

Gottesdienst zum Sonntag des Frauenwerks 2017

„Hinfallen, Aufstehen, Krone richten, Weitergehen“

Ein Gottesdienst über Resilienz –
Was kann mir helfen, seelische Widerstandskraft zu entwickeln

zusammengestellt von Ulrike Wenneborg aus Dortmund

KUZRABLAUF DES GOTTESDIENSTES

<i>Evtl. Ansingen</i>	<i>Evtl. Neue Lieder vorstellen und einüben</i>	<i>Organist/in</i>
Stille		Lektor/in
Vorspiel		Organist/in
Votum und Wochenspruch	Jesus Christus spricht: Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken (Matthäus 11, 28) Als Menschen, die neue Kraft und Ermutigung bedürfen, feiern wir diesen Gottesdienst erwartungsvoll im Namen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen	Lektor/in
Lied	EM 615, 1-3 Hell strahlt die Sonne	Organist/in
Begrüßung und Bekanntgaben	Begrüßung + Erläuterungen	Lektor/in
Lied	EM 328,1-3 Meine engen Grenzen	
Zeit für Persönliches	Teilhaben lassen an Gottes Wirken in uns Kerzenzeit abschließendes Gebet	Lektor/in
Lied	EM 336, 1-3 Welch ein Freund ist unser Jesus	Organist/in
AT-Lesung	Wechsellesung der Psalmen	Lektor/in
Lobpreis/Liedstrophe	EM 342,1-2 Gott, ich suche dich	Organist/in
Lesung	1. Könige 19, 1-8,	Lektor/in
Lobpreis/Liedstrophe	EM 342, 3-4 Gott ich suche dich	Organist/in
Predigt	Resilienz	Prediger/in
Lied	EM 247, 1-3 Erwecke und belebe uns	Organist/in
Aktion	Resilienzangebote - Zeit zum Auftanken	Prediger/in
Gebet / Vater unser	von Bonhoeffer	Prediger/in
Lied	EM 331, 1-3 Dass du mich einstimmen lässt in deinen Jubel, oh Herr	Organist/in
Kollekte	dabei Orgelmusik	Organist/in
Lied	EM 331, 4 Dass du mich einstimmen lässt in deinen Jubel, oh Herr	Organist/in
Sendung / Segen	EM 768	Prediger/in
Nachspiel		Organist/in

VORWORT

Der erste Sonntag im März wird in den Gemeinden der Evangelisch-methodistischen Kirche als Sonntag des Frauenwerks gefeiert. Mit diesem Vorschlag für die Gestaltung eines Gottesdienstes möchten wir Frauengruppen und Mitarbeitende ermutigen, die Arbeit des Frauenwerks in den Blick zu nehmen und sich mit dem aktuellen Jahresthema 2016/2017 zu befassen.

Grundlage des Gottesdienstes ist die aktuelle Arbeitshilfe „Hinfallen, Aufstehen, Krone richten, Weitergehen“, erstellt von Frauen der Süddeutschen Konferenz, zusammengestellt von Ulrike Wenneborg, Vorsitzende des Frauenwerkes der Norddeutschen Konferenz. Die vollständige Arbeitshilfe ist vorerst nur als gedruckte Ausgabe erhältlich zum Preis von 5,00 € zzgl. 1,45 € Versandkosten. Sie kann über die Mailadresse: **geschaeftsstelle@emk-frauen.de** bezogen werden.

Wenn Sie in diesem Gottesdienst eine Kollekte für die Arbeit des Frauenwerks einsammeln, senden Sie bitte diese an:

Frauenwerk der Ev.-meth. Kirche, Frauenwerk ZK

IBAN - DE71 5206 0410 0000 4162 15

Evangelische Bank, BIC: GENO DEF1 EK1

Bitte nennen Sie Ihren Bezirk/Ihre Gemeinde, damit wir den Betrag zuordnen können.

Herzlich danken wir für Ihre Unterstützung.

VORBEREITUNG

Das **Psalmgebet** (Anhang 1) und die **Resilienzangebote** (Anhang 2) sollten für jeden Gottesdienstteilnehmenden **kopiert** und vor dem Beginn ausgeteilt werden.

Papier und Stifte sind für die persönlichen Notizen in der Zeit der Resilienzangebote hilfreich.

