

Pflege das Leben, wo du es triffst

Einander zugewandt - gemeinsam gehen

Begrüßung am Eingang

Eventuell Einsingen der Lieder

Musik zum Anfang

Begrüßung

Herzlich Willkommen zur meditativen Abendandacht: „Pflege das Leben, wo du es triffst“. Wir freuen uns, dass Sie gekommen sind. Mit der meditativen Abendandacht finden wir uns in Gemeinschaft zusammen und bringen das Thema „Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs“ in Kirche und Gesellschaft.

Das Vorbereitungsteam, aus Frauen unterschiedlicher Zusammenhänge und Konfessionen, wie dem Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e. V., der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. usw., bedankt sich sehr herzlich bei der gastgebenden Gemeinde.

Als Familienangehörige, Freundinnen und Freunde, als Kranke und Gesunde, als Expertinnen und Experten aus medizinischen Berufen und Menschen mit ganz persönlichen Gründen feiern wir diese Andacht im Hause Gottes. Gemeinsam wollen wir heute mit unseren Gedanken zu dem gehen, was jede und jeder braucht, was uns reinigt, erfrischt und uns geistige wie leibliche Stärkung gibt.

Lied: Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, EG 563

Eingangsworte zur Aktion Lucia

Die „Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs“ wurde unter der Schirmherrschaft von Regine Hildebrandt 2001 ins Leben gerufen und wird fast überall in Deutschland begangen. Die Initiatorinnen haben das starke Bild der Lichtträgerin Lucia für ihre Aktion gewählt. Das Luciafest wird zur Wintersonnwende, am 13. Dezember, dem Tag der heiligen Lucia, in ganz Skandinavien gefeiert. Dabei bringt die Lichtträgerin mit einer Lichtkrone im Haar Licht in die dunkle Adventszeit.

Dieses Mehr an Licht wollen die Unterstützerinnen der „Aktion Lucia“ aktuell auch in die Brustkrebsmedizin bringen. Mit dem Bild der Lichtträgerin soll auf Mängel und Schwächen beim Thema Brustkrebs in Deutschland ein Licht geworfen werden. Die Aktion setzt sich für eine bessere Ursachenforschung, Diagnostik, Behandlung, Nachsorge und Früherkennung sowie eine umfassende und ausreichende psychoonkologische Begleitung ein. Brustkrebs ist noch immer eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen. Erfreulicherweise ist die Erkrankung heute zu annähernd 80 Prozent heilbar.

Mit der Andacht erinnern wir auch der Frauen, die an dieser Krankheit gestorben sind.

Wir hören auf unsere innere Stimme und sammeln unsere Kräfte. Wir öffnen uns für Gottes Geistkraft und lassen uns stärken für die nächsten Schritte der vor uns liegenden Wegstrecke.

Votum: (Lucia-Kerze anzünden)

Wir feiern diese Abendandacht im Namen Gottes, der Liebe ist, die uns trägt.

Im Namen Jesu Christi, Grund unserer Hoffnung, die uns lebendig macht
und im Namen der Heiligen Geistkraft, die uns bewegt und stärkt.

Amen.

Gedanken von Hildegard von Bingen sind heute unsere Wegbegleiter. Sie lebte in der Zeit von 1098 bis 1169. Sie war eine deutsche Mystikerin, Prophetin und Visionärin und auch eine Naturwissenschaftlerin. Sie war Äbtissin und Gründerin zweier Frauenklöster. Ihre Werke befassen sich mit Religion, Medizin, Musik und Ethik.

Wir hören ihre Worte:

Die Seele ist wie der Wind, der über Kräuter weht,
wie der Tau, der über Wiesen sich legt,
wie die Regenluft, die wachsen macht.
Desgleichen ströme der Mensch
ein Wohlwollen aus auf alle,
die da Sehnsucht tragen.
Ein Wind sei er, der den Elenden hilft,
ein Tau, der die Verlassenen tröstet.
Er sei wie die Regenluft, die die Ermatteten aufrichtet
und sie mit Liebe erfüllt wie Hungernde.

