

## **Aktion Lucia — Licht gegen Brustkrebs Meditative Abendandacht „Ein dreifacher Faden“**

**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 unserer meditativen Abendandacht:

Schön, dass Sie gekommen sind. Das Vorbereitungsteam aus Frauen unterschiedlicher Zusammenhänge und Konfessionen, so 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:** Wir kommen zusammen und tragen das Anliegen der „Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs“ hinaus in Kirche und Gesellschaft.

In Deutschland erhalten von jeweils 100.000 Frauen jährlich etwa 12 Frauen die Diagnose Brustkrebs. Damit ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Die meisten Frauen erkranken, wenn sie älter als 50 Jahre sind.

Eine Brustkrebserkrankung ist ein tiefer Einschnitt im Leben.

Heute ist die Erkrankung bei guter medizinischer Versorgung zu annähernd 80% heilbar. Früherkennung und eine gesundheitsförderliche Lebensweise sind von großer Bedeutung und ein Thema, das Frauen und Männer betrifft.

**Frau 3:** Die Aktion Lucia tritt dafür ein, dass alle Betroffenen eine bestmögliche Versorgung erhalten. Mit dem Bild der Lucia als Lichtträgerin wird auf Mängel und Schwächen in der Behandlung von Brustkrebs ein Licht geworfen.

Die Aktion setzt sich weiterhin für bessere Ursachenforschung, Diagnostik, Behandlung, Nachsorge und Früherkennung und eine umfassende und ausreichende psychoonkologische Begleitung ein.

Wir wollen nicht nachlassen in unserem gemeinsamen Bemühen dafür.

**Lied:** Du sei bei uns in unserer Mitte, EG plus 38

**Frau 1:** Aus ganz unterschiedlichen Bezügen sind wir heute hier zusammen gekommen und feiern diese meditative Andacht, die wir „Ein dreifacher Faden“ genannt haben.  
(*Lucia-Kerze anzünden*)

**Frau 2:** Wir erinnern uns an die Frauen, die wir durch diese Krankheit verloren haben.

**Frau 3:** Wir öffnen uns für Gottes Geistkraft, sammeln unsere Kräfte und lassen uns stärken für die nächsten Schritte.

**Frau 1:** Wir kommen zusammen im Namen der Lebendigen, die da war, die da ist, die da sein wird. Amen.

### **Frau 2: Erste Berührung**

In Japan tragen Menschen, die jemanden kennen lernen möchten, einen roten Faden am kleinen Finger. Dieser Brauch bezieht sich auf eine chinesische Legende.

Die Legende dazu erzählt, dass es zwischen zwei oder mehr Menschen einen „roten Faden“ gibt, der seit Geburt zwischen ihnen besteht. Mit jedem Jahr, in dem sie älter werden, verdichtet sich der Faden und bringt die Menschen, deren Leben dazu bestimmt ist, sich auf irgendeine Weise zu verflechten, näher zusammen.

Der Faden ist ein Zeichen für die schicksalshafte Verbindung zwischen ihnen.

Der Gedanke, dass ein Faden mich und andere verbindet und gegenseitigen Halt gibt, ist der Impuls für diese Andacht heute. In der Bibelstelle Prediger 4, 9-12 finden wir folgende Worte dazu: „Ein dreifacher Faden zerreißt

nicht so schnell“. Ein dreifacher Faden soll Sinnbild sein für den Faden Gottes in unserem Leben und die Notwendigkeit und die Kraft, die sich aus gemeinschaftlichem Handeln und einer gemeinsamen Stimme ergeben.

### **Frau 3: 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 mit dem Gebet.*

EWIGE, Quelle des Lebens,

so wie du uns geschaffen hast, so wie wir jetzt da sind, sind wir hier.

Mit unseren Hoffnungen, mit unseren Träumen, mit unserem Schmerz und unserer Freude.

Denn bei dir können wir Atem holen. Bei dir spüren wir den Takt des Lebens.

Sieh auf uns und achte auf uns, schenke uns Weisheit und Mut.

Wir vertrauen dir unsere Sehnsüchte an und bitten für ein gutes Leben.

Komme unter uns und lass dich von uns finden.

Darum bitten wir dich.

