verlust in jungen Jahren nie verkraftet hat. Sie reist nach der Todesnachricht nach Europa zurück und war in den Folgejahren geplagt von Schlaflosigkeit und schwerer Migräne.

Sie reiste in Europa herum, um an bekannten Kurorten Heilung zu finden. Vier Jahre lebte sie bei ihrer Schwester Johanna, die Organistin der anglikanischen Gemeinde im mondänen Seebad Biarritz in Südfrankreich war, und wollte ihr den Haushalt führen. Später reiste sie in die Alpen. Ab 1870 findet sie schließlich ein letztes Zuhause bei ihrer ältesten Schwester, die dort Vorsteherin der St. Annen-Schule war. Sie führte den Haushalt und gab einige Musikstunden in und außerhalb des Hauses und schrieb Gedichte. Sie selbst nannte ihre Verse „schwach und unvollkommen“, jedoch ihre Freundin Olga von Karp war überzeugt, dass die Gedichte, die Julie Hausmann schrieb, für einen weiteren Kreis von Menschen Bedeutung haben könnten.



II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen

Sie überredete Julie schließlich, an Pfarrer Gustav Knak in Württemberg eine Sammlung ihrer Gedichte zu senden. Die Sendung kam anonym. Knak suchte nach der Adresse und gab ein Liederbändchen mit hundert Liedern heraus. Sie schrieb an Knak: »Dass Sie meinen Namen verschweigen, brauche ich Sie wohl nicht zu bitten.« So stand auf dem unscheinbaren Heft nur: »Maiblumen, Lieder einer Stillen im Lande«, dargereicht von Gustav Knak«. Der Verkaufserlös war einem Waisenhaus in Hongkong gewidmet. Wieder kommt die Weltmission ins Spiel. Das Büchlein war rasch vergriffen. Weitere Auflagen folgten. Ganz gegen ihren Wunsch wurde später ihr Name doch bekannt.

In unserem Gesangbuch finden wir heute nur noch „So nimm denn meine Hände“. Gesungen wird dieses Lied auf eine Melodie von Friedrich von Silcher, die auch zu seiner Berühmtheit beigetragen hat.

6. Schritt: Konkrete Überlegungen für den Gottesdienst

Ein Gespräch, in dem verschiedene Frauen sich kontrovers über böse Zeiten austauschen. Welcher Text oder Rat hilft, welcher geht am Problem vorbei?

Das kann verbunden sein mit einem Singgottesdienst, in dem vorrangig Lieder von Frauen gesungen und mit Lebensgeschichten von Frauen heute verbunden werden (siehe Frauenliederliste, S. 27).

Oder Dichter, die in schweren Zeiten gedichtet haben, und ihre Lieder vorstellen (Paul Gerhardt, Jochen Klepper, Dietrich Bonhoeffer). Der Frauensonntag bietet sich auch an, einmal nur Liederdichterinnen mit ihrem Leben vorzustellen, z. B. Julie Hausmann (So nimm denn meine Hände) oder Ämilie Juliane von Schwarzburg-Rudolstadt (Bis hierher hat mich Gott gebracht). Auch Liturgieteile können gesungen werden. Als „Vater unser“ kann das Lied EG 188 gesungen werden, als Segen „Komm Herr segne uns“ Lied EG 428. Auch Fürbitten lassen sich singen, Paul Gerhardt hat in seinem Lied „Nun lasst uns gehen und treten..“ Lied EG 58, in den Versen 7 bis 14 Fürbitten formuliert. In Anlehnung an diese Verse haben wir im Workshop versucht, auch Fürbitten zu dichten, die auf die Melodie Lied EG 58 gesungen werden können. Bezug nehmend auf die Arbeitslosigkeit und gequälte Kinder:

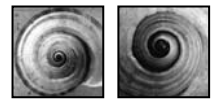
„Wie sehr die Arbeit schwindet
Wohl dem, der Arbeit findet.
So stehn in hohem Maße
die Menschen auf der Straße.
Hilf du den armen Kindern,
Lass Nachbarn es verhindern,
dass wimmern sie vor Schmerzen,
berühre deren Herzen.“

Lieder, die ermutigend und befreiend wirken, sollen das erste und letzte Wort haben, z. B. zu Beginn „Die güldene Sonne...“ neu gedichtet von Gerhard Schöne (siehe S. 26) zum Ende „Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut“ Lied EG 662 von Irmgard Spieker.

Ildiko Mumm

Die Ergebnisse dieser
Werkstatt sind in den
Liturgieteil ab Seite 20
eingeflossen.
Die Kreatividee auf
Seite 35 gehört auch
zum Psalmodyen!

II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen



Herzrhythmen

Herzrhythmen

„Wofür schlägt mein Herz?“

Einführung:

Vers 19 des Bibeltexes zum Frauensonntag fordert dazu auf, Gott in unseren Herzen zu singen und zu spielen. Diese Ermunterung habe ich zum Herzstück einer Verkündigungsidee gemacht. Unser Herz ist ein ganz feiner Seismograph für die Ereignisse in unserem Leben. Die Herzschläge, Herzrhythmen, sagen uns, was sich in unserem Leben ereignet.

Schlägt unser Herz regelmäßig im Takt und pumpt unser Blut durch unsere Adern, versorgt es uns mit „Leben“. Manchmal schlägt es schneller, flattert oder es klopft unerträglich, und manchmal gerät es regelrecht aus dem Takt, als wisse es nicht, wie es schlagen soll. Es kann vor Furcht zittern oder vor Freude springen. All diese Rhythmen werden durch das ausgelöst, was wir erleben, durch das, was auf uns zukommt. Für Dinge, die uns sehr am Herzen liegen, lassen wir wiederum bewusst unser Herz schlagen.

Unser Herz schlägt für die Lehre Jesu. Wir leben als Christinnen und folgen einer Ethik, die auf seiner Lehre beruht. Mit diesem Hintergrund lade ich ein, den Bibeltext zu erschließen und eine Verkündigungsidee dazu zu entwickeln.

Zeitumfang: 2 Stunden

Material:

Bibeltext in der Lutherfassung und der Bibel in gerechter Sprache (BigS)

Gesangbücher

Trommel, Klangschale, Triangel

Herzschachtel (Pralinenschachtel)

Großes rotes Herz aus rotem Tonkarton

weißes Papier-Dreieck als Symbol für das Auge Gottes

Stifte, Zettel

Dank-Hezen = gesammelte Herzen und/oder ausgeschnitten aus Papier

Pappstreifen wie folgt beschrieben:

Auf der Rückseite der Pappstreifen steht jeweils folgender Satzanfang:

Vers 15

WEISE

TÖRICHTE

Ich als nach Weisheit Suchende ...
Töricht bin ich....

Vers 16

ZEIT

BÖSE ZEIT

Zeit nutzen, auskaufen....
Ich erlebe böse Zeiten...

Vers 17

WILLE GOTTES

WILLE DES MENSCHEN

Wille Gottes ist für mich....
Ich will wie alle Menschen....