Nach Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

Aktion: Gesichtshaut wärmen

Es gibt Momente im Leben, da fühlen wir uns kalt und bange. Dies ist oft in Zeiten von Sorge und Erschöpfung, so auch in Zeiten der Krankheit. Wir spüren dies dann deutlich an unserem Körper, der schaudert und friert. Ich lade Sie zu Beginn unserer Andacht zu einer kleinen Wärmeübung ein:
Nehmen Sie eine angenehme Sitzposition ein. Wer eine Brille trägt, legt sie bitte für die Übung zur Seite.
Wer mag, schießt die Augen. Spüren Sie einen Moment Ihrem Atem nach.
Legen Sie nun Ihre beiden Handflächen auf Ihren Bauch, eine Hand unterhalb des Bauchnabels und eine oberhalb des Bauchnabels. Wenn es Ihnen möglich ist, legen Sie die Hände unter den Mantel oder den Pullover, so direkt wie möglich und wie es für Sie angenehm ist.
Spüren Sie zunächst den Atem, wie sich dabei die Bauchdecke hebt und senkt. Vielleicht spüren Sie, wie sich Ihre Hände mit wärmender Energie aufladen: Energie aus dem Bauch, aus dem Wärmezentrum unseres Körpers. Lassen Sie sich circa eine Minute Zeit.
Jetzt lösen Sie die Hände wieder vom Bauch. Heben Sie die Hände zu Ihrem Gesicht. Legen Sie Ihre Hände zart auf je eine Gesichtshälfte. Lassen Sie Ihre Gesichtshaut unter der Wärme Ihrer Hände weich und entspannt werden. Genießen Sie die eigene Wärme.
Nun lassen Sie die Hände wieder sinken und öffnen langsam die Augen. Schauen Sie entspannt nach rechts und links zu Ihren Nachbarn. Und vielleicht schenken Sie sich gegenseitig ein Lächeln.

„Pflege das Leben, wo du es triffst“, ist ein Zitat von

Hildegard von Bingen, das sich vortrefflich mit dieser kleinen Übung verbinden und meditieren lässt.
Mit ihrer Botschaft lädt sie uns ein, achtsam mit uns und mit dem Leben um uns herum umzugehen. Wo immer es die Möglichkeit dazu gibt in unserem Leben, fordert sie uns auf, so zu leben und das Leben zu genießen.
Sie will uns sagen: Verschiebe nicht das Leben auf später, sondern lebe jeden Augenblick mit allen Sinnen, wo immer du Leben fühlst.

Gebet

Lebendiger Gott,
manchmal sind meine Kräfte erschöpft.
Ich werde müde und schwach.
LEBENDIGE, hilf du dann mit deiner Geistkraft.
Richte mich auf, wenn ich aufgeben will.
Stärke mich, damit ich dem Leben wieder entgegen
gehen kann
und begleite mich auf meinem Weg
in den schwachen und starken Momenten meines
Lebens.
Amen.

Lied: Ach, berge meine Tränen

Aus: Frauen loben Gott, Das Liederbuch in frauengerechter Sprache,
Kösel-Verlag, 2008, Text: Carola Moosbach

Thematische Einführung

Drei Frauen berichten nun über unterschiedliche Aspekte im Verlauf der Erkrankung.

Im Pilgern den eigenen Rhythmus finden

Pilgern ist „in“ und fördert den Gesundheitsprozess! Ganz besonders trifft dies für an Krebs erkrankte Menschen zu. Diese These bestätigt die Deutsche Sporthochschule Köln durch eigene Studien.

Der Verein „Über den Berg e.V.“ hat das Projekt „Wanderung auf dem Jakobsweg mit Krebspatientinnen“ ins Leben gerufen. Eine drei- oder sechswöchige Jakobswegwanderung unter fachlicher Begleitung eröffnet nach der Erkrankung eine einzigartige Chance für die Genesung und für eine entscheidende Verbesserung der Lebensqualität. Als ich von diesem Projekt las, wurde etwas in mir in Bewegung gesetzt und ich dachte, das will ich auch. Ich habe mich dann nach der Brustoperation auf den Weg gemacht und es selbst erfahren, wie meine Kraft täglich wuchs. Es freut mich, dass der Gedanke des Pilgerns mittlerweile an vielen Orten und von vielen Initiativen erkrankter Menschen aufgenommen und geschätzt wird.

