

GIB UNS MEHR LICHT — AKTION LUCIA

Worte, die uns tragen — Freudenworte verschenken



Bild: Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V., Parabelstraße 23, 06114 Halle (Saale)

Gib uns mehr Licht und lass uns für einander eintreten Meditative Abendandacht zur Aktion Lucia-Licht gegen Brustkrebs

Lucia heißt Lichtträgerin.

Jeden Tag sterben in Deutschland Frauen an den Folgen einer Brustkrebs-
erkrankung. Für diese Frauen zünden wir heute ein Licht an – überall in
Deutschland.

Unser Licht soll auf die ernstesten Probleme in der Versorgung der Betroffenen
hinweisen.

Mit der „Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs“ wird im Oktober auf die Prob-
leme und die Forderungen von an Brustkrebs erkrankten Frauen und ihren
Familien aufmerksam gemacht. Wir fordern weitere Forschung und Verbes-
serungen in der Behandlung und der Nachsorge.

Kerzen zum Gedenken und zur Mahnung zünden wir vor der Kirche an.

Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander eintreten Zur Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs „Worte, die uns tragen - Freudenworte verschenken“

Hinweise zur Ausführung und Gestaltung

Ihr Termin

Ihren Termin der meditativen Abendandacht 2017 möchten wir gerne auf unserer Homepage www.EvangelischeFrauen.de einstellen. Bitte melden Sie uns dazu folgende Daten: Datum, Uhrzeit, Ort, Adresse, Veranstalterinnen, Ansprechpartnerin, falls Sie es noch nicht mit den Veranstaltungshinweisen für die Mitgliederzeitung getan haben.

Ihre Rückmeldung

Wir freuen uns über jede Form der schriftlichen oder mündlichen Rückmeldung!

Plakat und Mitteilung für den Gemeindebrief

Auf unserer Homepage www.EvangelischeFrauen.de finden Sie im Login für Mitglieder u.a. die Vorlage für eine Einladung im Gemeindebrief, das Logo der Aktion Lucia und eine Plakatvorlage. Die Plakatvorlage ist neu. Sie trägt das Foto des letzten Materialheftes. Das Plakat unserer Aktion „Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander eintreten“ erhalten Sie auf Anfrage zugemailt.

Pressemitteilung

Ebenso senden wir Ihnen eine vorgefertigte Pressemitteilung mit den gesundheitspolitischen Forderungen der diesjährigen „Aktion Lucia“ zu. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie

Ulrike Lang, Tel.: 06151 66 90-157. E-Mail: Ulrike.Lang@EvangelischeFrauen.de

Meditative Abendandacht: „Worte, die uns tragen - Freudenworte verschenken“

Diese Andacht ist ein Vorschlag. Die Durchführung der Abendandacht kann an jedem Ort und in jeder Gemeinde verschieden sein. Nehmen Sie sich die Freiheit, die Abendandacht an Ihre Raumverhältnisse und auch an Ihre Gemeindsituation

anzupassen. Die einzelnen Teile sind Vorschläge. Sie können sie gerne verändern und spielerisch-kreativ damit umgehen. Wählen Sie aus Ihren Teams die Frauen, die Lust dazu haben, einen konkreten Text zu lesen und die dafür eine besondere Gabe mitbringen. Bei der Vorbereitung und Durchführung ist es wichtig, dass sich jede die Texte, die sie zu sprechen hat, inhaltlich gut aneignet, sie nicht nur abliest, sondern sie auch so verändert, wie es ihrer eigenen Sprache/ihrer eigenen Gedanken entspricht.

Handlungsanweisungen sind im Text kursiv gedruckt.

Vorbereitungsteam

Die Vorbereitung und Durchführung der Abendandacht anlässlich der Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs ist ein Projekt, das davon lebt, Frauen aus verschiedenen Bezügen um das Thema Brustkrebs wie zum Beispiel Selbsthilfegruppen nach Krebs, Frauen aus Beratungsstellen, aus Gesundheitszentren, Frauenbeauftragte, etc. anzusprechen und einzubinden. Die Abendandacht wird in der Regel als ökumenische Andacht gefeiert.

