

GIB UNS MEHR LICHT — AKTION LUCIA

Einfach Ja sagen



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“ 2020

Einfach Ja sagen

Hinweise zur Ausführung und Gestaltung

Ihr Termin

Ihren Termin der meditativen Abendandacht 2020 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 Frauennarbeit/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“, 2020
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., Frauennarbeit,
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 2020: Einfach Ja sagen

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.

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. Ein Lied wird mit einer Gebärde begleitet. Eine Handlungsanweisung finden anbei, bzw. zum Downloaden auf der Homepage.

Liedblatt: Eine Liedblatt-Vorlage siehe Downloads

Aktionen:

- Für das **Frauenzeichen** benötigen Sie drei Schals einer Farbe, einen langen und zwei kürzere.
- **Segenstüte:** Falten Sie nach Anweisung diese kleinen Tütchen: <https://www.youtube.com/watch?v=jmELftNjMPs>

Das Papier, aus dem Sie sie falten, sollte schon mit den Segensworten beschriftet sein, damit diese dann beim Auffalten zu lesen sind.

Vorschlag für die Segensworte:

Vor Dir Gott öffne ich mich,
Du meine Zuversicht
in Dunkel
und Licht!

(Elisabeth Becker-Christ)

Variation zur Falt-Tüte: Hier nehmen Sie günstiger Weise Tütchen aus Butterbrotpapier und füllen Sie sie mit einer Segenskarte, beschrieben mit den oben genannten Worten.

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

Benötigtes Material

3 Schals unterschiedlicher Länge, Kerzen, Teelichter, Liedblätter, Salböl und Schale, selbstgefaltete Segenstütchen oder Butterbrotpapierstütchen mit Segenskarte.

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“ 2020

Meditative Abendandacht: Einfach Ja sagen

Auf den gekennzeichneten Plätzen sind die Liedblätter, Teelichter und Tütchen verteilt.

Begrüßung am Eingang

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

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. Wir feiern diese Andacht unter den besonderen Umständen, denen wir durch das Virus Covid 19 ausgesetzt sind. Seien wir achtsam und im Geiste miteinander verbunden.

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

Schon an dieser Stelle einen herzlichen Dank an die Gemeinde, bei der wir heute zu Gast sind.

Auch in diesem Jahr wollen wir an die Menschen erinnern, die von uns gegangen sind. Wir wollen auf die Anliegen von an Brustkrebs betroffenen Frauen und der „Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs“ 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.

Der Name der Aktion bezieht sich auf Lucia die Lichtträgerin, die in den skandinavischen Ländern mit einem Lichterfest geehrt wird. Mit der Aktion soll Licht auf Mängel und Schwächen in der Behandlung von Brustkrebs geworfen werden.

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

Sie tritt dafür ein, dass alle Betroffenen bestmöglich behandelt und versorgt werden.

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.

Frau 1: Alle sind wir hier, mit unseren eigenen Lebensumständen und unseren Gedanken.

Wir wollen auf unsere innere Stimme und unsere Gedanken achten, wir wollen Kräfte sammeln und uns öffnen für Gottes Geistkraft.

(Lucia-Kerze anzünden)

Frau 2:

Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen Gottes,
wie Mutter und Vater ist Gott am Anfang des Lebens,
wie Bruder und Schwester ist Gott an unserer Seite,
wie Atem und Wind bewegt uns Gottes lebendiger Geist.

(Cordelia Kopsch)

Lied hören: Du bist da, wo Menschen leben, EG 623

Frau 3: Erste Berührung: Betrachtung der Hände

Mit unseren Händen tun wir so viel, sie begleiten unser Leben.

Nehmen Sie Ihre Hände jetzt einmal in den Blick.