Auf der Pilgerroute geht jede Pilgerin in ihrem eigenen Tempo. Für jede Frau ist der Weg eine persönliche Reise nach Innen und eine Erfahrung der Bewältigung einer bestimmten Wegstrecke. Mir hat der lange und beschwerliche Weg geholfen, wieder eine neue Beziehung zu Körper und Seele entstehen zu lassen. Mit jedem neuen Wandertag habe ich den Krankheitsalltag durch die vielen eindrucksvollen Orte, die schönen Landschaften und auch durch die immer wieder überraschenden Begegnungen mit faszinierenden Menschen und mit Gott unterbrochen. Das tat mir trotz der Anstrengung gut. Im Unterwegssein entstand so Zeit, meinen eigenen Erfahrungen nachzuspüren und ganz achtsam mit mir zu sein. Meine Gedanken bekamen Raum, um über das eigene Leben und die Beziehung zu Gott nachzudenken. Das Pilgern schenkte mir die ersehnte Klärung und Stärkung und wirkte nachhaltig in meinen Alltag hinein. Der Stolz auf die eigenen Leistungen ist mir als eine bereichernde nachhaltige Erfahrung geblieben.

Interesse für die Vorgänge im eigenen Körper ist geweckt

Jede Frau ist anders, so sage ich immer. Alle sind wir irgendwie verschieden. Das ist eine große Bereicherung im Leben. Wir sehen ganz unterschiedlich aus, wir haben kleine, große, füllige oder dünne Körper. Wir sind so wie wir sind, okay.

Auch bei unseren Brüsten unterscheiden wir uns, zunächst die Form, aber auch in der Art des Brustdrüsengewebes, seiner Dichte und sonstiger Beschaffenheit. Das spielt in der Früherkennung eine große Rolle. Denn wenn die Art des Tumors mit Mikroverkalkungen einhergeht, ist er in der Mammographie gut zu entdecken. Ist das nicht der Fall, bilden sie sich in der dichten Brust kaum ab. Deswegen wurde mir zu einer ergänzenden Ultraschalluntersuchung geraten. In meiner Frauenärztin hatte ich eine gute Beraterin. Jetzt weiß ich einiges mehr über meine Brüste. Ich bin neugierig auf meinen Körper, ich interessiere mich jetzt mehr dafür, wie alles zusammenhängt und wie die körperlichen Vorgänge zusammenspielen. Das hilft mir, vieles realistischer einzuschätzen. Ich habe mit meinem Körper Freundschaft geschlossen. Pflege das Leben, wo du es triffst, so wie Hildegard von Bingen es sagte.

Die medizinischen Möglichkeiten nutzen

Im Magazin „Perspektive“ der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ habe ich folgendes gelesen: „Erst Chemotherapie, dann Operation. Neue Überlegungen zum Therapieverfahren bei Brustkrebskrankungen.“

Bei meiner Diagnose vor vielen Jahren wurde mir, wie damals den meisten Frauen, eine OP mit anschließender Chemotherapie empfohlen. Heute ist dies nicht mehr so, denn inzwischen weiß man: Brustkrebs ist nicht gleich Brustkrebs. Es gibt unterschiedliche Krankheitsverläufe. Infolgedessen werden zunehmend individuelle Therapien angeboten. So wird manchmal zunächst eine präoperative Chemotherapie durchgeführt. Eine Verkleinerung des Tumors wird damit angestrebt und die Möglichkeit, brusterhaltend zu operieren. Im optimalen Fall lässt sich nach dieser Chemotherapie in der Brust kein Tumor mehr nachweisen. Diese Art der Behandlung verspricht viele Vorteile und wird der einzelnen Betroffenen gerechter. Die beiden Autorinnen, Ärztinnen an der Universitätsklinik Schleswig-Holstein meinen, dass aber nach wie vor zu wenige Frauen diese Möglichkeit erhalten. Es ist gut, die Ärzte auch nach dieser Möglichkeit intensiv zu befragen.

