



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“ 2022**

Ein Lächeln für dich und mich

Hinweise zur Ausführung und Gestaltung

Ihr Termin

Ihren Termin der meditativen Abendandacht 2022 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: Andachtsvorschlag, Plakatvorlage, Vorlage für eine Einladung im Gemeindebrief.

Das Liedblatt erhalten Sie auf Anfrage bei sabine.gruenewald@evangelischefrauen.de. In die Plakatvorlage können wir auf Anfrage 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 Sarah Eßel, E-Mail: sarah.essel@evangelischefrauen.de, Telefon: 06151 66 90-154.

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. Auch konfessionell Ungebundene sind herzlich willkommen.

Meditative Abendandacht 2022

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: Der Entwurf enthält Lieder. Für den Fall, dass wegen Corona-Auflagen das Singen nicht möglich sein wird, können Sie die Lieder von Einzelstimmen singen lassen oder die Tonaufnahmen abspielen. Liste mit Beispielen ist anbei.

Liedblatt: es gibt eine Liedblatt-Vorlage. Bitte fragen Sie bei uns nach.

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 und Kerzen für Außenaktion. Infomaterial zum Thema Brustkrebs und zu Selbsthilfe-Gruppen.

Für die Segensstation:

- Tische für die Segensstation im Altarraum, Schalen mit Wasser und Behälter mit kleinen Steinchen, Segenskarte für jede Besucherin.
- Text der Segenskarte: *Gott schenke Ihnen Liebe und Vertrauen, dass Freundschaft Sie erfülle und Ihr Lächeln seine Kreise zieht.*

Außenaktion

Jeden Tag sterben Frauen an Brustkrebs. Rein rechnerisch umgesetzt bedeutet dies, dass an jedem Tag 51 Frauen sterben. Daher verwenden Sie bitte 51 Kerzen für die Außenaktion - Frauenzeichen. (Die endgültige Anzahl der Kerzen entnehmen Sie bitte der Pressemitteilung im September).

„Aktion Lucia — Licht gegen Brustkrebs“ 2022

Meditative Abendandacht: Ein Lächeln für dich und mich

Auf den gekennzeichneten Plätzen sind die Liedblätter verteilt.

Begrüßung am Eingang

*Eine Begrüßung am Eingang tut gut und stellt persönlichen Kontakt her. Begrüßen Sie jede/n Besucher*in mit Augenkontakt und einem Kopfnicken. Halten Sie 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 engagieren uns für Mitmenschlichkeit, gute medizinische Versorgung, Respekt und Wertschätzung. Seien Sie herzlich willkommen. *(Falls coronabedingt Einschränkungen herrschen, bitte darauf Bezug nehmen.)*

Aus vielen Berichten und der eigenen Erfahrung haben wir erfahren, wie schwierig sich das Leben gestaltet, wenn die Diagnose Brustkrebs gestellt wurde. Die Situation ist beunruhigend, problematisch, herausfordernd nicht nur im Persönlichen, sondern auch wegen Mängeln und Benachteiligungen, die durch unser Gesundheitssystem und unsere Gesellschaft bedingt sind. Psychoonkologische Begleitung und ortsnahe Angebote für die Zeit nach der medizinischen Behandlung gibt es beispielsweise weiterhin zu wenige. Darauf wollen wir die Öffentlichkeit aufmerksam machen. Gemeinsam wollen wir füreinander eintreten, wollen uns erinnern und in Gemeinschaft Kraft schöpfen.

Unser Vorbereitungssteam 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: Der Brustkrebs Monat Oktober wurde 1985 durch die Amerikanische Krebsgesellschaft und eine Pharmafirma ins Leben gerufen. Kurze Zeit später wurde der Aufruf auch hier genutzt, um mehr Öffentlichkeit und Sensibilisierung für die Situation der Betroffenen zu erreichen. Mit der Aktion Lucia - Licht gegen Brustkrebs verschaffen sich seit 2001 Betroffene mit ihren Anliegen in Kirche und Gesellschaft Gehör. Auch wenn sich in all diesen Jahren sehr viel in der medizinischen Behandlung und den Genesungschancen verbessert hat, bleiben Probleme und Benachteiligungen. Aufmerksamkeit, Offenheit und Verständnis werden auch heute gebraucht.

