

Andacht

Reisen mit leichtem Gepäck

Stichworte: Stille, Lebenserfahrung, Nachdenken, Sinneserfahrung

Ziel: Stille erleben und zum Nachdenken über Lebenserfahrungen anregen und die Möglichkeit schaffen, symbolisch Wandlung zu erfahren.

Hinweise zum Ablauf: verschiedenfarbige Gaze-Säckchen mit 3 schwarzen Steinen gefüllt, diese werden am Eingang verteilt. Drei Stationen vorbereiten, wobei die dritte Station der Altartisch ist.

Benötigtes Material: kleine Gaze-Säckchen, Federn, schwarze Steine, Halbedelsteine, Teelichter, CD von Silbermond mit dem Stück „Leichtes Gepäck“

Zeitdauer: 30-45 Minuten

Ablauf der Andacht

Begrüßung

Musik: Silbermond, Leichtes Gepäck

Einstieg:

Lebenskunst - Reisen mit leichtem Gepäck. Die Band Silbermond scheint sich sicher zu sein: zum guten Leben gehört es dazu, Ballast abzuwerfen und sich von Dingen zu befreien, die auf uns und unserer Seele lasten. Das können ganz handfeste Sachen sein. Dinge, die man in Tupperware-Dosen horten kann. Aber auch seelischer Ballast. Lass ihn los, schmeiß ihn einfach weg! So heißt es im Text. Aber, geht das so einfach?

Im Jesaja Buch findet sich die Aufforderung Gottes an die Menschen: Mache Dich auf und werde licht. Licht ist hier klein geschrieben. Licht werden, bedeutet leicht werden. Wenn sich etwas lichtet, dann wird es klarer, so wie sich der Nebel lichtet und die Sicht wieder freigibt auf das Leben.

Gott lädt uns auch ein, mit leichtem Gepäck zu reisen. Auch Gott rät uns, uns zu lichten und leicht zu werden. Innen und außen. Aber nicht, in dem wir den Ballast einfach wegwerfen.

Wir tragen alle Gepäck mit uns. Erfahrungen, Schönes und Schweres, Leid und ja, auch Schuld. Dieses Gepäck gehört zu uns. Macht uns zu den Menschen, die wir sind.

Symbolisch für dieses Gepäck haben Sie am Eingang einen kleinen Sack bekommen. Schwarze Steine sind darin. Symbol für schweres Gepäck – in feiner, schöner Seelenhülle (Gaze-Säckchen). Dinge, die wir auf unserem Weg mittragen – manchmal auch mitschleppen. Dinge, die uns ausmachen und manchmal auch klein halten.

Gott können wir dieses Gepäck hinhalten. Und können beginnen auszuloten, was davon weiter tragbar ist und was nicht. Schauen wir, ob wir etwas davon ablegen können. Ob sich etwas verwandeln lässt. Ob etwas bleibt, wie es ist, oder aber ob wir uns im Verhältnis dazu wandeln können.

Gott ist dabei bei uns.

Sie ist die Quelle unseres Lebens,
in Jesus Christus begleitet sie uns auf unserem Weg,
als Geistkraft richtet sie uns auf und stärkt uns – Amen

Lied: Mache Dich auf und werde licht, Nr. 214

In: Durch Hohes und Tiefes, Gesangbuch der Evangelischen Studierendengemeinden Deutschland, Strube-Verlag München

Gebet:

Gott, Du gehst unseren Weg mit uns.

Dabei sammeln wir unsere Erfahrungen, wie in einen großen Rucksack hinein.

Eine Fülle von Dinge tragen wir mit uns in unseren Herzen, in unseren Seelen, auf unseren Schultern.

Manches davon würden wir gerne ablegen, aussortieren, neu sortieren, sichten und gewichten.

Hilf uns die Dinge abzulegen, die uns nur belasten.