Lied: Du bist da, wo Menschen leben / Kanon

Aus: Frauen loben Gott, Das Liederbuch in frauengerechter Sprache, Kösel-Verlag, 2008, Detlev Jöcker, Menschenverlag, Münster

Ansprache (im Wechsel sprechen)

Die biblischen Worte, die in der meditativen Abendandacht im Mittelpunkt stehen, finden sich im Umfeld der Geschichte der Speisung der 5000 in Lukas 9, Vers 10 und 11, da heißt es:

¹⁰Die ausgesandt worden waren, kehrten zurück und erzählten Jesus, was sie getan hatten. Und er nahm sie und zog sich in ein Gebiet abseits der Stadt Betsaida zurück.

¹¹Viele Menschen entschlossen sich und folgten ihm nach. Er nahm sie auf und redete mit ihnen über das Gottesreich und heilte diejenigen, die Heilung brauchten.

Jesus hatte seine zwölf Jünger ausgesendet. Sie sollten in die umliegenden Dörfer gehen, den Menschen die gute Nachricht von Jesus verkündigen und Krankheiten heilen. Dazu hatte er sie mit Kraft und Macht über alle Dämonen ausgestattet. Nach ihrer Rückkehr erzählten sie Jesus alles, was sie getan und erlebt hatten. Jesus nahm sie zu sich und wollte sich mit ihnen zurückziehen. Sie wollten sich ausruhen und zusammen speisen.

Doch sie blieben nicht alleine. Die Menschenmenge, die dort verweilte, zog mit ihnen.

Am Abend meinten die Jünger, Jesus sollte die Menge ziehen lassen, da es an diesem unwirtlichen Ort nicht genügend Speisen für alle gebe. Jesus erwiderte, dass die Menge der Menschen, mit dem gespeist werden solle, was vorhanden ist. So nahm Jesus die fünf Brote und die zwei Fische, segnete sie, brach sie und ließ sie an die Menschen verteilen. Alle wurden satt.

Interessant ist, dass Jesus die Menge nicht fortschickt.

Jesus sieht die menschliche Not und bietet mit seiner Geste konkrete, leibhaftige Hilfe an, indem er die Menschen nicht wegschickt und zeigt, dass das, was gerade da ist, reicht.

Heil und Heilung umfasst für Jesus immer Körper und Seele, Leib und Geist. So geht es in der Geschichte der Speisung der 5000 um weit mehr als um die Befriedigung von leiblichen Bedürfnissen. Es geht um die ganzheitlichen heilenden Kräfte, die Jesus aussendet. Und es geht um die Erkenntnis, dass das, was da ist, für alle reicht.

Wie kam es dazu? Schauen wir etwas genauer auf die Worte.

Da heißt es: **Viele Menschen entschlossen sich...**

Damit es zu einem Entschluss kommt, ist in der Regel in uns etwas geschehen. Ein innerer Impuls, eine Wahrnehmung ist spürbar geworden, so dass wir uns entschließen können, dies oder jenes zu tun oder zu lassen. Der Impuls zu handeln, entspringt da, wo wir auf uns selbst hören, ich in mich hineinhorche.

So können wir vielleicht sagen: Heilende Kräfte haben da ihren Ursprung, wo ich ganz bei mir bin.

Weiter heißt es in der Bibel: **und sie folgten ihm nach...** Die Menschen spürten, dass sie ihm nachfolgen wollten. Sie zogen an den Ort, wo er war. Sie wollten in seiner wohlthuenden Nähe bleiben. In der Nachfolge erhofften die Menschen ihr Heil bei Jesus.

