

GIB UNS MEHR LICHT — AKTION LUCIA

Werft alle Sorgen auf Gott



Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander einstehen Meditative Abendandacht zur „Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs“

Lucia heißt Lichtträgerin.

Jeden Tag sterben in Deutschland Frauen an den Folgen einer Brustkrebserkrankung. Für diese Frauen zünden wir ein Licht an – überall in Deutschland.

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

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

Kerzen zum Gedenken und zur Mahnung werden vor der Kirche angezündet.

Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander eintreten

„Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs“

Werft alle Sorgen auf Gott

Hinweise zur Ausführung und Gestaltung

Ihr Termin

Ihren Termin der meditativen Abendandacht 2019 möchten wir gerne auf unserer Homepage www.EvangelischeFrauen.de einstellen. Bitte melden Sie uns dazu folgende Daten: Datum, Uhrzeit, Ort, Adresse, Veranstalterinnen, Ansprechpartnerin.

Ihre Rückmeldung

Wir freuen uns über jede Form der schriftlichen oder mündlichen Rückmeldung zu dieser Andacht und zu Ihrer Veranstaltung!

Downloads (Andachtsvorschlag, Plakat)

Auf unserer Homepage www.EvangelischeFrauen.de finden Sie unter Frauenarbeit/Aktion Lucia alle Materialien: Andachtsvorschlag, Plakatvorlage, Vorlage für eine Einladung im Gemeindebrief, Logo der Aktion Lucia.

In die Plakatvorlage können wir Ihre konkreten Daten eintragen. Sie bekommen diese dann als pdf-Dokument zugesendet.

Pressemitteilung

Ebenso senden wir Ihnen über das Netzwerk oder auf Nachfrage eine vorgefertigte Pressemitteilung (Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V. und Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.) mit den gesundheitspolitischen Forderungen der diesjährigen „Aktion Lucia“ zu. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Ulrike Lang, E-Mail: Ulrike.Lang@EvangelischeFrauen.de, Telefon: 06151 66 90-157.

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. zusammenzubringen. Die Abendandacht ist als ökumenische Andacht konzipiert.

Meditative Abendandacht: Werft alle Sorgen auf Gott

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 Gemeindesituation anzupassen. Gehen Sie spielerisch-kreativ mit den vorgeschlagenen Texten um. Seien Sie frei, auch den Teil der „Thematischen Einführung“ mit eigenen Beiträgen zu gestalten. Wählen Sie auch bei den Mut-Bitten aus und/oder formulieren Sie eigene Mut-Bitten. Bei der Vorbereitung und Durchführung ist es wichtig, dass sich jede Sprecherin die Texte, die sie zu sprechen hat, inhaltlich gut aneignet, sie nicht nur abliest, sondern sie auch so verändert, wie es ihrer eigenen Sprache/ihren eigenen Gedanken entspricht. Handlungsanweisungen sind im Text *kursiv* gedruckt.

Abschnitt: Zuspruch erhalten

Der Zuspruch lautet: „Name...“, möge die göttliche heilende Kraft dich liebevoll behüten, möge sie hinter dir stehen, deinen Schwung an allen Tagen erneuern.“

Außenaktion

Jeden Tag sterben Frauen an Brustkrebs. Rein rechnerisch umgesetzt bedeutet dies, dass an jedem Tag **48** Frauen sterben. Daher verwenden Sie bitte **48** Kerzen für die Außenaktion - Frauenzeichen. (Die endgültige Anzahl der Kerzen entnehmen Sie bitte der Pressemitteilung im September)

Benötigtes Material

Kerzen, Liedblätter, Tücher zur Raumgestaltung, Salböl, Schale für Pendel und kleine Pendel für alle Teilnehmenden (kleiner Knopf in Kugelform an seiner Aufhängung auf einen Zwirnfaden auffädeln). Pendel (Schnur ca. 50 cm, Holzkugel mit Ringschraube, ca. 10 cm Durchmesser. Farblich darauf achten, dass die Kugel gut sichtbar ist).