Amen

### **Frau 1: Aktion: Den Takt des Lebens spüren**

Der Takt des Lebens hat seinen eigenen Rhythmus und ist spürbar, wenn Herzschlag auf Herzschlag folgt, Pulsschlag auf Pulsschlag, der Rhythmus, der beständig und leise sein Werk tut. Die Erfahrung, den eigenen Körper, seine lebensgebende Kraft und seinen Rhythmus zu fühlen, ist beruhigend. Immer wiederkehrend, sicher und beständig.

Ich lade Sie nun ein, auf diesen Takt zu hören. Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen. Suchen Sie mit dem rechten Daumen den Puls an Ihrem linken Handgelenk. Ertasten Sie ganz sanft das Pochen unter der Haut. Spüren Sie nur, kein Zählen lenkt Sie ab. Fühlen Sie, wie das warme Blut in Ihren Adern fließt und seinen eigenen Takt vorgibt. Nehmen Sie einfach wahr.

Folgen Sie in Gedanken diesem Strom des Lebens, der durch Ihren Körper fließt bis zum Herzen und wieder zurück. Spüren Sie noch einmal den sanften Takt. Nehmen Sie nun zwei tiefe Atemzüge. Beenden Sie die Wahrnehmung. Öffnen Sie die Augen.

*Beenden Sie die Aktion mit dem Ton einer Klangschale.*

**Lied:** Ich sing dir mein Lied, EG plus 96

### **Psalm 34**

**Frau 2:** Zum Psalmgebet bitte ich Sie aufzustehen. Die eingerückten Zeilen des Psalms auf Ihrem Liedblatt sprechen Sie bitte alle zusammen. So sprechen wir uns den Psalm 34 zu und erfüllen den Raum mit unseren Worten.

Ich will die Ewige segnen die ganze Zeit,  
immerfort soll mein Mund ihr zujubeln.

Über die Ewige soll meine Lebenskraft jubeln.  
Die gebeugt sind, werden es hören, sie werden sich freuen.  
Bewundert die Ewige mit mir,  
lasst uns zusammen ihren Namen erheben.

Ich will die Ewige segnen die ganze Zeit.

Als ich die Ewige suchte, da antwortete sie mir,  
aus meiner ganzen Furcht zog sie mich heraus.  
Der Engel der Ewigen lagert sich schützend um die,  
die sie fürchten, und rettet sie.

Ich will die Ewige segnen die ganze Zeit.

Fühlt und seht, wie gütig die Ewige ist.

Glücklich der Mann, die Frau, die sich bei ihr bergen.  
Fürchtet die Ewige, die ihr durch sie heilig seid!  
Ja, denen, die sie fürchten, mangelt es an nichts.

Ich will die Ewige segnen die ganze Zeit.

Nahe ist die Ewige denen, deren Herz gebrochen ist,  
deren Lebensmut zerschlagen ist, die befreit sie.  
Die Ewige setzt die Lebenskraft derer frei, die ihr dienen.  
Keine Schuld auf sich laden werden alle, die sich in ihr bergen.

Ich will die Ewige segnen die ganze Zeit. Immerfort soll mein Mund ihr zujubeln.

### **Thematische Einführung: Kurzmitteilungen zum Thema Brustkrebs**

#### **Frau 3:**

##### **Deutsche Krebshilfe, 23. Februar 2018 - Bewegungstherapie bei Krebs hocheffektiv**

Viele Krebspatient\_innen leiden unter den Nebenwirkungen ihrer Therapie. Dazu gehört etwa die chronische Erschöpfung, auch Fatigue-Syndrom genannt.

Gezieltes bewegungstherapeutisches Training hilft, die zum Teil starken Einschränkungen zu reduzieren und die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern. Aktuelle Studienergebnisse konnten nun belegen: Körperliche Aktivität vermindert die Beschwerden erfolgreicher als eine medizinische oder eine psychologische Therapie. Bewegung gilt als das geeignetste „Medikament“.