Benötigtes Material

Liedblätter, Tücher zur Raumgestaltung. Für jede Gottesdienst-Teilnehmerin 2 Karten (Postkartengröße), entsprechende Anzahl von Stiften.

Eine Lucia-Kerze, wenn vorhanden. 48 Kerzen für die Außenaktion - Frauenzeichen.

Lieder, die Ihnen und/oder der Gemeinde nicht bekannt sind, empfehlen wir, mit dem Organisten/der Organistin vorher zu üben und mit der Gemeinde evtl. anzusingen.

Thematische Einführung:

Seien Sie frei, diesen Teil mit eigenen Beiträgen zu gestalten.

Zuspruch erhalten - Freudenworte verschenken

In der Ausarbeitung der Andacht finden Sie zwei Möglichkeiten den Zuspruch zu geben. Die Alternative ist durch einen Rahmen gekennzeichnet.

Der Zuspruch lautet: Beispiel: Uta, die LEBENDIGE schenkt dir dieses Wort der Freude, es sei Dir jeden Tag Quelle der Kraft. (siehe Abendandacht).

Meditative Abendandacht anlässlich Aktion Lucia — Licht gegen Brustkrebs

Worte, die uns tragen - Freudenworte verschenken

**Begrüßung am Eingang
Eventuell Einsingen der Lieder
Musik zum Anfang**

Begrüßung und Eingangsworte zum Anlass der „meditativen Abendandacht“:

Frau 1: Seien Sie herzlich Willkommen zur meditativen Abendandacht: Es ist schön, dass Sie gekommen sind. Gemeinsam wollen wir einigen Gedanken nachgehen, wollen wir gute Worte hören und Kraft in der Gemeinschaft suchen.

Das Vorbereitungsteam aus Frauen unterschiedlicher Zusammenhänge und Konfessionen, wie dem Landesverband Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V., der Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., ... usw. bedankt sich sehr herzlich bei der Gemeinde....., bei der wir heute zu Gast sind.

Frau 2: Mit der meditativen Abendandacht finden wir uns zusammen und tragen das Anliegen der „Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs“ hinaus in Kirche und Gesellschaft.

Weil Brustkrebs eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen ist, wurde diese Initiative 2001 ins Leben gerufen. Überall in Deutschland engagieren sich Frauen für sie. Ihr Protest, ihr Engagement in Gremien und Selbsthilfegruppen und die Fortschritte, die die Medizin im Laufe der Jahre gemacht hat, hat zu großen Veränderungen in der medizinischen und therapeutischen Versorgung der Patientinnen geführt.

Heute ist die Erkrankung zu annähernd 80% heilbar.

Trotz Erfolge bleibt eine Brustkrebserkrankung ein Einschnitt im Leben einer Frau. Der Krebs bleibt eine schwere Krankheit, die bewältigt werden will. Den Frauen muss eine bestmögliche Versorgung gewährleistet werden. Deshalb soll mit dem Bild der Lucia als Lichtträgerin auch heute noch 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 und eine umfassende und ausreichende psychoonkologische Begleitung ein. Wir wollen nicht nachlassen in unserem gemeinsamen Bemühen.

Frau 1: Als Familienangehörige, Freundinnen und Freunde, als Kranke und Gesunde, als Expertinnen und Experten aus medizinischen Berufen und als Menschen mit ganz persönlichen Gründen sind wir zusammen gekommen und feiern diese Andacht im Hause Gottes.

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

Wir hören auf unsere Gedanken, 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)*

Lasst uns diese Abendandacht feiern im Namen Gottes, der Lebendigen, deren Liebe uns umschließt.

Im Namen Jesu Christi, Marias Sohn, Grund unserer Hoffnung, die uns lebendig macht

und im Namen der Heiligen Geistkraft, die in uns lebt und wirkt.
Amen.