Vers 18

WEIN/AUSSCHWEIFUNG

GEISTKRAFT

Berauschend...
Ich als von Gottes Geistkraft erfüllte...

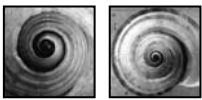
Verlauf:

1. Schritt: Einstimmungsrunde

Was fällt mir zu dem Wort Rhythmus ein? Ein Herz wandert durch den Kreis, die Frau, die das Herz hat, sagt ihre Gedanken dazu und gibt das Herz weiter.

2. Schritt: Herzrhythmen – Hinführung

Das große Herz in die Mitte legen als Symbol für das Thema. Leiterin führt in das Thema ein (siehe Einführungstext oben). Leiterin **legt ein Dreieck** hoch über das Herz, es stellt jetzt das Auge Gottes dar, als Symbol dafür, dass wir „unter seinem Auge“ leben möchten, so wie es uns sein Sohn Jesus Christus gelehrt hat.



II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen

3. Schritt: „Lebendiges Herz“

Keine Frau kommt mit leeren Händen, gar leerem Herzen, zu solch einer Vorbereitung. Ihr Herzblut, das die Kirche lebendig macht, soll symbolisch gesammelt werden. Die Leiterin stellt die offene Herzschachtel auf das Herz mit den Worten:

„Auf das Herz stelle ich jetzt diese Herzschachtel, sie ist offen. Ich bitte Sie jetzt zu überlegen: Was macht ihr Leben als Christin lebendig, gibt ihnen Kraft, treibt sie an, sich für die Gemeinde, die Kirche, die Frauenarbeit..... einzusetzen. Was können sie als Ihr „Herzblut“ benennen? Sie können es auf einen Zettel (ausliegend) schreiben, den Zettel zusammenfallen und in die Herzschachtel legen.“



Wir teilen uns nicht gegenseitig mit, was unser Herzblut ausmacht, es ist nicht der Zeitpunkt, das Herz auszuschütten, sondern es zu füllen. Ist die Schachtel von allen gefüllt, wird sie geschlossen. Wir stellen uns dann vor, dass Wesentliches in diesem Herzen ist, es belebt, es in seinem Rhythmus schlagen lässt.“

Haben alle ihr „Herzblut“ in die Herzschachtel gelegt, wird sie geschlossen und bleibt es auch.

4. Schritt: Bibeltext hören

Alle Teilnehmerinnen bilden nun einen Kreis um das Herz, die Leiterin liest den Bibeltext aus der Bibel in gerechter Sprache vor.

Die Teilnehmerinnen drehen sich nun mit dem Rücken zu dem Herzen, bleiben aber weiterhin im Kreis. Der Bibeltext wird ein zweites Mal gelesen, aber diesmal in der Lutherfassung. Dann wird darüber gesprochen: Wie/Was habe ich zugewandt und abgewandt hören können?

5. Schritt: Sich verorten bei den Dingen, die auf das Herz einstürmen

Auf acht Pappstreifen stehen entsprechend der Bibelverse „Hauptwörter“, die deutlich machen, was auf das Herz einstürmt, oder bei Vers 17, um herauszuarbeiten, was wichtig ist, das Gegenteil des Wortes. Beide Übersetzungen werden genutzt.

Die Leiterin legt die Pappstreifen um das Herz. Dabei liest sie die Hauptwörter vor, die auf den Streifen stehen, und verweist auf den Zusammenhang mit dem Bibeltext.

Beispiel: Im Bibeltext ist von Weisen und Törichten die Rede, von...

All dies stürmt auf das Herz ein. Stellen sie sich zu einem Wort, das Ihnen im Moment nahe ist, das Sie gut verstehen oder das Sie vielleicht ärgert.

Es folgt ein Austausch untereinander, warum so gewählt wurde, welche Bedeutung, Ereignisse, Vorstellungen mit dem Wort verbunden werden. Der Austausch findet zwischen den Frauen um ein Wort statt. Teilnehmerinnen, die allein an einem Wort stehen, schließen sich mit einer anderen Gruppe oder einer Frau zusammen.

Das Wichtigste aus den Gesprächen wird der ganzen Gruppe mitgeteilt.

Die ganze Gruppe schaut dann Worte an, die nicht „besetzt“ wurden und überlegt, warum das so ist...

6. Schritt: Rhythmus der Worte

Jedes Wort (nicht nur die Lieblingswörter) wird einer Frau/einer Kleingruppe zugeteilt. Die Wörter sollen „zum Leben erweckt werden“.

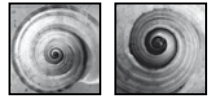
Zu dem Satzanfang auf der Rückseite sollen weiterführende, erläuternde Sätze aus der Ich-Perspektive gefunden/geschrieben werden. Es soll bedacht werden: Was rührt mein Herz an, wie schlägt es, wie antwortet mein Herz. Hilfe geben der Bibeltext und der vorangegangene Austausch.

Die Texte können mit Rhythmus, Musik usw. untermalt oder bekräftigt werden.

Vorschläge:

- Lieder, z. B. gesummt, wenn sehr bekannt, weil dann das „im Herzen singen“ deutlich wird
- das rhythmische Klatschen mit den Händen oder aus dem Takt gebrachtes Klatschen
- Trommelschläge, laut, leise, schnell...
- Ton mit der Klangschale oder Triangel
- das Zitieren eines Bibelverses, eines Psalms – auch in mehrfacher Wiederholung

II. Anregungen für die Arbeit in Frauengruppen



- wie ein Wort in unterschiedlichem Tempo gesprochen
- ein Tanz

7. Schritt: Vorstellen der Ergebnisse, die in die Verkündigung einfließen können

Bibelvers wird gelesen

Die Teilnehmerinnen stellen ihr Ergebnis vor, indem das Wort gezeigt wird und der Text auf der Rückseite vorgelesen wird, gleichzeitig wird die rhythmische Unterstützung vorgestellt oder gemeinsam überlegt.

Der nächste Bibelvers wird gelesen...

8. Schritt: Dank

Vers 20 wird gelesen, er fordert zum Dank auf.

Jede Teilnehmerin bekommt ein Herz, legt es auf das Herz in der Mitte und sagt mit den Worten:

Mein Herz dankt...

9. Schritt: Unterordnen

Vers 21 wird gelesen.

Das „Auge Gottes“ als Symbol für ein Leben im Sinn/Licht Gottes wird aufgenommen.

Jetzt darf gesagt werden, was wir Gott gerne ans Herz legen würden. Das Auge kann auf das Herz in der Mitte, die Herzschatel, gelegt werden.

Hier spüre ich Widerstand im Herzen, wenn ich mich unterordnen soll...

(Unterordnung der eigenen Bedürfnisse zum Wohl anderer. Sich Gott, Jesus, unterordnen, ja!

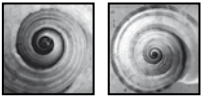
– Dem Mann entsprechend der Haustafel, nein! Die Unterordnung der Frau unter den Mann entsprach der damaligen Gesellschaftsordnung, nicht aber der unsrigen.)

