

Martinsmesse

Sonntag, 24. Januar 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 (oder Karton Din A6 bzw. Din A5) und (bunte) Stifte zurecht.

Vorbereitet haben Miriam, Peter und Hanns-Hinrich

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des heiligen Geistes feiern wir die Martinsmesse.

Amen

Begrüßung für dich

Heute heißen wir dich zur Martinsmesse mit dem Text aus Prediger 5 ganz herzlich willkommen. Lies dir den Text in Ruhe ein paar Mal durch. Dabei wird dir wahrscheinlich nach kurzer Zeit bewusst, warum der Text in zwei Farben dargestellt wird.

Wortteil

Prediger 5 - Übersetzung: Hoffnung für alle

14 So, wie der Mensch auf diese Welt gekommen ist, muss er sie wieder verlassen – nackt und besitzlos! Nicht eine Handvoll kann er mitnehmen von dem, wofür er sich hier abmühte.

17 Eines habe ich begriffen: Das größte Glück genießt ein Mensch in dem kurzen Leben, das Gott ihm gibt, wenn er isst und trinkt

und es sich gut gehen lässt bei aller Last, die er zu tragen hat.
Das ist der Lohn für seine Mühen.

15 Es ist zum Verzweifeln! Wie er kam, muss er wieder gehen. Was hat er also von seiner harten Arbeit? Es ist ja doch alles umsonst!

18 Wenn jemand es zu Reichtum bringt und sich an seinem Besitz erfreuen kann, dann hat er das Gott zu verdanken. Ja, die Früchte seiner Arbeit zu genießen, das ist Gottes Geschenk!

16 Sein ganzes Leben bestand aus Mühe und Trauer; er hatte nichts als Ärger und Sorgen und plagte sich mit vielen Krankheiten.

19 Denn wessen Leben Gott mit Freude erfüllt, der denkt nicht viel darüber nach, wie kurz es eigentlich ist.

Du wirst feststellen, der Text wechselt zwischen ablehnenden und

lebenszustimmenden Aussagen hin und her. Eine Entsprechung zu dem, wie ich mich im täglichen Leben fühle? Versuch dich heute bitte mal ganz auf die lebensbejahenden Verse (grün) einzulassen.

Lies jetzt nur diese drei Verse (17 + 18 + 19) und geh folgenden drei Fragen nach:

1. Wo nimmst du in deinem Leben Glück wahr?
2. Wo kannst du in deinem Leben momentan Geschenke öffnen?
3. Wo empfindest du gerade Freude in deinem Leben?

Wenn es geht, notiere dir für alle drei Fragen drei mögliche Antworten, die in deinem Leben wirklich vorkommen.

Drei Sinnsprüche aus Afrika nehmen die drei Substantive - Glück, Geschenk und Freude - auf und versuchen dir aus einem anderen Blickwinkel eine Antwort auf die drei Fragen zu geben.

1. Glück widerfährt dir nicht - Glück findet der, der danach sucht.
2. Jedes Versprechen ist ein Geschenk im Voraus.
3. Ein klein wenig Freude belebt schon das Herz, genauso wie der kleine Morgentau das Feld erfrischt.

Meditation



Deine Gedanken dürfen jetzt zur Ruhe kommen, aber das, worüber du im Wortteil nachdachtest, über Glück, Geschenk und Freude, kann in der Meditation sinnlich erfahren werden.

Geht es, dass du dir eine Frucht holst, die du gerne magst?

Solltest du keine Frucht haben oder auch nicht mögen, nimm dir doch bitte etwas, was du jetzt gerne genießen würdest.

Schärfe in den nächsten Minuten die Sinne, die dir das Genießen so richtig bewusst machen: Spüren - Schmecken - Riechen - Lauschen

Solltest du z.B. eine Banane in der Hand haben, dann spüre sie mit deinen Händen, öffne und entfalte die Schale; rieche ihren Duft; schmecke jeden einzelnen Bissen ganz bewusst und lausche dem Kauen und dem Genießen.

Meditiere den Genuss des Lebens und höre dabei die Musik. (Klicke das Bild an)



Abendmahl

Du bist eingeladen zu feiern, auch wenn du jetzt vielleicht alleine bist.

Du bist eingeladen an den Tisch des Herrn, mit all deinen Sinnen, Gedanken und Gefühlen.

Du bist eingeladen in das Kraftfeld der Liebe Gottes.

Dankgebet:

Schöpfer des Lebens, wir loben dich.

Du schenkst uns das Brot, die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit.

Lass dieses Brot für uns zum Brot des Lebens werden.

Schöpfer des Lebens, wir loben dich.

Du schenkst uns die Frucht des Weinstocks, das Zeichen des Festes.

Lass dieses Getränk für uns zum Trank der Freude werden.

Amen

Segen

Barmherziger Gott,

du bist der Raum,

in dem ich leben darf

auch in der Anfechtung.

Du bist der Atem,

der mich umgibt wie die Luft.

Du bist die Kraft,

die mein Leben trägt.

Du bist die Glut,

die mich wärmt.