Gebet

Die Sprecherin wendet sich zuerst zur Gemeinde mit den Worten: „Lasst uns beten“. Danach nimmt sie eine Gebetshaltung ein und beginnt nach einem Moment der Stille zu beten.

LEBENDIGE, wir sind hier und suchen deine Nähe.
Denn bei dir können wir Atem holen.
Ich bin in dir – Du bist in mir - so erinnern uns unser Einatmen und
unser Ausatmen an dich, Gott.
Wir erinnern uns worüber wir uns freuen.
Wir sehen in Gedanken, was uns beglückt.
Wir hören, welche Worte etwas in uns zum Klingen bringen
und uns gut tun.
Wir geben diesen Worten Raum und richten ihnen einen Platz
in unserem Herzen ein.
Vor dir legen wir ab, was unser Herz beschwert.
Probleme, für die wir gerade keine Lösung wissen.
Fragen für die wir manchmal keine Worte finden.
Unsere Sehnsucht, die unser Alltag nicht erfüllen kann.
All das bringen wir hier vor dich, Ewige,
alles ist gut, in deinen Händen geborgen.
Du schenkst uns Ruhe und Kraft.
Öffne uns für deine Nähe. Stimme uns ein auf dein Wort.
Lass Vertrauen in uns wachsen. Komm unter uns
und lass dich von uns finden.
Darum bitten wir dich.
Amen

Lied: Gott gab uns Atem, EG 432 oder

Lied: Atme in uns Heiliger Geist

Aus: Durch Hohes und Tiefes, Gesangbuch der Evangelischen Studierendengemeinden in
Deutschland, Strube-Verlag, München, 2008

Psalm-Lesung in zwei Gruppen: Psalm 19 aus Bibel in gerechter Sprache
*Bitte stehen Sie auf. Die linkerhand sitzenden Teilnehmerinnen (mit Hand-
zeichen anzeigen) wenden sich den Rechtssitzenden zu und umgekehrt.*

*So sprechen wir uns den Psalm wechselseitig zu und erfüllen den Raum mit
unseren Worten. Die vom Altar aus gesehen links sitzende Gruppe möge
beginnen.*

²Die Himmel erzählen von der Schönheit Gottes.

Vom Tun seiner Hände kündigt das Firmament.

³Ein Tag sprudelt dem anderen Tag Worte zu,
eine Nacht gibt der anderen Nacht Wissen weiter.

⁴Es ist keine Rede, es sind keine Worte – unhörbar ist ihre Stimme.

⁵Doch in die ganze Welt ist ihre Stimme ausgezogen,
bis ans Ende der Erde ihr Gespräch.

Dort hat er der Sonne ein Zelt gemacht.

⁶Sie ist es, die wie ein Bräutigam auszieht aus seinem Gemach,
sie freut sich wie im Wettkampf, die Bahn zu laufen.

⁷Vom einen Ende des Himmels zieht sie aus,
folgt ihrem Umlauf bis zum anderen Ende.

Nichts bleibt ihrer Glut verborgen.

⁸Die Weisung des Lebendigen ist vollkommen,

sie bringt Lebendigkeit zurück.

Die Verpflichtung des Lebendigen ist zuverlässig,
sie macht Unerfahrene weise.

⁹Die Anordnungen des Lebendigen sind richtig,
sie erfreuen das Herz.

Das Gebot des Lebendigen ist klar,
es lässt die Augen leuchten.

¹⁰Die Verehrung des Lebendigen ist rein,
sie hat Bestand auf Dauer.

Die Urteile des Lebendigen sind verlässlich,
gerecht sind sie allesamt.

¹¹Begehrt sind sie, mehr als Gold, als reinstes Gold,
süßer als Honig, als Bienenhonig.

¹²Auch die dir dienen, werden durch sie gewahrt.
Sie zu bewahren bringt viel Lohn.

¹³Fehler – wer nimmt sie wahr?