Weintrauben, in kleine Portionen geteilt (oder anderes mundgerechte Obst) kann an einer oder mehreren Stellen im Gottesdienstraum bereit stehen zum Genießen während des Resilienzangebotes.

Dazu werden auch **Wasser und Gläser** benötigt, möglichst in der Nähe des Obstes.

Das **persönliche Segensangebot** ist nicht in jeder Gemeinde bekannt. Vielleicht nutzen Sie die Gelegenheit und probieren es zum ersten Mal aus. Für manche ist es wohltuend, den Ort im Gottesdienstraum, an dem der Segen zu gesprochen wird, etwas aus dem Blickwinkel der Gottesdienstbesucher zu nehmen. Vor dem Zuspruch können Sie auch nach einem besonderen Anliegen fragen, für das der Segen zugesprochen werden soll.

ABLAUF DES GOTTESDIENSTES

Musikalischer Einklang

Votum

Jesus Christus spricht: Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken (Matthäus 11, 28)

Als Menschen, die neue Kraft und Ermutigung bedürfen, feiern wir diesen Gottesdienst erwartungsvoll im Namen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Lied EM 615, 1-3 Hell strahlt die Sonne

Begrüßung

**Hinfallen, Aufstehen, Krone richten, Weitergehen – Resilienz
= Was mir helfen kann, seelische Widerstandskraft zu entwickeln.**

So lautete die aktuelle Arbeitshilfe vom Frauenwerk.

Resilienz: ein Thema nicht nur in Deutschland. Ein Beispiel ist dabei der Terroranschlag am 11. September 2001 und die unterschiedlichen Auswirkungen bei den Menschen. Warum verkraften es einige, während andere nicht in das „normale“ Leben zurückfinden?

Resilienz: ein Thema **bei Alt und Jung**: Unter anderem geht es um die Frage, wie das höhere Lebensalter den Aspekt **Verlustmanagement** einbezieht.

Wir werden mit zunehmenden Alter mit **Verlusten, Abschieden und körperlichen Einbußen** konfrontiert. Es stellt sich in der letzten Lebensphase die Frage, wie dennoch ein **positives Selbstwertgefühl, Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden aufrecht erhalten** bleiben können.

Resilienz, ein lebenslanger Lernprozess.

Dieser Gottesdienst entstand aus den unterschiedlichsten Bausteinen der Arbeitshilfe.

Dazu gehören das gemeinsam gelesene Psalmgebet aus unterschiedlichen Versen der Psalmen, Inhalte der Predigt und die anschließende Aktion zur persönlichen weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema.

(Weitere Erklärungen folgen immer an der entsprechenden Stelle im Ablauf.)

Lied EM 328,1-3 Meine engen Grenzen

Zeit der Gemeinschaft

Teilhaben lassen am Wirken Gottes in uns und an der Welt (Kerzenzeit)
Zeit, damit Einzelne von eigenen (Glaubens-)Erfahrungen berichten können,
Zeit für Dank- und Bittgebete

Abschluss durch ein zusammenfassendes Gebet

Lied EM 336, 1-3 Welch ein Freund ist unser Jesus

Alttestamentliche Lesung

Wechsellesung (Männer/Frauen oder rechte/linke Seite)

Psalmgebet vom Textblatt (siehe Anhang 1)

Die Angst presst mir das Herz zusammen. Mach mich frei, nimm den Druck von mir! (Psalm 25,17)

Ich bin tief gebeugt und niedergedrückt; ich gehe trauernd einher den ganzen Tag; (Psalm 38,7)

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? Ich schreie, aber keine Rettung ist in Sicht, ich rufe, aber jede Hilfe ist weit entfernt! (Psalm 22,2)

Bis zur Erschöpfung habe ich geschrien, meine Kehle ist davon ganz entzündet. Meine Augen sind müde geworden vom Ausschauen nach dir, meinem Gott! (Psalm 69,4)

Aus der Tiefe rufe ich zu dir. Höre meine Stimme (Psalm 130,1)

Du tröstest mich in der Angst (Psalm 4,2)

Du hast mein Klagelied in einen Freudentanz verwandelt (Psalm 30,12a)

Du bist bei mir, darum fürchte ich mich nicht (Psalm 23,4)

