



## **Gib uns mehr Licht und lass uns füreinander einstehen** **Meditatives Abendgebet zur Aktion Lucia**

Aktion Lucia – Licht gegen Brustkrebs

Lucia heißt Lichtträgerin. Jeden Tag sterben in Deutschland

47 Frauen an Brustkrebs. So war es gestern und vorgestern, so wird es auch morgen und übermorgen sein – Tag für Tag.

Für jede Frau, die täglich stirbt, zünden wir heute ein Licht an – überall in Deutschland.

Mit der „Aktion Lucia“ immer im Oktober jeden Jahres wird auf die Brustkrebserkrankung und deren Problematik bei Behandlung und Nachsorge hingewiesen.

47 Kerzen sind vor der Kirche aufgestellt zum Gedenken und zur Mahnung angezündet.

## Musikalisches Vorspiel

### Begrüßung und Eingangsworte

Herzlich willkommen zu der Abendandacht „Gib uns mehr Licht und lass' uns füreinander einstehen“, die anlässlich der Aktion Lucia-Licht gegen Brustkrebs zu Beginn des Brustkrebsmonats hier stattfindet. Im Vorbereitungsteam sind Frauen unterschiedlicher Zusammenhänge und verschiedener Konfessionen zusammengekommen. Es vereint die Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V., die Frauenselbsthilfe nach Krebs e.V., die.....  
Alle haben ein gemeinsames Anliegen.

### Kerzen anzünden - Eingangsgebet

Sprecherin 1 entzündet an der Altarkerze die erste Kerze

Im Namen Gottes sind wir zusammen:

Denn so verschieden, wie wir sind,  
sind wir hier und feiern diese Abendandacht

Sprecherin 2 entzündet ihre Kerze an der von Sprecherin 1  
im Namen der Liebe, die uns trägt,

Sprecherin 3 entzündet ihre Kerze an der von Sprecherin 2  
im Namen der Hoffnung, die uns lebendig macht

Sprecherin 4 entzündet ihre Kerze an der von Sprecherin 3  
im Namen der Kraft, die uns bewegt und stärkt.

Amen

Alternativ:

Sprecherin 1 entzündet an der Altarkerze die erste Kerze

Wir sind in deinem Namen versammelt,  
du Licht der Welt,  
du bist der Weg, den ich heute gehe,

Sprecherin 2 entzündet ihre Kerze an der von Sprecherin 1  
du bist die Wahrheit, die mich leitet,  
du bist das Leben, das ich finde.

Sprecherin 3 entzündet ihre Kerze an der von Sprecherin 2  
Gib mir deine Liebe,  
dass ich dich wiederfinde in den Menschen.

Sprecherin 4 entzündet ihre Kerze an der von Sprecherin 3

Gib mir Geduld und Gelassenheit  
und bewahre mich in deiner Liebe.

Amen.

**Lied**, währenddessen die Lichter entzündet werden:

**Lichter entzünden:** Am Beginn der Sitzreihen ist jeweils ein Teelicht in einem durchbrochenen Gefäß, (eine kleine Blechdose mit einem Lochmuster lässt sich einfach herstellen), ansonsten in einem flachen Schälchen angebracht, zwei der Sprecherinnen gehen nun die linke und die rechte Seite entlang und entzünden die Lichter. Alle vier Kerzen werden danach vorne am Frauenzeichen abgestellt.