#### **Frau 1:**

##### **Zum Weltkrebstag, 4. Februar 2018**

Die Krebs-Medizin ist zunehmend hochentwickelt, doch oftmals bleibt der eigentliche Mensch mit seinen Befindlichkeiten dahinter unversorgt. Die Arbeit der Selbsthilfegruppen schließt hier eine Lücke, indem sie an Krebs erkrankte Menschen auffängt, informiert und begleitet. Doch die Mitglieder der Gruppen kommen mit dieser Aufgabe vermehrt an ihre Grenzen. Gleichzeitig finden immer weniger Menschen die Zeit und Kraft, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Der Bundesverband der Krebs-Selbsthilfe fordert dringend etablierte Onko-Lotsen im Gesundheitssystem, die den Betroffenen in der ihnen fremden Welt zur Seite stehen.

#### **Frau 2:**

##### **Frauenselbsthilfe nach Krebs, Pressemitteilung 7. März 2018**

32,5 Prozent aller erwerbsfähigen Frauen arbeiten in Arbeitsverhältnissen mit geringer sozialer Absicherung, im Rahmen von Zeitarbeitsverträgen, in Teilzeit oder als geringfügig Beschäftigte. Nach einer Krebserkrankung sind die Aussichten auf Rückkehr in das alte Arbeitsverhältnis bedeutend schwieriger als bei Vollzeitbeschäftigten. Liegt eine Gefährdung der Erwerbsfähigkeit vor, werden die Betroffenen häufig schnell von den Krankenkassen aufgefordert, einen Reha-Antrag zu stellen, um die Übernahme des Krankengelds an die Rentenversicherung abzugeben. Die Betroffenen werden dadurch unter Umständen zu einem schnelleren Wiedereinstieg in das Arbeitsverhältnis gedrängt. Bei weiterer Arbeitsunfähigkeit besteht die Gefahr, ungewollt in die Erwerbminderungsrente zu rutschen und entsprechende finanzielle Einbußen zu erleiden, was gerade für junge Frauen ein Problem darstellt.

#### **Frau 3:**

##### **Göttinger Palliativforum, 1. Juni 2018**

Aus einer Studie der Universitätsmedizin Göttingen geht hervor, dass krebskranke Menschen mit Migrationshintergrund in der letzten Phase ihres Lebens einen schlechteren Zugang zu einer umfassenden palliativ-medizinischen Versorgung haben. Fehlende Sprachkenntnisse erschweren es ihnen, sich zu informieren oder entsprechende Hilfe anzunehmen. Hier brauchen sie dringend Hilfe etwa von mehrsprachigen Angehörigen, Übersetzern oder sind auf das Engagement von Versorgern angewiesen. Im Vordergrund stehen dabei ganz allgemeine Grundbedürfnisse wie Wertschätzung, Empathie oder ein respektvoller Umgang mit dem erkrankten Menschen.

**Lied:** Gott gab mir Atem, EG 432, alle Verse

**Ansprache: Nachdenken über eine Bibelstelle in Prediger 4, 9-12**

### **Lesung**

#### **Frau 1:**

<sup>9</sup> Es ist gut, wenn zwei zusammen sind, besser als allein, und sie haben einen guten Lohn für ihr Bemühen.<sup>10</sup> In der Tat: Wenn sie fallen, können sie einander aufrichten. Aber ach, wenn jemand fällt, und es niemanden zum Aufrichten gibt. <sup>11</sup> Wenn zwei sich schlafen legen, wird es ihnen warm. Wie soll Einzelnen warm werden? <sup>12</sup> Wenn jemand überwältigt wird, können zwei dem widerstehen. Und ein dreifacher Faden zerreißt nicht so schnell.

#### **Frau 2:**

Der Text stammt aus dem Buch Prediger im Alten Testament, welches dem Prediger Kohelet zugeschrieben wird. Es ist eine Sammlung von Weisheitssprüchen, praktischen Lebensratschlägen und Warnungen vor falscher Lebensweise. Die einen sehen in Kohelet einen Pessimisten, die anderen einen Prediger der Lebensfreude. Kohelet hat verstanden, dass alles vergänglich ist und dass alles, was Menschen tun, ebenso der Zeit unterworfen ist. Davon sprechen die bekannten Verse „Alles hat seine Zeit...“. Kohelet erkennt aber auch, dass Gott den Genuss des Guten schenkt und von den Menschen verantwortliches Handeln erwartet.