Aus Dank und Unterordnung könnte jeweils ein Gebet für den Gottesdienst formuliert werden, es wäre wie eine Antwort des Herzens.

Petra Neumann-Janssen



Die Ergebnisse dieser Werkstatt sind in den Liturgieteil ab Seite 20 und in den Verkündigungsvorschlag I ab Seite 28 eingeflossen.



III. Anregungen für den Gottesdienst

Elemente für die Liturgie

Votum

Wir haben uns hier zusammengefunden
um uns zu besinnen auf Gott,
und ihm/ihr unsere Herzen zu öffnen.
In der Nachfolge Jesu wollen wir gemeinsam
Schritte auf dem Weg
zu einem herzlichen Miteinander finden.
Unsere Gemeinschaft auf diesem Weg
möge gestärkt werden
durch die Kraft des Heiligen Geistes.

Kyriegebet

befragt
auf den Grund unserer Hoffnung
in unseren Herzen
kommen wir leicht ins Stottern
wieso sollten wir
ausgerechnet wir eine Antwort haben
nachdenkend stehen wir vor den Fragenden
nicht gläubig genug für fertige Antworten
nicht fromm genug im täglichen Leben
so voller Fragen und Zweifel
wieso sollten wir
ausgerechnet wir eine Antwort haben
befragt
auf den Grund unserer Hoffnung
in unseren Herzen
rufen wir: Christus, erbarme dich!

Kyrie

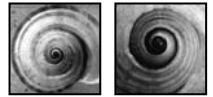
Mein Ton zerspringt
mein Lied verklingt
mein Maß
geht aus der Zeit.
Erbarme dich,
erbarm dich, Gott,
schon hier
in deiner Ewigkeit

Gloria

So spricht Gott:
Du sollst wieder singen können,
denn
Gott ist das Lied
auf meinen
stummen Lippen –
Gott ist die Macht
in meiner Verzweiflung –
Gott heilt meine Seele.
Deshalb werde ich nicht sterben,



III. Anregungen für den Gottesdienst



sondern leben
und davon erzählen,
was Gott an mir tut.

Gloria

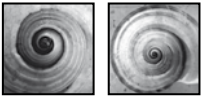
Barmherzig und gnädig ist Gott,
geduldig und von großer Güte.
Gott gibt deinem Leben einen neuen Klang,
stimmt sich freundlich auf dich ein
und lässt dich deine eigene Melodie finden.
Singe Gott ein neues Lied.
Lobe Gott, meine Seele, und vergiss nicht, was Gott dir Gutes getan hat.

Eingangs- und Kollektengebet

Schaffe in mir, Gott, ein neues Herz
Das alte gehorcht der Gewohnheit.
Schaff mir neue Augen.
Die alten sind behext vom Erfolg.
Schaff mir neue Ohren.
Die alten registrieren nur Unglück.
Und eine neue Liebe zu den Bäumen
statt der voller Trauer.
Eine neue Zunge gib mir
statt der von Angst geknebelten.
Eine neue Sprache gib mir
statt der gewaltverseuchten,
die ich gut beherrsche.
Mein Herz erstickt an der Ohnmacht aller,
die deine Fremdlinge lieben,
schaffe in mir, Gott, ein neues Herz.
Und gib mir einen neuen gewissen Geist,
dass ich dich loben kann
ohne zu lügen,
mit Tränen in den Augen,
wenn es denn sein muss,
aber ohne zu lügen.

Gebete

Guter Gott,
manchmal erdrücken uns unsere Sorgen und Lasten.
Hilf uns, sie realistisch zu sehen und einzuschätzen.
Gib, dass wir es uns nicht noch schwerer machen als es schon ist.
Schenke uns den Blick dafür,
wo wir etwas ändern können, und wo nicht.
Hilf uns zu tragen,
was unabänderlich ist,
und gib uns Mut, dort mitzuarbeiten,
wo wir etwas ändern können.
Erhalt uns das Vertrauen in DICH,
dass du uns in deiner guten Hand hältst.
Amen.



III. Anregungen für den Gottesdienst

Gott,
du hast mich ins Leben gerufen.
Wie kann ich das Leben lieben,
seitdem ich an Krebs erkrankt bin?
Täglich denke ich an den Tod.
Schenke mir die Kraft,
den Augenblick zu leben und zu lieben.
Amen.

Wenn die Vergangenheit mich fest hält,
Gott, dann führe mich heraus.
Zeig mir den Augenblick,
die Zeit, in der ich bin,
frei zu handeln und zu lieben.
In der Gegenwart.
In deiner Augen Blick.
Amen.

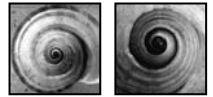
Du, Herr,
hast mir gezeigt,
dass du mich brauchst.
Dies ist ein Grund für mich,
achtsam mit meinem Leben umzugehen.
Amen.

Gott,
oft sind wir Menschen in unserer Seele arm und leer.
Wir missachten die Stimme in unserem Inneren,
die Stimme unserer Seele.
Wir sind abgestumpft und
unseren Mitmenschen gegenüber
teilnahmslos und stumm.
Schenke uns mehr Gespür für unsere zarte Seele,
schärfe unsere Wahrnehmung
für den Gottesgrund in uns.
Lass uns wach und aufmerksam DAS erkennen,
was uns lebendig macht.
Stärke diese Augenblicke,
führe uns zum verantworteten
und verantwortlichen Leben.
Amen.

Großer Gott,
du brauchst mich.
Das sagst du mir,
das sprichst du mir zu.
Du hast mich geschaffen.
Du sorgst für mich und achtest mich und mein Tun.
Doch, was achte ich?
Ich will auf mich achten
Und damit DICH achten
Und das Leben loben und lieben
Durch meinen Schöpfer.
Amen.



III. Anregungen für den Gottesdienst



Ps 16,11 Du wirst mir kundtun den Weg des Lebens; Fülle von Freuden ist vor deinem Angesicht, Lieblichkeiten in deiner Rechten immerdar.

Ps 23,4 Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn Du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.

Ps 23,5 Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Ps 23,6 Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.

Ps 30,12 Du verwandeltest meine Klage in einen Freudentanz, hast gelost mein Trauergewand, und mich umgürtet mit Freude, auf dass ich Dir zur Ehre singe und nicht mehr aufhören möchte. (Übers. Martin Buber)

Ps 31,2-3 Herr, auf dich traue ich, lass mich nimmermehr zuschanden werden, errete mich durch deine Gerechtigkeit! Neige deine Ohren zu mir, hilf mir eilends!

Ps 31,9 und übergibst mich nicht in die Hände des Feindes; du stellst meine Füße auf weiten Raum.

Ps 103,2-3 Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat, der dir alle deine Sünden vergibt und heilet alle deine Gebrechen.

Ps 103,11 Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, lässt er seine Gnade walten über die, so ihn fürchten.

Ps 31,10 Herr, sei mir gnädig, denn mir ist angst; Mein Auge ist trübe geworden vor Gram, matt meine Seele und mein Leib.