**Lied: Licht der Liebe (Ein Licht geht uns auf in der Dunkelheit...)**

aus: Lieder zwischen Himmel und Erde, tvd-verlag, Düsseldorf, 2009

### Eingangsworte zum Anlass der Meditativen Abendandacht

Liebe Besucherinnen und Besucher dieser Andacht, seit Beginn der Aktion Lucia hat sich schon viel verändert. Engagement hat Wirkung gezeigt. Regine Hildebrandt, die Schirmherrin der Aktion, an Brustkrebs erkrankt und eine der mittlerweile verstorbenen Frauen, sagte „Ich wollte nicht, dass meine Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V., Abteilung Frauen Bildung Spiritualität, [www.evangelischefrauen.de](http://www.evangelischefrauen.de)

Krankheit mich am Leben hindert“. Lucia heißt Lichtträgerin und mit unseren Kerzen soll Licht auf die Probleme geworfen werden und den Verantwortlichen ein Licht aufgehen. Die Lichter sind eine Mahnung nicht nachzulassen in den Bemühungen im Umgang mit Brustkrebs und sie wollen zeigen, dass es besser ist ein Licht anzuzünden, als auf die Dunkelheit zu schimpfen. Vor mehr als 10 Jahren wurden noch 53 Lichter angezündet. Sie standen symbolisch für 53 Frauen, die täglich an der Erkrankung verstarben. Die Zahl der Kerzen bis jetzt auf 47/46,5 gesunken. (74000 Neuerkrankungen, 17000 Todesfälle, zwischen 230-500 Fälle bei Männern) Früherkennung, ein geschärftes Bewusstsein im individuellen, wie gesellschaftlichen Umfeld, Forschungsergebnisse und neue Behandlungsmethoden zeigen ihre Wirkung. Die Aktion Lucia will Öffentlichkeit schaffen für die Anliegen erkrankter Frauen, sie will den Blick öffnen für die Ängste und Verunsicherungen der Erkrankten und ihrer Familien. Fortwährend müssen sich Verbesserungen in der Brustkrebsmedizin, in der Vorsorge und der Nachbetreuung durchsetzen. Es gibt viel dafür zu tun, Frauen und ihre Familien zu unterstützen, damit sie alles bekommen was nötig ist und um sie in ihrer Selbstheilung zu stärken.

### **Thematische Einführung:**

*als Impuls einer Ärztin oder in Form einer persönlichen Erfahrung, als Brief an die Kinder/Angehörigen oder auch in Form von Berichten, in denen stellvertretend für die Patientin, die Ärztin, die Pflegerin, den Angehörigen oder eine Frau aus der Selbsthilfegruppe gesprochen wird. Hierbei lassen sich gut Aspekte wie Krebserkrankung und Bewegung, Rückkehr an den Arbeitsplatz, Verhältnis Arzt-Patientin, Vorsorge, Nachsorge oder auch die alltägliche Sorge für sich selbst, die jede betrifft.*

- **Nicht die Krankheit in den Mittelpunkt rücken**

5 Jahre ist die Woche der Diagnose und Untersuchungen und Fragen und Verwirrung und Traurigkeit und Angst nun her - Montag vor 5 Jahren war der Tag, an dem ich wie benebelt aus der Klinik zurückfuhr und ich weiß es noch, als sei es gestern gewesen, und bin so froh, dass diese 5 Jahre, die so gerast zu sein scheinen, noch so angefüllt mit Leben waren und sind - glücklicher kann ich kaum sein. An alle, die kämpfen: Man kann es schaffen! So drückt es Jeess Doenges auf Ihrer Homepage Seite aus. Neben der medizinischen Versorgung waren die Unterstützungen des sozialen Netzwerkes von großer Bedeutung. Unterschiedlichste Menschen sorgten immer wieder für neue Motivationsschübe, für kleine und große Freundlichkeiten im Alltag, sagt sie. Sie inspirierte mich und Ich entdeckte bei mir, dass in mir ein großer Schatz an Energie, an Kampfgeist lagerte, der immer wieder gespeist werden wollte. Achtsamkeit für die kleinen und großen Dinge des Alltags um mich herum zu haben, hat mich viel Stärkendes entdecken lassen. Ich sammelte Schönes um mich herum und tat mir Gutes. Postkarten-Botschaften, schöne Bilder, Blicke auf die Natur und die Jahreszeiten, Briefe und Erzählungen und nicht zuletzt auch Märchen.