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.

„Aktion Lucia — Licht gegen Brustkrebs“ Meditative Abendandacht: Werft alle Sorgen auf Gott

Begrüßung am Eingang
Eventuell Einsingen der Lieder
Musik zum Anfang

Begrüßung und Eingangsworte zum Anlass der meditativen Abendandacht:

Frau 1: Wir freuen uns, dass Sie heute zu dieser besonderen Andacht gekommen sind. Seien Sie herzlich begrüßt.

Unser Vorbereitungssteam besteht aus Frauen ganz unterschiedlicher Zusammenhänge und Konfessionen. Wir kommen aus Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., von den Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V. und dem Ev. / Kath. Dekanat, von der
Schon an dieser Stelle einen herzlichen Dank an die Gemeinde, bei der wir heute zu Gast sind.

Frau 2: Eine Brustkrebserkrankung ist ein tiefer Einschnitt im Leben.

Die Anzahl der Frauen, aber auch eine kleine Anzahl von Männern, die an Brustkrebs erkranken, beläuft sich in Deutschland momentan auf jährlich etwas über 69.000 Neuerkrankungen. Damit bleibt der Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Die meisten erkranken, wenn sie älter als 50 Jahre sind. Das Gute ist, dass die Krankheit bei guter medizinischer Versorgung zu annähernd 80% heilbar ist. Eine Früherkennung und eine gesundheitsförderliche Lebensweise können sich positiv auswirken.

Frau 3:

Die meditative Abendandacht „Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander eintreten“ weist wieder auf das Anliegen der „Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs“ hin und will sie in Kirche und Gesellschaft sichtbar machen und Aufmerksamkeit und Verständnis für das Thema erreichen.

Sie tritt dafür ein, dass alle Betroffenen bestmöglich behandelt und versorgt werden. Im Namen der Aktion wird auf Lucia als Lichtträgerin Bezug genommen, damit Licht auf Mängel und Schwächen in der Behandlung von Brustkrebs geworfen werde.

Die Aktion benennt diese und 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.

Frau 1: Aus unterschiedlichen Beweggründen sind wir hier zusammengekommen und feiern diese meditative Andacht.

Wir erinnern uns an die Frauen, die wir durch diese Krankheit verloren haben.

(Lucia-Kerze anzünden)

Frau 2: Wir schenken unserer inneren Stimme Gehör, achten auf unsere Gedanken und sammeln unsere Kräfte.

Frau 3: Wir öffnen uns für Gottes Geistkraft und lassen uns von Gott stärken, um mutig immer wieder neu ins Leben zu gehen.

Frau 1: Wir feiern diese Andacht im Namen Gottes, Quelle unseres Lebens.

Im Namen der Liebe, die uns trägt.

Im Namen der Hoffnung, die uns lebendig macht

und im Namen der Heiligen Geistkraft, die uns bewegt und stärkt. Amen

Lied: Komm Heiliger Geist, EG+ 34

Frau 2: Erste Berührung: Das Leben, wie auf einer Schaukel

Eine kleine Geschichte und ein Bild sollen uns heute durch die Andacht begleiten.

Eine Malerin hatte einen Auftrag angenommen. Nun arbeitete sie an einem Gemälde, welches das Leben symbolisieren sollte. Sie skizzierte ein schwingvolles Motiv, bunt und lebendig. Sie malte eine Schaukel. Als der Auftraggeber das Gemälde abholte, war er doch bass erstaunt. „Das soll das Leben symbolisieren“, fragte er. „Ja genau“, erwiderte die Künstlerin, „das meine ich, symbolisiert das Leben sehr gut. Eine Schaukel. Eine Schaukel, wie sie sich gerade im Schwung nach oben befindet. Sie schwingt nach oben und wieder zurück, immer in Bewegung – ganz wie das Leben. Alles Leben ist Bewegung. Ein Auf und Ab, gleich den Höhen und Tiefen, die in jedem Dasein vorkommen.“ Beide betrachteten nun eine Weile das Motiv. „Im Auf und Ab und