Ich preise dich, Herr, denn aus dem Abgrund hast du mich heraufgeholt. (Psalm 30,2a)

Ich will den Namen Gottes rühmen mit einem Lied (Psalm 69,31)

Amen

Lied EM 342,1-2 Gott, ich suche dich

Lesung

Elia am Horeb und seine Resilienz: 1. Könige 19,1-8:

1 Ahab erzählte Isebel alles, was Elia getan, auch dass er alle Propheten mit dem Schwert getötet habe. 2 Sie schickte einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das antun, wenn ich morgen um diese Zeit dein Leben nicht dem Leben eines jeden von ihnen gleich mache. 3 Elia geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. Er kam nach Beerscheba in Juda und ließ dort seinen Diener zurück. 4 Er selbst ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, Herr. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter. 5 Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! 6 Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin. 7 Doch der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich. 8 Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.

Lied EM 342, 3-4 Gott ich suche dich

Predigt: Resilienz

- PROPHET JESAJA (Jesaja 40,26-31)

Gott sagt: Hebt eure Augen in die Höhe und seht! Wer hat dies geschaffen? Er führt ihr Heer vollzählig heraus und ruft sie alle mit Namen; seine Macht und starke Kraft ist so groß, dass nicht eins von ihnen fehlt.

Warum sprichst du denn, Jakob, und du, Israel, sagst: »Mein Weg ist dem HERRN verborgen, und mein Recht geht vor meinem Gott vorüber«?

Weißt du nicht? Hast du nicht gehört? Der HERR, der ewige Gott, der die Enden der Erde geschaffen hat, wird nicht müde noch matt, sein Verstand ist unausforschlich.

Er gibt dem Müden Kraft, und Stärke genug dem Unvermögenden. Männer werden müde und matt, und Jünglinge straucheln und fallen;

aber die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.

Wie verlassen müssen die Menschen damals gewesen sein?

Geschehen wahrscheinlich im 6. Jahrhundert vor Christus.

Das Volk Gottes war größtenteils in babylonischer Gefangenschaft gekommen, Nebukadnezar war in Juda eingefallen und unterdrückte die Menschen. Sie führten ein sehr schweres, schreckliches Leben.

Sie fühlten sich von Gott verlassen, von ihm übersehen. Ihre Hoffnung war verloren, ihr Glaube schwand. Sie leiden, gehen gebeugt, können nur noch nach unten sehen.

Und genau diese Menschen fordert Gott jetzt auf, die Augen zu erheben. Sie sollen sich zum Himmel entgegenstrecken, denn der Herr, der alles erschaffen hat, wird nicht müde, zu helfen, ihnen beizustehen. So lautet die Verheißung.

Wie ist es heute? In unserem Leben?

Wie gehen wir mit Enttäuschungen / Schicksalsschlägen um? Hebe ich die Augen und werde aktiv oder bin ich tatenlos und finde mich damit ab? Suche ich die Schuld nur bei mir? Bin ich kraftlos oder in meiner Rolle gut eingerichtet? Will ich so bleiben wie ich bin?

Wir müssen nicht die Alten bleiben und die Rollen beibehalten. Gottes Geist schafft Veränderung, wenn wir es wollen.

Philipper 2,13 Und doch ist es Gott allein, der beides in euch bewirkt: Er schenkt euch den Willen und die Kraft, ihn auch so auszuführen, wie es ihm gefällt.

1. Kraft

Wie können wir Gott wirksam werden lassen? Doch Gott arbeitet meist nicht ohne uns. Er nimmt auch uns mit in die Verantwortung, damit das Bestmögliche machbar wird.

Was kann uns Kraft schenken? Wie schaffen wir es, den Blick zu erheben?

Unser Glaube; unser Vertrauen, Gott wird es schon richten – auf diese Urkraft können wir zurückgreifen.

Ein Beispiel war für mich eine Frau, die in tiefster Depression die Psalmen las, wochenlang, nur mit der Gewissheit, Gott wird helfen, auch ohne ihr Zutun. Sie verstand nichts mehr, von dem was sie las. Sie fühlte sich wie in einem dunklen Tunnel. Aber das Urvertrauen ließ sie die Texte laut lesen. Aber steter Tropfen

höhl den Stein. Und so war es: Nach Wochen sah sie endlich wieder einen Lichtstreifen. Das Dunkle lichtete sich ganz langsam.