Von Verborgenen sprich mich frei!

¹⁴Auch vor den Überheblichen halte zurück, die dir dienen!

Sie sollen keine Macht über mich haben.

Dann bin ich vollkommen, frei von großer Schuld.

¹⁵Mögen dir gefallen die Reden meines Mundes.

Das Murmeln meines Herzens komme vor dein Angesicht,
Lebendiger, mein Fels und mein Erlöser!

Aktion: Worte sind Wegbegleiter

³Ein Tag sprudelt dem anderen Tag Worte zu, eine Nacht gibt der anderen Nacht Wissen weiter, so hörten wir es eben im Psalm.

Worte sind unsere Wegbegleiter. Sie verbinden uns mit anderen, sie transportieren Botschaften, Informationen und Nachrichten. Mit Worten bringen wir etwas aus unserem Inneren zum Ausdruck. Mit Worten offenbaren wir uns. Wir zeigen unsere Kraft oder machen uns verletzlich. Mit Worten nehmen wir Kontakt auf, unterstützen, trösten, schaffen Zuversicht. Worte tun gut, Worte erreichen unser Herz.

Worte schaffen es aber auch uns voneinander zu trennen, Worte sind scharf und verletzend. Worte sind wie Pingpongbälle zwischen den Menschen. Mit Worten erfüllen wir den Weltenraum.

Ich lade Sie jetzt sehr herzlich ein, eine Erfahrung zu machen, die uns Gelegenheit gibt mit unserer Stimme Worte in die Welt zu bringen und gemeinsam einen Wortteppich hier im Raum entstehen zu lassen.

Reihen Sie einfach 4 bis 5 Verben aneinander, z. B. lieben, sprechen, gehen, lassen, suchen, haben. Lassen Sie die Worte aus sich herausfließen. Sprechen Sie diese immer wieder vor sich aus, mal laut, mal leise, ganz wie es sich für Sie gut anfühlt. Mit unserem Murmeln, mit unserem Sprechen oder Rufen erschaffen wir gemeinsam einen eigenen Wortteppich

sprudelnder Wörter. Lassen Sie uns gemeinsam mit dem Ton einer Klangschale beginnen.

Beenden Sie die Aktion mit dem Ton einer Klangschale.

Lied: Du bist die Eine

Aus: Frauen loben Gott, Das Liederbuch in frauengerechter Sprache, Kösel-Verlag, 2008
Text und Musik: Arunga Heiden, 1999, LebensFluss. Lieder-Tänze-Texte im Jahreskreis,
© bei der Autorin, www.arungaheiden.de

Thematische Einführung: Im Dialog geben zwei Frauen den Erfahrungen Betroffener eine Stimme.

Sie treffen sich in einer Selbsthilfegruppe für Frauen mit Brustkrebs und sind gerade miteinander ins Gespräch gekommen.

Frau A: Wissen Sie, ich habe erst vor kurzem erfahren, dass ich Brustkrebs habe. Dass ich so plötzlich mit der Diagnose Krebs konfrontiert war, war ein schwerer Schlag. Ich fühlte mich als würde ich aus meiner Lebensspur heraus kippen. Alles war mit einem Male so endlich und ich fühlte meine Verletzlichkeit. Eine diffuse Angst kam dazu und machte mich ganz nervös und dünnhäutig. Die Arztgespräche danach waren auch nicht leicht. Ich habe mich klein, hilflos und ausgeliefert gefühlt. Ich bin ganz sicher, dass ein Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patientin zum Gelingen einer Behandlung viel beiträgt, deshalb war es mir sehr wichtig, wie die Gespräche sich entwickeln würden. Zu Hause mit meinem Mann konnte ich gut reden, meine Ängste und Zweifel ausdrücken, den Tränen ihren Lauf lassen. Da habe ich getrauert, war enttäuscht und wütend zugleich. Dann habe ich die ersten Informationen eingeholt. Nun kann ich nach außen gehen, ich will meinen Mut zusammen nehmen und für mein Leben kämpfen. Ich dachte hier in der Gruppe kann ich Tipps und Unterstützung bekommen.