So können wir spüren: Heilende Kräfte entwickeln sich in der Bewegung, wenn ich mich real auf den Weg mache oder auch nur innerlich in Bewegung komme.

Im Vers heißt es nun: **Er nahm sie auf...**

In der Geschichte hat Jesus sich mit seinen Jüngern zurückgezogen. Scheinbar wollte er Ruhe, er wählte einen Ort abseits. Dann aber kam die Menge der Menschen zu ihm. Er nahm sie auf. Jesus öffnet sich, er ist bereit zum Gespräch und zu teilen, was vorhanden ist. Jesus ist hautnah mit den Menschen in Kontakt gegangen. Jesus nimmt Beziehung auf.

So können wir es auch für uns erfahren: Vorhandene Beziehungen haben heilende Kräfte. Die Kraft, die aus Beziehung, aus Zuwendung, aus Trost, aus Unterstützung, aus Nähe erwächst, stärkt und facht den Lebensfunken in uns an.

Weiter heißt es: **Jesus sprach mit den Menschen...**

Er erzählte der Menge vom Reich Gottes und verkündete die Botschaft. Wer seinen Worten Glauben schenkte, weiß sich angenommen und von Gott getragen. Die im Glauben leben, sind von Gottes Liebe umgeben, auch wenn es im Leben über holprige und kurvenreiche Wege geht. Alle sollen die guten Worte Jesu, seine wohlthuende Stimme hören.

So können es auch wir in unserem Alltag erleben: Gute aufrichtige Worte haben heilende Kräfte. Das Wort Gottes heilt und nährt und stärkt.

Weiter heißt es: **er heilte die, die es brauchten.**

Etliche vertrauten ihm und seinen Worten und ließen die Heilung zu. Vielleicht fragen wir uns auch: Brauchen wir nicht alle Heilung? Bin ich bereit, manche Lebensgewohnheit zu ändern? Bin ich achtsam und pflege meine Stärken?

So können wir aus dieser Textstelle die Botschaft entnehmen:

Im Sich öffnen für Gottes Kraft können wir Heilung erfahren, so wie wir gerade sind. Gottes Kraft richtet auf.

Anregung: Predigt „Heile, heile Segen...“, Pfarrer Martin Becker, Kassel

Die Worte aus dem Lukasevangelium unterstreichen die Botschaft Hildegard von Bingen: „Pflege das Leben, wo du es triffst“. Heilende Kräfte brauchen wir alle, ob wir im Moment krank sind oder gesund. Heil sein oder heil werden erfahren wir in unserem Lebensalltag immer wieder anders und neu. Im Gespräch, in einer Beziehung, bei einem gemeinsamen Essen und auch im Vertrauen zu Gott.

Gebet

Zeige mir den Weg

LEBENDIGE, zeige mir den Weg.

Ich gehe Schritt für Schritt durchs Leben,

öffne mir die Augen für den Weg, auf dem ich dich finde.

Bleibe bei mir und nimm dich meiner an.

LEBENDIGE, gib mir Mut, dass ich meiner inneren

Stimme folgen kann.

Lass mein Vertrauen wachsen und hilf mir aus

Unsicherheit.

Zeige mir den Weg,

weil du, LEBENDIGE, schon längst auf diesem Weg

zu mir unterwegs bist.

Amen

Lied: Wegzeichen – Entdeck bei dir, entdeck

Aus: Frauen loben Gott, Das Liederbuch in frauengerechter Sprache,
Kösel-Verlag, 2008

Überleitung zum persönlichen Zuspruch

Die Textzeile „Entdeck bei dir, entdeck bei mir den nächsten Schritt, der weiterführt, den nächsten Schritt zum Leben“ aus dem gehörten Lied wollen wir aufgreifen und ein Stück Weges gemeinsam gehen. Miteinander und zugewandt wollen wir sein und einige Schritte zu zweit, still, Seite an Seite gehen.

Wir laden Sie ein, gemeinsam hier im Kirchenraum einige Schritte zusammen zu gehen.

Nach einer Weile bleiben Sie stehen und wenden sich einander zu.

