

Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

Ein Stück Himmel

Zu Festen und Zeiten im Jahreskreis

Auf dem Weg ins Licht (<i>Advent</i>)	9
Gott wird Mensch (<i>Weihnachten</i>)	14
Ein Licht in der Dunkelheit (<i>Darstellung des Herrn</i>)	18
Gelebtes, geliebtes Fasten (<i>Fastenzeit</i>)	23
Ein Stück Himmel (<i>Christi Himmelfahrt – Unter freiem Himmel</i>)	27
Gemeinde Gottes (<i>Gemeindefest</i>)	32
Das tägliche Brot (<i>Fronleichnam – Erstkommunion</i>)	37
Es ist ein Kraut gewachsen (<i>Kräuterweihe – Mariä Aufnahme in den Himmel</i>)	44
Die Ernte einfahren (<i>Erntedank</i>)	50
Brot und Rosen (<i>Elisabeth, 19.11.– Caritas</i>)	55

Geschenkte Lebenszeit

Zu lebensbegleitenden Anlässen

Geschenkte Lebenszeit (<i>Geburtstag</i>)	62
Wie die Kinder (<i>Kinder – Taufe</i>)	68
Für das Leben lernen (<i>Schule – Alltag</i>)	73
Gott ist im Spiel (<i>Sport</i>)	76
Die Einsicht der Wüste (<i>Sich finden</i>)	81
Zu seinem Schatten stehen (<i>Umkehr / Versöhnung – Zweifel</i>)	86
Noch ist Zeit (<i>Zeit</i>)	90
Gelassenes Alter (<i>Alter</i>)	95
Hauptsache gesund (<i>Gesundheit – Krankheit</i>)	100
Bis zum letzten Atemzug (<i>Atmen – Krankheit – Sterben</i>)	104
In Krankheit getragen (<i>Krankheit</i>)	108

Der letzte Schritt (<i>Krankheit – Sterben</i>)	114
Endlich heimkehren (<i>Sterben</i>)	119

Auf den Straßen des Lebens

Zu Urlaubszeiten, Wallfahrten und Prozessionswegen

Der Weg als Ziel (<i>Urlaub – Ferienbeginn</i>)	125
Auf den Straßen des Lebens (<i>Urlaub – Ferienbeginn</i>)	129
Du kannst fliegen (<i>Flugplatz – Urlaub – Reisen</i>)	133
Ein Weg führt über die Berge (<i>Berge – Urlaub – Natur</i>) . . .	137
Mensch und Tier (<i>Tiere – Schöpfung – Franz von Assisi</i>) . .	142
Immer eine Handbreit Wasser (<i>Wasser – Urlaub</i>)	147

Vorwort

· · · · ·

Die Leier, das alte Saiteninstrument, war schon wegen ihrer wenigen Saiten meist auf eine Tonlage abgestimmt. Eine gewisse Eintönigkeit war damit programmiert. Ähnlich empfinden heute Menschen bei der liturgischen Sprache. Für viele sind die Psalmen kaum noch ohne Kommentar zu sprechen, geschweige denn zu beten. Gerade weil die Sprache sich rasch ändert, kommen liturgische Texte oft nicht mehr an. Das Weghören kann nicht Sinn einer gemeinsamen Feier sein. Schon deshalb sind Impulse, Formulierungen und Einsatzmöglichkeiten gefragt, die Menschen dort erreichen, wo sie leben.

Die vorliegenden Texte sind aus ganz konkreten Anlässen heraus entstanden. Die angegebenen Verwendungsmöglichkeiten können deshalb nur Anhaltspunkte für den eigenen Gebrauch geben.

Jedem der Psalmen sind passende Schriftworte, Gebete, Gedanken, Geschichten und Segensworte zugeordnet, die als Bausteine für eine gottesdienstliche Feier dienen können. Darüber hinaus sollen sie aber auch Mut machen, selbst Texte zu entwickeln, die treffen und betreffen.

Roland Breitenbach

und das Gehör,
damit du nicht misstrauisch wirst,
sondern offen und frei leben kannst.

