

## **Gottesdienstvorbereitung**

Gestalte deinen Gottesdienstplatz – mit Kerze, Kreuz, Bibel, einem Bild, Blumen... – so, wie es für dich passt.

Wenn du Abendmahl feiern willst, bereite Brot und Wein / Saft vor.

Lege dir Papier und (Bunt-)Stifte zurecht. Wenn du häufiger in dieser Form Gottesdienst feiern möchtest, besorgst du dir vielleicht ein eigenes Martinsmessenheft.

### **Martinsmesse am 18. 10. 2020**

Jes. 11, 6-8: Die Vision vom Friedensreich

Vorbereitet haben Maike, Renate, Stefan

Wir feiern Gottesdienst im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Mach dir bewusst, dass du da bist in der Gegenwart Gottes und in Verbundenheit mit allen, die auch Gottesdienst feiern.

### **Handmeditation**

Setz dich so hin, dass du gut entspannt da sein kannst. Atme einige Male bewusst ein und aus, ohne deinen Atem dabei zu beeinflussen. Dann wende deine Aufmerksamkeit deinen Händen zu. Betrachte sie von allen Seiten. Fang an, die einzelnen Finger und die Hände zu bewegen. Probiere alle möglichen Bewegungen und Handhaltungen aus. Versuche wahrzunehmen, welche unterschiedlichen Botschaften die verschiedenen Haltungen vermitteln.

Beginne nun mit der Handmassage:

- Schüttele die Hände mehrere Male aus dem Handgelenk heraus.
- Reibe etwa 30 Sekunden die Handflächen rasch aneinander.
- Reibe zehnmal mit der rechten Handfläche den linken Handrücken vom Gelenk aus zu den Fingerspitzen und wechsle dann die Seiten (beginne dabei wieder mit dem Reiben der Handflächen).
- Massiere die einzelnen Finger, indem du mit dem Daumen der einen Hand langsam und mit Druck vom Handballen zur Kuppe

jeden Fingers streichst - fang beim Daumen an bis hin zum kleinen Finger.

- Mach bei jedem Finger eine Druckmassage, indem du mit Daumen und Zeigefinger der einen Hand jeden Finger der anderen (beginnend beim kleinen Finger) von unten nach oben massierst. Den Fingerkuppen gibst du dabei immer besonderen Druck.
- Führe die Fingerkuppen von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand zusammen und klopfe damit etwa 20mal links oben einen Punkt unterhalb von Schulterblatt und Schlüsselbein. Das gleiche dann mit der linken Hand auf der rechten Seite.
- Halte die linke Hand am leicht nach vorne gestreckten Arm so, dass die Finger nach oben zweigen und die Handfläche nach vorne schaut. Drücke denn ein paarmal mit der rechten Hand die linke nach hinten. Dann biege die Hand nach unten (die Handfläche schaut nun zum Körper, die Finger zeigen nach unten) und drücke die Hand aus dem Handgelenk heraus in Richtung Körper. Das Gleiche dann mit der rechten Hand.
- Schüttele abschließend die Hände aus und lass sie dann auf den Oberschenkeln ruhen.

Verweile noch einige Minuten schweigend. Nimm dabei deine Hände wahr und schau, ob eine Verbindung spürbar wird zwischen deinem Atem und deinen Händen.

## **Wortteil**

Der Prophet Jesaja beschreibt seine Vision vom Friedensreich, das der Messias aufrichten wird, in paradiesischen Bildern:

Da wird der Wolf beim Lamm wohnen und der Panther beim Böcklein lagern. Kalb und Löwe werden miteinander grasen, und ein kleiner Knabe wird sie leiten. Kuh und Bärin werden zusammen weiden, ihre Jungen beieinanderliegen, und der Löwe wird Stroh fressen wie das Rind. Und ein Säugling wird spielen am Loch der Otter, und ein kleines Kind wird seine Hand ausstrecken zur Höhle der Natter.

(Jes 11, 6-8)

Lies den Text zweimal. Schließ dann die Augen und lass im Inneren Bilder von diesem Friedensreich entstehen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit! Die Bilder müssen auch nicht dem Text korrekt entsprechen. Was kommt, kommt...

Stell dir vor, dass die Lebewesen, die du gesehen hast, Persönlichkeitsanteile von dir symbolisieren. Gib ihnen Namen. Wer ist z. B. dein "Wolf"? Ist er deine Aggression oder deine Einsamkeit oder deine Ich-Stärke.... ? Du kannst das auch aufschreiben: Mein Wolf ist..., mein kleines Kind ist...

Entscheide dich dann für ein "Paar", das Gegensatzaspekte verkörpert, z. B. Löwe - meine Kraft, und Säugling - mein Angewiesensein

Schau deine Hände an. Welche Hand ist "Löwe", welche "kleines Kind"? Die Hände drücken nun durch Haltung und Stellung der Finger das aus, was typisch ist für die beiden Aspekte deines Gegensatzpaars. Lass dir Zeit, auszuprobieren, was wirklich passt. Betrachte dann eine Weile deine Hände. Welche Hand hast du für den einen oder den anderen Anteil gewählt? Warum? Führe die Hände dann langsam zusammen. Verändern sie ihre Haltung? Wie fühlt es sich an, wenn sie sich berühren, wenn z. B. deine Kraft und dein Angewiesensein in Kontakt miteinander kommen? Bleib eine Weile bei dem Bild deiner Hände, das du jetzt vor dir hast. Achte dabei darauf, dass dein Körper entspannt ist, dein Atem ruhig fließt. Beende die Übung mit kräftigem Schütteln deiner Hände.

Das, was du am Ende mit deinen Händen dargestellt und im Darstellen erlebt hast, entspricht nicht unbedingt der Realität - es ist ein Teil der Vision von einem Friedensreich, das der Messias in dir aufrichten will.

Bitte um seinen Frieden, indem du ein Friedenslied singst oder dir anhörst:

Hier einige Vorschläge:

- Herr, gib uns deinen Frieden
- Schalom chaverim
- Dona nobis pacem
- Freunde, dass der Mandelzweig

## Abendmahl

Mit dem Text des Lieds "Wenn das Brot, das wir teilen, zur Rose erblüht" kannst du dich einstimmen darauf, das Brot des Lebens zu essen und den Kelch des Friedens zu trinken.

Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose blüht  
und das Wort, das wir sprechen, als Lied erklingt,  
dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut,  
dann wohnt er schon in unserer Welt.

Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht  
in der Liebe, die alles umfängt,  
in der Liebe, die alles umfängt.

Wenn die Hand, die wir halten, uns selber hält  
und das Kleid, das wir schenken, auch uns bedeckt,  
denn hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut,  
dann wohnt er schon in unserer Welt.

Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht  
in der Liebe, die alles umfängt,  
in der Liebe, die alles umfängt.

Wenn das Leid, das wir tragen, den Weg uns weist  
und der Tod, den wir sterben, vom Leben singt,  
dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut,  
dann wohnt er schon in unserer Welt.

Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht  
in der Liebe, die alles umfängt,  
in der Liebe, die alles umfängt.

## Segen

Komm, Herr, segne uns:

Frieden gabst du schon,  
Frieden muss noch werden,

wie du ihn versprichst uns zum Wohl auf Erden.  
Hilf, dass wir ihn tun, wo wir ihn erspähen -  
Die mit Tränen säen, werden in ihm ruhn.

Komm, Herr, segne uns,  
dass wir uns nicht trennen,  
sondern überall uns zu dir bekennen.  
Nie sind wir allein, stets sind wir die Deinen,  
Lachen oder Weinen  
wird gesegnet sein.