

GIB UNS MEHR LICHT — AKTION LUCIA

LICHT GEGEN BRUSTKREBS

Von Farben berühren lassen



Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander 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 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“ 2021**

Von Farben berühren lassen

Hinweise zur Ausführung und Gestaltung

Ihr Termin

Ihren Termin der meditativen Abendandacht 2021 werden wir gerne auf unserer Homepage www.evangelischefrauen.de bekanntmachen. 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, Liedblatt, 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,

Material für meditative Abendandacht: Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander eintreten zur „Aktion Lucia-Licht gegen Brustkrebs“, 2021
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., Frauenarbeit,
Erbacher Straße 17, 64287 Darmstadt, www.evangelischefrauen.de

Frauen aus Beratungsstellen, aus Gesundheitszentren, Frauenbeauftragte, etc. zusammenzubringen. Die Abendandacht ist als ökumenische Andacht konzipiert. Auch konfessionell Ungebundene sind herzlich willkommen.

Meditative Abendandacht 2021:

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, an die Gemeindesituation und das **Hygienekonzept** anzupassen oder arbeiten Sie sie in eine ZOOM-Andacht um.

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.

Lieder in Zeiten von Corona: Der Entwurf enthält Lieder, für den Fall, dass Sie singen dürfen oder für das Singen von Einzelstimmen oder zum Abspielen von Tonaufnahmen.

Liedblatt: es gibt eine Liedblatt-Vorlage, siehe Downloads

Wegen der Corona-Abstandsregelungen kann es sinnvoll sein, die Liedblätter an den Plätzen als Platzmarkierung auszulegen.

Benötigtes Material

Liedblätter, Kerzen, Teelichter im Korb für Fürbitten, 3 Schals in unterschiedlicher Länge für das Frauenzeichen, 10 farbige Schals, Schale oder Korb für die Schals, Tisch am Altar, Segenskarte für jede Besucherin.

Aktionen:

- Für das **Frauenzeichen** benötigen Sie drei Schals einer Farbe, einen langen und zwei kürzere.
- Als Dekoration kann ein riesiges abstraktes Farbbild auf einer Staffelei stehen. Pinsel und Farbflaschen davor.
- Text der Segenskarte:

Gott möge mit dir am Ufer stehen und mit dir den Fluss deines Lebens betrachten.
Gott möge über deinem Leben einen Regenbogen spannen mit allen Farben, die dein Leben malt. Gott möge deine Wunden küssen und deine Freude teilen.
Gott möge dich segnen mit deiner Zeit.
Nach Christiane Bundschuh-Schramm

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).

„Aktion Lucia — Licht gegen Brustkrebs“ 2021 Meditative Abendandacht: Von Farben berühren lassen

Auf den gekennzeichneten Plätzen sind die Liedblätter verteilt.

Begrüßung am Eingang

*In diesem Jahr scheint mir die Begrüßung am Eingang besonders wichtig. Begrüßen Sie jede/n Besucher*in mit Augenkontakt und einem Kopfnicken bei vorgeschriebenem Abstand.*

Musik zum Anfang

Begrüßung und Eingangsworte zum Anlass der meditativen Abendandacht:

Frau 1:

Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander eintreten, dieser Satz bildet schon seit vielen Jahren das Leitmotiv unserer Abendandachten anlässlich der Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs. Wir heißen Sie herzlich willkommen.
(Falls Corona bedingt Einschränkungen herrschen, bitte darauf Bezug nehmen.)

Wir sind heute zusammengekommen, um abermals auf Themen und Benachteiligungen von betroffenen Frauen aufmerksam zu machen. Psychoonkologische Begleitung und ortsnahe Angebote für die Zeit nach der medizinischen Behandlung sind weiterhin knapp. Mit dieser Andacht wollen Gesunde und Erkrankte füreinander eintreten, wollen sich erinnern und in Gemeinschaft wieder Kraft schöpfen.

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

Frau 2: Die Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs wurde 2001 ins Leben gerufen und wird seither von engagierten Frauen weitergetragen. Wir wollen damit auf die Anliegen von an Brustkrebs betroffenen Frauen und deren Angehörigen hinweisen und diese in Kirche und Gesellschaft sichtbar machen. Auch wenn vieles in der Behandlung und bei

den Genesungschancen besser geworden ist, brauchen die Menschen weiterhin unsere Aufmerksamkeit und unser Verständnis.