Auf sehe ich den Schwung, ja ich meine die Kraft des Lebens zu spüren“, meinte nun der Kunde und die Künstlerin entgegnete: „Wenn man es so sehen will, hat ein Leben eigentlich mehr Höhen als Tiefen. Auch wenn ich im Tief bin, bringt mich ein nächster Schwung in Bewegung, ob aus eigener Kraft oder angeschubst von einer anderen Hand.“

Aktion: *Zeit für visuelle Wahrnehmung - Der Schwung eines Pendels*

Eine der Sprecherinnen aus dem Hintergrund eröffnet die Aktion mit dem Klang einer Klangschale. Frau 4 tritt nach vorn. Sie nimmt das Pendel zur Hand, hält es für alle im Kirchenraum gut sichtbar mittig, ruhig. Sie zählt innerlich langsam bis 10, dann bringt sie es zum Schwingen, von rechts nach links. Wieder zählt sie innerlich bis 30. Nun stoppt sie die Kugel mit der linken Hand und hält dann die Kugel einen deutlichen Moment in beiden Händen geborgen. Die gesamte Handlung bitte sehr ruhig, mit Zeit und ausdrucksstark durchführen.

Frau 4: Mehr Höhen als Tiefen

Die Klangschale erklingt und beendet die Aktion.

Alternativ: Frau 4: *Zeit für leibliche Wahrnehmung - Arme schwingen*

Bitten Sie die Besucherinnen und Besucher aufzustehen, ihre Aufmerksamkeit auf die Füße zu lenken, das eigene Körpergewicht auf die Füße sinken zu lassen und weich in den Knien zu stehen. Dann mit beiden Armen sacht ins Schwingen kommen, vor und zurück, größer und kleiner werdend. Auspendeln und nachspüren.

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.

Gott, Lebendige, du bist Leben,
Du begegnest uns in der Schöpfung und unseren Mitmenschen - in allem.
Du bist unser Einatmen und unser Ausatmen, Du unser Lebensatem.
Gott, Lebendige Du bist in uns.
Du gehst mit uns im Auf und Ab des Lebens.

Gott, du bist das Lächeln und Lachen in jedem Gesicht.
Du bist die Strahlkraft aus den Augen und die Wärme der Herzen.
Schenke uns Neugierde und Leidenschaft fürs Leben,
für ein Leben in Fülle, die du uns gibst.
Zeige uns deinen Weg und begleite uns.
Sei mit uns. Amen.

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

Psalm 25, 1-7

Frau 2: Zum Psalmgebet aus der Bibel in *gerechter* Sprache bitte ich Sie aufzustehen. Die eingerückten Zeilen des Psalms im Liedblatt sprechen wir bitte alle zusammen.

¹Nach dir, Adonaj, strecke ich mein Leben aus.

²Mein Gott, auf dich vertraue ich.
Lass mich nicht scheitern,
lass meine Feinde nicht über mich triumphieren.

³Die auf dich hoffen, werden nicht scheitern.
Es scheitern, die die Treue brechen – für Nichts.

⁴Deine Wege, Adonaj, lass mich erkennen,
deine Pfade lass mich lernen.

⁵Lass mich in deiner Verlässlichkeit gehen, belehre mich.
Du bist Gott, meine Befreiung. Auf dich hoffe ich jeden Tag.

⁶Erinnere dich an deine Zuneigung, Adonaj, an deine Freundlichkeit.
Die waren immer schon da.

⁷An die Verfehlungen meiner Jugend
und an meine Vergehen erinnere dich nicht.
Weil du freundlich bist, erinnere dich an mich, du!
Weil du gütig bist, Adonaj!