Wie ist es bei uns? Wo können wir auftanken?

Nach der Predigt ist Zeit, konkrete Gedanken festzuhalten. Z. B. als Anfang für ein Schatzkästchen. Eine Ideensammlung, die wir in schlechten Zeiten hervorholen können. Gefüllt mit Ideen aus guten Zeiten:

z.B. Stoppschild für unser Gedankenkarussell, wohltuende Texte, ein Telefonat mit einer lieben Freundin, unter Menschen gehen,...

2. Liebe

Hier ist nicht nur Gottes Liebe zu uns gemeint, sondern auch das Doppelgebot Jesu: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Eigenliebe, im Kindesalter selbstverständlich, ist gerade unter Christen in Verruf geraten. Doch es lohnt sich, sie neu zu lernen.

Ohne Selbstliebe keine Nächstenliebe.

Wieviel geschieht, wieviel lassen wir geschehen, weil wir uns selbst aus den Augen verloren haben?

Gott hat uns die Kraft der Liebe gegeben, die Liebe zu uns selbst.

Lieben Sie sich selbst? Um andere kümmern fällt uns leichter, aber sich um sich selbst kümmern?

Die Arbeitshilfe des Frauenwerks lautet: Hinfallen, Aufstehen, Krone richten, Weitergehen.

Ja, jede und jeder hat eine Krone verdient.

Wir sind Gottes geliebte Kinder; Gott ist unser König; dann sind wir Prinzen und Prinzessinnen und dazu gehört symbolisch auch eine Krone. Die wird immer wieder verrutschen, aber wir können sie wieder richten.

Und Gott mag uns damit und zwar immer. Nicht nur wenn alles perfekt ist. Nein, Gott liebt uns so wie wir sind. Immer!

Scheitern gehört zum Leben. Ich habe gelernt, dies anzunehmen und zu akzeptieren. Nach der Zeit der Tränen habe ich die Wahlmöglichkeit. Will ich liegen bleiben oder suche ich mir Kraftquellen, um Kraft zu schöpfen, aufzustehen, mich verändern zu lassen, meine Krone zu richten und vorwärtszugehen.

Auch unser Scheitern macht uns zu den Personen, die wir heute sind.

Dabei begleitet mich seit Jahren ein Gebet:

Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, dass eine vom anderen zu unterscheiden.

Daran buchstabiere ich immer noch.

Aber Gott hat mir schon viele Aha-Erlebnisse geschenkt und mir immer wieder Flügel wie Adler geschenkt, um die Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und auch mal über den Dingen schweben zu können.

Zum Schluss erneut Jesaja 40,31: Die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.

Diese Erfahrung wünsche ich Ihnen auch immer wieder.

Amen

Lied EM 247, 1-3 Erwecke und belebe uns

Resilienzangebote – Zeit zum Auftanken

Vorbereitete Blätter für eigene Notizen und Stifte verteilen, Tisch mit Obst und Wasser bereitstellen, Ecke für die persönliche Segnung vorbereiten, Zeit ca. 10 Min - 15 Min

Textblatt: (siehe Anhang 2)

Hinfallen, *aufstehen*, KRONE RICHTEN, weitergehen

Resilienz – was mir helfen kann, seelische Widerstandskraft zu entwickeln

Verschiedene Angebote: (Keiner „muß“)

Es tut mir gut: *(einladen, aufstehen, sich etwas Gutes gönnen: Kraft des Wassers, Kraft der Speise)*

Weintrauben essen
Wasser trinken

Eigene Gedanken: festhalten, abgeben, weitergehen (*Notizzettel für Gedanken, die auch beim Abendmahlstisch vor Gott gebracht werden können*)

Wer oder was raubt mir die Kraft? (*Ist-Zustand – wie erlebe ich mich zurzeit?*)

Was wäre wenn... (*Nicht als Rückblick, denn meine damaligen Entscheidungen waren zu dem Zeitpunkt richtig. Ich schaue nach vorne, was wäre wenn...*)

- ich meine Hilflosigkeit, Dinge nicht ändern zu können, annehmen kann?
- ich mein Unvermögen, mir und anderen Schuld zu vergeben, annehmen kann?
- ich mir mein Unvermögen, meinen Blick nach vorne zu richten statt in der Vergangenheit zu hängen, bewusst mache?