Mit ihnen greifen wir Dinge an, erfahren die Welt auf sinnliche Art. Wir begrüßen einander und berühren uns in der Familie, wir trösten, wir stärken und geben Sicherheit mit einem Handkontakt – in der jetzigen Zeit tun wir dies besonders differenziert und bewusst. Mit unseren Händen ist unser Handeln verbunden, wir arbeiten, wir pflegen, wir kochen und haushalten, wir sind zärtlich. Manche haben auch Schmerzen in den Händen. Schenken wir ihnen jetzt einen Moment Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Schauen und befühlen wir sie. Reiben wir sie aneinander. Wärmen wir sie an und legen sie ineinander. Spüren wir uns selbst in Stille.

-Kurze Stille-

Frau 3: Seht Eure Hände an. Fühlt die Zärtlichkeit, die in ihnen liegt.

Frau 2: Sie sind Gottes Geschenk für diese Welt.

Frau 3: Seht eure Herzen. Seht das Feuer und die Liebe in ihnen.

Frau 2: Sie sind Gottes Geschenk für diese Welt.

Frau 3: Seht, die Schöpfung, dies alles ist Gottes Welt.

Frau 2: Wir werden für Gott und die Welt da sein.

Frau 3: Gott erfülle dein Leben mit Liebe.

Nach einem Segen der IONA-Community, Schottland

Psalm: 145, 2, 10-19

Frau 1:

Zum Psalm gebet 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.

² Jeden Tag will ich dich segnen,
ich will deinen Namen loben für alle Zeit und auf Dauer.

¹⁰ Dich loben all deine Werke, Lebendige,
die dich lieben, segnen dich.

¹¹ Von der Würde deines Königtums sprechen sie,
sie reden von deiner Stärke,
¹² um Menschen deine Größe erkennen zu lassen,
die glanzvolle Würde ihres Königtums.
¹³ Dein Königtum ist ein Königtum für alle Zeit,
deine Herrschaft dauert von Generation zu Generation.

¹⁴ Die Lebendige stützt alle, die fallen, sie richtet auf alle, die gebeugt sind.

¹⁵ Die Augen aller warten auf dich, du gibst ihnen Nahrung zu ihrer Zeit.

¹⁶ Du öffnest deine Hand, sättigst alle Lebewesen mit Zufriedenheit.

¹⁷ Gerecht ist die Lebendige auf all ihren Wegen,
freundlich in all ihrem Tun.

¹⁸ Nahe ist die Lebendige allen, die zu ihr rufen,
allen, die aufrichtig zu ihr rufen.

¹⁹ Die Lebendige erfüllt das Begehren derer, die sie fürchten,
ihr Schreien hört sie, die Lebendige befreit sie.

²⁰ Die Lebendige bewahrt alle, die sie lieben,
aber alle, die gewalttätig handeln, zerstört sie.

²¹ Das Lob der Lebendigen soll mein Mund aussprechen,
alles Fleisch soll ihren heiligen Namen segnen,
für alle Zeit und auf Dauer.

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, Quelle unseres Lebens sei uns nahe.
Offenbare Dich uns mit deinem Geheimnis in allem,
was uns auf dem Weg des Lebens widerfährt.
In der Begegnung mit anderen mache uns reicher.
In Freude und Schmerz, lass Gutes erwachsen.

Schenke uns Selbstvertrauen und Mut für unsere Lebenszeit und ihre Herausforderungen und lasse unser Leben gelingen.

In aller Bedrängnis bewahre Du uns Seele und Leib.

In dir sein Gott, das ist alles.

Das ist das Ganze, das Heilende, das Licht.

Gott, ich vertraue mich dir an.

Ich lege mich in dich hinein, in deine schützende Hand.

Amen

Lied hören: Deine Güte liegt wie eine zärtliche Hand

Gesungen von einer Solostimme; auf dem Liedblatt zum Mitlesen.

Oder: Ich möcht', dass einer mit mir geht, EG 209

Thematische Einführung:

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

Frau A: Ich erzähle Ihnen von Manuela Schwesig, der Ministerpräsidentin Mecklenburg-Vorpommerns. Bei ihr wurde im August 2019 Brustkrebs festgestellt. Ihre Ämter auf Bundesebene hat die Politikerin daraufhin im September abgelegt. Ihr Amt als Ministerpräsidentin führt sie auch weiterhin aus. Sie erlebte sich als Kranke, sie erlebte sich als Frau, die unter diesen Bedingungen nun auch noch dem Corona-Risiko ausgesetzt ist und als Familienfrau und Politikerin in Verantwortung.

