

Martinsmesse am Sonntag, 20.12.20

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 sechs Blätter Papier und einen Stift zurecht.

Vorbereitet haben Maïke, Renate und Maria.

4. Advent

Wir feiern die Martinsmesse miteinander
**+ im Namen des Vaters + und des Sohnes
+ und des heiligen Geistes. Amen.**



♫ *Wir sagen euch an den lieben Advent. Sehet die vierte Kerze brennt.
Gott selber wird kommen, er zögert nicht. Auf, auf, ihr Herzen, und werdet licht!
Freut euch, ihr Christen! Freuet euch sehr! Schon ist nahe der Herr!*

Meditation

Setz dich entspannt und doch ganz wach auf deinen Stuhl. Nimm deinen Atem wahr, der in deinen Körper, in dein Lebenshaus, einfließt – und wieder ausfließt. Wie in anderen Häusern auch gibt es in deinem Körperhaus verschiedene Etagen, verschiedene Räume. Du kannst bewusst deinen Atem in die verschiedenen Stockwerke und Räume schicken, in die Beine, in den Bauch, in die Brust, in die Hände, in den Kopf.

Spüre nach, wie es sich anfühlt, dieses dein Haus zu bewohnen.

Wo hältst du dich gerne auf? In der obersten Etage, im Kopf, oder lieber weiter unten, im Brustraum in der Nähe des Herzens oder noch weiter unten, im Bauch?

Dort, in dem Raum, wo du dich wohlfühlst, verbleibst du nun eine Weile. Lass die Themen, die dich sonst so sehr beschäftigen, ein paar Minuten lang weiterziehen. Es wird noch genügend Zeit geben, dich damit zu befassen. Jetzt bist du ein paar Minuten ganz in deinem Reich, in deinem Zuhause und darfst dich in der Stille etwas ausruhen.

Wortteil

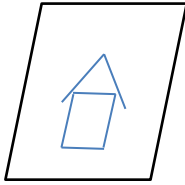
Wir haben in der Meditation unseren Leib als „Haus“ erfahren – „Euer Leib ist ein Tempel des heiligen Geistes“, sagt Paulus (1 Kor 6,19). Ganz verschiedene Häuser spielen in der Vorweihnachts- und Weihnachtsgeschichte in der Bibel eine Rolle. Um diese „Weihnachtshäuser“ geht es heute. Vielleicht möchtest du dir zunächst einmal selber überlegen, welche Häuser dir da einfallen?

.....

Sechs Weihnachtshäuser:

- Das Haus Marias in Nazareth (Lk 1,26-38)
- Das Haus Elisabeths (Lk 1,39-45)
- Die Herberge in Bethlehem (Lk 2,7b)
- Der Stall (Lk 2,7a)
- Das Feld der Hirten (Lk 2,8-14)
- Der Palast des Herodes,
in dem die Sterndeuter vorsprechen (Mt 2,1-7)





Schreibe (oder zeichne) auf jedes Blatt eines dieser Häuser. Geh durch deine Wohnung / dein Zimmer und versuche gefühlsmäßig herauszufinden, wo du die einzelnen Häuser verorten willst. Dorthin legst du das entsprechende Blatt. An jedem dieser Orte vergegenwärtigst du dir kurz das Geschehen oder liest es an der entsprechenden Bibelstelle noch einmal nach.

Geh langsam noch einmal von Haus zu Haus. Wo zieht es dich hin? Mit welchem Haus möchtest du dich heute identifizieren? Bleib da stehen, beantworte folgende Fragen entweder nur im Kopf, besser aber laut ausgesprochen oder schriftlich auf dem Papier.

1. Wer bist du? – Antworte aus der Perspektive des Hauses: Ich bin das Haus des / der....
2. Wer ist in dir anwesend? (Das können auch Personen sein, die im Bibeltext nicht explizit genannt sind, z. B. der Wirt, Gäste in der Herberge. Allerdings sollte deine Phantasie nicht zu sehr umherschweifen!): In mir ist / sind...
3. Welche Gefühle nimmst du wahr? Wie ist die Atmosphäre in dir? Verändert sie sich? (Hier können durchaus gegensätzliche Gefühle auftauchen, z. B. Furcht und Freude): Ich spüre in mir

Wenn du Zeit hast, kannst du noch zu einem zweiten Haus gehen oder du probierst im Lauf der Tage auch alle anderen Häuser aus.

Abschließend kannst du dich (evtl. bei leiser Musik / vor einer Kerze) fragen (und ggf. in deinen Notizen unterstreichen): Wo habe ich da von mir selber gesprochen? Wie fühlt sich das an, wenn ich sage: „In mir ist ein Engel“ oder „In mir ist die Sehnsucht nach dem göttlichen Kind“?

♫ Macht hoch, die **Tür**, die Tor macht weit; es kommt der Herr der Herrlichkeit...
O wohl dem Land, o wohl der **Stadt**, die diesen König bei sich hat...
Komm, o mein Heiland Jesu Christ, meins Herzens **Tür** dir offen ist...

Hier zum Anhören <https://youtu.be/e2NA6hHVTsw>

Abendmahl

Du besuchst nun noch ein ganz anderes Haus – das Haus, in dem Jesus sein letztes Abendmahl mit den Jüngern gefeiert hat. Wer ist anwesend? Welche Gefühle sind da? Wie ist die Atmosphäre hier? Was geht in dir vor, wenn Jesus zu dir sagt: „Nimm und iss, nimm und trink, das bin ich selbst für dich“?
Die Abendmahlsworte stehen bei Markus 14, 22-24

Irischer Weihnachtssegens

*Gott lasse dich ein gesegnetes Weihnachtsfest erleben.
Gott schenke dir die nötige Ruhe,
damit du dich auf Weihnachten
und die frohe Botschaft einlassen kannst.
Gott nehme dir Sorgen und Angst und schenke dir neue Hoffnung.
Gott bereite dir den Raum, den du brauchst und an dem du so sein kannst, wie du bist.
Gott schenke dir die Fähigkeit zum Staunen über das Wunder der Geburt im Stall von Bethlehem.
Gott mache heil, was du zerbrochen hast und führe dich zur Versöhnung.
Gott gebe dir Entschlossenheit, Phantasie und Mut,
damit du auch anderen Weihnachten bereiten kannst.
Gott bleibe bei dir mit dem Licht der Heiligen Nacht, wenn dunkle Tage kommen.
Gott segne dich und schenke dir seinen Frieden:*



**Ein herzlicher Gruß aus St. Martin an alle, die von zuhause aus mit uns feiern:
FROHE UND GESEGNETE WEIHNACHTEN UNS ALLEN!**