Die Aktion leitet ihren Namen von der skandinavischen Lichtträgerin Lucia ab. Sie verwendet dieses Bild, um kritische Bereiche zu erhellen, also Licht in unbefriedigende Sachverhalte zu bringen. Betroffene Frauen wissen um Mängel und Schwächen in der Behandlung von Brustkrebs. Die Aktion benennt diese und setzt sich weiterhin für bessere medizinische Behandlung, Früherkennung und eine umfassende und ausreichende psychoonkologische Begleitung ein.

Frau 1: Wir sind hier zusammengekommen aus unterschiedlichsten Lebenssituationen und jede mit Ihren Gedanken.

Wir wollen auf unsere innere Stimme achten und uns berühren lassen.

Wir wollen Kräfte sammeln und uns öffnen für Gottes Geistkraft.

(Lucia-Kerze anzünden)

Frau 2: Votum

Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen Gottes.

Liebe, die uns trägt,

Hoffnung, die uns lebendig macht,

Kraft, die uns bewegt und stärkt.

Amen.

Lied hören oder singen: Tut mir auf die schöne Pforte, Strophe 1,2,4;

in der Fassung des Gesangbuchs in *gerechter* Sprache: Singen von deiner Gerechtigkeit,

Hrsg.: Erhard Domay, Burkhard Jungcurt, Hanne Köhler, Gütersloher Verlagshaus, 2005

Frau 3: Erste Berührung: Unser Atem umhüllt uns

Gemeinsam gönnen wir uns einen stillen Moment und spüren unserem Atem nach.

Lassen uns umhüllen von seiner Lebenskraft.

Folgen Sie nun bitte meinen Worten:

Ich atme ein paarmal tief ein und aus.

Mein Atem geht in seinem Rhythmus. Ein und aus.

- Atemzeit -

Ich stelle mir meinen Atemhauch wie eine rosafarbene Wolke vor.

Unendlich viele glitzernde, rosafarbene Lichtpunkte sind es.

Sie sprudeln durcheinander wie die Bläschen in einem Champagnerglas.

Mit jedem Ein- und Ausatmen kann ich sie pulsieren sehen.

- Atemzeit -

Die rosafarbene Wolke umschwebt meinen Kopf.

Ich lasse sie nun wie einen zarten Schleier über meinen ganzen Körper fließen.

Vom Kopf bis zu den Füßen. Ich fühle mich eingehüllt in rosafarbene Lichtpunkte.

Will ich mir ein prickelndes Gefühl vorstellen oder ein sanft umschließendes?

Ich atme ruhig weiter, ein und aus.

Ich behalte das wohltuende Gefühl des rosa Lichts noch eine Weile in mir.

Ich atme in meinem Rhythmus.

- Atemzeit -

Nun komme ich mit meiner Aufmerksamkeit zurück, räkle mich ein wenig und öffne die Augen.

Frau 4:

Mutter Geist, dein Atem lebt in allem.

Schwester Geist, dein Atem verbindet uns mit der ganzen Schöpfung.

Freundin Geist, dein Atem belebt uns.

Mit jedem Atemzug verbinden wir uns mit dem Leben.

Du bist bei uns. Amen.

Lied: Mutter Geist mit deiner guten Hand

Aus: Atem des Lebens, Text: Sybille Fritsch, Melodie: Peter Janssens (1987)

Psalm-Lesung: 104 1.2.5.13-15.24.27-31.33.34.5c

Frau 1:

Zum Psalmgebet aus der Bibel in *gerechter* Sprache bitte ich Sie aufzustehen. Wir sprechen die Verse abwechselnd. Die eingerückten Zeilen des Psalms im Liedblatt sprechen bitte alle auf der Kanzelseite, die anderen beginnen mit mir.

¹Segne die Eine, du meine Lebenskraft! Die Eine, meine Gottheit – so groß bist du!
Majestät und Glanz kleiden dich.

²Die sich in Licht hüllt wie in einen Umhang,
den Himmel ausspannt wie eine Zeltbahn.

⁵Gegründet hat sie die Erde auf ihren Fundamenten,
dass sie nicht wanke – immer und alle Zeit.