Thematische Einführung:

Frau 3: Erzählung von einer Frau, die ihre eigene Kraft spürt

Die Chemotherapie ist sicherlich die große körperliche Herausforderung in der Krebstherapie. Wir haben wohl alle so unsere Vorstellungen davon. Aber wie immer im Leben gilt auch hier: jeder Mensch ist anders und so wirken auch die Medikamente bei jedem Menschen anders. Aber auch in dieser wirklich schweren Zeit gab es immer wieder kleine Lichtblicke und gute Tage. Bewegung im Freien und leichte Yogaübungen waren mein Rettungsanker, der es mir ermöglicht hat, Energie zu sammeln. Heute würde ich sagen, dass ich in dieser Zeit gelernt habe, nur im Hier und Jetzt zu sein. Der Moment war wichtig und wenn es mir gut ging, dann habe ich diese kurze Zeit in vollen Zügen genossen und Kraft gesammelt für die Zeit, die noch kommen würde. Die Chemotherapie war dann irgendwann abgeschlossen, auch wenn diese 3 Monate sich verdammt lange hingezogen haben. Am Ende hatten sich die Schmerzen, die Wut und die Tränen doch ausgezahlt: In dem zuletzt entnommenen Gewebe wurden keine bösartigen Zellen gefunden. Worte von Kathrin Bouchard

Frau 4: Erzählung von einer Frau, die angeschubst wird

Der Krebs hat mich sehr demütigt werden lassen. Ich sage immer, der Krebs hat mir mein Leben gerettet. Mein Leben ist so viel reicher, so viel wertvoller geworden. Ich lebe viel bewusster und ich bin bei mir angekommen. All das konnte jedoch erst entstehen, da ich die Krankheit angenommen hatte. Ich habe mich nackt mit operierter Brust und einer großen Narbe im Spiegel angeschaut, nackt ohne Haare. Vollkommen ICH. Ich habe mich lieben gelernt 'mit ohne' Haare. Mit meiner Unvollkommenheit und mit all meinen Eigenschaften. Meine wirkliche Schönheit konnte ich erst dann erkennen. Danke liebes Leben, danke lieber Krebs, dass ich ICH sein darf und dass ich lebe! Meine Intuition hat mir immer wieder den Schubs gegeben rauszugehen. Mit Menschen zu sprechen, sie zu ermutigen. Und reden tue ich wirklich gern. All das habe ich früher nicht getan. Früher wurde ich gelebt, anstatt zu leben. Ich habe mich von Äußerlichkeiten blenden lassen, meine Intuition komplett überhört und überfühlt. Unser Körper spricht mit uns. Vor allem unsere innere Stimme. Hör hin - und fühl hin! Früherkennung kann Leben retten. Ich höre jetzt auf mich und tue die Dinge, die mir wirklich Freude machen, die meinen Werten entsprechen. Worte von Bettina Greschner

Frau 1: Erzählung von einer Frau, die jeden Schwung wahrnimmt

Die vier Adventssonntage, die 24 Türchen des Adventskalenders, sind Symbole, Zeichen, die zu einem Ziel hinführen: Weihnachten. Für Kinder genauso wie auch für Erwachsene. Wir Menschen brauchen Ziele und die sind leichter zu erreichen mit sichtbaren, spürbaren, greifbaren Zeichen! In diesem Sinne hatte ich mir während meiner Chemobehandlung ein langes Band - ein "pink ribbon" - besorgt und in dieses in regelmäßigen Abständen Knoten gemacht - jeweils einen Knoten für jeden geplanten Chemotermin. An das obere Ende steckte ich eine rosafarbene Seidenrose. Dieses besondere Band hing in meinem Badezimmer und nach jeder Behandlung war das erste was ich tat, einen der Knoten abzuschneiden. So wurde das Band langsam, aber sichtbar von Mal zu Mal kürzer! Dieses war für mich immer wie eine Belohnung - bis dann endlich alle Knoten weg waren und ich die rosa Rose erreicht hatte, mein Ziel: alle Behandlungen geschafft zu haben. Auf diese Weise habe ich die lange, zum Teil nicht enden wollende Zeit verarbeitet. Kleine, aber doch so große Schritte, haben mich an mein Ziel gebracht. Das war für mich unglaublich hilfreich!! Worte von Carla von Bergmann