Ps 31,11 In Kummer schwindet mein Leben dahin, meine Jahre verrinnen im Seufzen. Meine Kraft ist ermattet im Elend, meine Glieder sind zerfallen.

Ps 31,15 Meine Zeit steht in deinen Händen.

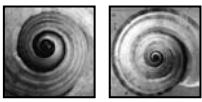
Ps 31,22-23 Gelobet sei der Herr, dass er hat eine wunderliche Güte mir bewiesen in einer festen Stadt! Denn ich sprach in meinem Zagen: Ich bin von deinen Augen verstoßen; dennoch hörtest du meines Flehens Stimme, da ich zu dir schrie.

Ps 36,5-6 Herr, deine Güte reicht, soweit der Himmel ist, und deine Wahrheit, soweit die Wolken gehen. Deine Gerechtigkeit stehet wie die Berge Gottes und dein Recht wie große Tiefe.

Ps 36,10 Denn bei dir ist die lebendige Quelle, und in deinem Licht sehen wir das Licht.

Ps 37,5 Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn; er wird's wohl machen.

Ps 85,1+7-8 Herr, der du bist vormals gnädig gewesen deinem Lande und hast die Gefangenen Jakobs erlöst. Herr, erzeuge uns deine Gnade und hilf uns! Ach, dass ich hören sollte, dass Gott der Herr redet, dass er Frieden zusagte seinem Volk und seinen Heiligen.



III. Anregungen für den Gottesdienst

Ps 103,13 Wie sich ein Vater über Kinder erbarmet, so erbarmet sich der Herr über die, so ihn fürchten.

Ps 104,1-2 Lobe den Herrn, meine Seele! Herr, mein Gott, du bist sehr herrlich; du bist schön und prächtig geschmückt. Licht ist dein Kleid, das du anhast. Du breitest den Himmel aus wie einen Teppich.

Ps 104,24 +31 Herr, wie sind deine Werke so groß und viel! Du hast sie alle weislich geordnet und die Erde ist voll deiner Güter... Die Herrlichkeit des Herrn bleibe ewiglich, der Herr freue sich seiner Werke.

Ps 126,5-6 Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten. Sie gehen hin und weinen und tragen edlen Samen und kommen mit Freuden und bringen ihre Garben.

Segen

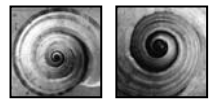
Gott segne dich.
Er fülle dein Herz mit Freude,
deine Füße mit Tanz,
deinen Arm mit Kraft,
deine Hände mit Zärtlichkeit,
deine Augen mit Lachen,
deine Ohren mit Musik,
deinen Mund mit Jubel.
So segne dich Gott.

Gott erscheine euch in Zuneigung und Gnade.
Gott zeige sich euch in Vergebung und Trost.
Gott offenbare sich euch in Hoffnung und Glaube.
Gott segne euch in euren Worten und in eurem Tun.



Die Gebete und Texte stammen von Dorothee Sölle, Heidi Rosenstock, Hildegard Kirsch-Schäfer, Vera-Sabine Winkler, Verena Janzen sowie von den Teilnehmerinnen des Workshops „Lebensachtsamkeit“.

III. Anregungen für den Gottesdienst



Lieder

Liedvorschläge aus dem Evangelischen Gesangbuch:

- 251,1 Herz und Herz vereint zusammen (aber bitte „Schwestern“ singen)
- 324 Ich singe dir mit Herz und Mund
- 339 Mein Herz ist bereit (Kanon)
- 361 Befiehl du deine Wege
- 365 Von Gott will ich nicht lassen
- 368 In allen meinen Taten
- 369 Wer nur den lieben Gott lässt walten
- 454 Auf und macht die Herzen weit
- 503,1+14 Geh aus mein Herz
- 644 Meine Zeit steht in deinen Händen
- 662 Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut

Weitere:

Ein Leib, ein Geist, eine Hoffnung



- 1. „Ein Leib, ein Geist, ei - ne Hoff - nung“
- 2. „Ein Herr, ein Glau - be, ei - ne Tau - fe“
- 3. „Ein Gott, und Va - - - ter - - - al - - - ler“



1.-3. und hal - tet fest die Ei - nig - keit im Geist



durch das Band des Frie - dens.

Ich sing dir mein Lied



Ich sing dir mein Lied, in ihm klingt mein



Le - ben. Die Tö - ne, den Klang hast



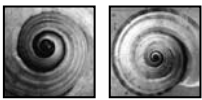
du mir ge - ge - ben von Wach - sen und



Wer - den, von Him - mel und Er - de, du



Quel - le des Le - bens. Dir sing ich mein Lied.



III. Anregungen für den Gottesdienst

2. Ich sing dir mein Lied – in ihm klingt mein Leben. / Den Rhythmus, den Schwung hast du mir gegeben / von deiner Geschichte, in die du uns mitnimmst, / du Hüter des Lebens. Dir sing ich mein Lied.
3. Ich sing dir mein Lied – in ihm klingt mein Leben. / Die Tonart, den Takt hast du mir gegeben / von Nähe, die heil macht, wir können dich finden, / du Wunder des Lebens. Dir sing ich mein Lied.
4. Ich sing dir mein Lied – in ihm klingt mein Leben. / Die Höhen und Tiefen hast du mir gegeben. / Du hältst uns zusammen trotz Streit und Verletzung, / du Freundin des Lebens. Dir sing ich mein Lied.
5. Ich sing dir mein Lied – in ihm klingt mein Leben. / Die Töne, den Klang hast du mir gegeben / von Zeichen der Hoffnung auf steinigen Wegen, / du Zukunft des Lebens. Dir sing ich mein Lied.

Die güldene Sonne

Musik: Johann Georg Uhle 1671
Text: Gerhard Schöne 1990

Die güldene Sonne bringt Leben und Wonne,
vorbei ist die Nacht. Ich kriech aus den Decken,
gieß Wasser ins Becken. Dann Frühstück gemacht.

2
Ich atme die Kühle.
Wie wohl ich mich fühle!
Der Duft von Kaffee.
Ich lasse mir schmecken
die leckeren Wecken
mit Apfelgelee.

3
Wie oft lag am Morgen
ein Berg voller Sargen
wie Blei auf der Brust.
Nichts wollte gelingen.
Mir fehlte zum Singen
und Leben die Lust.

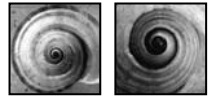
4
Hab tränenverschwommen
kein Licht wahrgenommen,
doch die Sonne stand da.

Gott ließ aus den Pfützen
die Strahlen aufblitzen
und war mir ganz nah.

5
Ach wenn ich doch sähe
das Licht in der Nähe
jeden Augenblick.
So steh ich mitunter
wie blind vor dem Wunder,
dem täglichen Glück.

6
Die güldene Sonne
bringt Leben und Wonne.
Ich bin überm Berg.
Nun will ich beginnen
mit hellwachen Sinnen
mein heutiges Werk.