¹³Die Berge tränkst du aus deiner hohen Wohnung,
von der Frucht deiner Werke wird die Erde satt.

¹⁴Du lässt Gras wachsen für das Vieh
und Pflanzen für die Arbeit der Menschen,
um Brot aus der Erde hervorzubringen,

¹⁵dazu Wein – er erfreut das menschliche Herz –,
Öl, um die Gesichter glänzen zu lassen,
und Brot, um das menschliche Herz zu stärken.

²⁴Wie viele sind deine Werke, du, die Eine!
Alles hast du in Weisheit gemacht.

Voll ist die Erde von deinen Geschöpfen.

²⁷Alle warten auf dich, dass du ihnen Nahrung gibst zu ihrer Zeit.

²⁸Du gibst ihnen – sie sammeln ein.

Du öffnest deine Hand – sie werden satt an Gutem.

²⁹Du verbirgst dein Angesicht – sie erschrecken.

Du nimmst ihre Geistkraft zurück – sie sterben,
werden wieder zu Staub.

³⁰Du schickst deine Geistkraft – sie werden geschaffen,
neu machst du das Angesicht des Erdbodens.

³¹Die strahlende Macht der Einen für immer!
Die Eine freue sich an ihren Geschöpfen.

³³Singen will ich der Einen mit meinem Leben,
für meine Gottheit musizieren mit meinem Dasein!

³⁴Möge ihr gefallen, was ich ersinne – ich will mich freuen über die Eine!

³⁵Segne die Eine, du meine Lebenskraft! Hallelujah!

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 den Worten der Nonne Juliane von Norwich aus dem 14. Jahrhundert beten wir:*

Mütterlicher Gott, Du hast mich geboren im strahlenden Morgen dieser Welt.

Schöpfer, Quelle eines jeden Lebensatems:

Du bist mein Regen, mein Wind, meine Sonne.

Mütterlicher Christus, Du hast meine Gestalt angenommen;

Du hast mir Deine Nahrung des Lichts gegeben,

Samenkorn des Lebens und Wein der Liebe,

Deinen eigenen Leib für meinen Frieden.

Mütterlicher Geist, der Du mich nährst,

Du umfängst mich in geduldigen Armen,

dass ich im Glauben Wurzeln schlage und wachse,

bis ich erblühe, bis ich erkenne.

Juliane von Norwich

Lied hören oder singen: In Gottes Namen wollen wir finden, EG 631

Thematische Einführung

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

Etwa 69.000 Frauen erhalten laut dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) jedes Jahr die Diagnose Brustkrebs. Jede achte Frau muss damit rechnen, irgendwann in ihrem Leben daran zu erkranken. Gerade erst belegte eine im renommierten Wissenschaftsportal „The Lancet“ veröffentlichte Studie, dass weltweit die Brustkrebsrate bei Frauen zwischen 20 und 39 Jahren steigt. Brustkrebs ist unter Frauen die häufigste Krebsart. Deswegen ist es wichtig, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen und Warnsignale beim Abtasten der eigenen Brust selbst frühzeitig zu erkennen. 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.

Die folgenden Sprecherinnen legen mit drei langen Schals einer Farbe jeweils nach ihrem Beitrag einen Teil des Frauenzeichens. Eine das Rund, die andere den Längsbalken, die Dritte den Querbalken.

Frau A: Ich berichte hier über einen Aspekt der Früherkennung. Frauen in Deutschland haben zwischen dem 50. und dem 69. Lebensjahr einen Anspruch auf die Teilnahme am Mammographie-Screening. Alle zwei Jahre werden Frauen dieser Altersgruppe eingeladen. D.h. der Zugang zu diesem Teil der Krebsvorsorge ist ausschließlich über das Alter gegeben.