Sie berichtet im Interview, dass die Therapie ihre ganze Kraft gefordert habe. Aber die Ärzte hätten ihr von Beginn an Mut gemacht, dass es gut gehen werde, die politische Arbeit und die Behandlung zu vereinbaren. „Es gibt Hoffnung und es lohnt sich zu kämpfen“, sagte sie damals.

Die Behandlung empfand sie als einen Marathon, eine intensive Zeit, die man durchsteht. Man wird demütig vor dem Leben und dennoch schöpft man auch Kraft, um das Leben zu gestalten. In dieser Zeit twitterte sie das Gedicht von „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ von Dietrich Bonhoeffer, damit offenbarte sie, dass sie die Gewissheit in Gottes Hand zu sein, getragen habe. Nach fast einem Jahr sagt sie heute: Ich bin wieder gesund.

Legen des Kreisrunds

Frau B: Ich erzähle Ihnen von Hanna, einer jungen Frau mit kleinen Kindern. Es ist mir sehr schwer gefallen meinen Kindern von der Erkrankung zu erzählen. Ich war bestürzt, ich fühlte mich verändert, zunächst erstmal geschockt. Doch ich wusste, dass meine Kinder, wie wahrscheinlich alle Kinder, feinfühlig sind und ohnehin spüren, dass mit Mama etwas nicht stimmt. Ich wollte ehrlich zu ihnen sein. Von der Beraterin bin ich darin bestärkt worden, dass auch schon ganz kleine Kinder verstehen können was Brustkrebs ist, wenn man es ihnen nur einfach genug erklärt. Ich habe mich auf das Gespräch gut vorbereitet. Dafür habe ich schöne Bücher bei den Selbsthilfe-Initiativen gefunden. Ich wollte meinen Kindern Zuversicht ausstrahlen. Ein Aktionsplan meiner Behandlung sollte Ihnen zeigen, wie es weitergeht und sie sollten sehen, dass ich einen festen Plan habe. Ich habe versucht offen zu sprechen und ihnen ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln. Ihre Sorgen und Ängste will ich weiterhin ernst nehmen und hoffen, dass sie mit mir darüber auch offen sprechen werden. Zusammen haben wir beschlossen, dass wir jetzt nicht alles umändern werden, sondern dass wir feste Abläufe und Rituale haben wollen. Zum Beispiel wollen wir ein gemeinsames Abendessen beibehalten. Über andere Dinge, die uns allen gut tun, wollen wir noch eine Liste machen. Mal sehen, was da noch zu Tage kommt.

Legen des Längsbalkens

Frau C: Ich spreche hier für Barbara. Ich bin mit einer Brustkrebs-Diagnose konfrontiert und so haben mich die Ereignisse zu Beginn der Coronakrise stark verunsichert. Klar gehöre ich zur Risikogruppe, aber pauschal lässt sich die Frage nach dem Risiko nicht beantworten. Je nach Patient*in, Krebsart, Verlauf der Krankheit und Therapie muss das im Einzelfall abgewogen werden. Ich kann z.B. einen Nachsorgetermin unproblematisch um einige Wochen verschieben. Mit meinem Behandlungsteam habe ich mich umgehend besprochen und bin zu der Einschätzung gekommen, dass sie weiterhin alle verfügbaren Möglichkeiten nutzen werden, um mir Sicherheit, Genesung und umfassende Informationen zu ermöglichen.

