

Gottesdienstelemente zum Tag der Pflege

Einleitung

Sie finden hier verschiedene Bausteine für einen Gottesdienst oder eine kurze Gebetszeit zum Tag der Pflege. Sie können zusammengefügt oder auch einzeln verwendet werden – im Gemeindegottesdienst, für die Auszeit zu Hause, für die Pause in der Einrichtung oder in jeder Form von Erholungs- oder Gebetszeit.

Redewendungen: Austausch und Besinnung

Mir geht die Luft aus!
Genug ist genug.
Das geht über meine Kraft.
Es ist zum Davonlaufen!
Ich kenne mich gar nicht mehr wieder.
Das wächst mir alles über den Kopf!
Wie soll das nur weitergehen?
(...)

Diese Redensarten bieten...

1. eine Möglichkeit zum **Austausch**:

- Liste der Aussagen durch weitere Stimmungsbilder ergänzen und die einzelnen Sätze jeweils auf einem Papierstreifen ausdrucken
 - Teilnehmende einladen, sich einen Satz auszuwählen und darüber mit anderen ins Gespräch zu kommen
- Das Gespräch könnte enden mit der Frage: Welche Unterstützung wünsche ich mir?

2. eine Möglichkeit zur **Besinnung**:

Die einzelnen Aussagen werden mit jeweils einer Strophe des Liedes „Meine engen Grenzen“ kombiniert. Entweder wird die Strophe gemeinsam gesungen oder ein/e Organist/in bzw. Vorsänger/in singt die Strophe alleine.

Manchmal bin ich ganz erschrocken, weil ich mich nicht mehr wiedererkenne und mich voller Sorge frage: „Wie soll das nur weitergehen?“

1. Strophe Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht ...

Manchmal scheint die Last unerträglich, es wächst mir alles über den Kopf und ich möchte weinen, weil mir die Kraft ausgeht.

2. Strophe Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt ...

Manchmal würde ich am liebsten alles hinschmeißen und abhauen und schreien „Es ist genug!“

4. Strophe Meine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit ...

Biblicher Text und Impuls

Bibeltext Mk 6,31

Da sagte Jesus zu den Jüngern: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen.

Impuls

Das kennen wir auch: Wir finden keine Zeit zu essen, wir lassen uns keine Zeit zum Essen. Aufgaben und Anforderungen nehmen uns ganz gefangen und verstellen unseren Blick. Wünsche und Erwartungen; eigene und fremde Ansprüche erdrücken uns und nehmen uns die Luft zum Atmen.

In dieser Situation hören wir den Satz Jesu: Komm mit an einen einsamen Ort, dort, wo du allein bist, dort darfst du dich ausruhen. Und für einen Augenblick verscheuchen wir den Impuls: Wie schön wäre das - aber das geht ja gar nicht.

Ich möchte Sie hier und jetzt ganz im Sinne Jesu „Komm mit ...“ zu einer Gedankenreise einladen, um mitten im Alltag die kleinen Oasen der Ruhe zu entdecken.

Gehen Sie in Gedanken dahin, wo Sie leben oder arbeiten.
Schauen Sie sich diese Umgebung an, als sei es zum ersten Mal.
Schlendern Sie durch die Räume, spüren Sie, wo Sie sich hingezogen fühlen, wo ein Platz des Rückzugs sichtbar wird oder mit wenig Aufwand eingerichtet werden könnte.
Gehen Sie in Gedanken durch Ihren Tag vom Morgen bis in den Abend und spüren und schauen Sie, wo es Möglichkeiten und Zeiträume gibt, ein wenig auszuruhen, zu entspannen.

Setzen Sie sich bequem hin, so dass der Atem gut fließen kann, die Hände locker auf oder neben den Beinen liegen und schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen und lassen sich von der Musik entführen und wandern Sie ganz ohne Anstrengung ein wenig durch Raum und Zeit.

*Hier kann eine ruhige Musik helfen, die die Gedankenreise begleitet.
Zeitraumen ca. 5 Min.*

Vielleicht gab es eine Erkenntnis, eine Entdeckung, die Sie gemacht haben. Halten Sie sie für sich fest und holen Sie sie gerne hervor, wenn Sie sie brauchen!

Je nach Zeit und Rahmen kann danach zu einem Austausch eingeladen werden. Oder Sie laden dazu ein, etwas aufzuschreiben. Dazu Zettel/Karten und Stifte vorbereiten.

(Psalm-) Gebete

Sie finden hier drei Psalmtexte, die gut zum Thema "Erschöpfung und Ruhe finden" passen. Die beiden ersten sind vom evangelischen Theologen und Autor Uwe Seidel dem ursprünglichen Psalmtext nachgedichtet. Der dritte Text stellt einige Verse aus Psalm 18, so, wie er in der Bibel steht, und eine paraphrasierte Neuformulierung nebeneinander. Vielleicht würden Sie es selber noch ganz anders ausdrücken? Dann nehmen Sie sich doch Papier und Stift und schreiben Ihr eigenes Gebet!

Psalm 31

Ich verlasse mich auf den Herrn
und auf seine Gedanken.
In deine Hände
lege ich voll Vertrauen mein Leben.
Manchmal denke ich, du hast mich
aus den Augen verloren.
Doch dann hörst du meine Fragen,
wenn ich um Hilfe rufe und ratlos bin.
Du nimmst dich meiner Unsicherheiten an
und lässt mich nicht verloren gehen.
Und wenn mich die anderen festnageln,
befreist du mich mit deiner Kraft.
Mein Herz ist stark und unverzagt.
Du hast mir den Sack der Trauer ausgezogen
und mich mit Freude umgeben.
Meine Zeit steht in deinen Händen
und mein Leben liegt in deiner Hand.