Frau B: Um ganz ausführlich zu reden, sollten wir uns für einen extra Termin verabreden. Aber ich empfehle Ihnen schon jetzt für die Gespräche mit den

Ärzten und Ärztinnen Block und Stift mitzunehmen, denn daran kann man sich auch mal gut festhalten. Ich meine es ist wichtig Fragen, die Sie für das Gespräch haben im Vorfeld aufzuschreiben und einige Male vorher durchzulesen. Das kann Ihnen der rote Faden durch das Gespräch sein. Wenn Fragen offen bleiben haben Sie ein Signal nachzuhaken oder einen Grund einen neuen Termin zu vereinbaren. Das Bestehen auf Ihren Wünschen kostet manchmal viel Kraft und ist in manchen Fällen ein hartnäckiges Ringen. Ich weiß, das ist nicht einfach, aber ich wünsche Ihnen, dass Sie in einen guten Dialog mit ihren Ärzt_innen kommen und sich eine Vertrauensbasis entwickelt.

Frau A: Das Leben mit einer Krankheit kann mir niemand abnehmen und dieses Leben muss ich nun neu erlernen. Es ist ja nicht so, dass ich an der Erkrankung Schuld bin. Jetzt werde ich Verantwortung für den bevorstehenden Weg übernehmen. Ich habe von einer Studie gehört, die belegt, dass gute Information zur Minderung von Ängsten beitragen kann. Das gibt mir Hoffnung und motiviert mich. Daher glaube ich, dass die Kommunikation mit dem Ärzteteam besonders wichtig ist, denn ich, denke es kommt auch darauf an, was ich an Information gerade vertragen kann. Schaffe ich es mit der ganzen Wahrheit auf einmal und sofort gut umzugehen oder geht es mir mit einem Aufteilen von Informationen und einer langsameren Annäherung doch besser. Da werde ich mich herantasten müssen.

Frau B: Ich bin froh, dass es heute so weit gekommen ist, dass die Belange der Patientinnen auch seitens der psychologischen und sozialen Momente berücksichtigt und beforscht werden. In verschiedenen Unikliniken wurde dazu herausgefunden, dass die Erwartungshaltung der Betroffenen sich im Zusammenhang mit den Nebenwirkungen der medikamentösen Behandlung auswirkt und dass das Arbeiten mit einer positiven Vorstellungskraft Einfluss auf die Lebensqualität nimmt und der Heilungsprozess durch eine Anregung des Immunsystems gefördert wird.

In vielen Patientinnen-Interviews hat sich gezeigt, dass das Aufrechterhalten oder das Vermitteln von Hoffnung einen maßgeblichen Balanceakt während der Krankheitsverarbeitung darstellt.

Dieser Balanceakt ist so sehr wichtig, aber auch so sehr empfindlich.

Frau A: Ja, das kann ich gut nachvollziehen. Auch in anderen Phasen meines Lebens habe ich Hoffnung als eine wichtige Ressource schätzen gelernt. Sie ist eine starke Kraft auf dem Weg, eine offene Zukunft zu gestalten.

Frau B: Vertrauen Sie auf Ihre persönlichen Kraftquellen. Vielleicht ist es Ihr Glaube oder das Singen, die Bewegung oder das vertrauensvolle Gespräch. Diese Kräfte immer wieder spüren und abrufen zu können gibt Halt und Kraft. Und eine weitere wichtige Kraft sind die Frauen selbst. Vielfach erkämpfen sich Frauen Laboruntersuchungen oder bildgebende Untersuchungen, obwohl diese z.B. von der derzeitigen Nachsorge-Leitlinie nicht vorgesehen sind.