Aktion Lucia 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 im Gesundheitssystem. Die Aktion benennt diese und setzt sich weiterhin für bessere medizinische Behandlung, Früherkennung und eine umfassende und ausreichende psychoonkologische Begleitung ein.

Frau 1: Sieh uns, Lebendige, so sind wir hier.
Alle, die wir aus unterschiedlichen Lebenssituationen kommen.
Alle, die wir unsere eigenen Empfindungen und Eindrücke mitbringen.
Heute bilden wir eine Gemeinschaft auf Zeit.
Wir wollen offen sein zu sehen, was mit uns ist,
wir wollen ein Auge darauf haben, wie es anderen geht,
wir wollen Mitgefühl und Solidarität in uns wachsen lassen
und uns berühren lassen von Gottes Geistkraft.
Lasst uns innehalten und Gottes Nähe suchen.
Dafür zünde ich eine Kerze an.
(Lucia-Kerze anzünden)

Frau 2: Votum

In dieser Andacht besinnen wir uns auf Gott und auf uns selbst.
Wir feiern im Namen Gottes, Quelle, die uns trägt

Hoffnung, die uns lebendig macht,
Kraft, die uns belebt und stärkt.
Amen.

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

Frau 3: Erste Berührung: Der Augen-Blick

Gemeinsam gönnen wir uns einen Moment der Besinnung und des Augen-Blicks.

Ich lade Sie ein, meinen Worten zu folgen:

Ich atme ein paarmal tief ein und aus. Ich spüre, wie die Bauchdecke sich weitet, der Brustkorb sich hebt.

Nun lasse ich meinem Atem fließen in seinem Rhythmus. Ein und aus.

- Atemzeit -

Lassen Sie Ihre Augen durch den Raum schweifen, seien Sie neugierig und unbeschwert. Öffnen Sie bewusst die Augen, bewegen Sie dabei die Augäpfel und Ihren Kopf. Sie sehen weit, Sie sehen nah, Sie sehen links und rechts. Ihre Augen gehen auf Wanderschaft, erkunden die Wände und Ecken, die Gemälde, die Decke und die Fenster. Sie nehmen Farben und Licht auf.

Ihre Augen-Blicke streifen vorbei an Kreuz und Altar. Sie verweilen, wo sie es möchten. Ihre Augen-Blicke schenken Ihnen Farben, Empfindungen, Nähe und Weite.

- Stille -

Schließen Sie nun Ihre Augen für einen Moment. Ruhen Sie Ihre Augen aus und schauen Sie nach innen.

- Stille -

Öffnen Sie jetzt wieder Ihre Augen und suchen Sie die Augen-Blicke der Menschen um Sie herum. Mit jedem Blickkontakt schicken Sie ein Lächeln hinüber.

Mit jedem Blickkontakt lassen Sie sich von einem Lächeln einhüllen.

Spüren Sie die Zuwendung/Liebe.

Schließen Sie die Augen-Blicke ab, blinzeln ein paarmal und seien Sie wieder ganz da.

Frau 4:

Lebendige, wir haben gesehen, worin wir eingebettet sind,
wir haben gespürt, wie unsere Augen uns verbinden und

durch lächelnde Blicke haben wir liebevolle Zuwendung erfahren.
Lebendige, lass uns deine Liebe und Verbundenheit durch solche Augen-Blicke
spüren und schenke uns Stärkung.
Lebendige, du bist im Lächeln von Angesicht zu Angesicht. Du bist bei uns. Amen.

Lied hören oder singen: Wir strecken uns nach dir, EG 625

Psalm-Lesung: 121

Frau 1:

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

¹ Ich hebe meine Augen zu den Bergen.

Woher kommt meine Hilfe?

²Meine Hilfe kommt von der Ewigen,
die Himmel und Erde gemacht hat.

³Sie lasse nicht zu, dass dein Fuß wanke.

Sie schlummere nicht, die dich behütet.

⁴Schau, sie schlummert nicht, sie schläft nicht, die Hüterin Israels.

⁵Die Ewige ist es, die dich behütet.

Die Ewige ist dein Schatten, ist dir zur rechten Hand.

⁶Am Tag wird dir die Sonne nicht schaden, noch der Mond in der Nacht.

