

Gottesdienst zum Sonntag des Frauenwerks 2005 (1. Sonntag im März)



Was ist meine Kraftquelle? - Gott erfahren mit allen Sinnen

Vorwort

Dieser Gottesdienst war eine Antwort auf das Vormittagsreferat unseres diesjährigen Gebietsfrauentreffens. Das Thema des Tages lautete „die vier K's in meinem Leben – was ist meine Kraftquelle?“. Hinter den vier K's verbargen sich: Kinder, Küche, Kirche und Karriere. Um all den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden, müssen Frauen teilweise einen Spagat machen und kommen an den Rand ihrer Kräfte.

Mit unserem Gottesdienst wollten wir eine Möglichkeit zum Auftanken geben. Elemente dieses Gottesdienstes können aber auch Grundlage für eine Frauenstunde sein. Gottes Segen bei allen Vorbereitungen.

Ingrid Elbing, Gabriele Fellenberg, Bärbel Krohn-Blaschke und Irmhild Schmolz

Lieder

Die Grundlage für unsere Liedauswahl war unser Gesangbuch. Bei der Auswahl unserer Lieder haben wir uns auf Lieder, die in Taizé Gottesdiensten gesungen werden, konzentriert. Diese Lieder sind in der Melodieführung einfach gehalten und können ohne instrumentale Begleitung gesungen werden. Es sind kurze Gesänge, die mehrmals wiederholt werden können. Wir wollten mit diesen Gesängen eine Atmosphäre schaffen, die offen macht für Gott.

Gottesdienstablauf

Lied 202 – Bleibet hier und wachet mit mir

Votum - Jesaja 42,3

Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschten. In Treue trägt er das Recht hinaus.

Einführung in das Thema und in die Aktion mit den Blumen

Unsere Sinne

Wir können Gott mit allen Sinnen erfahren, wenn wir uns dazu die Zeit nehmen und die Eindrücke um uns herum bewusst wahrnehmen. Einmal sind es unsere Augen, die einen Impuls auffangen, ein andermal ist es vielleicht ein Ton, ein Duft oder eine Berührung. Es ist nicht entscheidend, was den Ausschlag gibt, sondern wie sensibel wir auf diese äußeren und inneren Anregungen werden und wie viel Raum und Zeit wir ihnen schenken, damit sie in uns wachsen und wirken können.

Sehen

Unsere Augen nehmen täglich unzählige Eindrücke auf. Wir müssen entscheiden, was wichtig oder unwichtig ist. Eine kleine Aktion soll uns helfen, bewusster zu sehen. Dinge sollen wahrgenommen werden, die hinter dem Sichtbaren sind.

Aktion mit Blumen:

Auf Tischen (oder Stühlen z.B. an verschiedenen Orten im Gottesdienstraum) steht eine Schale mit Wasser. Alle Teilnehmenden haben vor sich eine gefaltete Papierblume, die in die Schale gelegt werden soll. Wenn das Papier sich voll Wasser saugt, dann öffnet sich die Blüte der Blume.

Meditation

Eine Knospe wird zur Blüte. Blütenblätter entfalten sich, beanspruchen Raum. Ein großes Schauspiel der Natur. Aufgehen und blühen.

Denken Sie darüber nach, was Ihnen in der letzten Woche „aufgegangen“ ist:

*Was ist Ihnen besonders gut gelungen? Was haben Sie an neuem und wichtigem erfahren?
Eine Blüte erinnert uns an die Schönheit im Leben und daran, dass in ihr der Grundstein für ein neues Leben liegt.
Wenn die Blüte verblüht, wird ihre Schönheit in Frucht und neues Leben umgewandelt.
Wie diese Blume brauchen wir Platz um uns zu entfalten. Wenn wir diesen Raum nicht haben, dann verkümmert unsere Blüte und kann sich nicht entfalten. Es ist schön zu sehen, wie sich nacheinander die Blüten öffnen. Wir wünschen uns, dass wir uns wie diese Blüten entfalten dürfen und dass wir angenommen werden.*

Lied 467 - Freuet euch im Herrn!

Hören - Einführende Worte

Viele Stimmen und Geräusche um uns herum machen es schwer die leisen Töne zu hören. Nach unserer Erfahrung redet Gott zu uns sehr persönlich und meist kommt es überraschend für uns. Dafür gibt es keine Patentrezepte und keine allgemeingültigen Ratschläge, wie wir diese Erfahrungen übernehmen können. Wir verstehen unsere Beispiele als Einladung und Hilfestellung.

a) Hören auf Gott

Ganz bewusst haben wir Bibelworte aus dem alten und neuen Testament ausgesucht. Wir wünschen uns ein aufmerksames Hören auf alte Bibelworte. Worte, die lange zurückliegen, aber dennoch ihre Kraft bis heute behalten haben.