Meine Angehörigen, die im Beruf und in der Schule unterwegs sein müssen, sind sehr auf meinen Schutz bedacht. Ich bleibe so oft wie möglich zu Hause. Die digitalen Möglichkeiten bieten mir, für die Kommunikation mit den Ärzt*innen, aber auch mit Freundinnen und Bekannten ungeahnte Möglichkeiten. Ich habe viele Information von seriösen Anbietern erhalten und in den Chatforen der Selbsthilfegruppen unterwegs zu sein tut gut. Ich habe liebenswerte Blogs entdeckt und mich von lebensfrohen Ideen anregen lassen. Meine Freunde wissen, dass mir die Vorsichtsmaßnahmen zu meinem Schutz wichtig sind und sie verwöhnen mich mit Kleinigkeiten, die die Distanz überwinden und mir viel Freude machen. Kärtchen, Briefe, Telefonate, kleine Aufmerksamkeiten. Es ist wunderbar, wie fantasievoll sie sind. Die Telefonate mit mir lieben Menschen waren besonders wertvoll, denn es tut so gut ihre Stimmen zu hören. Ich nehme die allgemeinen Vorsichtsmaßnahmen wie Händehygiene und Vermeiden unnötiger sozialer Kontakte sehr ernst. Unter Einhaltung der Abstandsregeln gehe ich spazieren und laufen. So versuche ich gut für mich zu sorgen.

Legen des Querbalkens

Lied hören: Weißt du, wo der Himmel ist, EG 622

Frau 1: Ansprache: Einfach Ja sagen und Nachdenken über die Bibelstelle 2. Brief an die Korinther 1, 18-22

Sag doch ja zu dir und mir, du bist aufgehoben, gerade haben wir es gehört/gesungen. Einfach *Ja* sagen?

Wie schön wäre es, wenn wir immer spontan *ja* sagen könnten. *Ja* zu unserem Alltag, *ja* zu anderen Menschen, *ja* zu unserem Leben.

Kennen wir nicht die Furcht, für eine leichtfertige *Ja*-Sagerin gehalten zu werden? Eine, die ohne Bedenken allem zustimmt? Oder für eine Frau, die über eine Schwelle nicht hinwegkommt?

Frau 2:

Einfach *Ja* sagen kann so schwer sein, eben gar nicht einfach.

Frau 1:

Viele Formen von *Ja* sind mir und bestimmt auch Ihnen vertraut:

Das zögerliche *Ja*, das begeisterte *Ja*, das ängstliche *Ja*, das jubelnde *Ja*, das verhaltene *Ja*, das neugierige *Ja*, das schmerzliche *Ja*, das ärgerliche *Ja*, das schwerwiegende *Ja*, sowie das leichtfertige *Ja*, das Pflicht-*Ja*, das verantwortungsbewusste *Ja*, das Muss-sein-*Ja*, das freiwillige *Ja*.

Sie sind immer ein wenig anders gemeint, kommen anders an und lösen andere Reaktionen aus.

Frau 2:

Doch immer ist ein *Ja*, eine Öffnung in die Zukunft. Es ist damit verbunden, auf etwas zu zugehen, sich einzulassen und es ist bestenfalls verknüpft mit der Gewissheit, das *Ja* als Zustimmung in sich und zu sich zu spüren.

Tief in unserem Innern liegt dieses *Ja* eingebettet. Manchmal haben wir den Kontakt verloren oder es ist von Nein und Zweifel überschattet.

Ja! - Aber es ist da, wie auch immer. Ein Samenkorn der Gewissheit von Gott geliebt zu sein.

Frau 1:

Im zweiten Brief an die Gemeinde in Korinth schreibt Paulus:

¹⁸Doch auf Gott ist Verlass, und deshalb ist unser Wort an euch kein Ja und Nein zugleich. ¹⁹Denn Gottes Sohn, Jesus Christus, der von uns unter euch verkündigt wurde, (...) existierte nicht als Ja und Nein zugleich, sondern in ihm wurde das Ja Wirklichkeit.

²⁰Denn wie viele Verheißungen Gottes es auch gibt – in ihm sind sie bejaht. Darum sagen wir auch durch ihn das Amen: Es werde wahr, auf dass Gott aufstrahle. ²¹Gott salbt uns für unsere Aufgabe und stärkt uns im Gesalbten zusammen mit euch. ²²Gott hat uns das Siegel der Zugehörigkeit aufgedrückt und uns die Geistkraft als eine Anzahlung in unsere Herzen gegeben.“

Paulus erklärt, dass es um Gottes Ja zu uns Menschen geht, welches schon immer galt und das in der Menschwerdung Jesus Christus für immer besiegelt wurde.