Einsatzmöglichkeiten

Gottesdienst mit Senioren oder Kranken • im Senioren- oder Altenheim
• Krankenkommunion • Gottesdienst mit Krankensalbung (in der Gemeinde, in der Familie, im Krankenhaus).

Hauptsache gesund

Was sind die Hauptsachen

Warum schweigt Gott zu all den Ungerechtigkeiten dieser Welt?

Wo bleibt seine Hilfe in Krankheit, Hunger und Krieg?

Hört er nicht die Hilferufe der Unterdrückten?

Die Angstschreie der Vergewaltigten?

Warum zerschlägt er nicht die Waffen der Heckenschützen?

Warum stört er nicht die Produktion der Minenhersteller?

Warum überlässt er Menschen ihrer Rache?

Warum nimmt er ihnen nicht die Gedanken der Gewalt?

Ich frage mich:

Wie mag einer auf Gott vertrauen, der nicht hört?

Wie kann einer an Gott glauben, der nicht sieht?

Wie kann sich einer auf Gott verlassen, der nicht hilft?

Doch ich höre, wie der Herr zu mir spricht:

Leihe mir deine Stimme und die Welt wird hören, wie ich schreie.

Leihe mir deine Augen und ich erkenne durch sie die Not.

Leihe mir deine Hände und ich kann helfen.

Leihe mir deine Füße und ich kann auf die Schwachen zugehen.

Leihe mir dein Herz und ich weine mit den Trostlosen.

Das eine erbitte dir, so spricht der Herr zu mir:
 Eine Handvoll Menschen an deiner Seite,
 die so denken und handeln wie du.
 Eine Handvoll Menschen,
 die zupacken können aus dem Geist des Evangeliums,
 die planen mit einem liebenden Herzen.

Dann könnt ihr gemeinsam das Elend überwinden helfen
 und sicher sein, ich bin an eurer Seite.
 Ich schenke eurem Kopf Klarheit und euren Augen Wachheit.
 Euren Ohren verleihe ich Offenheit und eurem Mund einen guten
 Geschmack.
 Euren Armen gebe ich Kraft und den Händen Zärtlichkeit.
 Euren Beinen gebe ich einen festen Halt und euren Füßen Schwung.

Dann könnt ihr alle Zweifel überwinden
 und der Versuchung zur Resignation widerstehen.
 Das Unmögliche werdet ihr möglich machen,
 denn ich bin bei euch alle Tage bis ans Ende der Zeiten.

Dann wird Friede sein und Gerechtigkeit überall
 und ihr könnt sagen: Wir sind dabei gewesen.
 Das Erbarmen des Herrn hat uns gerettet,
 Er, unser Gott, in alle Ewigkeit. Amen.

Schriftworte

- Mit ganzem Herzen vertrau auf den Herrn, bau nicht auf eigene Klugheit; such ihn zu erkennen auf all deinen Wegen, dann ebnet er selbst deine Pfade. Halte dich nicht selbst für weise, fürchte den Herrn, und fliehe das Böse! Das ist heilsam für deine Gesundheit und erfrischt deine Glieder. (*Spr 3,5ff*)
- Krone der Weisheit ist die Gottesfurcht, sie lässt Heil und Gesundheit sprossen. Verständnis und weise Einsicht gießt sie aus, sie erhöht den Ruhm aller, die an ihr festhalten. Wurzel der Weisheit ist die Gottesfurcht, ihre Zweige sind langes Leben. (*Sir 1,18ff*)

- Den Urheber des Lebens habt ihr getötet, aber Gott hat ihn von den Toten auferweckt. Dafür sind wir Zeugen. Und weil er an seinen Namen geglaubt hat, hat dieser Name den Mann hier, den ihr seht und kennt, zu Kräften gebracht; der Glaube, der durch ihn kommt, hat ihm vor euer aller Augen die volle Gesundheit geschenkt. (*Apg 3,15ff*)

Gebete

In meiner Angst

Es ist nicht leicht für mich, Gott, denn ich weiß nicht, was auf mich zukommt.