Und dann... erste Gedanken wagen

Was wäre wenn... (*Möglichkeiten, Gedanken aufzuschreiben*)

Was schenkt mir Kraft?

Ideensammlung für schlechte Zeiten

(imaginäres Schatzkästchen anlegen mit Ideensammlungen)

wohltuende Texte, z. B. Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben Psalm 34,9

gutes Buch lesen

spazieren gehen

ansprechendes Bild, z.B. Regenbogen

Angebot der persönlichen Segnung (*Einladung in eine ruhige Ecke*)

Gebet: Glaubensbekenntnis (von D. Bonhoeffer)

Ich glaube, dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will. Dafür braucht er Menschen, die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.

Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen. In solchem Glauben müsste alle Angst vor der Zukunft überwunden sein.

Ich glaube, dass auch unsere Fehler und Irrtümer nicht vergeblich sind, und dass es Gott nicht schwerer ist, mit ihnen fertig zu werden, als mit unseren vermeintlichen Guttaten.

Ich glaube, dass Gott kein zeitloses Faktum ist, sondern dass er auf aufrichtige Gebete und verantwortliche Taten wartet und antwortet.

Und so beten wir gemeinsam das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat:

Vater unser ...

Lied EM 331, 1-3 Dass du mich einstimmen lässt in deinen Jubel, oh Herr

Kollekte (evtl. für das Frauenwerk)

Lied EM 331, 4 Dass du mich einstimmen lässt in deinen Jubel, oh Herr

Segen EM 768

Gott stärke, was in dir wachsen will.
Gott schütze, was dich lebendig macht.
Gott behüte, was du weiterträgst,
Gott bewahre, was du freigibst,
Gott segne dich und behüte dich.
Amen

Nachspiel

Anhang 1 Kopiervorlage

Psalmgebet:

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? Ich schreie, aber keine Rettung ist in Sicht, ich rufe, aber jede Hilfe ist weit entfernt! (Psalm 22,2)

Ich bin tief gebeugt und niedergedrückt; ich gehe trauernd einher den ganzen Tag; (Psalm 38,7)

Die Angst presst mir das Herz zusammen. Mach mich frei, nimm den Druck von mir! (Psalm 25,17)

Bis zur Erschöpfung habe ich geschrien, meine Kehle ist davon ganz entzündet. Meine Augen sind müde geworden vom Ausschauen nach dir, meinem Gott! (Psalm 69,4)

Aus der Tiefe rufe ich zu dir. Höre meine Stimme (Psalm 130,1)

Du tröstest mich in der Angst (Psalm 4,2)

Du hast mein Klagelied in einen Freudentanz verwandelt (Psalm 30,12a)

Du bist bei mir, darum fürchte ich mich nicht (Psalm 23,4)

Ich preise dich, Herr, denn aus dem Abgrund hast du mich heraufgeholt. (Psalm 30,2a)

Ich will den Namen Gottes rühmen mit einem Lied (Psalm 69,31)

Amen

Anhang 2 Kopiervorlage

Hinfallen, *aufstehen*, **KRONE RICHTEN**, weitergehen

Resilienz – was mir helfen kann, seelische Widerstandskraft zu entwickeln

Verschiedene Angebote:

Es tut mir gut:

Weintrauben essen

Wasser trinken

Eigene Gedanken: festhalten, abgeben, weitergehen

Wer oder was raubt mir die Kraft?

Was wäre wenn...

- ich meine Hilflosigkeit, Dinge nicht ändern zu können, annehmen kann?
- ich mein Unvermögen, mir und anderen Schuld zu vergeben, annehmen kann?
- ich mir mein Unvermögen, meinen Blick nach vorne zu richten statt in der Vergangenheit zu hängen, bewusst mache?

Und dann..., erste Gedanken wagen

Was wäre wenn...

Was schenkt mir Kraft? Ideensammlung für schlechte Zeiten

(imaginäres Schatzkästchen anlegen)

wohltuende Texte, z. B. Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben Psalm 34,9

gutes Buch lesen

spazieren gehen

ansprechendes Bild, z.B. Regenbogen

Angebot der persönlichen Segnung