In den vergangenen Jahren konnten Wissenschaftler immer genauer aufklären, wie individuelle Risikofaktoren die Wahrscheinlichkeit einer Brustkrebserkrankung beeinflussen. Deshalb stellte sich die Studie die Frage, ob nicht neben dem Alter, andere Kriterien anzuwenden wären. Frauen mit erhöhten Risiken könnten etwa davon profitieren, wenn sie nach dem 70. Lebensjahr oder auch öfter als im vorgesehenen Zeitraum das Screening wahrnehmen könnten. Dagegen würden für Frauen mit durchschnittlichem Brustkrebs-Risiko möglicherweise größere Untersuchungsintervalle ausreichen. Die Untersuchungen belegen, dass ein solches personalisiertes und risikobasiertes Brustkrebs-Screening kosteneffektiv sein kann und einen höheren gesundheitlichen Gewinn erzielen kann, bezogen auf die Gruppe aller gescreenten Frauen. Bevor aber das altersbasierte Screening einfach durch eine andere Methode ersetzt werde, seien weitere Untersuchungen notwendig. Dabei sollten auch neue Technologien miteinbezogen werden, wie etwa spezielle Magnetresonanztomographieverfahren oder die 3D-Mammographie.

Legen des Kreisrunds

Frau B: *(Frau B könnte Walkingstöcke bei sich haben)*

„Ich könnte Ihnen mal was vormachen, aber es ist hier wohl nicht der Rahmen für sportliche Betätigung. Für mich aber hat der Sport und hier vor allem das Laufen einen sehr großen Benefit in mein Leben gebracht. Das Nordic-Walking ist eine machbare, sichere und attraktive Strategie für Frauen mit Brustkrebs. Mehrere klinische Studien haben es eindeutig belegt, dass sportliche Aktivitäten in der Krebsbehandlung positive Wirkungen haben.“

Die Nebenwirkungen einer Chemotherapie können zum Beispiel gemindert werden. Außerdem steigert sich die körperliche Leistungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein wird gestärkt. Doch nicht nur das: Körperliche Aktivität hat auch direkte Einflüsse auf die Entstehung von Krebs, den Verlauf einer Krebserkrankung und das Rückfallrisiko. Ich möchte Ihnen Bewegung ans Herz legen, auch wenn Sie gesund sind. Ich bin beim Walken natürlich draußen im Freien, profitiere von der frischen Luft, dem stärkenden Grün und aktiviere meinen Stoffwechsel. Es ist nicht mühsam und ich kann allein oder in einer Gruppe gehen. Außerdem kann man dabei fantastisch reden und es macht sehr viel Spaß.“

Legen des Längsbalkens

Frau C: Ich spreche hier für Anita.

„Schon Goethe formulierte in seiner Farbenlehre, dass Farben die Seele anzurühren vermögen und gerade dieses Moment hat mich in der Bewältigung meiner Gefühle nach der medizinischen Behandlung sehr stark unterstützt. In dem von meiner Selbsthilfegruppe organisierten Mal- und Kreativangebot habe ich durch künstlerische Beschäftigung mit Farben und Papier, Ton und anderen Materialien einen Weg gefunden, Ängste, Trauer und Wut zu bearbeiten und dabei mehr von mir selbst erfahren. Beim Malen kommt es ja nicht auf das schöne Bild an, sondern es geht um meine Gefühle und Erlebnisse. Teilweise kann ich ganz in der Beschäftigung aufgehen. Das macht mich ruhig. Manchmal entstehen heilsame Bilder und ich tauche hinein. Ein wunderbar beruhigendes Gefühl.“

Das hat eindeutig zur Verbesserung meiner Lebensqualität beigetragen. Es hat mir gutgetan wieder eine gewisse psychische Kontrolle über mein Leben zu erlangen und selbst etwas zur Krankheitsbewältigung tun zu können.

Das angeleitete Malen und das Gespräch darüber haben meinen Stress und die Ängste verkleinert. Dieses kreative Ausleben und das Gemeinschaftserlebnis in einer geschützten Gruppe haben mein Wohlbefinden gesteigert und ich habe neue Kraft geschöpft. Ich habe neue Ressourcen in mir entdeckt und ich glaube, dass ich das Malen immer weiter betreiben werde. Die Vielfalt der Farben und das Tun mit den eigenen Händen haben mich tief befriedigt.“

Legen des Querbalkens

Lied hören oder singen: Ich sing dir mein Lied, EG+ 96

Ansprache: Nachdenken über die Bibelstelle aus dem Buch Kohelet 9,7ff

*Große, flache Schale oder Korb, darin die Schals in allen zehn Farben. Sprecherin 2 nimmt beim entsprechenden Vers jeweils zu Beginn ihrer Rede den passenden Schal heraus, lässt ihn aufwallen. Danach breitet sie ihn auf dem Tisch aus, an dem später bei der Segensaktion die Besucher*innen vorbeigehen und einen Schal berühren werden.*