III. Anregungen für den Gottesdienst



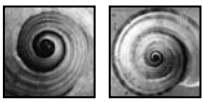
Liederdichterinnen im Evangelischen Gesangbuch

- Adams geb. Flower, Sarah* (1805-1848, London)
691 – Näher mein Gott zu Dir ...
- Cruciger geb. v. Meseritz, Elisabeth* (1505-1535 Wittenberg)
67 – Herr Christ der einig Gotts Sohn
- Cunrad geb. Tilesius, Christiana* (1591-1625, Breslau)
204 – Herr Christ, dein bin ich eigen von Anbeginn der Welt
- Denkhaus, Lotte* (1905-1986, Pfarrfrau und Schriftstellerin)
315 – Ich will zu meinem Vater gehen
- Farjeon, Eleanor* (1881-1965, London)
455 – Morgenlicht leuchtet (Morning has broken)
- Ferschl, Maria* (1895-1982, Lehrerin und Schriftstellerin)
17 – Wir sagen euch an den lichten Advent
- Fries geb. Pabst, Margareta* (1906-1983, Designerin und Pfarrfrau)
424 – Deine Hände, großer Gott, halten unsre liebe Erde
- Gottschick, Anna Martina* (*1914 Dresden, Verlagsmitarbeiterin in Kassel)
154 – Herr mach uns stark im Mut, der dich bekennt
- Hallquist, Britt Gerda* (*1914 Schweden, Theologin)
629 – Sonne und Mond, Wasser und Wind ... (Mane och sol)
- Hausmann, Julie* (*1826 Riga - 1901 Wösso/Estland, Erzieherin und Musiklehrerin)
376 – So nimm denn meine Hände
- Hayn, Henriette Marie Luise v.* (1724-1782, Erzieherin und Pflegerin in Herrnhut)
652 – Weil ich Jesu Schäflein bin
- Heuser, Christine* (*1930, Pfarrfrau und Gemeindemissionarin)
489 Vers 2 – Ihn, um den die Sterne kreisen ...
- Jasuota, Zofia* (*1949 Warschau, Prof. für Psychologie und Lehrerin an der Musikhochschule)
663 – Unfriede herrscht auf der Erde (Text u. Melodie)
- Lam, Hanna* (*1928 Utrecht/Niederl. – 1988, Dichterin bibl. Frauenlieder)
311 – Abraham, Abraham, verlaß dein Land (verlaat je Land)
- Leonhardt, Sabine* (*1919, Dolmetscherin)
410 – Christus, das Licht der Welt (übersetzt aus d. Englischen)
- Redern, Hedwig v.* (1866-1935, Gebetsbund Frauenmission)
641 – Weiß ich den Weg auch nicht, du weißt ihn wohl
- Reuss geb. Gräfin zu Stolberg-Wernigerode, Eleonore Fürstin von* (1835-1903)
63 – Das Jahr geht still zu Ende
- Rusche, Helga* (*1913, Theologin in Münster)
678 – Gott segne unser Wandern durch Straßen und durch Nacht
- Schwarzburg-Rudolstadt, Ämilie Juliane Gräfin zu* (1637-1706)
329 – Bis hierher hat mich Gott gebracht
530 – Wer weiß wie nahe mir mein Ende
- Spieker, Irmgard* (*1935, Musikpädagogin in Neuendettelsau)
662 – Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut
- Thurmair, Maria Luise* (1912-2005, Schriftstellerin & Liederdichterin für ‚Gotteslob‘ in München)
178 6-8 - ... Herr erbarme dich
227 – Dank sei dir, Vater, für das ewge Leben
- Weiss geb. Werner, Christa* (*1925, Dozentin, Schriftstellerin in Gelnhausen und Wuppertal)
360 – Die ganze Welt hast du uns überlassen
491 – Bevor die Sonne sinkt, will ich den Tag bedenken
- Weling, Anna Thekla v.* (1837-1900, Leiterin d. Evang. Allianzhauses in Blankenburg)
264 – Die Kirche steht gegründet allein auf Jesus Christus

Komponistinnen im Evangelischen Gesangbuch

- Fronmüller, Frieda* (1901-1992, Kantorin)
Mel. 510 – Freuet euch der schönen Erde
- Koch, Minna* (1845-1924)
Mel. 407 – Stern, auf den ich schaue
- Kukuck, Felicitas* (*1914, Musikpädagogin, Komponistin)
Mel. 642 – Manchmal kennen wir Gottes Willen
- Polter, Doreen* (*1925 Jamaica, Liedkomponistin)
Mel. 229 – Kommt mit Gaben und Lobgesang

Aus dem Evangelischen Gesangbuch zusammengestellt von Ildiko Mumm



III. Anregungen für den Gottesdienst

Verkündigungsvorschläge

Einführung:

Mindestens drei Frauen werden für die Verkündigung gebraucht, eine Frau liest die jeweiligen Bibelverse, die beiden anderen Frauen lesen vor, was zu den „Hauptwörtern“ der Verse 15-19 erarbeitet wurde. Dazu hält diese für die Gemeinde sichtbar den Pappstreifen mit dem Wort und liest die erläuternden Worte auf der Rückseite. Die Aussagen können mit „Rhythmus“ verstärkt werden. Die Worte sollten während der Verkündigung sichtbar bleiben, angepinnt werden, gehalten oder sichtbar abgelegt werden. Ab Vers 20 liest wiederum eine Frau die Bibelverse, und die beiden anderen Frauen übernehmen die anderen Texte. Die Anweisungen zur Gestaltung sind in kursiver Schrift.

Material:

Ein Gottesdienstblatt für die Gemeinde mit:

- Bibeltext in der Übersetzung nach Luther und der Bibel in gerechter Sprache
- Liedverse, welche die Gemeinde während der Verkündigung singt
- Dankgebet im Wechsel zu sprechen

Großes rotes Herz

Bibeltext für die Leserin

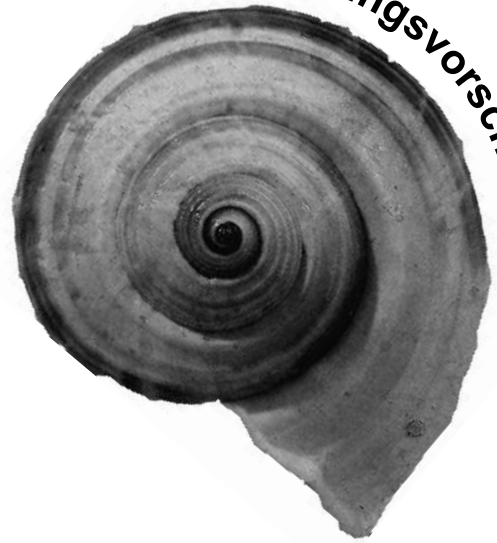
Pappstreifen mit den Hauptwörtern und den Lesetexten

Pinnwand für das Herz, um welches herum die Pappstreifen mit den Wörtern befestigt werden

Befestigungsmaterial

Blockflöte, Trommel, Triangel oder Klangschaale

Verkündigungsvorschlag I



Verkündigung „Herzrhythmen“:

Leserin der Bibelverse geht zum Lesepult, die Leserinnen der Verkündigungstexte zur Pinnwand.