Märchen sind Überlebensgeschichten habe ich erlebt. Das Nachdenken über Märchen verhilft zu psychologischen Einsichten, die helfen können. Und es ist die Haltung der Märchenheldinnen, die hilft das Leben besser zu meistern. Das machte mir Mut. So haben mir in dieser Zeit Märchen einen persönlichen Zugang und Gesprächsanlässe zu Themen, wie Gesundbleiben, Selbstbestimmung und Selbstvertrauen, mit Behinderung umgehen, Kraft der Freundschaft, dem Tod begegnen und Wandlung erfahren ermöglicht.

- **Fortschritte**

Über die Jahre gesehen kann festgestellt werden, dass die Sterblichkeit sinkt. „Wir sind aber noch nicht gut genug“, so das Fazit der Münchener Brustkrebspezialistin Prof. Nadia Harbeck zur derzeitigen Situation beim Mamma-Karzinom anlässlich der Europäischen Brustkrebskonferenz (EBCC-8) in Wien. Gleichwohl gibt es gleichzeitig Anlass zur Hoffnung. Die „personalisierte Therapie“, arbeitet u.a. an Konzepten, die Frauen mit Brustkrebs durch Einsatz von Biomarkern eine Chemotherapie ersparen und den Tumor trotzdem effizient bekämpfen sollen. Forschungsteams in den USA und Österreich

entwickeln einen Bluttest, mit dem sich winzige Konzentrationen von Krebszellen im Blut aufspüren lassen und so eine bessere Früherkennung des Rückfalls ermöglichen soll. Pathologen können die biologische und genetische Visitenkarte des Tumors immer exakter bestimmen, so dass eine zielgerichtete Therapie möglich wird. Auch neue Operationsverfahren werden von Chirurgen entwickelt. In der Hoffnung auf Heilung der Krankheit arbeitet die Medizin – gemeinsam mit Patientinnen und Patienten – an vielen Fronten. Doch welche Fortschritte die Medizin in der Krebsbehandlung und Krebsbekämpfung auch immer zu verzeichnen hat: Der Erfolg einer Therapie hängt auch von der Unterstützung und aktiven Mitarbeit der Erkrankten ab. Auf die Frage: Was kann ich selbst für mich tun? gibt es bekanntlich unterschiedliche Antworten. Die Eine erfüllt sich einen Lebenstraum und bricht auf zu einer Pilgerwanderung auf. Eine Andere lacht dem Tumor nach einem Lachtraining einfach ins Gesicht. Eine Dritte entdeckt durch die Erkrankung eine neue Form der Achtsamkeit für sich selbst. Ganz gleich, für welchen Weg Sie sich entscheiden, um mit Ihrer Krebserkrankung zu leben: Bewegen Sie sich, bringen Sie etwas in Bewegung, entscheiden Sie, was Ihnen gut tut, gehen Sie Ihren eigenen Weg und ganz wichtig: Bewahren Sie sich die Freude am Leben, sagt Annette Kruse-Keirath vom Magazin von Mammzone e.V.

- **Leserinnenbrief zur vorsorglichen Brustamputation von Angela Jolie:**

Liebe Frau Jolie,

ich erinnere mich gut daran, wie Sie Ihre Entscheidung verkündet haben sich vorsorglich beide Brüste amputieren zu lassen. Ihr persönliches Schicksal als Frau, in deren Familie Mutter und Tante von der Erkrankung betroffen waren, kann ich gut begreifen. Auch Ihre Ängste und Ihr Verantwortungsgefühl ihren Kindern gegenüber. Es ist **ihr** persönlicher Entschluss. Doch Sie sind eine solch prominente Person, dass die Wirkung Ihrer Erklärung vieles mit sich bringt und weltweit gehört wird.