Nichts kann Gottes eindeutiges Ja außer Kraft setzten.

Frau 2:

Dieses eindeutige *Ja* ist uns Christ*innen so enorm wichtig, gerade auch weil wir um die Bedeutung eines *Ja* unter uns Menschen wissen. Weil wir wissen, wie bedeutsam es ist von Geburt an zu spüren ein geliebtes Kind zu sein. Weil uns ein *Ja* von anderen Menschen und deren Anerkennung und Liebe so viel gibt. Wir wollen bejaht sein und leben. Eine Wertschätzung, ein *Ja*, ist uns Freude und Bestärkung. Und wenn wir selbst zu uns *Ja* sagen können ist uns ein großer Schatz geschenkt. Wir können andere bejahen, können Liebe weitergeben und anderen mit Respekt und Güte begegnen und gegenseitige Achtsamkeit entwickeln.

Ja ist Bestärkung, *Ja* ist Akzeptanz. Wahrlich es ist nicht immer leicht die persönliche Situation zu akzeptieren, auch braucht es Zeit und Auseinandersetzung sich in seiner persönlichen Identität gefestigt zu fühlen, manchmal ist es anstrengend, um in diesem Sinne einfach *ja* zu sagen. Einfach Ja sagen?

Frau 1:

Haben wir das Ja, Gottes Ja, gehört? Haben wir es angenommen, es uns einverleibt? Lassen Sie uns das Ja Gottes als ein Gegengewicht zu all den Neins und Zweifeln, die uns immer wieder im Leben heimsuchen, spüren. Gott setzt dem sein Ja entgegen und schenkt so den Menschen Erlösung. Zuversicht und Vertrauen kann wachsen.

Gottes Ja erreicht uns durch andere Menschen, durch das Wort, durch Musik, durch Gemeinschaft und die Einsicht, ein Teil von allem Lebendigen zu sein.

Mit diesem Schatz, mit diesem Ja der Anerkennung und Wertschätzung wollen wir großzügig auf andere zu gehen. Geben auch wir Gott ein Ja zurück. Sagen wir ein Ja zu uns und zu anderen, lassen Sie uns das Ja leben und mit Leben füllen.

Wie schön kann es sein, das Ja zu empfinden und aus Zuversicht heraus einfach Ja zu sagen. Öffnen wir uns und lassen wir das Ja in unserem Körper Wohnung nehmen. Das wünsche ich Ihnen.

Frau 2:

Es gibt eine Geste, die Sie aus manchen Körpergebeten kennen. Es ist die mit den erhobenen Armen, ausgestreckt zwischen Himmel und Erde. Wir stehen verbunden mit der Erde und sind zum Himmel geöffnet und empfangend. Es sieht aus wie ein Y, wie ein Yes. In gewisser Weise ist es eine Geste des Ja.

Ich öffne mich vor dir Gott und ich erfahre dein Ja.

Geste vormachen, danach die Arme wieder nach unten nehmen.

Ich möchte Sie an dieser Stelle einladen aufzustehen und sich in dieser Geste auszurichten. Geöffnet nach dem Himmel, verwurzelt in der Erde.
Bitte erspüren Sie nun diese Körperhaltung im Stehen oder Sie spüren der Haltung im Sitzen nach. Bitte verweilen Sie dabei einen Moment in Stille.

Aktion: *Frau 2 macht die Geste vor und bleibt in dieser Haltung.*
-kurze Stille-

Frau 1:

Einfach da sein dürfen.
Einfach da sein mit allem.
Da sein dürfen und etwas von dem großen Ja hören,
welches zu Dir, zu mir
und zu allem Lebendigen gesagt ist.
Einfach Ja sagen zu dir Gott.
(bearbeitet nach Sven-Joachim Haack)

Bitte nehmen Sie wieder Platz.