Frau 4: Wir hören Vers 7 bis 10a aus dem Buch Kohelet, Kapitel 9 in der Fassung der Bibel in gerechter Sprache:

Geh, iss dein Brot in Freude und trinke frohen Herzens deinen Wein. Denn Gott gefällt seit langem schon, was du tust. Zu jeder Zeit seien deine Kleider weiß, und es fehle nie das Öl auf deinem Haupt.

Genieße das Leben mit dem Menschen, den du liebst, an allen Tagen deines in häwäl (Dunst, Hauch) vergehenden Lebens, das Gott dir unter der Sonne gewährt, an allen Tagen deines Dahinschwindens in häwäl. Das ist dein Anteil in deinem mühevollen Leben unter der Sonne. Alles, was deine Hände zu tun finden, das tu nach Kräften.

In allen Religionen und Kulturen spielen seit jeher Farben eine wesentliche Rolle. Riten und Gebräuche werden von bestimmten Farben begleitet. In biblischen Texten haben Farben eine symbolische Bedeutung. In den gerade gehörten Versen wird das Weiß angesprochen. Weiß, das Gegenteil von Schwarz, steht für das Licht der Erleuchtung und spielt auf die Schöpfungsgeschichte an. Es werde Licht, sprach Gott und Licht, Weiß und Farben kommen zu tage. Durch das Licht wird alles andere sichtbar. Weiß symbolisiert Reinheit und Sündlosigkeit. Im Weiß spiegelt sich Unberührtheit, Offenheit für Neues.

In diesem Vers mit dem zugewandten heiteren Grundton bringen weiße Kleider die Lebensfreude, aber auch die wohlsituierte Stellung zum Ausdruck. Die Aufforderung endet damit, die Tage seines Lebens mit seinen Liebsten zu genießen und die Gestaltung der Lebenszeit als Lebensaufgabe bewusst anzunehmen. Freude begleite jeden deiner Tage.

Das Weiß als Licht macht sichtbar und schafft eine unermessliche Vielfalt und Farbenpracht. Diesen Sinneseindruck nehmen wir nicht nur über die Augen auf. Immer sind

Farben um uns und entfalten ihre Wirkung. Wir umgeben uns mit ihnen, wir wählen aus und verknüpfen mit ihnen oft Wünsche und Emotionen.

Frau 1:

Gott, bringe Farbe in mein Leben!

Allmächtige, du Malerin des Lebens,

du hast vielfältige Farben in das Leben deiner wunderbaren Schöpfung gemalt.

Du kennst mein Leben, das auch farblos sein kann.

Du weißt, wie viel Eintönigkeit und Alltagsgrau es da geben kann.

Darum bitte ich dich, bringe Farbe in mein Leben.

Ich bitte um alle Lebensfarben in mir, damit mein Leben mit dir und den Menschen bunt ist und schön, damit es gut gelingen kann.

Frau 2: Die Pracht der Farben ist außergewöhnlich. Eine jede ist einzeln, klar und kraftvoll und entfaltet ihre Wirkung.

Kommen sie miteinander in Beziehung entsteht neue Vielfalt. Sie ergänzen sich, sie reiben sich aneinander, stehen sich konträr gegenüber, vermischen sich und bilden Neues.

Die Farben der Natur schaffen einen Regenbogen, das Symbol des Friedens und der Verbundenheit mit Gott.

Frau 1: Allmächtige, schenke mir vom Gelb des Lichtes, gleich dem Gelb der strahlenden Sonne. Lass es sich ausbreiten und die Dunkelheit erhellen, die mich manchmal umfängt.

Frau 2:

Gelb ist unsere hellste Farbe, sie ist Licht und öffnet. Das strahlende Gelb der Sonne macht mich heiter, vermittelt mir Freude und Fröhlichkeit. Diese Farbkraft lässt mich zufrieden und kreativ werden und sie regt meine Vorstellungskraft an.

Frau 1: Allmächtige, gib mir vom Orange der Wärme gegen alles Unterkühlte in meinem Herzen, gegen Kälte und Hartherzigkeit in dieser Welt.