Eine der Frauen sagt ein paar einführende Worte, siehe Erarbeitung der Verkündigung und Nutzung des Gottesdienstblattes.

Vers 15: Achtet also genau darauf, wie ihr lebt, nicht als Törichte, sondern als Weise!

WEISE

Weise sein ist ein hoher Anspruch, ist sie doch mehr als Klugheit. Eine Frau zu sein, die nach Weisheit sucht, das verstehe ich, aber wo suche ich? Draußen oder tief in mir drin, in meinem Herzen? Ich weiß, dass eigene Erkenntnisse nicht unbedingt Weisheit sind, aber Weisheit ist eine Richtschnur, die ich für mein Leben suche. Ich glaube sie kommt von außen, von einem Menschen. Es gibt den Ratschlag: „Lies die Bibel, höre Predigten, du weißt nie, wann Gott dich ganz persönlich meint“. Kommt die Weisheit vielleicht überraschend, wenn ich mich durch Hören öffne? Mein Herz weiß, dass Weisheit ein Geschenk, Gnade ist!

Die Organistin spielt das Lied „Schenk uns Weisheit, schenk uns Mut“

TÖRICHTE

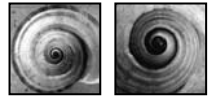
Töricht bin ich, wenn ich Äußerlichkeiten so wichtig nehme, der Mittelpunkt Schönheit und Kleider sind.

Wenn ich dem Ideal nicht entspreche und mich dadurch klein fühle.

Wenn ich unzufrieden bin, weil andere Menschen nicht so sind und handeln, wie ich es erwarte.

Wenn ich nachtragend bin, denn es belastet mich und besiegt nichts.

III. Anregungen für den Gottesdienst



Wenn ich mich an Dinge hänge, die überflüssig oder vergänglich sind.
Wenn ich Neid, Eifersucht, dem Menschen, der beleidigt, Raum gebe.
Wenn ich ungeduldig bin.
Wenn ich meine Bedürfnisse missachte.
Mein Herz gerät dabei aus dem Takt!

Unregelmäßige Trommelschläge verdeutlichen das „aus dem Takt geraten“

Vers 16: Nutzt die Zeit aus, denn die Tage sind böse.

ZEIT

Die Zeit nutzen kann ich nur, wenn ich mir darüber Gedanken mache. Ich will sie ja weise nutzen, also muss ich mir sehr sorgfältig überlegen, wie ich mein Leben gestalte und was nötig ist, zu tun. Meine Lebenszeit ist ein Geschenk, dafür bin ich dankbar, besonders für die guten Zeiten, Zeiten mit meiner Familie, Zeiten der Liebe, Zeit des Erfolges, Zeiten der entspannten Ruhe – und als Christin Zeiten des Gottesdienstes, des Gebetes. Die Arbeitszeit, die schöne Urlaubszeit, ich könnte noch Vieles benennen.

Summen des Refrains „Meine Zeit steht in deinen Händen“

BÖSE ZEIT

Ich erlebe böse Zeiten, wenn ich der Ausschweifung, der Torheit, der Gewalt und der Gottlosigkeit begegne. Mein Herz wird dann traurig. Es kann nicht singen, wenn es taub wird durch Dummheit, verzweifelt wird durch Unfrieden und wie zerschnitten durch Zerstörung meinen Lebensfluss erhalten soll. Es staut sich Wut in mir, und Schreie, Weinen und Tränen bitten Gott um sein Erbarmen für mein bedrängtes Herz.

Singen „Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt“

Vers 17: Deshalb seid nicht unverständlich, sondern begreift, was der Wille Gottes ist.

WILLE GOTTES

Jesus hat uns ein Gebet gelehrt, das wir auf der ganzen Welt als Christinnen und Christen sprechen, das „Vater unser“. Jedes mal sagen wir in diesem Gebet: Dein Wille geschehe. Wie ernst meinen wir es eigentlich damit? Wissen wir zudem, was Gottes Wille ist? Auch das hat Jesus uns mit seinen Gleichnissen, in der Bergpredigt und mit seiner ganzen Lebensweise gelehrt. Jesus ist bis heute unser Vorbild. Mein Herz hat Paulus mit einem Satz im Brief an die Thessalonicher angesprochen:

„Seid dankbar in allen Dingen, denn das ist der Wille Gottes in Jesus Christus an euch.“

Lange Stille

Wiederholung des Satzes

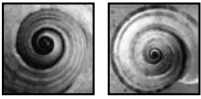
WILLE DES MENSCHEN

Bin ich unverständlich, wenn ich einen eigenen Willen habe?

Ich will wie alle oder viele Menschen einfach nur leben. Ich will meine Zeit ausnutzen für Dinge, die mir Spaß machen. Ich will mein Herz in Begegnungen mit anderen Menschen spüren, aber auch in der körperlichen Anstrengung, indem ich an meine Grenzen komme. Ich will am Ende meiner Zeit nicht in Frage stellen müssen: Warum hast du eigentlich gelebt? Ich will nicht töricht und unverständlich sein. Die Liebe soll Mittelpunkt in meinem Leben sein, ich möchte geliebt werden, aber ich möchte auch Liebe geben. Meinem Gott will ich danken und singen. Obwohl ich manchmal vor der Frage stehe: Und warum machst du das dann nicht einfach?

Melodie auf der Blockflöte gespielt „Ich sing dir mein Lied“

Vers 18: Lasst euch nicht vom Wein berauschen, in dem Ausschweifung ist, sondern lasst euch erfüllen mit Geistkraft!



III. Anregungen für den Gottesdienst

WEIN/AUSSCHWEIFUNG

Berauschend ist so Vieles. Mir fallen Assoziationen ein wie:

Sich dem Genuss hingeben, verfallen, umfallen, in unserer Spaßgesellschaft dem Konsum frönen, ausschweifen und abschweifen.

Ich denke an die Verbindung von Rausch und Sucht. Man sagt, es gibt 99 Süchte in unserer Gesellschaft. Sie verhindern ein selbst gestaltetes Leben, ein Leben, wie es Gott gewollt hat. Ohnmachtsgefühle sollen betäubt werden, Ängste besiegt oder verdrängt werden. Leere soll gefüllt werden – abgefüllt – überfüllt – angehäuft – vollgefressen – angetörnt – übertourt – überdreht – mein Herz...

Trommeln setzen leise und langsam ein und werden im Rhythmus des Sprechenden schneller

...es schlägt schneller und schneller. Wie lange kann man einem übersteigerten Rhythmus standhalten?

Trommeln schlagen schnell und laut, um dann plötzlich aufzuhören.

GEISTKRAFT

Ich, als von Gottes Geistkraft erfüllte, finde Wege zu den Herzen der Menschen, um sie zu ermuntern. Ich kenne aber auch den Weg zu meinem eigenen Herzen, auf das ich höre.