Bibelwort AT: Esra 3,1-3

Lied 468 – Laudate omnes gentes

Bibelwort NT: 1. Petrus 2,1-5

Lied 468 – Laudate omnes gentes

b) Aufeinanderhören

Aufeinanderhören – verstehen, was den anderen bewegt und was ihm Halt gibt. Wie bewältigen Frauen ihren Alltag, was gibt ihnen Kraft in schwierigen Situationen, das Leben zu meistern?

Mit drei Zeugnissen von Frauen aus unterschiedlichen Lebenssituationen und unterschiedlichen Alters wollen wir Anteil nehmen. Wir hören, was für sie Kraftquelle in Krisensituationen gewesen ist. Wir hören, wie sie Gott im Alltag erfahren und was ihnen Gelassenheit gibt.

(Für einen „normalen“ Sonntagsgottesdienst kann an dieser Stelle überlegt werden, ob auch das Zeugnis eines Mannes vorkommen soll)

Zwischen den Zeugnissen wird Lied 19 – Lobe den Herrn meine Seele – gesungen

Wo diese offene Atmosphäre nicht möglich ist, kann man Kurzbiographien von Frauen aus der Bibel, der Politik oder der Gesellschaft vorstellen. Wir können von Frauen lernen, die ihr Leben aktiv gestaltet haben und es dabei nicht aus den Augen verloren haben, dass Gott die Basis ihres Lebens ist.

Gebet

Zwei Frauen laden zum Gebet ein. Sie beten im Wechsel das Gebet 760. Dieses Gebet schließt mit dem Vater – unser.

Zwischen den einzelnen Gebetsabschnitten wird Lied 452 – Kyrie – gesungen

Schmecken - Einladung zum gemeinsamen Kaffeetrinken

Unsere Geschmacksnerven sind neben der Haut die ursprünglichsten Empfangsorgane für Sinneseindrücke. Wenn wir Abendmahl feiern, hören wir auf die Worte "schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist".

Beim gemeinsamen Essen kann ich meine Geschmacksnerven ganz bewusst einsetzen. Wir haben die Vielfalt der angebotenen Kuchen ganz bewusst genossen, haben den Duft von frischem Kaffee und Tee auf uns wirken lassen – so war die gemeinsame Kaffeetafel ein Element dieses Gottesdienstes.

Eine Alternative kann das Herumreichen von Süßigkeiten sein.

Gottesdienst zum Sonntag des Frauenwerks 2005
Was ist meine Kraftquelle? - Gott erfahren mit allen Sinnen



Lied 361 – Meine Hoffnung und meine Freude

Fühlen – den Segen zusprechen

Unsere Haut ist nur etwa 2 Millimeter dick und doch können wir mit und durch sie schon die kleinste Berührung spüren. Unser Tastsinn unterscheidet sich von den anderen Sinnen dadurch, dass er unseren ganzen Körper umfasst. Mit unseren Händen greifen wir zu und begreifen so unsere Umwelt. Durch Berührung haben wir die Möglichkeit, einem anderen Menschen zu zeigen, ich will dir etwas Gutes. Unser Wunsch ist es, dass Menschen sich gegenseitig dadurch wahrnehmen. In liebevoller Berührung sprechen sich Frauen und Männer den Segen Gottes zu.

Segen 765

Alle sind eingeladen diesen Segen mitzusprechen und diesen Segen weiter zu geben (z.B. sich die Hände reichen).

Lied 361 – Meine Hoffnung und meine Freude

Riechen

Gerüche können eine stimulierende oder abstoßende Wirkung auf uns haben. Sie können unser Wohlbefinden verstärken oder negative Empfindungen auslösen. Unsere Umwelt ist voller Duftstoffe - alles hat Geruch: die Autos, der Staub, die Erde, die Bäume, ein blühender Busch, das Gras, frisch geschlagenes Holz, der Duft von frischgebackenem Brot, das Parfum eines Menschen, der an uns vorbeigeht. Wir sammeln täglich Gerüche.

Mit einem kleinen Duftsäckchen möchten wir offen machen für die leisen Gerüche in Gottes Natur. Wir wollen einladen zum bewussten Wahrnehmen. Deshalb erhalten alle zum Schluss ein Duftsäckchen.

Kollekte

Die Kollekte dieses Sonntags sollte für das Frauenwerk bestimmt sein.

Zusätzliche Informationen

Alternative Liedvorschläge

Lied 20 – All die Fülle ist in dir, o Herr,

Lied 350 – Bei Gott bin ich geborgen

Lied 432 – Wir sind hier zusammen in Jesu Namen

Lied 452 – Kyrie, Kyrie eleison

Lied 509 – Bleib mit deiner Gnade

Duftsäckchen

Aus Stoff einen Kreis mit einem Durchmesser von 18cm schneiden, mit duftenden Blütenblättern oder Kräutern füllen. Das ganze dann mit einem Schleifenbändchen schließen.

Gottesdienst zum Sonntag des Frauenwerks 2005
Was ist meine Kraftquelle? - Gott erfahren mit allen Sinnen

Kopiervorlage für die Blume