Frau 2: Ich sehe die warme, teils glühende Farbe vor mir, ich sehe Heiterkeit, Bewegung und Inspiration. Orange signalisiert mir Aufgeschlossenheit und Mitgefühl für die

Sorgen der Mitmenschen. Ich lasse mich gerne von dieser Farbe berühren, spüre ihre angenehme Wärme und fühle mich durchdrungen von Energie.

Frau 1: Gott, gib mir vom Grün des neuen Lebens, damit ich erlebe, wie deine Schöpfung wächst und gedeiht, wie aus Erstarrtem Neues entsteht. Zeige mir das Grün der Hoffnung, ein Geschenk gegen alle Mutlosigkeit.

Frau 2: In Grün sehe ich die Wunder der Natur. Grün ist die Farbe der Harmonie, ausgleichend und beruhigend. Sie symbolisiert Hoffnung, Frieden und Erneuerung. Sie strahlt Optimismus und Lebensfreude aus. Grün-Erleben und Grün-Essen stehen hoch im Kurs. Mit Grün komme ich in Balance.

Frau 1: Gott, gib mir vom glühenden Rot deiner feurigen Liebe gegen Kälte und Lieblosigkeit. Lass mich Feuer fangen, damit ich andere begeistern und anstecken kann.

Frau 2: Rot drängt sich mir in seiner Leidenschaft entgegen. Es steht für Hitze und Feuer, für Blut und Eros. Eine weibliche Rot-Symbolik ist stark mit dem Körperlichen und Mütterlichen verbunden. Stärke, Gesundheit und Vitalität sind seine Zeichen. Ich spüre vom Rot ausgehend Mut, Energie und Durchsetzungsvermögen.

Frau 1: Allmächtige, gib mir vom Blau des Glaubens und der Treue, um alle die Schritte, die zu meinem Leben werden, zu wagen und sicher zu gehen.

Frau 2: Das Blau des Himmels und des Meeres ist eine luftige, kühle und beruhigende Farbe. Sie steht für Sicherheit und einen gewissen Konservatismus. Als Farbe der Luft wird Blau zur Farbe der Transzendenz zwischen Himmlischen und Irdischem, zwischen Gott und Welt. Das blaue Licht bringt mir Ruhe und Sicherheit.

Frau 1: Gott, gib mir vom Violett der Besinnung und Erkenntnis für Wege, die zur Umkehr und zum Neuanfang führen.

Frau 2: Violett ist die Farbe des Geistes und der Spiritualität. Es vereint die Gegensätze Rot und Blau. Aus dem Spiel der Vermischung erwächst Kraft. Sie wurde zur Farbe der Frauenbewegung und steht hier für Veränderung, Einfühlung und Weiblichkeit.

Violett wirkt meditativ und bestärkt mein seelisches Gleichgewicht und meine Entschlusskraft.

Frau 1: Gott, gib mir vom Braun der Erde, damit ich bodenständig, erdverbunden und ausdauernd bin.

Frau 2: Geborgenheit, psychische Widerstandskraft und materielle Sicherheit verkörpert die ruhige Erdfarbe Braun. Die Wärme des Brauns geht einher mit dem schützenden Aspekt der Mutter Erde. Ich fühle mich genährt, habe Boden unter den Füßen und schätze das Graben und Greifen im Erdreich.

Frau 1: Allmächtige, gib mir vom Schwarz der Nacht und vom Schwarz des Todes, damit ich mich einstimme auf Unabänderliches und Abschiede, die in meinem Leben immer wieder sein werden.

Frau 2: Das Schwarz grenzt ab, es lässt andere Farben daneben leuchtender erscheinen. Festlichkeit, Ansehen und Würde kommen zum Ausdruck. Die Farbe der Dunkelheit verweist auf Trauer, Tiefe und Geheimnisvolles. Schatten kreuzen meinen Weg. Immer wieder lerne ich dazu und schütze mich. Und ein schwarzer Schonsteinfeger wird mir Glück bringen.

Frau 1: Gott, gib mir vom leuchtenden Gold der Sterne, vom geläuterten Gold der Erde, vom kostbaren Gold der Ewigkeit, und lass mich in allem, was kostbar ist, dich erkennen.