Frau 2: Erzählung von einer Frau, die Befreiung verspürt

Die noch folgende Bestrahlung hielt zwar ihre ganz eigenen Herausforderungen für mich bereit, doch auch dies war bald überstanden und heute, 2 Jahre später, geht es mir besser denn je. Ich habe meine Chance genutzt und mein Leben einmal komplett auf den Kopf gestellt - ich richte es nun nach meinen eigenen Wünschen und Vorstellungen ein, ohne die klassischen Bedenken oder den Sicherheitswahn. Ich lebe bewusster im Hier und Jetzt und sehr viel freier als früher. Meine Zeit ist mir zu kostbar, um sie mit Dingen zu verschwenden, an denen ich keine Freude habe. So habe ich beschlossen, ein kleines bisschen von all dem weiterzugeben. Ich blogge über den überstandenen Brustkrebs und was er so alles mit sich gebracht hat und ich möchte Sport- und Yoga-Kurse für betroffene Frauen anbieten. Kurse, in denen wir gemeinsam alle Kräfte mobilisieren, durch Bewegung und Einkehr bei uns selbst und in denen wir uns Stück für Stück unsere Weiblichkeit und das Lachen zurückholen!

Was möchte ich Euch damit sagen?! Zunächst einmal: Geht zur Vorsorge, denn Früherkennung ist im Kampf gegen Brustkrebs unglaublich wichtig und kann Euer Leben retten! Und: hört nicht auf zu kämpfen, der Krebs ist ein harter Gegner, aber er kann besiegt werden. Ihr seid nicht allein; es gibt viele Frauen, die es geschafft haben!"
Worte von Kathrin Bouchard

Lied: Meine Hoffnung und meine Freude, EG+ 109

Ansprache: Nachdenken über die Bibelstelle in 1. Petr 5, 7, BigS

Frau 1: Bildmeditation: Auf der Schaukel

Vom Schwung, vom Anschubsen und der Schaukel haben wir gerade gehört. Nun möchte ich Sie einladen, diesem Bild nachzugehen.

Entsinnen Sie sich ans Schaukeln - in Ihrer Kindheit und Jugend oder bei einer anderen Gelegenheit.

Es gibt die Kinderschaukeln, es gibt das Schaukelpferd, aber es gibt auch Gartenschaukeln, wo Erwachsene gerne hin und her schaukeln. Es gibt den Schaukelstuhl für drinnen und draußen, ein Sitzelement für Jung und Alt.

Oft hängt die Schaukel im Garten. In der Natur lässt sich beim weiten Schwung die Luft, der Wind spüren. - Immer stellt sich beim Bild der Schaukel die Bewegung, das Hin- und Herschwingen mit ein. - Erinnern Sie sich, wie sie den Schwung spüren, den Wind, - die eigene Kraft, - den Einsatz des ganzen Körpers beim Vor und Zurück. Wie habe ich den Anfang gemacht, mich abgestoßen und in Schwung versetzt? Wurde ich von hinten angeschubst?

Die Freude ist da, ich lasse mich auf die Bewegung ein und schwing mit.

Ich atme tief ein und zufrieden aus. Ich halte mich fest und lasse mich darauf ein.

Mein Vergnügen an der Schwingung wird durch jeden neuen Anschubser verstärkt. Ich genieße den Wechselrhythmus in vollen Zügen. Hinter mir steht jemand und freut sich mit mir.

Frau 2: Ansprache zu 1. Petr. 5, 7, BigS

Ich frage mich, welche Anschubse ich in meinem Leben brauche. Brauche ich sie bei alltagspraktischen alltäglichen Kleinigkeiten? Bei großen Entscheidungen, bei Angst und Furcht?