⁷Die Ewige behüte dich vor allem Bösen, sie behüte dein Leben.

⁸Die Ewige behüte dein Gehen und dein Kommen –
von nun an für immer.

Amen

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

Thematische Einführung

Frau 2: In dieser Zusammenkunft ist es uns ein Anliegen Aufklärung und sachliche
Aspekte einfließen zu lassen. Daher hören Sie nun von drei Beispielen.

Frau A: *Sie hat ein Laptop oder Smartphone bei sich und tippt.*

Material für meditative Abendandacht: Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander einstehen
zur „Aktion Lucia-Licht gegen Brustkrebs“, 2022
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., Frauenarbeit,
Erbacher Straße 17, 64287 Darmstadt, www.evangelischefrauen.de

Buusenfreundinnen.de, Frauenselbsthilfe.de, Krebsinformationsdienst.de,
mammazone.de, frauengesundheitsportal.de. Schauen Sie!
*Sie richtet den Bildschirm zu den Besucher*innen aus.*

Die Menge an Angeboten, Informationsportalen und Textbeiträgen im Netz ist schier
unerschöpflich. Das war ein Segen und beim sich Zurechtfinden eine Schwierigkeit
zugleich. Sofort nach der Diagnosestellung habe ich gegoogelt. Das hat mich leider
mehr verwirrt, als Klarheiten gebracht. Zum Glück traf ich danach auf kompetentes
Fachpersonal mit Einfühlungsvermögen und Zeit für Gespräche.
Es hat einige Zeit gedauert, bis ich mich in der Weite des digitalen Brustkrebs-Kosmos
zurecht fand und für mich profitieren konnte. Die Seiten der Selbsthilfeorganisationen
haben mir Basis- Information verschafft, kompetente Beratung vermittelt und Online-
Austauschmöglichkeiten eröffnet. Daneben habe ich sozusagen die „freie Szene“, also
viele gute Bloggerinnen und Frauen, die eine große Bandbreite an informativen Pod-
casts produzieren, entdeckt. Sie teilen ihre Erfahrungen, vernetzen sich und bilden in
Austauschforen oft verlässliche Gruppen. Für manche ist das Formulieren, das sich
zum Ausdruck bringen und Gestalten einer Webseite auch eine Möglichkeit der Krank-
heitsbewältigung. Manche Autorinnen verfolge ich heute nach der Akutbehandlung
weiter gerne. Ich schätze Ihre Überlegungen und Positionen. Viele Bloggerinnen haben
sich mittlerweile zu speziellen Portalen zusammengeschlossen, die Aufrufe starten,
sich gesellschaftlich stark engagieren und im Sinne der Selbstermächtigung handeln.
Neben den Austauschforen wurden Labels gegründet. Die Anbieter*innen vertreiben
„Gute-Ideen-Produkte“, die für sie selbst in der Erkrankungsphase hilfreich waren. Mit
Statement-Shirts gehen sie an die Öffentlichkeit und werben für ein offenes Auftreten
und tabufreien Umgang mit dem Thema.

Frau B: Das ewige Müssen, darüber erzähle ich Ihnen von Lina:

Ich will Ihnen von meinem ständigen Begleiter dem „ewigen Müssen“ erzählen. Schon
seit meiner Kindheit bin ich damit aufgewachsen. Du musst das, du musst jenes und so
fort. Das Müssen ist auch heute gleich zur Stelle, wenn ich Stress habe. Auch als ich
krank wurde, kam es mir von allen Seiten entgegen. Aus meinem Innern und von vie-
len Menschen als gute Ratschläge aus meinem Umfeld. Du musst stark sein, du musst
Sport machen, du musst dich gesund ernähren, du musst positiv sein, du musst auf

dich achten, du musst Pausen machen, du musst dich fügen und jede Menge mehr. Das Korsett des Müssens hat mich eingezwängt, meine Lebensgeister eingesperrt. Mich vom Müssen abwenden zu können, empfand ich als großen Schritt, den ich mit Unterstützung einer Gesprächstherapie machen konnte. Das Gefühl, offen sein zu

können, abzuwägen, flexibel zu handeln und mich richtig zu entscheiden, war eine Befreiung.