Frau 3: Aktion

Liebe Frauen, in diesem Jahr werden wir Ihnen den persönlichen Zuspruch auf andere Art anbieten. Zuerst hören und vertiefen wir ein Lied, verbunden mit einer Gebärde.
Sie hören das Lied „Dass Erde und Himmel dir blühen“.
Schauen Sie dabei hier nach vorne auf meine Bewegungsfolge dazu.
Beim zweiten Mal hören machen Sie bitte mit.
Bitte stehen Sie jetzt auf.

Lied hören: Dass Erde und Himmel dir blühen, Dass Erde und Himmel dir blühen, mit Gebärde

Text: Kurt Rose, Musik: Herbert Beuerle; Verlag Singende Gemeinde Wuppertal

Frau 4:

Bitte nehmen Sie Platz.

Sie finden auf Ihrem Platz ein gefaltetes Tütchen vor (bzw. ein Tütchen mit einer Segenskarte). Widmen Sie sich nun der kleinen Aufmerksamkeit.

Entfalten Sie Ihr Tütchen. Entdecken Sie die Segensworte für sich.

- *Kurz einhalten*

Aktion: Gedankenteppich

Sprechen Sie diese Worte in Gedanken für sich aus. Wiederholen Sie diese und geben Sie den Worten immer wieder neue Nuancen, von leise bis laut, von nachdenklich bis jubelnd. Über unsere Gedanken und unsere Worte werden wir uns miteinander verbinden.

- *Gedankliches Murmeln*

Die Klangschaale gibt das Zeichen für das Ende.

Lied hören und lesen: Gottes Segen behüte dich nun

aus WGT 2013 Frankreich

Frau 3: 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 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, 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

Kerze anzünden

Frau 2:

Gott, du 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, du 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 in unsrer Mitte, höre du uns Gott

Kerze anzünden

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

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

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: 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:

Am Ausgang der Kirche bieten wir Ihnen einige Tropfen Salböl an. Wenn Sie möchten geben Sie mit geöffneter Handfläche ein Zeichen, dann werden Ihnen einige Tropfen Öl aus einem Glasfläschchen in die Handfläche geträufelt. Zeichnen Sie dann mit den Fingerspitzen das Kreuzzeichen nach und erinnern Sie sich an das Segenswort.

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 beisammen zu bleiben, falls es die Hygienebedingungen zu lassen.)

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.

Es segne und behüte dich Gott,
die Ewige ist dir Vater und Mutter zugleich.
Es segne und behüte dich Gott,
die Lebendige, die dich mit ihrem großen Ja beschenkt,
das in Jesus Christus erfahrbar wurde.
Es segne und behüte dich Gott,
in allem, was das Werk deiner Hände ist.
Es segne und behüte dich Gott,
die Allmächtige schütze, was dich lebendig macht
und schenke, was für dich heilsam ist.
Es segne und behüte dich Gott,
durch deren lebendigen Hauch du lebst. Amen.

*An der Ausgangstür stehen Frauen aus dem Team und verteilen jeweils einige Tropfen Öl aus gekauften Glasfläschchen an die Besucher*innen.*

Musik zum Ausgang

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

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

Lieder auf YouTube:

Du bist da, wo Menschen leben: <https://www.youtube.com/watch?v=XIW9Y5zBo7g>
Ich möchte, dass einer mit mir geht: <https://www.youtube.com/watch?v=7Sv3fmIR8qM>
Weißt du, wo der Himmel ist: <https://www.youtube.com/watch?v=yfanCHJ0tm4>
Dass Erde und Himmel: <https://www.youtube.com/watch?v=iBdAOaraMd4>
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: Siehe
www.EvangelischeFrauen.de/Katharina-Zell-Stiftung/Liedwettbewerb

Quellen:

Votum, IG Feministische Theologinnen Schweiz, <https://feministische-theologinnen.ch/>
Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ)
Einfach da sein, Sven-Joachim Haack; aus kontemplationundmystik.de