Hilf uns Dinge anzunehmen, die zwar schwer sind, aber doch untrennbar zu uns gehören

und verwandle das, was dunkel und schwer auf uns lastet, damit wir es tragen können. Amen

Impuls:

Manches, was wir tragen, kann uns Gott abnehmen. Jesus spricht in dem Zusammenhang von Vergebung. Wir können weggeben, was uns belastet. Gott nimmt es an. Und erlöst uns mit liebendem Blick. Was uns schwer gemacht hat, ist damit aber nicht einfach verloren. Wir behalten eine Spur bei uns – ein Zeichen davon. Denn was es auch war – es gehört zu unserer Geschichte. Aber es muss uns nicht mehr drücken und beschweren. Federleicht wird es. Schauen Sie Ihre schwarzen schweren Steine an. Welchen davon können sie Gott hinlegen und verwandeln – wie einen Stein in eine Feder?

Aktion an der ersten Station: Wenn Sie das tun möchten, kommen Sie zu diesem Tisch und tauschen Sie einen schwarzen Stein gegen eine Feder ein. Bitte nehmen Sie nun wieder Platz.

Lied: Meine engen Grenzen, EG 584

Impuls:

Manches, was wir in uns tragen, kann Gott verwandeln. Es behält sein Gewicht, aber es bekommt eine andere Farbe, eine andere Bedeutung. Manchmal gelingt es im Rückblick, dass wir im Bedenken von schweren und schwierigen Erfahrungen und Erinnerungen einen Schatz ausmachen. Etwas, das uns reicher gemacht hat. Niemand kann diese Verwandlung von außen vornehmen und niemals klappt sie im Vorhinein. Es ist ein Geschenk, wenn die Tiefen des Lebens zu solchen Erfahrungen werden. Vielleicht erinnern sie sich an eine solche Erfahrung. Vielleicht nutzen Sie heute die Gelegenheit, Ihre Erfahrungen einmal nach einem solchen Schatz zu durchsuchen

Aktion an der zweiten Station:

Sie können hier nach vorne kommen und einen schwarzen Stein tauschen in einen Edelstein.

Bitte nehmen Sie nun wieder Platz.

Lied: Meine Hoffnung und meine Freude, Nr. 134

In: Durch Hohes und Tiefes, Gesangbuch der Evangelischen Studierendengemeinden Deutschland, Strube-Verlag München

Impuls:

Manches, was wir in uns tragen, bleibt. Es gibt Dinge, die sich nicht zu Lebzeiten verwandeln lassen oder gar wegschmeißen lassen. Manchen Ballast tragen wir mit uns. Aber wir leben in der Hoffnung, dass Gott uns mit dieser Last annimmt und hilft sie zu tragen. Für diese Hoffnung können Sie eine Kerze hier am Altar entzünden verbunden mit einem Gebet.

Aktion am Altar: Es stehen Teelichter für Sie bereit, die Sie nun anzünden und gegen einen schwarzen Stein tauschen können. Bitte nehmen Sie wieder Platz. *(Falls alle aufgestanden sind, kann die Gruppe auch bis zum Segen um den Altar herum stehen bleiben.)*

Lied: Ich sing Dir mein Lied in ihm klingt meine Leben, Nr. 283

In: Durch Hohes und Tiefes, Gesangbuch der Evangelischen Studierendengemeinden Deutschland, Strube-Verlag München

Gebet:

Schenke uns Gott
von deiner Schöpfungskraft
soviel,
so reichlich,
dass wir aufstehen können
und tragen,
was uns das Leben aufgibt:
was uns Sinn gibt
und uns froh macht,
was andere satt macht
und uns eine Last abnimmt,
was Frieden stiftet
und Gewalt verhindert,
was Schöpfung bewahrt
in der wir atmen können,
was unsere Kinder brauchen
und wir geben können,
was gerecht ist und wahr
und was wir glauben können.

Schenke uns Gott
von deiner Schöpfungskraft
Soviel,
so reichlich,
dass wir aufstehen können
und tragen,
was uns das Leben aufgibt und an Erfahrung schenkt.
Und wir dabei lichtwerden und leicht,
und Lebenskünstlerinnen sind
Amen

Segen:

Gott stärke, was in Dir wachsen will.
Schütze, was Dich lebendig macht.
Behüte, was Du weiterträgst.
Bewahre, was Du freigibst.
Gott segne Dich, wenn Du auf brichst durch Dich zu ihr.

Autorin: Janine Knopp-Bauer, Theologische Referentin und Pfarrerin, Landesverband Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.
Erstellt für die Materialsammlung am 06.07.2016