Frau C: Dem Körper vertrauen. Ich spreche hier für Alina.

Sie können sich bestimmt vorstellen, wie unwirklich und auch zwiespältig ich mich mit meinem Körper nach der Diagnose fühlte. Gerade war noch alles wie immer, ich fühlte mich gut - und dann der Knoten. Ich dachte mein Körper verarscht mich, er hat mich im Stich gelassen. Warum habe ich nichts gemerkt? Zweifel und Warum-Fragen haben mich beschäftigt. Es gab keine Antwort. Es ist, wie es ist, dachte ich und nun ging es darum, damit umzugehen. In der Akutbehandlung habe ich von meinem Körper viele andere Seiten kennengelernt. Geschmackswahrnehmung und Vorlieben änderten sich, die Haut reagierte anders und mein Erscheinungsbild auch. Mein Selbstbild und die Realität passten nicht zusammen. Ich habe viele Fragen und Unsicherheiten durchlaufen, mich verändert und Neues ausprobiert.

Irgendwann kam der Punkt, an dem ich mich im Spiegel wiedererkannte. Ich schaute mir an und dachte, was alles hat mein Körper in dieser Zeit geschafft. Auf diese Seite bin ich stolz. Ich lernte meinen Körper neu kennen. Das Vertrauen wuchs und sehr bewusst stärkte ich es. Wohltuende Momente, Lust an Bewegung und aufbauende Gespräche waren für mich ein Segen. Ich sagte mir, traue dich zu vertrauen. Vertrauen überwindet Angst.

Lied: Ich sing dir mein Lied, EG+ 96

Ansprache: Gottes liebender Blick auf den Menschen Das Buch der Sprichwörter 15, 30

Frau 1: Haben Sie heute schon gelächelt? Ich hoffe ja. Und nicht nur zu Beginn unserer Andacht in der Übung der „Augen-Blicke“. Wenn Sie sich einen geliebten Menschen vor Ihr inneres Auge rufen, sich an schöne Ereignisse erinnern oder Ihnen direkt eine Person zulächelt, dann bin ich fest davon überzeugt, dass sich ein warmes Gefühl

in uns Menschen ausbreitet. In der Übung haben Sie es womöglich selbst erleben können. Wir signalisieren Freundlichkeit. Wir lächeln mit dem Mund **und** mit den Augen.

Im Buch der Sprichwörter 15 Vers 30 in der Übersetzung der Bibel in *gerechter Sprache* heißt es:

Frau 2: „Strahlende Augen beglücken das Herz; gute Nachrichten beleben den Leib.“

Frau 1: Ratschläge und Anweisungen für freundliches Reden und freundliches Handeln unter Menschen finden sich oft in der Bibel. Und eben auch das Buch der Sprichwörter in dem sich Vers 30 befindet, soll Wegweisung und Orientierung im Lebensalltag des einzelnen Menschen mit seinen näheren Beziehungen bieten.

Die ganze Sammlung dieser biblischen Weisheitsbücher zielt darauf ab, dass eine an Gerechtigkeit und Weisheit orientierten Lebenshaltung verbreitet und eingeübt wird. Eine weibliche Gestalt der Weisheit tritt auf, die in göttlicher Nähe wirkt und den Menschen wie eine Prophetin die göttliche Weisheitsordnung verkündet. Die personifizierte Weisheit ist Mittlerin zwischen Gott und Mensch.

Frau 2: Ein freundlicher Blick erfreut das Herz; eine gute Nachricht stärkt die Gesundheit, so eine andere Übersetzung.

Frau 1: Diesen freundlichen Blick umrahmt unser Lächeln. Damit geben wir der Freundlichkeit ein Gesicht. Sie ist geprägt von Empathie und Hilfsbereitschaft, geht mit einer sanften Tonlage einher, tröstet und ermutigt. Sie entspringt persönlicher Offenheit und Zuwendung. Freundlichkeit, die Schwester von Liebe, Offenheit und Frieden, Freude und Geduld kommt im Umgang miteinander ohne Vorwürfe aus. In unserer Kommunikation erleben wir Freundlichkeit als sehr angenehm und segensreich sowohl für diejenigen, die sich so äußern als auch für die Menschen, denen diese entgegengebracht wird.