Frau 2: Gold hat etwas Sonnenhaftes und steht für die Kostbarkeit des Edelmetalls. Sein besonderer Schimmer und die Reinheit bringen es in die Nähe von Macht und Reichtum. Das Gold ist manchmal auch eine Gabe, wenn sich ein Mensch besonders verhält. Manchmal möchte ich eine Goldmarie sein.

Frau 1: Allmächtige, gib mir ein wenig von allen Farben, damit mein Leben und durch mich das Leben anderer bunt und schön wird. Zeige mir ab und zu einen farbenprächtigen Regenbogen, damit ich weiß: DU BIST DA! Gott, Schöpferin Liebe, bringe Farbe in mein Leben!

Frau 3: Aktion persönlicher Zuspruch

*Ein Tisch mit den farbigen Schals steht vor dem Altar. Arrangieren Sie die Schals so, dass die Feiernden gut ihre Hand auf eine Farbe legen können. In der Mitte des Tisches in einer flachen Schale die Segenskarten zum Mitnehmen. Beim Sprechen des Segens ein Kreuzzeichen in die Handfläche der Besucher*in malen. Das Segenswort lautet: XXX, Gott stärke dich und die Kraft der Farben trage zu deinem Wohlbefinden bei. Alternativ, falls die Hygienebestimmungen einem Körperkontakt entgegenstehen, kann nur die Segenskarte angeboten oder genommen und selbst gelesen werden.*

Liebe Feiernde, in diesem Jahr bitten wir Sie für den persönlichen Zuspruch nacheinander nach vorne zu kommen. An unserem farbenfrohen Tisch wollen wir Ihnen ein Segen zusprechen. Bitte legen Sie die rechte Hand auf einen der farbigen Schals, mit der Farbe, die Sie momentan besonders anspricht und reichen Sie der Sprecherin, wenn Sie mögen, Ihre linke Hand für den Segen. Zum Abschluss nehmen Sie sich noch eine Segenskarte mit auf Ihren Platz.

(Alternativ: An unserem farbenfrohen Tisch wollen wir Ihnen einen Segen zusprechen. Bitte legen Sie die rechte Hand auf einen der farbigen Schals mit der Farbe, die Sie momentan besonders anspricht. Hören Sie den Zuspruch. Zum Abschluss nehmen Sie sich noch eine Segenskarte mit auf Ihren Platz.)

Wir bitten Sie nun nach vorne.

Aktion. Die Aktion kann mit leiser Musik begleitet werden.

Die Klangschale gibt das Zeichen für das Ende.

Lied hören oder singen: Gottes Segen behüte dich nun

aus WGT 2013 Frankreich

Frau 4: Mut-Bitten

Das Team zündet bei jeder Bitte eine Kerze an, die um das Frauenzeichen herum gruppiert werden. Für die Bitten der Gäste werden ebenfalls Kerzen vom Team angezündet.

Wir wollen miteinander Fürbitte halten. Zwischen den Mut-Bitten hören oder singen wir gemeinsam das **Lied: Du sei bei uns, EG+ 38**

Am Ende sind Sie herzlich eingeladen, eigene Mut-Bitten oder Fürbitten zu formulieren. Wir werden stellvertretend für Sie eine Kerze anzünden.

Frau 1:

Gott, Wegbegleiterin unseres Lebens,
vor dich bringen wir unsere Gedanken und Hoffnungen,
vor dich bringen wir, was uns bewegt.

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

Gott, 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**

Kerze anzünden

Frau 2:

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

Gott, LEBENDIGE, wir bitten dich für uns alle,
schenke uns das Vertrauen und den Mut, dein Ja zu leben, gib uns die Kraft zu neuem Aufbruch.

Wir singen gemeinsam: **Du sei bei uns**

Kerze anzünden

Frau 3: Sie sind nun eingeladen, Ihre persönliche Bitte oder Ihren persönlichen Dank auszusprechen oder in Stille vor Gott zu bringen.