Uwe Seidel in:

Hanns Dieter Hüsch, Uwe Seidel: Ich stehe unter Gottes Schutz. Psalmen für Alltage. tvd Verlag 1999

Psalm 19

Herr
Ich will dich auch heute preisen
Und dir Dank sagen
Halleluja
Du schenkst mir wieder festen Boden
Unter meinen zerbrechlichen Füßen
Auch wenn ich zu zweit oder mit vielen gehe
Bist du an meiner Seite.
Manchmal atme ich schwer
Und stolpere den Weg entlang und befürchte:
Du hast die Erde verlassen
Doch ich bin töricht
Denn dein ist die Welt
Dein sind Himmel und Erde
Da ist kein Zwischenraum kein Unterschied
Keine Grenze
Und wenn wir gehen
Gehen wir zum Himmel
Und wenn wir kommen
Kommen wir zur Erde
Und wenn wir auf der Erde straucheln
Hebst du uns auf in den Himmel
Denn Himmel und Erde sind Bruder und Schwester
(...)

Uwe Seidel in:

Hanns Dieter Hüsch, Uwe Seidel: Ich stehe unter Gottes Schutz. Psalmen für Alltage. tvd Verlag 1999

Psalm 18

Mich umfingen die Fesseln des Todes und die Fluten des Verderbens erschreckten mich. Mich umstrickten die Fesseln der Unterwelt, über mich fielen die Schlingen des Todes.

In meiner Not rief ich zum HERRN und schrie zu meinem Gott, er hörte aus seinem Tempel, mein Hilfeschrei drang an seine Ohren.

Ja, du lässt meine Leuchte erstrahlen, der HERR, mein Gott, macht meine Finsternis hell.

Ja, mit dir überrenne ich Scharen, mit meinem Gott überspringe ich Mauern. Gott, sein Weg ist lauter, das Wort des HERRN ist im Feuer geläutert. Ein Schild ist er für alle, die sich bei ihm bergen.

Denn wer ist Gott außer dem HERRN, wer ist ein Fels, wenn nicht unser Gott?

Gott hat mich mit Kraft umgürtet und vollkommen machte er meinen Weg. Schnell wie Hirschkühe ließ er mich springen, auf Höhen hat er mich hingestellt. Er lehrte meine Hände zu kämpfen, meine Arme, den ehernen Bogen zu spannen.

Du gabst mir deine Rettung zum Schild, deine Rechte stützte mich; deine Zuneigung machte mich groß. Du schufst weiten Raum meinen Schritten, meine Knöchel wankten nicht.

Psalm 18, 5-7.29-37 biblischer Text

Psalm 18

Ich war gefangen in meinem Alltag, alles stürzte auf mich ein. Ich konnte mich nicht bewegen und dachte, nun geht gar nichts mehr.

Da rief ich zu Gott, ich schrie um Hilfe. Und Gott hörte mich.

Gott, du machst es hell um mich herum. Mein Herz freut sich, dass du da bist.

Du gibst mir Kraft, das Unmögliche zu schaffen. Auf dein Wort kann ich mich verlassen. Bei dir fühle ich mich geborgen.

Gott ist groß und wie ein Fels in der Brandung.

Gott hat mich stark gemacht, er schenkt mir Ausdauer und langen Atem. Ich kann auf meinem Weg weitergehen. Er hat mir gezeigt, wie ich mit allem umgehen kann, was mich niederdrückt.

Gott, ich weiß nun, dass du bei mir bist. Ich kann selbstbewusst in die Welt schauen und fühle, dass ich mit dir nicht fallen werde.

Psalm 18 paraphrasiert

Atemübung/Entspannungsübung

Suche dir deinen Platz.
Stell dich hin:
die Füße leicht auseinander,
das gleiche Gewicht auf beiden Füßen,
die Schultern entspannt nach unten,
die Arme hängen seitlich am Körper herab.
Halte den Kopf gerade und schaue in Ruhe nach vorne.
Probiere solange aus,
bis du das Gefühl hast:
Jetzt stehe ich sicher und richtig.
Es fühlt sich gut an.
Vergiss das Atmen nicht:
Atme in Ruhe ein und aus.
In deinem eigenen Rhythmus.
Lass deine Gedanken kommen und ziehen wie Wolken am Himmel.
Sei einfach da.
Genieße das Gefühl, solange es hält.

Gebet zur Übung

Im Stehen und mit ausgebreiteten Armen zu beten

Ich stehe.
Meine Füße sicher auf der Erde.
Meine Arme ausgebreitet.
Meine Hände geöffnet.
Ich stehe sicher und fest.
Mit allem, was ich bin,
stehe ich vor dir, Gott.
Du füllst mir die Hände.
Meine Füße wurzeln in der Erde
und mein Kopf ist dem Himmel nah.
Ich gestalte mein Leben aus dir.
Ich stehe voller Zuversicht vor dir, Gott.
Du füllst meine Hände
und mein ganzes Sein
mit Energie,
mit Kraft,
mit Beweglichkeit
und Mut.
Mein Gott,
ich lobe dich aus ganzem Herzen!

Susanne Körber

Lieder aus dem Gotteslob

- 365 Meine Hoffnung und meine Freude (auch als Kehrvors)
- 386 Laudate omnes gentes (auch als Kehrvors)
- 433 Ich will dir danken
- 437 Meine engen Grenzen
- 450 Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht
- 451 Komm, Herr, segne uns
- 453 Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott
- 458 Selig seid ihr
- 468 Gott gab uns Atem
- 809 Meine Seele ist stille in dir
- 810 Meine Zeit steht in deinen Händen
- 814 Herr, in deine Hände