Es ermöglicht mir, voll Liebe und Wärme in Barmherzigkeit mich meinen Mitmenschen zuzuwenden. Spüre ich die Geistkraft Gottes, wird mein Herz geduldig und ruhig, gelassen und voll Gottvertrauen. Die Geistkraft hilft mir, die Fähigkeiten, die Gott mir geschenkt hat, zu entfalten und mich selbst zu der Frau zu entwickeln, die Gott gedacht hat. Mit ihr überwinde ich meinen Hang zum Perfektionismus. Sie gibt mir Kraft und macht mir Mut.

Ein langsam verklingender Ton der Klangschale oder der Triangel

Vers 19-20: Sprecht zueinander mit Psalmen, Hymnen und geistgewirkten Liedern; singt und psalmodiert in euren Herzen vor Gott! Dankt allezeit für alles Gott wie einer Mutter oder wie einem Vater, im Namen Jesu, des Christus, zu dem wir gehören!

Gebet : Gott, ich will dir danken (von Michael Lipps – Das Gebet kann von der linken und rechten Seite im Wechsel gesprochen werden.)

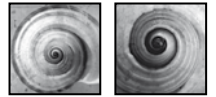
Gott ich will dir danken
in dieser Stunde
dass ich zu essen habe
und zu trinken
dass ich lebe

ich will dir danken
dass es Menschen gibt
die mich freundlich begleiten
für Eltern und Familie
für Freundinnen und Freunde die mich verstehen

ich will dir danken
dass ich an dich glaube
und dich lieben darf
dass du alle Menschen liebst
auch mich
dass du mir vergibst
und ich Trost finde bei dir

ich will dir danken
für alles Glück

III. Anregungen für den Gottesdienst



auch für die Augenblicke
in denen ich traurig bin
und für die Stunden
in denen du neuen Mut schenkst

Gott
ich danke dir für diese Stunde
inmitten deiner Gemeinde

Vers 21: Ordnet euch einander unter in Ehrfurcht vor Christus.

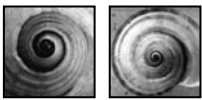
Gott hier möchten wir noch einmal unser Herz sprechen lassen. Jetzt schließt sich ein Bibelvers an, bei dem ich Widerstand im Herzen spüre. Wenn ich mich unterordnen soll, dann doch nur dir, Gott, dir, Jesus, dir, der heiligen Geistkraft. Dem Mann entsprechend der Haustafel, wie Paulus es weiter schreibt, nein, dass entsprach der damaligen Gesellschaftsordnung, ist uns aber heute nicht gemäß. Mein Herz weint, wenn ich daran denke, wie viele Frauen bis heute durch diesen Satz unterdrückt wurden und werden. Es weint, wenn die zerbrochenen oder vor Schmerz betäubten Herzen nicht mehr für Dich und Deine Kirche schlagen. Schenk uns die Weisheit, die Unterordnung dort zu leben, wenn sie deinem Gesetz der Liebe folgt, so wie Jesus es uns gelehrt hat, nur so!

Stille zum inneren Nachklang

Orgelmusik als rhythmischer Nachklang

Petra Neumann-Janssen und Werkstattteilnehmerinnen





III. Anregungen für den Gottesdienst

Für das Thema des Workshops „Kauft die Zeit aus, denn es ist böse Zeit!“, der im Rahmen der Werkstatt abgesagt werden musste, finden Sie hier einen Verkündigungsvorschlag.

Verkündigungsvorschlag II



Verkündigung

„Kauft die Zeit aus, denn es ist böse Zeit!“

Wir hören den Predigttext für den heutigen Sonntag aus dem Brief des Apostels Paulus an die Epheser 5,15-21.

Zwischen den einzelnen Passagen des Verkündigungstextes werden unterschiedliche Stimmen von Denkern und Dichtern durch verschiedene Frauenstimmen „eingeworfen“.

Liebe Gemeinde,

„Kauft die Zeit aus, denn es ist böse Zeit!“ so die Aufforderung an die Christinnen und Christen in Ephesus damals. Ephesus stand unter der römischen Militärmacht wie der ganze Erdkreis, d. h. der Mittelmeerraum von Spanien über Italien bis Griechenland und Kleinasien, Palästina, Ägypten und Nordafrika. Es herrschte der römische Friede, die sogenannte „pax romana“. Eine böse Zeit! Den Völkern waren römische Steuern auferlegt, Zölle wurden gründlich eingetrieben. Die wenigsten waren römische Bürger wie Paulus, sondern Sklaven und Sklavinnen, Freigelassene und Freie, denen praktisch keine Rechte zugestanden wurden. Für die meisten Menschen damals war es eine gewaltsam errichtete und mit Blut erkaufte Welt-Ordnung. Daneben hatten sich einzelne Städte und Staaten jedoch auch ihre eigenen Rechte und Gesetze bewahrt, sodass die jüdische Tora für das Verhältnis der Juden untereinander galt, was die Rechtslage weiter erschwerte.

So schreibt Paulus, der 2 Jahre in Ephesus gelebt hat, von dort an die Korinther: „Wir wollen euch die Not nicht verschweigen, liebe Brüder und Schwestern, die in der Provinz Asien über uns kam und uns über alles Maß bedrückte; unsere Kraft war erschöpft, so sehr, dass wir am Leben verzweifelten“ (2. Korinther 1,8) Es war eine böse Zeit, damals in Ephesus.

Carl Friedrich von Weizsäcker sagt :

„Man kann in dieser Welt, wie sie ist, nur dann weiterleben, wenn man zutiefst glaubt, dass sie nicht so bleibt, sondern werden wird, wie sie sein soll.“

Auch heute verzweifeln wir manchmal an der Zeit.

Wir müssen, wir möchten so viele Dinge tun, aber die Zeit läuft uns davon, rinnt uns durch unsere Finger wie der Sand in einer Sanduhr und schon ist wieder ein Tag vorbei, ohne dass die Liste der zu erledigenden Dinge kürzer geworden wäre. Obwohl der Tag ausgefüllt war bis zum Rand, voller Arbeit, Hektik und Unruhe sinken wir erschöpft und unzufrieden ins Bett, in Gedanken schon beim neuen Tag mit seinen Aufgaben. Jeden Tag dasselbe Spiel, derselbe Trott!

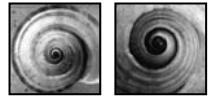
So eilt das Leben plan- und ziellos auf sein Ende zu. Es ist eigentlich schon zu Ende, während wir noch am Leben sind. Unser Leben hat seine schöpferische Kraft verloren. Nichts geht mehr! Kein Wachstum, keine Entwicklung, keine Veränderung, keine Frucht.

Hören wir auf die Stimme Dietrich Bonhöffers :

„Ich glaube, dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will. Dazu braucht es Menschen, die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.“

Ist das Leben wirklich so hoffnungslos? Haben wir nicht tausend Möglichkeiten, dieser Sinnlosigkeit und Tristesse entgegen zu wirken? Haben wir es nicht täglich in der Hand, sogenannte liebe Gewohnheiten über Bord zu werfen und einen Neuanfang zu wagen? Und es

III. Anregungen für den Gottesdienst



geht hier nicht um den großen Wurf, sozusagen aus dem Stand, sondern darum, erste kleine Schritte zu wagen, um neue Wege einschlagen zu können. „Kauf die Zeit aus!“ rät uns der Briefschreiber. Nutze die Zeit zum Guten.