*Zeit für die Fürbitten der Besucher*innen.*

Wir singen gemeinsam: **Du sei bei uns**

Für die Gäste Kerzen anzünden

Frau 4: Gemeinsam besinnen wir uns auf unsere Wurzeln, die uns im Leben tragen und verbinden uns mit Gott, der Quelle unseres Lebens, und beten:

Vater/Mutter unser im Himmel

Lied hören oder singen: Gott gibt uns nicht den Geist der Sorgen

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

Frau 4: Kollekten-Ansage: *Eigene Formulierung hinzufügen*

Frau 1: Ankündigung:

Wir möchten unsere Anliegen für die „Aktion Lucia“ nach draußen vor die Kirche tragen, dazu haben Sie auf Ihrem Platz ein Teelicht vorgefunden. Draußen vor der Kirche werden wir sie im Bild des Frauenzeichens anordnen und die Kerzen im Gedenken und als Mahnung anzünden. Ich bitte Sie, ganz besonders auf die Abstände unter uns zu achten.

Danach sind Sie herzlich eingeladen, im Gemeindehaus / in der Kirche noch beisamenzubleiben. *Hier ergänzen Sie, was angeboten werden kann unter den bekannten Corona-Regeln.*

Frau 2: Segen:

Bitte stehen Sie zum Segen auf. Heben Sie Ihre als Schale geformten Hände auf die Höhe der Brust und schauen Sie möglichst in Ihre Handflächen.

Gott segne und behüte dich.

Sie schenke deinem Herzen Frieden.

Gottes Geist beflüge deinen Lebensmut.

Material für meditative Abendandacht: Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander eintreten zur „Aktion Lucia-Licht gegen Brustkrebs“, 2021
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., Frauenarbeit,
Erbacher Straße 17, 64287 Darmstadt, www.evangelischefrauen.de

Sie schenke dir Liebe und Gemeinschaft.
Gott segne dich mit Zuversicht und Lebensfreude.
Sie schenke dir Kraft auf dem Weg.
Amen.

Musik zum Ausgang

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



Autorin: Ulrike Lang,
Referentin Frauenarbeit, Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., Juli 2021

Lieder auf YouTube:

Tut mir auf die schöne Pforte: EG 166, |Mit Pedalkamera| |Zum Mitsingen| - YouTube

Mutter Geist mit deiner guten Hand:

<https://www.youtube.com/watch?v=APUhqJB7Gc>

Ich sing dir mein Lied: Ich sing' dir mein Lied - Bing video

In Gottes Namen wollen wir finden: In Gottes Namen - YouTube

Gottes Segen behüte dich nun: https://www.youtube.com/watch?v=HV4TcucjY_g

Du sei bei uns; instrumental: <https://www.youtube.com/watch?v=1TjOLL5FZac>

Gott gibt uns nicht den Geist der Sorgen: www.EvangelischeFrauen.de/Katharina-Zell-Stiftung/Liedwettbewerb

Du bist da, wo Menschen leben. <https://www.youtube.com/watch?v=XIW9Y5zBo7g>

Ich möcht, dass einer mit mir geht: <https://www.youtube.com/watch?v=7Sv3fmlR8qM>



Quellen:

Gebet: Juliane von Norwich; Gebet | IG feministischer Theologinnen (feministische-theologinnen.ch)

Thematische Einführung: Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ). Zitiert nach einer Pressemitteilung des Deutschen Krebsforschungszentrums vom 31.05.2021: Shah Alam Khan, Karla Vanessa Hernandez-Villafuerte, Muchandifunga Trust Muchadeyi, Michael Schlander: Cost-effectiveness of risk-based breast cancer screening: A systematic review.

International Journal of Cancer 2021, DOI: 10.1002/ijc.33593

<https://www.krebsgesellschaft.de/basis-informationen-krebs.html>

Ansprache:

<https://krankenseelsorge.dsp.at/sites/www.dsp.at/files/u1640/lebensfarben.pdf>

Bearbeitung einer Fassung einer unbekanntenen Verfasserin. Siehe oben.

Nach eigenen Nachforschungen liegt diesem Text das Gedicht Lebensfarben von Ursula Bittner zugrunde.

Riedel, Ingrid; Farben, Stuttgart 1999

Text der Segenskarte:

Katholische Kirchengemeinde Jettingen, Gäufelden, Bondorf

Gebetszeit zur Fastenzeit und Ostern 11. April – Katholische Kirchengemeinde Jettingen – Gäufelden – Bondorf (klig.de)