Wer schubst mich an? Wer steht hinter mir? Wer sagt „Kopf hoch!“

Wer sagt mir, ich bin für dich da? Wo kann ich meine Sorgen lassen, denn manchmal muss man tatsächlich regelrecht geschubst werden, um seine Sorgen nicht nur loszulassen, sondern - was noch mehr ist - sie wegzuerwerfen.

Frau 3:

⁷Werft alle Sorgen auf Gott, denn Gott kümmert sich um euch. (1.Petr 5, 7, BigS)

Frau 2:

Gott sorgt sich um uns, Gott sorgt für uns. Ein Bibelwort, das Trost spendet und Kraft gibt. Alle Sorgen, die großen und die kleinen, können wir auf Gott werfen. Es gibt keine Sorge, für die Gott kein Ohr hätte. Gott wird sie tragen, sich kümmern. Ich kann mich loslassen.

Nehmen wir uns diesen Satz zu Herzen, so erfahren wir, wie dieses Wort trägt, sich im Alltag bewährt und spürbar wird im Leben.

Wir dürfen alle unsere Sorgen auf Gott werfen und auch die Menschen aus den Gemeinden, an die dieser erste Brief Petrus gerichtet ist, dürfen es. Die Frauen und Männer dort leben in Bedrohung und leiden unter Diskriminierung. Die Gemeinden halten an Gott und Gottes Gerechtigkeit fest. Mit den Ratschlägen sollen die Menschen ermutigt werden fest zu ihrem Glauben zu stehen und die schwierige Situation durchzuhalten und Befreiung durch Gottes Wort zu finden.

Der Schreiber spricht in den Versen davor auch davon, dass Gott die Menschen im Auge hat, ganz so wie sie in ihrer Unterschiedlichkeit sind. Ja, dass alle sich in gegenseitigem Respekt begegnen sollen.

In einem solchen Miteinander und im Glauben an Gott sieht er der kommenden Zeit entgegen und versichert der Gemeinde, dass Gott für sie da ist.

Er rät, wendet euch Gott zu, beherzigt die Botschaft der Lebendigen.

Vertraut Gott, denn Gott wird für euch sorgen, euch aufrichten, euch stärken.

Wenn wir das auf das Bild des Schaukelns übertragen, so steht Gott bei uns, vor uns und hinter uns. Gott schubst an. Wir nehmen den Schwung auf. Wir geben uns der Bewegung hin.

Frau 3: Werft alle Sorgen auf Gott, denn Gott kümmert sich um euch.

Frau 2:

Gott sorgt sich um uns, Gott sorgt für uns.

Sorgen und schwere Situationen im Leben rauben die Freude am Leben, sie zehren am guten Willen, lähmen die Kräfte.

Fragen drängen sich auf. Alle diese Fragen, Zweifel und Sorgen auf Gott zu werfen, darin liegt eine Kraft. Sicherlich braucht es hierzu auch Vertrauen.

„Werft alle Sorgen auf Gott“ braucht die eigene Erlaubnis loszulassen, ohne das Gefühl zu haben verantwortungslos zu sein, ohne das Gefühl zu haben anderen Sorge aufzuladen. Es braucht unseren Mut, unser Vertrauen und Zuversicht.

Der Aufforderungscharakter der Verszeile ermutigt, ist sogar ein kleiner Schubs die Sorgen loszulassen, sie wegzuworfen, in andere Hände zu geben, sich einem anderen anzuvertrauen.

So wie das therapeutische Gespräch in der psycho-onkologischen Begleitung strukturiert, stärkt und andere Sichtweisen zulässt.

So, wie die Treffen mit guten Freundinnen beim Reden während eines Spaziergangs oder einer gemeinsamen Freizeitbeschäftigung.

So, wie im Alltag mit der Familie.

Gott sieht meine eigenen Anstrengungen und bestärkt mich in meiner Kraft beim Schwingen und Loslassen.

Frau 3: Werft alle Sorgen auf Gott, denn Gott kümmert sich um euch.