Sprechen Sie sich dann gegenseitig folgende Stärkung zu:

Die LEBENDIGE ist mit dir auf deinem Weg Schritt für Schritt.

Wenn Sie mögen, können Sie sich dabei gegenseitig stärkend die Hände auf die Schultern legen.

Danach gehen Sie gemeinsam wieder zu Ihrem Platz zurück.

Wenn Sie möchten, teilen Sie sich gegenseitig mit, wie das für Sie war.

Wir laden Sie nun ein, aufzustehen und loszugehen.

(Während des Gehens spielt leise Musik)

Mut-Bitten

Ein Korb mit Teelichtern steht bereit.

Nach jeder Mut-Bitte singen wir gemeinsam

Lied: Du sei bei uns, in unsrer Mitte

Aus: Frauen loben Gott, Das Liederbuch in frauengerechter Sprache,
Kösel-Verlag, 2008

Gott, du Wegbegleiterin unseres Lebens!

Vor dich bringen wir unsere Gedanken und Hoffnungen.

Vor dich bringen wir, was uns bewegt.

Gott, du LEBENDIGE, wir bitten dich,
für alle Menschen auf ihrem Weg,
nimm sie auf und lass sie deine Nähe spüren.

Alle: Du sei bei uns, in unserer Mitte

Gott, du LEBENDIGE, wir bitten dich,
für alle Menschen, die sich verzweifelt und leer fühlen,
lass sie Quellen entdecken, die ihrem Leben neue Hoffnung geben.

Alle: Du sei bei uns, in unsrer Mitte

Gott, du LEBENDIGE wir bitten dich,
für alle Menschen, die in ausweglosen Situationen sind,
halte in ihnen die Hoffnung wach und lass sie deine Gegenwart
erfahren.

Alle: Du sei bei uns, in unsrer Mitte

Gott, du LEBENDIGE, wir bitten dich,
sei bei allen, die sich in Selbsthilfegruppen, in Initiativen und bei Aktionen für die Anliegen Betroffener und deren
Angehörige engagieren, schenke ihnen Kraft, Geduld und Freude in ihrem Tun.

Alle: Du sei bei uns, in unsrer Mitte

Gott, du LEBENDIGE, wir bitten dich für uns alle, schenke uns den Mut, alles von dir zu erwarten und die Kraft zu
neuem Aufbruch.

Alle: Du sei bei uns, in unsrer Mitte

Ich lade Sie nun ein, nach vorne zu kommen und Ihre persönliche Bitte oder Ihren persönlichen Dank
auszusprechen und dazu eine Kerze anzuzünden.

Wenn Sie mögen, sagen Sie Ihr Anliegen laut. Zwischendrin wiederholen wir den Liedruf.

Vater / Mutter unser

Lied: Der Tag ist um, EG 490

Kollektenansage

Ankündigung

Wir möchten unsere Anliegen für die „Aktion Lucia“ nach draußen vor die Kirche tragen. Dazu nehmen Sie sich
bitte aus dem Korb an der Ausgangstür eine Kerze mit. Wir wollen sie vor der Kirche im Bild des Frauenzeichens
anordnen und die Kerzen im Gedenken und als Mahnung anzünden. Danach sind Sie herzlich eingeladen, im
Gemeindehaus / in der Kirche noch beisammen zu bleiben.

Segen

Bitte stehen Sie zum Segen auf. Legen Sie Ihre offenen Handflächen als Schale aneinander. Empfangen Sie so
den Segen.

Die LEBENDIGE segne dich und behüte dich.

Die LEBENDIGE lasse ihr Licht leuchten über dir und erhelle deinen Weg.

Die LEBENDIGE gebe dir Kraft für jeden Schritt und begleite dich.

Die LEBENDIGE sei dir nahe und schenke dir Liebe.

Musik zum Ausgang

Am Kerzenkreis im Freien kann noch ein Abendgebet oder Lied angestimmt werden.

Autorin: Ulrike Lang, Referentin Frauenarbeit, Landesverband Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.