Ich frage mich, wie hilfreich oder wie belastend ist diese Information für Frauen? Manche Frauen werden verängstigt sein und für sich ein hohes Risiko fürchten, obwohl sie nicht zur Risikogruppe gehören und bisher keine Veranlassung sahen sich auf diese Genmutation testen zu lassen. Weniger als ein Prozent der Bevölkerung ist davon betroffen. Diejenigen; die ähnliche Erfahrungen in der Familie gemacht haben und deren Veranlagung bestätigt ist, fragen sich, ob es sie treffen wird und welches der richtige Weg für sie sein kann. Viele Befürchtungen haben Sie geweckt. Gewünscht hätte ich mir von Ihnen eine begleitende verantwortungsbewusste offene Informationskampagne.

Auch über Risiken und Folgeschäden, die ein solcher Schritt mit sich bringt, wurde nichts thematisiert. War es so harmlos? Die Überlebensraten bei einer Leitlinien-konformen Brust erhaltenden Operation sind nicht schlechter als bei einer Totalamputation. Ich frage mich, ob diese neue chirurgische Radikalität nicht auch zu hinterfragen ist. Frauen haben schon viele Erfahrungen mit vorsorglichen Organentfernungen und medikamentösen Therapien gemacht, von denen man sich Krankheitsverhinderung versprochen hatte.

Ich meine, die von Ihnen gewählte Vorgehensweise darf nicht einseitig propagiert werden. Frauen steht eine Beratung und Information zu, die über Nebenwirkungen, Folgeschäden und Risiken aufklärt, um betroffenen Frauen eine informierte Entscheidung zu ermöglichen. Schwer ist eine solche Entscheidung immer. Ich wünsche mir, dass Frauen, die qualifizierten Anlaufstellen, die „Zentren Familiärer Brust- und Eierstockkrebs und das BRCA-Netzwerk für genetische Beratung und Selbsthilfegruppen in Anspruch nehmen und mit ihnen gemeinsam den besten Weg des Umgangs mit genetisch bedingtem Brustkrebs entwickeln. Unterschiedliche Wege stehen den Frauen offen, auch ein Recht auf Nichtwissen muss ich akzeptieren können.

Ich wünsche Ihnen alles Gute

- **Als Angehörige leben**

Liebe Mira,

seit die Diagnose dein und unser ganzes Leben verändert hat, habe ich viel recherchiert und nachgefragt. Meine Schwester, die weiter weg lebt glaubt dir immer wenn du sagst es gehe dir gut. Ich  
Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V., Abteilung Frauen Bildung Spiritualität, [www.evangelischefrauen.de](http://www.evangelischefrauen.de)

weiß nicht, ob sie es richtig realisiert hat, dass Du Krebs hast? Natürlich hat die Nachricht unseren ganzen Alltag durcheinander gebracht. Die Struktur, der Umgang und die Kommunikation innerhalb der Familie veränderten sich extrem. Die ungewohnte, neue Rollen- und Aufgabenverteilung war nicht immer einfach. Mir tat es am besten, wenn ich etwas Schönes mit Dir unternommen habe. Dabei waren wir oft fröhlich, und es hing nicht permanent eine traurige Stimmung in der Luft. Außerdem war ich nicht die ganze Zeit über zu Hause, sondern hatte noch mein Studium und meine Freunde. Das war ein guter Ausgleich. Ich war zwar viel mit Dir und Vater zusammen, aber wir klebten nicht aneinander. Das war gut für mich. Wir waren oft in der Natur und haben viel mit den Freunden von euch unternommen. Zum Beispiel sind wir öfters mit ihnen ins Restaurant zum Essen gegangen. Nichts Außergewöhnliches eigentlich. Es hat uns gut getan kleine Rituale im Alltag zu entwickeln. Ich glaube, dass wir jetzt bewusster leben und lieben. Wir wissen, wie wichtig wir einander sind, und schätzen die gemeinsame Zeit jetzt mehr. In der Woche vor der OP sind wir zum Beispiel jeden Tag zusammen gewandert. Wäre die Diagnose nicht gewesen, hätte einer von uns schon nach einem Tag keine Lust mehr gehabt, da bin ich sicher. Doch so haben wir das wunderschöne Wetter, die Bewegung und vor allem unser Beisammensein genossen. In jeder Minute hat man die Zuneigung füreinander gespürt. Ich war froh, dass du es zugelassen hast, dass ich für dich bestimmte Dinge tun konnte und so Teil des Geschehens sein konnte. Trotz allem habe ich gerne die psychologische Hilfe in Anspruch genommen, ja ich habe eine solche Unterstützung auch gebraucht, um mir über meine Gefühle klar zu werden und Strategien zu entwickeln wie ich besser mit ihnen umgehen kann.