Wie großzügig sind wir mit im Alltag freundlichen Worten und Gesten? Ich denke von mir, dass ich ein freundlicher Mensch bin, doch im Alltag bin ich oft ganz beansprucht von dem, was ich tue, bin mit mir beschäftigt - wo ist da mein freundlicher Blick?

Manchmal vergesse ich wie wichtig Freundlichkeit ist. Für die Menschen in meinem Umfeld macht es einen großen Unterschied, ob ich freundlich bin oder nicht. - Es wäre so leicht:

Ein Aufschauen,- ein Einatmen, - ein Innehalten, - ein Lächeln. So leicht und doch immer wieder eine Aufgabe. *(Diese Stelle langsam und mit körpersprachlichem Ausdruck lesen.)* Probieren Sie es selbst.

Die Bibel spricht davon, dass Freundlichkeit also nichts ist, was nur seelisch aufbaut, sondern auch körperlich neue Kraft schenkt.

Frau 2: ³⁰Leuchtende Augen erfreuen das Herz, eine gute Nachricht stärkt die Glieder. Basisbibel, 2021

Frau 1: Vielleicht haben Sie im Alltag oder in Ihrem Behandlungsverlauf ähnliches erlebt. Eine Pflegerin oder eine Breast-Care-Nurse, die Freundlichkeit und Mitgefühl ausstrahlte und Sie fühlten sich nicht nur wohler, sondern hielten sie unterbewusst sogar für kompetenter. Einfach weil sie Ihnen das Gefühl gab, verstanden zu werden. Genauso verhält es sich doch auch mit der Zuwendung und der Freundlichkeit, die wir von uns nahestehenden Menschen bekommen, sie tragen neben den Medikamenten ihren Teil zur Heilung bei.

Freundlichkeit ist ein Geschenk und verleiht neue Kraft. Das ist kein Zufall und die Wissenschaft konnte sogar nachweisen, dass kleine Nettigkeiten und freundliche Gesten im Gehirn Spuren hinterlassen. In einer solchen Kommunikation werden vom Gehirn verschiedene Hormone freigesetzt, die den Gemütszustand steuern. Das bringt mit sich, dass sich die Menschen frischer und optimistischer, selbstbewusster und gelassener fühlen. Diese zufälligen Akte der Freundlichkeit lösen eine Kettenreaktion aus, nicht nur bei uns selbst, sondern auch bei der anderen. Ich würde sagen, Freundlichkeit ist lebensnotwendig für uns Menschen.

Frau 2: Von dieser heilsamen und glücklich machenden Wirkung der Freundlichkeit erzählt die Bibel. „Freundliche Reden sind Honigseim, süß für die Seele und heilsam

für die Glieder“, heißt es an anderer Stelle im Buch Sprichwörter. Honigseim ist der ungeläuterte Honig, der direkt aus der Wabe herausfließt. Wenn wir die Freundlichkeit aus uns fließen lassen wie Honig aus der Wabe, dann ist das süß und heilsam für alle.

Frau 1: Wir erkennen, dass Gott in erster Linie freundlich mit uns ist. Gott selbst ist freundlich und sein Geist wirkt, damit Freundlichkeit unter uns Menschen wächst. Freundlichkeit kommt nicht aus mir, sondern kommt von Gott her zu mir. Es ist Gottes Freundlichkeit in mir, die mich kleine Akte der Freundlichkeit setzen lässt.

Wo Freundlichkeit ist, fühlt man sich wohl und ist frei und unbefangen. In einem solchem Verhältnis unter Menschen muss ich nicht kämpfen, muss meine Kraft nicht für Verteidigung oder ähnliches verbrauchen. In einer von Freundlichkeit geprägten Umgebung kann ich meine Energie dahin geben das gute Miteinander zu pflegen und dem Leben zu dienen. Wir dürfen unsere Kraft gebrauchen, um zu leben.

Frau 2: ³⁰Strahlende Augen beglücken das Herz; gute Nachrichten beleben den Leib. Weil die Freundlichkeit und die Güte Gottes ewig währen, wird auch der Himmel voll davon sein.