Ich bin plötzlich herausgerissen aus meinem bisherigen Leben, nichts mehr ist wie sonst.

Ich bin auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen, auf ihren Rat, auf ihre Sorge, auf ihren Dienst.

Vor allem aber habe ich Angst, ob denn alles gut geht.

Deswegen bitte ich dich, lenke mit mir alles zum Guten, damit ich dich loben kann und dir danken, jetzt und alle Tage meines Lebens.

Nicht ins Bodenlose

Gott, du weißt am besten, wie es um mich steht.

Ich vertraue darauf, dass du mich gerade jetzt in deiner Hand hältst

und mich nicht ins Bodenlose fallen lässt.

Gib mir ein Zeichen, das mir neue Hoffnung schenkt,

und lass Menschen um mich sein, die es gut mit mir meinen.

Dann werde ich diese Herausforderung mit deiner und mit ihrer Hilfe bestehen.

Gedanken

- In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen, in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzugewinnen.

- Die ständige Sorge um die Gesundheit wird leicht zur Krankheit. Andererseits: Was Gesundheit wirklich bedeutet, weiß offenbar nur ein Kranker.
- Mitten im Leben muss Gott erkannt werden in Gesundheit und Kraft, nicht erst im Leiden. (*Dietrich Bonhoeffer*)
- Scheue dich nicht, deine Bedürftigkeit zu zeigen und deine Zärtlichkeit.
Scheue dich nicht, deine Wunden zu zeigen und deine heilenden Hände.
Scheue dich nicht, deine offene Seite zu zeigen und deine Verletzlichkeit.
Dann sieht Gott auf dich.

Geschichte

Die vier Ausfahrten des späteren Buddha

Der junge Siddhartha Gautama, der spätere Buddha, erhielt eine standesgemäße Erziehung und führte ein luxuriöses Leben. Alle Sorgen wurden von ihm ferngehalten.

Eines Tages ließ er sich heimlich aus dem Palast hinausfahren und traf auf einen Greis. Das Alter hatte den Alten schwer gezeichnet und niedergedrückt. Siddhartha war zutiefst betroffen, als er erfahren musste, dass es aller Menschen Schicksal ist, zu altern.

Bei seiner zweiten Ausfahrt entdeckte Siddhartha einen kranken Menschen. Schon hatte er wieder eine Sorge mehr; die Sorge um seine Gesundheit.

Bei der dritten Ausfahrt sah er einen Leichenzug und erlebte die tiefe Trauer und die größte Sorge der Menschen: Wir müssen sterben.

Schließlich begegnete er bei seiner vierten heimlichen Ausfahrt einem Mönch. Dessen Gelassenheit und Sorglosigkeit rührte ihn so an, dass er beschloss, Palast und Luxus zu verlassen.

Segensworte

Gott spricht zu dir:

In das Schwere von gestern und in das Ungewisse von morgen
sage ich dir: Ich bin da.

In die Sorge für andere und in den Schmerz deines Versagens
sage ich dir: Ich bin da.

In das Spiel der Gefühle und in die Trauer der Enttäuschungen
sage ich dir: Ich bin da.

In das Glück der Beziehungen und in die Langeweile des Betens
sage ich dir: Ich bin da.

In die Gewöhnlichkeit des Alltags und in die Weite der Träume
sage ich dir: Ich bin da.

In die Gesundheit und Krankheit und in die Ängste und Hoffnungen
sage ich dir: Ich bin da.

Einsatzmöglichkeiten

Gottesdienst mit Senioren oder Kranken ● im Senioren- oder Altenheim
● Krankenkommunion ● Gottesdienst mit Krankensalbung in der Gemeinde.

Bis zum letzten Atemzug

Von Atem zu Atem

Wir alle sind sterbliche Menschen,
wir stehen in der Lebenskette der Ersten,
denen der Atem des Lebens geschenkt wurde.
Geboren atmete ich die gemeinsame Luft,
ich fiel auf die Erde, Weinen war mein erster Laut.

Alle haben den gleichen Eingang, den gleichen Ausgang,
alle atmen die gleiche Luft, Zug um Zug.