Frau 2:

Gott sieht nicht an uns vorbei, das können wir auch aus dieser Aufforderung herauslesen. Gott sieht uns so wie wir gerade sind, nimmt uns so an und bietet sich an, unsere Sorgen mit zu tragen.

Erkrankte Menschen sprechen oft von dem Prozess, den es brauche, um die Krankheit anzunehmen und von da aus, neue Schritte zu gehen. Viele sind Kämpferinnen oder werden es in dieser Situation und viele Frauen, Männer und Angehörige entdecken im Angesicht der Krankheit, was ihnen im Leben wirklich Freude macht und wichtig ist. Wir dürfen auf Gott rechnen in allen Zeiten.

In dem wir unsere Sorgen und Kummer, unsere Verzweiflung und Fragen vor Gott bringen, setzen wir uns mit ihnen intensiv auseinander und hoffen auf Wachstum und Wandlung, auf das Erspüren neuer Kräfte. Die Sorge Gott übergeben, das können wir

im Gebet oder auch in Gedanken; die Sorgen auf die Schaukel setzten und sie anschubsen.

Die Schaukel schwingt sanft dahin. Gott trifft Vorsorge, dass sie nicht erlahmt. Ich lote mich aus, bin ganz da und spüre den Beginn der erneuten Bewegung.

Frau 3: Werft alle Sorgen auf Gott, denn Gott kümmert sich um euch.

Frau 2:

Gott ist für uns da. Gott lädt sich unsere Sorgen auf.

Das dürfen wir glauben, darauf sollen wir vertrauen.

Denn auch Jesus, Gottes Sohn, hat auf Erden noch Begrenztheit und Schmerz durchlebt. Er hat erfahren, was Leid und Sterben bedeutet, hat unsere Schuld getragen.

Durch Jesu Leiden und Auferstehung finden wir mit unseren menschlichen Erfahrungen seine Nähe und vertrauen uns ihm in Not und mit unseren Bitten an.

Und wir erkennen in der Auferstehung das Geschenk des Lebens. Es wird spürbar, dass es um Erfahrung und Zerbrechlichkeit von Leben geht.

Das Geschenk des Lebens birgt die Überschreitung von Grenzen und die Hoffnung auf die Gegenwart Gottes.

Gott wird immer hinter uns stehen und bestärkt uns durch seinen Anschub.

Und auch wir tun unser Bestes, wir mobilisieren unsere Möglichkeiten, setzen unsere Kraft ein für den Schwung.

Frau 3: Werft alle Sorgen auf Gott, denn Gott kümmert sich um euch.

Frau 2:

Das Vertrauen auf die Allmacht der Lebendigen und das Vertrauen sich im Leben gehalten zu fühlen, nicht allein zu sein, wird zur stärkenden Basis. Gott steht hinter uns. Und - Gott schenkt uns die Freiheit zum Leben, schenkt Medizin, liebevolle Menschen, eigene Kraft. Gott schiebt an.

Gestärkt durch dieses Vertrauen auf Gott erfahren wir Leben, erfahren wir Lebendigkeit und Schwung.

Mal schwingen wir hoch hinaus, mal eher sacht und wenn der Schwung ausklingt, dann brauchen wir einen Schubs oder einen kräftigen Körpereinsatz.

Wir spüren das Leben, folgen unseren Impulsen und finden dann auch Wege für ein gutes, sinnvolles und zufriedenes Leben.

Selbst die kleinste Regung bringt zum Schwingen, der leise Hauch schiebt an.

Heilige Geistkraft umgibt uns.

Welch ein großartiges Geschenk: Gott ist bei uns. Alle unsere Sorgen können wir ihm getrost anvertrauen.

Frau 3: Werft alle Sorgen auf Gott, denn Gott kümmert sich um euch.