Auch die Heilungsbewährung von 5 Jahren, die zu einem Behindertenausweis berechtigt, sollte mit Blick auf die jungen Brustkrebspatientinnen und die sogenannten „Langzeitüberlebenden“ verlängert werden. Körperliche Spätkomplikationen, finanzielle Probleme und Einschränkung bei der Arbeitssituation können Folge der Erkrankung sein. Zwanzig Jahre Heilungsbewährung wären hier erstrebenswert und auch eine unabhängige sozial-medizinische Beratung in allen onkologischen Zentren sollte obligatorisch sein.

Selbsthilfegruppen und Stiftungen tragen ihren Teil dazu bei Verbesserungen in der Versorgung anzumahnen und die Themen in der Öffentlichkeit präsent zu halten. Kommen Sie, wir setzen uns zu den anderen Frauen.

Ansprache: Nachdenken über eine Bibelstelle

Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. 2 Tim. 1,7

Ich sage mir diesen Satz immer wieder sehr gerne, empfinde ich ihn doch als ein freundschaftliches Wort. Ein Wort, auf das ich mich einlassen kann. Wenn ich mich damit beschäftige, erinnere ich mich an viele Erfahrungen in meinem Leben. Ich sehe mich mit meinen Ängsten und mit meinen Möglichkeiten, ich erfahre meine Quellen für ein gutes Leben und wie ich mit Menschen verbunden bin.

Das Bibelzitat stammt aus einem sogenannten Hirtenbrief aus der Zeit von 90-150 nach Christus und wurde im Namen des Apostel Paulus geschrieben. Der fiktive Paulus schreibt an den fiktiven Schüler Timotheus, um ihm Anweisungen für seine Aufgaben und sein Handeln in der Gemeinde zu geben. Timotheus zweifelt, zaudert, er hat den Mut verloren und fühlt sich der Aufgabe das Evangelium zu verkünden nicht gewachsen. In diese Situation hinein bekommt er einen freundschaftlichen Brief. Soweit zum Hintergrund.

Heute hören wir diese Worte und immer noch spricht Kraft und Zuversicht aus ihnen.

Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht. Trotzdem habe ich Furcht oder Ängste im Leben kennengelernt. Mit manchen Alltagsängsten, wie mit meiner Furcht vor Hunden, habe ich gelernt zu leben.

Mit dem Geist der Furcht sind aber andere Ängste gemeint, solche, die mich viel stärker beeinflussen, die mich hilflos machen können. Solche Ängste können in manchen Situationen Besitz von mir ergreifen.

Denn Furcht und Angst gehören zu den Grundbefindlichkeiten der Menschen. Sie sind Zeichen von Bedrohung, sind Signale und Warnungen. Jede und jeder von uns weiß, wie es ist, Angst zu haben.

In diesem Brief wird gegen Angst und Furcht angerechnet und angeschrieben.

Mit diesem Satz ist nicht gemeint die Angst einfach beiseite zu schieben.

Das geht so einfach ja nicht und das haben Sie bestimmt auch schon erlebt.

Die Botschaft will uns anregen der Furcht die Grenzen aufzuzeigen.

Es geht darum, sich der Situation zu stellen, sich zu wappnen mit allem, was einer zur Verfügung steht, es geht darum Unterstützung einzuholen und um die eigene Rückenstärkung zu wissen. Wir sollen die Furcht nicht überhand nehmen lassen und Übergriffe der Furcht auf unser Leben abwehren. Dafür braucht es mehr als ein dahin gesagtes „Hab keine Angst“. Es braucht den festen Glauben an sich und das Wissen, dass die mir nahestehenden Menschen ganz hinter mir stehen. Es ist ermutigend, wenn, wie im Falle des Timotheus unter ihnen die Überzeugung besteht: der gemeinsame Glaube verleiht Mut, Kraft und Liebe.

Gott hat uns gegeben den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.

Mit dieser Stelle werde ich an das erinnert, was mich trägt und hält, was da ist und nicht verloren geht.

