

Martinsmesse Sonntag, 18. Juli 2021

Gottesdienstvorbereitung



Gestalte deinen Gottesdienstplatz – mit Kerze, Kreuz, Bibel, einem Bild, Blumen... – so, wie es für dich passt.
Wenn du Abendmahl feiern möchtest, bereite Brot und Wein oder Saft vor.
Lege dir ein Blatt Papier und Stift zurecht.

Thema:

Jesus spricht: "Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken." Matth. 11, 28

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

Meditation

Unser Atem sagt viel über unsere Seele. Probiere unterschiedlich Formen zu atmen aus:

Wie atmest du, wenn du aufgeregt, gestresst, „atem-los“ bist?

Wie atmest du, wenn du dich in einer schwierigen Situation kurz beruhigen willst – du möchtest erst einmal „durchatmen“?

Wie sieht ein Atemzug aus, der Erleichterung bedeutet: Nochmal gut gegangen!

Wie atmest du, wenn du tief seufzt über etwas oder jemanden?

Und nun atme einige Minuten lang ruhig und gleichmäßig in dem Bewusstsein, dass Gott dir seinen Atem eingeblasen hat.

Textteil

Jesus spricht: "Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken." Matth. 11, 28

Der Theologe Fridolin Stier, der sich bemüht, den griechischen Text besonders wortgetreu wiederzugeben, übersetzt:
„Her zu mir, ihr Mühenden und Überbürdeten, ich werde euch aufatmen lassen.“

Sammele zunächst ein paar Steine, wenn es dir in deiner Nähe möglich ist. Andernfalls reiße aus Papier einige „Steine“:



Beschrifte die „Steine“ mit Sorgen, Problemen, die dich belasten. Dann nimm nacheinander jeden einzelnen in die Hand. Schau ihn an, schau die Sorge an, von der er erzählt. Spüre sein „Gewicht“. Vielleicht merkst du, dass es 3 „Kategorien“ von Steinen gibt:

- Sorgen, von denen du gar nicht weißt, ob sie Realität werden.
- Sorgen, auf die du keinen Einfluss hast. Es sind schicksalhafte Gegebenheiten, die dir zugeteilt sind.
- Sorgen, gegen die du etwas tun kannst. Es liegt an dir, etwas zu verändern.

Lege deine Sorgensteine nacheinander mit einem tiefen Atemzug ab.

- Bei der ersten Kategorie horche auf das Jesuswort „Sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“ Mt 6,34
- Bei der zweiten Kategorie bete „Dein Wille geschehe.“ Selbst wenn es nur ein Lippengebet ist und du es (noch) nicht mit ganzem Herzen sagen kannst, wird es dir helfen, allmählich dein „Warum“ (warum geschieht das mir?) in ein „Ja“ zu verwandeln – kein resigniertes Ja, sondern ein akzeptierendes.
- Bei der dritten Kategorie bitte Jesus, dir zu helfen „Wasser“ in „Wein“ zu verwandeln.

Beende diese Übung mit ein paar tiefen Atemzügen.

Abendmahl

Jesu Einladung „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid“ ist ein Angebot, ihm deine Steine zu bringen und dafür Brot zu empfangen: das Brot des Lebens. Lege deine „Steine“ auf den Abendmahlstisch. Hier ist Jesus selbst gegenwärtig in Brot und Wein: „Das ist mein Leib, für dich gegeben. Das ist mein Blut, für dich vergossen.“

Segen

Gott, der Vater, segne dich in allem Glück und in allem Leid. Jesus Christus, der Sohn, begleite dich in allem Glück und in allem Leid. Der heilige Geist schenke Frieden in allem Glück und in allem Leid. Amen