#### **Sprecherin:**

Für alle die Frauen (und Männer), deren Erfahrungen wir hörten, kann die Bibelstelle, die wir heute in den Mittelpunkt stellen werden Anregung und gedanklicher Anstoß sein.  
Zuvor singen wir das

#### **Lied: Komm heiliger Geist mit deiner Kraft**

Text: Klaus Okonek, Joe Raile, Musik aus Israel, aus: Lieder zwischen himmel und erde, tvd-verlag, Düsseldorf, 2009

#### **Nachdenken über eine Bibelstelle**

##### **Sprecherin 1:**

*Ich ermutige euch, Geschwister: Verlasst euch auf Gottes Mitgefühl und bringt eure Körper als lebendige und heilige Gabe dar, an der Gott Freude hat. Das ist euer vernunftgemäßer Gottes-Dienst. (Röm 12, 1-3, BigS)*

##### **Sprecherin 2:**

Als evangelische Christenfrauen sind wir beeinflusst von dem Bild, dass Körper und Geist voneinander aufgespalten seien. Der Geist befiehlt, was zu tun ist, welche Leistung erbracht werden soll und der Körper muss gehorchen. Elisabeth Moltmann-Wendel sagte einmal, dass wir im Körper einen „Dienstleib“ sehen. Körperlichkeit ist auch heute oft damit verknüpft, den „sündigen“ Körper zu überwinden. In biblischen Quellen treffen wir auch auf ein anderes Menschenbild. Für Paulus gehören Seele, Geist und Körper untrennbar zusammen. Paulus schreibt an die Gemeinde in Rom und berücksichtigt dabei, was es heißt in einer Gemeinde in der Schaltzentrale der römischen Macht, in einer überbevölkerten Stadt voller Kontraste und sozialer Probleme, zu leben. Die Weigerung, den römischen Göttern **öffentlich** zu opfern konnte in dieser Zeit gefährlich werden. Paulus **stellt dem entgegen** den Gottesdienst im Alltag –einen Gottesdienst mit ganzem Körper und Lebenskraft. Er propagiert also ein erweitertes Verständnis von Gottesdienst, als landläufig angenommen. Mit dem einher geht seine Auffassung, dass der Körper heilig ist. Im Brief an die Gemeinde in Korinth schreibt er: „Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes **Tempel** seid und Gottes Geistkraft in Euch wohnt?... Denn der Tempel Gottes ist heilig, der seid ihr“. (1. Kor 3, 16-17). **Heilig** bedeutet biblisch gesprochen: zugehörig zu Gott zu sein. In unser Ganzheitlichkeit mit Geist und Körper. Den Leib des Menschen als Tempel

Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V., Abteilung Frauen Bildung Spiritualität, [www.evangelischefrauen.de](http://www.evangelischefrauen.de)

ernst nehmen **heißt**: Gott ist gegenwärtig in unserer Leiblichkeit. Die Würde des menschlichen Körpers ist unantastbar; jeder Teil unseres Körpers ist Gott heilig. Ich bin mit all meinen körperlichen Erfahrungen ein Tempel Gottes und der heiligen Geistkraft. In der Feministischen Theologie geht es darum den Körper als einen Ort der Inkarnation, der Erkenntnis und des Heils zu begreifen. Wir haben wie gesagt nicht nur einen Körper, wir sind Körper. Wir sind auch Körper, die schmerzen, die bluten, die fühlen, tanzen und lieben. Den Körper als lebendige und heilige Gabe anzufechten und zu lieben sind wir gefordert. Alle Körper sind so wie sie sind. Sie sind heilige Gabe Gottes und Ebenbild der Ewigen. Dazu steht im Gegensatz, dass in unserer Gesellschaft der Körper geschätzt wird, wenn er bestimmte Normen erfüllt, wenn Frauen sich nach dem Diktat der Äußerlichkeiten, des Schönen und Perfekten orientieren.

#### **Sprecherin 1:**

*Schwimmt nicht mit dem Strom, sondern macht euch von den Strukturen, dieser Zeit frei, indem ihr euer Denken erneuert. Dann wird euch deutlich, was Gott will: das Gute, das, was Gott Freude macht, das Vollkommene. (Röm 12,1-3, BigS)*

#### **Sprecherin 3:**

Können wir das nicht manchmal im versunkenen Spiel der Kinder beobachten? Uns als Erwachsenen fällt das mittlerweile schwer, vielleicht verspüren wir ab und zu eine Sehnsucht danach. Eine Sehnsucht an diese Leichtigkeit, dieses in mir und meinem Körper zu ruhen, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein. Wenn wir ab und zu diese Augenblicke erleben können, erleben wir meistens tiefe Gefühle. Mir geht es jedenfalls so. Ich spüre mich intensiver als sonst. Das nenne ich ein achtsames Erleben. Achtsamkeit ist mehr als nur Konzentration. Achtsamkeit unterstützt uns, durch mehr Gegenwärtigkeit und Präsenz im Leben in einen tieferen Kontakt mit uns selbst zu kommen und die Einzigartigkeit und Lebendigkeit jeden Augenblickes bewusster zu erfahren. Wer achtsam ist, wird sensibler für seine **Körperempfindungen**, wird aufmerksamer für seine meist automatisch ablaufenden Denk- und Gefühlsmuster, sowie für die vielfältigen Aspekte einer Situation. Für unsere Lebenspraxis heißt dies, eine Achtsamkeitskultur mit uns selbst zu leben: Für sich zu sorgen in jeder Situation, in der ich mich befinde. Mir selbst achtsam zu begegnen, wie auch anderen achtsam zu begegnen. Einen wertzuschätzenden Blick für die Dinge und Begegnungen um mich herum zu entfalten und sich an dem zu erfreuen. Zu erleben, dass meine Mitmenschen, meine Freunde und Familie achtsam mit mir sind. Freundlichkeiten, kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten zu verschenken, wie auch freudig anzunehmen.

Wenn ich nicht auf mich achte, wer sollte es dann tun? Wenn ich mich selbst nicht achte, wenn ich nicht weiß, was ich brauche, wie sollte ich es dann anderen gegenüber können? Nicht nur heute sind dem Umsetzen dieser Gedanken Grenzen gesetzt. Paulus schrieb schon damals:

#### **Sprecherin 1:**

*Überfordert euch nicht bei dem, wofür ihr euch einsetzt, achtet auf eure Grenzen bei dem, was ihr vorhabt. Denn Gott hat jedem und jeder ein bestimmtes Maß an Kraft zugeteilt, Vertrauen zu leben.*

#### **Sprecherin 4:**

Achtsam leben, vernunftgemäßen Gottes-Dienst mit unserem Körper leben, das meint nicht mehr, aber auch nicht weniger als: Innehalten, den Atem kommen und gehen lassen. Einfach da sein, als Gottes geliebte Tochter.

Und zu wissen: Bei aller Übung der Achtsamkeit auf mein Leben und Tun – Gott hat längst auf mich Acht.