Weil die Zeit vergänglich ist, und wir sie nicht festhalten können, sollen wir weise leben, sollen wir uns Zeit nehmen für die Dinge des Lebens jetzt.

Nutze die Zeit nicht erst...

- nächstes Wochenende
- im neuen Jahr
- wenn die Kinder groß sind
- nach der Pensionierung

Nutze die Zeit heute und jetzt, damit ihr im Alter auf ein erfülltes Leben zurückblicken könnt.

Mit Antoine de Saint Exupéry beten wir :

„Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr, sondern um die Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.“

Damit Leben gelingt, bedarf es konsequenter Entscheidungen.

- Was hat für mein Leben Bedeutung?
- Was will ich eigentlich?
- Was brauche ich?

Damit der eigene Weg nicht in die Irre führt, braucht es eine Richtung und ein Ziel. Jesus geht uns da beispielhaft voraus und hilft uns, unseren eigenen Lebensweg weise zu gestalten.

Friedrich Hölderlin lehrt uns :

**„Glaube und Liebe und Hoffnung sollen nie aus meinem Herzen weichen.
Dann gehe ich, wohin ich soll und werde gewiss am Ende sagen: Ich habe gelebt!“**

Man braucht ein ruhiges Herz, Kraft und Verständnis, um sich auf die Dinge, die man tut, wirklich einzulassen. Dabei sind wir nicht alleine, sondern gemeinsam unterwegs.

Der Satz: „Einer trage des anderen Last“ ist nicht altmodisch, sondern christlich. Das gilt zwischen einzelnen Menschen, aber auch zwischen Völkern, Kulturen und Rassen. Das ist das sittliche Gebot der Globalisierung, ohne dessen Beachtung die Welt keine gute Zukunft haben wird.

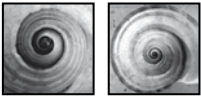
Zur Lebenskunst eines weisen Menschen gehört es aber auch, die Schönheit von Gottes guter Schöpfung wahrzunehmen und sich an ihr zu freuen, das Leben zu genießen mit all seinen kleinen und großen Freuden und Spaß zu haben an lustigen und komischen Situationen.

Zur Lebenskunst eines weisen Menschen gehört es auch, dankbar zurück schauen zu können auf erfüllte Stunden, Tage und Zeiten, auf Phasen und Ereignisse voller Freude und Glück.

Mit Peter Härtling teilen wir die Überzeugung :

**„Wenn jeder eine Blume pflanzte, jeder Mensch auf dieser Welt, und, anstatt zu schießen,
tanzte und mit Lächeln zahlte, statt mit Geld –
Wenn ein jeder einen anderen wärmte,
keiner mehr von seiner Stärke schwärmte,
keiner mehr den anderen schlüge,
keiner sich verstrickte in der Lüge –
Wenn die Alten wie die Kinder würden,
sie sich teilen in den Bürden,
wenn dies Wenn sich leben ließ,
wär's noch lang kein Paradies –
bloß die Menschenzeit hätt angefangen,
die in Streit und Krieg uns beinah ist vergangen.“**

„Man kann nur mit dem Herzen sehen“ so schreibt Antoine de Saint-Exupéry. Es ist eine Herzenssache, das Leben in seiner Fülle zu begreifen und ergreifen zu können. Nichts nützen Appelle, Pläne und Handlungsanweisungen von außen. Damit sich etwas in unserem Leben ändert, damit wir ein Leben in Fülle haben werden, müssen wir auf unsere innere Stimme



III. Anregungen für den Gottesdienst

hören, wie

Hans-Dieter Hüsck es formuliert hat :

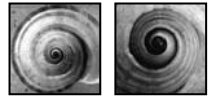
**„Solange in meinem Herzen
Und in meinem Kopf der Gesang
Von Liebe und Zuversicht wohnt
Das Land der unbegrenzten Unmöglichkeiten
Zu spüren ist
Freundschaft und Friede mit allen Kreaturen
In meinen Augen sitzen
Solange wird es auch diese Erde geben
Mit all ihren Menschen
Die guten Willens sind
Die über sich hinaus-wachsen
Und es eines Tages doch noch schaffen
Den Halsabschneidern und Blutsaugern
Kindermördern und Frauenschändern
Und ihren feinen Handlangern im Hintergrund
Das Handwerk zu legen
Auf dass die Erde Heimat wird für alle Welt
Solange unsere Herzen dafür schlagen
Dass sich die Utopie erfülle
Im Kleinen wie im Ganzen
Solange wir leben und wachsen
Solange gibt es sie auch.“**

Kauft die Zeit aus! Das ist unser Auftrag!

Besonnen und begeistert mit Kopf und mit Herz wollen wir fröhlich unseren Weg gehen.

Amen.

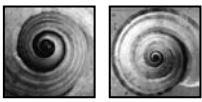
Birgit Kollmann



Singvogel zum Selbermachen

Ein Vogel wird aus Tonpappe ausgeschnitten. Unterhalb der Flügel wird ein Schlitz eingeschnitten. Durch diesen Schlitz werden gefaltete Notenblätter aus alten, unbrauchbaren Gesangbüchern gesteckt. Diese werden dann wie Flügel aufgefächert. Siehe Bilder!





Heft zum Frauentag am 21. September 2008

Herausgeberin

Frauenarbeit
der Evangelischen Landeskirche in Baden
Blumenstr. 1-7, 76133 Karlsruhe
Tel. 0721/9175-323
Fax 0721/9175-320
E-Mail: frauenarbeit@ekiba.de
Internet: www.frauenarbeit-baden.de

Redaktion

A. Brauch, A. Bremer-Walkling, B. Kollmann,
I. Mumm, P. Neumann-Janssen

unter Mitwirkung von

S. Ade, M. Baron, R. Brandauer, U. Buck, I. Fiedrich,
R. Frühauf, M. Hafner, J. Heger, C. Heidt, G. Heucke-Scheller,
A. Jung, R. Kieffer, B. von Kienle, B. Krieger, C. Kuckein,
H. Lansche, C. Letzelter-Walch, H. Löw, M. Müller, D. Osswald,
B. Pfisterer, I. Rechkemmer, R. Schober, M. Timmermann,
B. Unger, E. Wenz, A. Wenz-Klopp

Satz und Gestaltung

A. Bremer-Walkling

Bild auf Umschlag

www.photocase.com/namaste

Druck

Riesz & Müller, Karlsruhe

Einzelpreis Arbeitshilfe

4 €

Bestellen Sie Ihr Material zum Frauentag

- ↗ schriftlich
- ↗ telefonisch
- ↗ per Fax
- ↗ per E-Mail
- ↗ im Internet