Der Prediger erwähnt in diesen Versen keine spezifische Gemeinschaft von Menschen, nicht Ehe, nicht Familie, nicht Dorfgemeinschaft, sondern er stellt das Verhalten dieser Menschen grundsätzlich als positiv dar. Gemeint sind Menschen, die die Gemeinschaft anderer suchen, die sich in eine Gemeinschaft einbringen, die füreinander da sind. Auch wir kennen das Gefühl, eine starke Bindung und Halt zu haben.

So heißt es: „Ein dreifacher Faden zerreißt nicht so schnell.“

Das Bild eines dreifachen Fadens weist zudem auch auf die Dreieinigkeit hin: Gott-Vater/Mutter, Gott-Sohn und Gott-Heiliger Geist hin. Die Trinität als dreifacher Faden zerreißt niemals und wir Menschen sind in diese Trinität eingebunden.

In den Versen Kohelets werden drei grundsätzliche Dinge angesprochen, die in einer Gemeinschaft erlebt werden. **Aufrichten, menschliche Wärme und widerstehen.**

Es ist weiter die Rede davon, dass es nicht gut ist, alleine zu sein. In Gemeinschaft erfahren wir, wie hilfreich es ist, wenn wir andere an unserem Leben teilhaben lassen, besonders in Krisen und Krankheitserfahrungen. Eine gibt einen Teil ihres Leidens ab und bekommt von einer anderen einen Teil von deren Stärke. Diese Erfahrung eröffnet neue Wege zum Leben hin, denn sie bedeutet Anteilnahme im Sinne des Teilens leidvoller Erfahrungen.

Mit den Katastrophen des Lebens zu Recht zu kommen und sie zu bewältigen, ohne sich ihnen nur ohnmächtig und einsam ausgeliefert zu fühlen, gibt neues Vertrauen ins Leben.

Kohelet erhebt in Momenten von Resignation und Verzweiflung immer wieder seinen Blick zur Sonne und spürt, dass auch Gott für uns Freude und Genuss möchte.

Damit eröffnet er uns: jeder Tag schenkt neues Licht, schenkt neue Möglichkeiten den Takt des Lebens zu erspüren. Jeder Tag lässt uns an der wunderbaren Schöpfung teilhaben und am Reichtum der Farben und des Lebens. Vor uns liegt die Chance zu lieben, zu tanzen, zu singen, zu reden, zu lachen, zu laufen, zu genießen und mit allen Sinnen die Welt zu erfassen.

#### **Frau 3:**

**Aufrichten:** Familie, Freunde, begleitende Ärztinnen und Ärzte, Pfleger und Pflegerinnen, Therapeutinnen und Therapeuten, Betroffene:

Sie sind wichtige Menschen im komplexen Behandlungssystem. Der dreifache Faden steht für ein interdisziplinäres Zusammenarbeiten.

Es ist gut, von vielen Seiten Unterstützung und Hilfestellung zu bekommen und sich anzuvertrauen.

**Frau 1:**

**Menschliche Wärme:** Anteilnahme, Mitgefühl, ein gutes Wort, eine Umarmung im Auf und Ab von Emotionen: Diese sind Nahrung für die Seele.

Es ist gut, sich nicht allein zu fühlen und Trost zu erfahren.

**Frau 2:**

**Widerstehen:** Nicht resignieren, dem Zweifeln widerstehen. Flexibel und doch standfest sein: Mut und Kraft erhalten, die Hoffnung nicht aufzugeben.

Es ist gut, in der Liebe und Gnade Gottes eingebunden zu sein.

**Frau 1, 2 und 3:** *Alle drei Frauen sprechen zusammen.*

Aufrichten, menschliche Wärme, widerstehen.  
Ein dreifacher Faden zerreißt nicht so schnell.

**Lied:** Wo ein Mensch Vertrauen gibt, EG 630

**Aktion: Überleitung zum persönlichen Zuspruch/ Silberfaden verflechten**

**Frau 3:**

Sie haben am Eingang zwei Fäden aus Wolle bekommen und wir sehen, dass dieser einzelne Faden aus mehreren Fasern besteht. Ein Faden aus vielen dünnen Fasern zusammengedreht. Dadurch ist der Faden dicker und stabiler geworden und weil er aus Wolle ist, spendet er Wärme. Dieser Wollfaden vermittelt eine gute Stabilität und seine Farbe erfreut.