Lied: Da wohnt ein Sehnen tief in uns, EG+ 102

Aktion: Überleitung zum Salbungsritual mit persönlichem Zuspruch und Erinnerungsgeschenk

Hinweise zum nun folgenden Salbungsritual: Das Salbungsritual wird von mehreren Salbenden (z.B. Frau 1-3) vollzogen. Die Salbenden nehmen ein wenig von einem nur leicht duftenden Öl auf die Fingerspitzen und beschreiben mit dem Mittelfinger einen Kreis in die Handfläche der Teilnehmenden. Schließlich zeichnen sie ein Kreuz an die gesalbte Stelle und geben den Zuspruch.

„Name..., möge die göttliche heilende Kraft dich liebevoll behüten, möge sie hinter dir stehen alle Tage und deinen Schwung erneuern.“

Nach der Salbung steht ein paar Schritte weiter eine Schale mit kleinen Pendeln, als Erinnerung zum Mitnehmen bereit.

(Während des Salbungsrituals kann leise Musik eingespielt werden)

Frau 1:

Früher war Öl sehr kostbar, besonders ein mit Ingredienzien versehenes wohlriechendes Salböl. Öl ist ein Zeichen der Lebensfreude.

Mit einer persönlichen Salbung wollen wir uns für Gottes Geist öffnen.

Wir laden Sie zu einer persönlichen Salbung und einem Zuspruch ein. Auf dem Rückweg zu Ihrem Sitzplatz wählen Sie sich als Erinnerung ein kleines Pendel aus.

Die Schale steht gleich hier. *(hinzeigen)*

Bitte kommen Sie nach vorne (bzw. zu den Salbungsstationen).

Während des Rituals leise Musik einspielen. Alle sind wieder zu ihrem Platz zurückgekehrt.

Frau 4:

Im Schweigen bin ich Dir begegnet, LEBENDIGE, in Stille habe ich auf deine Gegenwart gehört. Ich bin mit dir verbunden. Wenn Sie mögen, schauen Sie in Stille Ihrem kleinen Pendel einen Moment zu.

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

Lied: Von Anfang bis zum Ende, EG+ 42

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 den **Fürbitt-Ruf: Du sei bei uns in unsrer Mitte, höre du uns Gott, EG+ 38** Sie sind 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 sei bei uns in unsrer Mitte, höre du uns Gott

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 allen Begegnungen.

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

Wir singen gemeinsam: Du sei bei uns in unsrer Mitte, höre du uns Gott

Frau 2: Sie sind nun eingeladen, nach vorne zu kommen und Ihre persönliche Bitte oder Ihren persönlichen Dank auszusprechen oder in Stille vor Gott zu bringen und eine Kerze anzuzünden.

Wir singen gemeinsam: Du sei bei uns in unsrer Mitte, höre du uns Gott

Frau 1: So lade ich Sie ein, dass wir in dieser Andacht gemeinsam beten und uns auf unsere Wurzeln besinnen, die uns im Leben tragen und uns verbinden mit Gott, der Quelle unseres Lebens. Gemeinsam beten wir

Vater/Mutter unser im Himmel

Lied: Gott gibt uns nicht den Geist der Sorgen

Siehe www.EvangelischeFrauen.de/Katharina-Zell-Stiftung/Liedwettbewerb

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 Ihre rechte Hand auf die nach oben geöffnete linke Hand der rechten Nachbarin, Ihre linke Hand halten Sie Ihrer linken Nachbarin empfangend entgegen. Empfangen Sie so gemeinsam den Segen.

Die lebendige Geistkraft Gottes segne dich,
umhülle und behüte dich,
Die lebendige Geistkraft Gottes bewege dich und
spende dir den Schwung, dass du deine Kraft erfährst.
Die lebendige Geistkraft Gottes
schenke dir Vertrauen und Mut ins Leben.
Sei du gesegnet, dass auch du ein Segen sein bist.

Musik zum Ausgang

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

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

Quellen:

Bild der Schaukel: Heribert Haberhausen, Das Leben – eine Schaukel, in: Lebe mutig –
Hoffnungstexte, Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG, Eschbach 2007, S.45.

Alle Beiträge der thematischen Einführung: Homepage Pink Ribbon/Mutmacher

www.pinkribbon-deutschland.de