Lied: Ein freundlicher Blick,

WGT 2013 Frankreich. Text: Bea Nyga, Musik: Peter Frank

Aktion persönlicher Zuspruch. Ein Lächeln zieht seine Kreise

Station: *Sie haben auf mehreren Tischen, die in einigem Abstand stehen, flache Wasserschalen und je ein Behältnis mit kleinen Steinen vorbereitet. Auf den Tischen liegen Segenskarten zum Mitnehmen. Zur Aktion kommen die Besucher*innen an die Tische. Pro Runde immer so viele, wie sie Wasserschalen aufgestellt haben. Am Grund der flachen Wasserschalen liegen einige kleine Steine oder Edelsteine. Die Frauen der Vorbereitungsgruppe sind an den Tischen verteilt. Sie fordern leise auf, einen Stein ins Wasser fallen zu lassen und den Ringen im Wasser nachzuschauen. Dann sprechen sie den Besucher*innen einen Segen zu und geben ihnen auf Wunsch ein Salbungs-*

zeichnen in die Handfläche. Alternativ, falls die Hygienebestimmungen einem Körperkontakt entgegenstehen, kann nur die Segenskarte angeboten oder genommen und selbst gelesen werden.

Das Segenswort lautet: *Liebe Frau XX, Gott schenke Ihnen Liebe und Vertrauen, dass Freundlichkeit Sie erfülle und Ihr Lächeln seine Kreise zieht.*

Frau 3: Liebe Feiernde, in diesem Jahr bitten wir Sie, für den persönlichen Zuspruch nach vorne zu kommen.

An unseren Tischen bitten wir Sie, anhand eines kleinen Steines Ringe im Wasser zu erzeugen und sich einen Moment in das Bild zu vertiefen. Dann wollen wir Ihnen einen Segen zusprechen. Wenn Sie mögen, reichen Sie der Sprecherin Ihre linke Hand für den Segen und ein Salbungszeichen. 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 Klangschaale gibt das Zeichen für das Ende.

Lied hören oder singen: Ins Wasser fällt ein Stein, EG 621

Frau 4: Mut-Bitten

Das Team zündet bei jeder Bitte eine Kerze an, die um das Frauenzeichen herum gruppiert werden. Bei den Bitten der Gäste zünden diese ebenfalls Kerzen an. Ein Korb mit Kerzen steht bereit.

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:

Material für meditative Abendandacht: Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander einstehen zur „Aktion Lucia-Licht gegen Brustkrebs“, 2022
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., Frauenarbeit,
Erbacher Straße 17, 64287 Darmstadt, www.evangelischefrauen.de

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 beisammenzubleiben. *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.

Die Lebendige segne dich mit einem liebenden Blick,
mit einem freundlichen Lächeln.

Sie segne dich mit friedvoller Hoffnung im Herzen
und beflügle deinen Lebensmut.

Die Lebendige schenke dir Liebe und Gemeinschaft
und Kraft auf dem Lebensweg.

Material für meditative Abendandacht: Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander eintreten zur „Aktion Lucia-Licht gegen Brustkrebs“, 2022
Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., Frauenarbeit,
Erbacher Straße 17, 64287 Darmstadt, www.evangelischefrauen.de

Sie behüte dich und sei mit dir. Amen.

Musik zum Ausgang

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



Lieder auf YouTube:

In Gottes Namen wollen wir finden: [In Gottes Namen - YouTube](#)

Wir strecken uns nach dir: [Wir strecken uns nach dir - YouTube](#) oder [Wir strecken uns nach Dir \(Exaudi\) - Gospelchor Just singing! - YouTube](#)

Du bist da, wo Menschen leben, [Du bist da wo Menschen leben - YouTube](#)

Ich sing dir mein Lied: [Ich sing dir mein Lied - Bing video](#)

Ein freundlicher Blick: [Ein freundlicher Blick - YouTube](#)

Ins Wasser fällt ein Stein: [Ins Wasser fällt ein Stein \(SdH-Chor & Michael Schlierf\) - YouTube](#)

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

Quellen:

Sendung Frau tv WDR, 09.12.2021. **Tumor weg, Freundschaft geblieben**

Podcast: 2 Frauen, 2 Brüste, <https://2frauen2brueste.podigee.io/>

Autorin: Ulrike Lang,
Referentin Frauenarbeit, Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V., Mai 2022