Gott sagt uns den Geist von Kraft, Liebe und Besonnenheit zu. Eine großartige Zusage an uns Menschen, erfüllt von großem Zutrauen. Der Geist Gottes ist in und um uns, er ist uns geschenkt. Ich brauche mir Gottes Liebe nicht zu erkaufen oder zu erkämpfen, sie ist da - Gott ist für mich da. Kraft und Liebe und Besonnenheit, all das wird mir zugetraut. All diese Quellen sind in mir. Ich kann darauf vertrauen, dass ich im Umgang mit Ängsten in meinem Leben einen Weg finden werde. Menschen werden für mich da sein und ich werde mit den Menschen um mich herum in guter Verbindung sein.

Glauben bedeutet ja nicht, dass ich keine Angst mehr hätte, Glauben bedeutet auch nicht, die Ängste zu verdrängen und sich stark zu geben. Mit meinem Glauben, meiner Zuversicht kann ich die Angst angehen, Grenzen setzen, an ihr arbeiten und die Angst verändern. Es ist schon eine große Hürde genommen, wenn ich über meine Ängste sprechen kann. Wenn ein gemeinsames Reden ohne Schuldgefühle und Scham möglich ist und wenn ich auch die Ängste von anderen, wie meiner Familie, ernst nehmen und damit umgehen kann.

Der Bibelvers negiert nicht die einengende, bedrohliche Furcht, er redet die Situation nicht schön. Wir sollen unserer Fähigkeiten, unsere Klugheit und unsere Kraftquellen nutzen, damit sich im Vertrauen auf Gott die Furcht lösen kann.

Der Satz aus dem Timotheusbrief sagt mir, dass da ein großes Zutrauen in die Welt, die Menschen und in mich ist. Gott verheißt uns die Kraft der Liebe und der Besonnenheit. Gottes Geist ist nicht kleinmütig und verzagt.

Wir sind nicht allein und stehen nicht allein den Herausforderungen des Lebens gegenüber.

Gott ist für uns da, Gott steht uns bei mit seiner Kraft.

Aus Gottes Zusage strömt eine Kraft, die sich nicht aus sich selbst erschöpft, sondern von Gott her kommt. Sie öffnet uns für Liebe und Besonnenheit - für Liebe, die miteinander verbindet, für Besonnenheit, die uns eigene Grenzen und Begrenzungen gelassen tragen lässt.

Ich möchte diese starken Worte, die angefüllt sind mit Sehnsucht, Hoffnung und Freude aufnehmen, und sie Ihnen ans Herz legen. So wünsche auch ich uns Kraft, Liebe und Besonnenheit.

Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. Amen

Lied: Wie ein Lachen wie ein Vogelflug

Aus: Durch Hohes und Tiefes, Gesangbuch der Evangelischen Studierendengemeinden in Deutschland, Strube-Verlag, München, 2008

Aktion: Überleitung zum persönlichen Zuspruch

Worte begleiten uns. Worte geben Zutrauen und Kraft, Worte sind Botschaft und verbinden uns miteinander.

Das Wort, das mir gut tut, ist mein Freudenwort. Vielleicht ist es aus den eigenen Kraftquellen gespeist, in meinem Innern verborgen oder als Leitwort ganz präsent. Freudenworte haben wir im Herzen und auf der Zunge.

Sie haben zwei Karten an ihrem Platz vorgefunden. Bitte schreiben Sie nach einer kurzen stillen Zeit auf jede Karte ein persönliches Freudenwort. Lesen Sie beide Worte hintereinander, spüren Sie, wie sie in Beziehung treten, einen Widerhall ergeben und in Ihnen Resonanz finden. Später werden sich die Sitznachbarinnen gegenseitig mit einem

Alternative - der Segen soll vorne im Altarraum von Frauen aus dem Team gespendet werden:

Sie haben zwei Karten an ihrem Platz vorgefunden. Bitte schreiben Sie nach einer kurzen stillen Zeit auf jede Karte ein persönliches Freudenwort.

Lesen Sie beide Worte hintereinander, spüren Sie, wie sie in Beziehung treten, einen Widerhall ergeben und in Ihnen Resonanz finden.