Jeder der beiden Fäden kann für eine bestimmte Kraft, für eine persönliche Erfahrung, eine eigene Emotion stehen; für liebevolle Zuwendung, für Dankbarkeit, für Mut, für weitere ganz persönliche Aspekte. Nehmen Sie sich jetzt Zeit und bedenken Sie, welches Gefühl, welche Erfahrung Sie mit den Wollfäden verbinden.

*Eröffnung der Stille - Klangschale*

*Stille*

*Ende der Stille – Klangschale*

Wir möchten Ihnen einen Zuspruch mit auf den Weg geben und einen dritten Faden schenken. Ein glitzernd aufleuchtendes Garn wird es sein, das aus Ihrem später zu flechtenden Fäden immer wieder aufblitzt. Wir laden Sie ein, mit Ihren beiden Fäden nach vorne zu kommen und den Zuspruch und das Geschenk des silbernen Fadens entgegenzunehmen. Wenn dann alle wieder am Platz sind, eröffnet und beendet die Klangschale einen Moment der gemeinsamen Stille.

Wer mag, komme bitte **jetzt** mit seinen Fäden nach vorne und empfangen den Zuspruch.

*Zuspruch an jede Einzelne: (Währenddessen spielt leise Musik)*

**Nimm diesen Faden als Symbol für die Liebe der LEBENDIGEN, dass er zu einem starken Lebensfaden werde. Nimm ihn und flechte deinen Lebensfaden.**

*(Alle sind wieder zurück am Platz)*

**Frau 1:**

Im Schweigen bin ich Dir begegnet, LEBENDIGE, in Stille habe ich auf deine Gegenwart gehört. Ich bin mit dir verbunden.

*Kurze Stille, dem Ton der Klangschale nachhören. Klangschale anschlagen und ausklingen lassen.*

**Frau 1:**

Wenden Sie sich Ihrer Nachbarin zu und flechten Sie Ihre Fäden zu einem Zopf. Eine flicht, eine hält fest, arbeiten Sie in Gemeinschaft. Wenn Sie mögen, erzählen Sie sich, was Sie bewegt.

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

**Mut-Bitten:** Bitte wählen Sie aus und /oder formulieren Sie eigene Mut-Bitten.  
*Ein Korb mit Teelichtern steht bereit.*

**Frau 2:**

Wir wollen miteinander Fürbitte halten. Zwischen den Mut-Bitten singen wir gemeinsam das Lied: Du Gott stützt mich, du Gott stärkst mich, EG 592.

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

**Frau 1:**

Gott, 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.  
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: Du Gott stützt mich, du Gott stärkst mich

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.

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: Du Gott stützt mich, du Gott stärkst mich

**Frau 2:** Sie sind nun eingeladen, nach vorne zu kommen und Ihre persönliche Bitte oder Ihren persönlichen Dank vor die Lebendige zu bringen und eine Kerze anzuzünden. (Wenn Sie mögen, sagen Sie Ihr Anliegen laut.)

Wir singen gemeinsam: Du Gott stützt mich, du Gott stärkst mich.

Gemeinsam beten wir **Vater/Mutter unser** im Himmel

**Lied:** Ein Licht geht uns auf in der Dunkelheit, EG 557

**Frau 3: Kollekten-Ansage:** Eigene Formulierung hinzufügen

**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:**

*3 Frauen stehen vorne und zeigen die Segensgeste.*

**Frau 1:** Bitte stehen Sie zum Segen auf. Legen Sie die rechte geöffnete Hand auf die nach oben offene Handfläche der rechten Nachbarin, die linke Hand halten Sie Ihrer linken Nachbarin empfangend entgegen. Empfangen Sie so gemeinsam den Segen.

Die Ewige segne und behüte dich,  
sie lasse ihr Licht leuchten über Dir.  
Die Ewige schenke Dir Kraft und Zuversicht,  
sie sei dir Freude und Trost.  
Die Ewige sei dir nahe und schenke Dir Frieden.  
Amen

**Musik zum Ausgang**

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

Autorinnen: Ulrike Lang, Elke Seipel, Referentinnen Frauenarbeit,  
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.