## **Lied: Ich sing dir mein Lied in ihm klingt mein Leben**

Text und Musik aus Brasilien, Übertragung Fritz Baltruweit, Barbara Hustedt, aus: Lieder zwischen himmel und erde, tvd-verlag, Düsseldorf, 2009

## **Ritual: Licht und Schein: Inneres Bild einer Lichtquelle erzeugen**

Während der Durchführung des Rituals spielt die Musik leise den Taize-Kanon: Magnificat

aus: Lieder zwischen himmel und erde, tvd-verlag, Düsseldorf, 2009

Das Licht und sein Schein sind uns in dieser Andacht von besonderer Bedeutung. Wir sehen in ihm das Licht das Jesus Christus für uns ist. Das Licht, das er auf die Dinge der Welt wirft und das Licht in das er uns hüllt. Ich möchte Sie nun einladen sich ganz mit diesem Bild des Lichtes in einer kurzen Zeit der Stille zu verbinden und anschließend den Segen des Lichtes weiterzugeben.

Achten Sie nun auf Ihren Atem, das Einatmen und das Ausatmen. Beobachten Sie den Fluss aus ihrem Körper heraus und mit neuer Energie gefüllt wieder in Ihren Körper hinein. Einfach nur den Atem beobachten, nicht lenken, sondern fließen lassen. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen und bleiben ganz bei sich. **Stille** 30 Sekunden Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge eine Lichtquelle entstehen, die hell und warm scheint. Spüren Sie die Wärme, die sich mit jedem Ihrer Atemzüge in Ihrem Körper ausbreitet und Sie Innerlich mit Helligkeit erfüllt. **Stille** 1 Minute

Stellen Sie sich nun vor, wie sich beim Ausatmen die Helligkeit des Lichtes nach außen verströmt und alles um Sie herum hell werden lässt. **Stille** 1 Minute

Ich nehme das Licht in mich hinein  
ich lasse das Licht in mir leuchten  
in meinem Kopf  
in meinem Herzen  
in meinem Bauch  
in meinem ganzen Körper.  
Ich trage das Licht hinaus in die Welt, dass es dir leuchtet.  
nach Christine Bandilla

Die erste in der Reihe Sitzende nimmt das durchbrochene Gefäß, bzw. die Schale mit dem Teelicht und gibt sie mit dem Zuspruch an Ihre Banknachbarin weiter, usw.

**Zuspruch: Ich schenke dir das Licht der Lebendigen, möge es dir leuchten.**

## **Fürbitten**

**Sprecherin:** In unseren Gebeten tragen wir die Hoffnung und das Vertrauen auf Gottes Verheißungen in die Welt. Für das was uns am Herzen liegt, für das worum wir uns sorgen, für Menschen, zu denen unsere Gedanken gehen - hierfür wollen wir bitten. Zwischen den einzelnen Fürbitten sprechen wir gemeinsam:

## **Wir bitten dich für alle,**

die gesund sind und doch von dieser Krankheit heimgesucht werden können. Wir bitten dich, dass die Früherkennung weiter im Blick bleibt und die Frauen über ihre Möglichkeiten umfassend informiert werden und die Information auch Frauen mit unterschiedlichsten Muttersprachen erreicht.

**Alle:** Du Lebendige erhöre uns

**Sprecherin 1: Wir bitten dich für alle,**

die während der Behandlung mit Ärzten unterschiedlichster Fachgebiete zusammen kommen, dass diese gleichzeitig Experten und Mensch sind und dass sie auf deren Kompetenzen und gute Zusammenarbeit hoffen können und Ihnen allerorts höchste Behandlungsqualität zu kommt..

**Sprecherin 2: Wir bitten dich für alle,**

die in Familie und Partnerschaft Frauen begleiten. Ebenso für die, die sich in Selbsthilfegruppen und Patienten-Initiativen für ihre und die Anliegen anderer erkrankter Frauen engagieren.