Dann werden Schalen herum gereicht. Bitte geben Sie dahinein eine ihrer Karten. Die eingesammelten Karten werden beim Segen an andere Frauen verschenkt. Sie behalten ein Freudenwort und bekommen ein zweites Freudenwort geschenkt.

Segenszuspruch eines ihrer Freudenworte schenken. Sie behalten ein Freudenwort und bekommen ein zweites Freudenwort geschenkt.

Die Klangschale eröffnet und beendet die stille Zeit.

Hören Sie in sich hinein, lassen sie den Atem fließen und spüren Sie ihren Freudenworten nach. Bitte schreiben Sie nun.

Klangschale

Wir laden Sie nun ein sich ihrer Nachbarin zu zuwenden. Sprechen Sie sich dann nacheinander folgende Stärkung zu und übergeben Sie dabei eines von ihren Freudenwörtern.

Alternativ: Wir laden Sie ein zum Empfangen des Segens nach vorne zu kommen.

Die LEBENDIGE schenkt dir dieses Wort der Freude, es sei Dir jeden Tag Quelle der Kraft.

Wenn Sie mögen, nehmen Sie sich für den Zuspruch bei der Hand.
Wir laden Sie ein nun zu beginnen.
(*Währenddessen spielt leise Musik*)

Lied: Seid einander Segen

Text Sybille Fritsch, Melodie Jesus meine Freude

Lied alternativ: Unser Leben sei ein Fest, EG 555

Mut-Bitten:

Ein Korb mit Teelichtern steht bereit.

Gott; Du Wegbegleiterin unseres Lebens
Vor Dich bringen wir unsere Gedanken und Hoffnungen.
Vor Dich bringen wir, was uns bewegt.

Nach jeder Mut-Bitte singen wir gemeinsam

Lied: Gott stärke dich, Gottes Geist erfülle dich. Geh deinen Weg, geh deinen Weg in Freude.

Aus: Du, Eva, komm sing dein Lied, Dorothea Schönhals-Schlaudt, 1993

Am Ende sind Sie herzlich eingeladen eigene Mut-Bitten oder Fürbitten zu formulieren.

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

Wir singen gemeinsam: Gott stärke dich, Gottes Geist erfülle dich.
Geh deinen Weg, geh deinen Weg in Freude.

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.
Wir singen gemeinsam: Gott stärke dich, Gottes Geist erfülle dich.
Geh deinen Weg, geh deinen Weg in Freude.

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.
Wir singen gemeinsam: Gott stärke dich, Gottes Geist erfülle dich.
Geh deinen Weg, geh deinen Weg in Freude.

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 für ihr Tun.
Wir singen gemeinsam: Gott stärke dich, Gottes Geist erfülle dich.
Geh deinen Weg, geh deinen Weg in Freude.

Gott, du LEBENDIGE, wir bitten dich für uns alle, schenke uns den Mut, alles von dir zu erwarten und die Kraft zu neuem Aufbruch.
Wir singen gemeinsam: Gott stärke dich, Gottes Geist erfülle dich.
Geh deinen Weg, geh deinen Weg in Freude.

Ich lade Sie nun ein, nach vorne zu kommen, Ihre persönliche Bitte oder Ihren persönlichen Dank zu sagen und eine Kerze anzuzünden. Wenn Sie mögen, sagen Sie Ihr Anliegen laut. Nach einigen Bitten singen wir wieder gemeinsam:

Wir singen gemeinsam: Gott stärke dich, Gottes Geist erfülle dich.
Geh deinen Weg, geh deinen Weg in Freude.

Mutter / Vater unser / DU, Gott im Himmel

Lied: Gottes Segen behüte dich nun

Aus Weltgebetstag 2013 Frankreich, © WGT e.V.

Kollekten-Ansage

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 schenke dir Kraft, Liebe und Besonnenheit.

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 Abendgedicht oder Lied angestimmt werden.

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