**Alle:** Du Lebendige erhöere uns

**Sprecherin 3: Wir bitten dich für alle,**

die krank sind und auf Heilung und Linderung warten, für alle, die Angst vor dem Sterben haben. Lass jede einzelne spüren, dass du ihr nahe bist.

**Alle:** Du Lebendige erhöere uns

**Sprecherin 4: Wir bitten** dich für alle, die mit Behinderungen und Einschränkungen leben müssen. Lass sie spüren, wie wertvoll sie sind. Lass sie Freude am Leben haben, auch durch uns.

**Alle:** Du Lebendige erhöere uns

**Sprecherin 5: Wir bitten dich,** lass wieder Hoffnung auf eine Zukunft wachsen. Wunderbar hast du uns und unsere Welt geschaffen. Hilf uns, dass wir mit diesem Wunder sorgsam umgehen und unserer Welt, unseren Nächsten und uns selbst liebevoll begegnen.

**Alle:** Du Lebendige erhöere uns

**Stille** um eigenen Fürbitten nach zu gehen.

Diejenigen, die eine Fürbitte öffentlich formulieren wollen, können aus einer Kerzenschale am Frauenzeichen eine Kerze entzünden und dann dort dazu stellen.

**Lied: Seid einander Segen, schwimmt dem Strom entgegen**

Text: Sybille Fritsche, Musik: nach Jesu meine Freude, EG 396. aus: Leidenschaftlich, Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen, 2012

**Alternativ: Meine Hoffnung und meine Freude,** meine Stärke, mein Licht, Christus meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht' mich nicht, auf dich vertrau ich und fürcht' mich nicht.

Text: Gesang aus Taize, Musik Jacques Berthier

aus: Lieder zwischen himmel und erde, tvd-verlag, Düsseldorf, 2009

**Es folgt das Gebet:**

„Alle unsere Gedanken und Gebete legen wir in das Gebet, das Jesus gelehrt hat. Im Frauengottesdienst beten wir es mit leichten Veränderungen, die alle mitbeten, die es möchten:  
Wir beten **Mutter und Vater** unser;  
Wir bitten darum **in der** Versuchung geführt zu werden und loben am Ende nicht die Herrlichkeit sondern die **Zärtlichkeit** Gottes.“

**Mutter Vater unser / DU, Gott im Himmel**

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme,

Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V., Abteilung Frauen Bildung Spiritualität, [www.evangelischefrauen.de](http://www.evangelischefrauen.de)

Erbacher Str. 17, 64287 Darmstadt, 06151-6690-152



dein Wille geschehe  
wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute  
und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigen.  
Und **führe uns in der Versuchung**,  
und erlöse von dem Bösen  
Denn Dein ist das Reich und die Kraft  
und **die Zärtlichkeit** in Ewigkeit. Amen

**Lied:**

**Ein Licht in dir geborgen**

Text und Musik: Gregor Linßen, aus: Lieder zwischen himmel und erde, tvd-verlag, Düsseldorf, 2009

**Kollekten Ansage:**

**Segen:** Die Lebendige segne euch und behüte euch. Die Lebendige lasse ihr Licht leuchten über euch und erwärme euch. Die Lebendige gebe ihr Licht in eure Herzen. Die Lebendige begleite und stärke euch auf neuen Wegen. Sie gebe Erkenntnis, Geborgenheit und Frieden.

**Abkündigung**

Wir möchten nun unser Anliegen nach draußen vor die Kirche tragen, darum nehmen Sie sich bitte aus dem Korb an der Ausgangstür eine Kerze. Wir wollen sie draußen vor der Kirche im Bild des Frauenzeichens anordnen und die Kerzen im Gedenken entzünden.

(Danach sind Sie herzlich zu einer Tasse Tee in der Kirche eingeladen.)

Ulrike Lang, Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V., Frauen Bildung Spiritualität, 2013