

**HANDREICHUNG MIT MATERIALIEN FÜR DIE  
SENIORENARBEIT UND DEN GLAUBENSTAG 2025  
FÜR MENSCHEN IM 3. & 4. LEBENSALTER**



**Vergiss das Schöne nicht**  
Handreichung für die Seniorenarbeit

## Gliederung der Handreichung:

<b>1</b>	<b>Einführung in das Thema: Vergiss das Schöne nicht</b>	<b>3</b>
1.1	Handreichung für die Seniorenarbeit 2025	3
1.2	Allgemeine Hinweise zum Fest „Darstellung des Herrn“	3
<b>2</b>	<b>Gottesdienstvorschlag zum Glaubenstag der Senioren</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Impulse zum Thema: Vergiss das Schöne nicht</b>	<b>11</b>
3.1	Begegnung und Austausch zum Thema: Vergiss das Schöne nicht	11
3.1.1	Einstieg	11
3.1.2	Wo entdecken Sie das Schöne?	12
3.1.3	Austausch im Plenum	16
3.1.4	Abschluss	17
3.2	Impulse zu sechs Bildern	18
3.3	Predigtimpuls: Rettet Schönheit die Welt? (Mk 7,32-37)	22
3.4	Impuls: Welche Farbe hat Gott?	25
3.5	Zitatensammlung zur Schönheit	26
<b>4</b>	<b>Maiandacht: Thema: „Froh“</b>	<b>27</b>
<b>5</b>	<b>Texte zum Stöbern</b>	<b>30</b>
5.1	Denksport: Verse und Lieder ergänzen	30
5.2	Staunen können und Freude empfinden	31
5.3	Trost finden und zuversichtlich sein	32
5.4	Dankbar sein und hoffen	35
<b>6</b>	<b>Bildungstipps für Menschen im 3. &amp; 4. Lebensalter</b>	<b>38</b>

### Arbeitskreis: Glaubenstag der Senioren

Hedy Beckmann, Angelika Kampsen, Herbert Rosemann, Christiane van Melis

#### Bezugsquelle:

Christiane van Melis  
Diözesanreferentin für das  
3. & 4. Lebensalter  
Tel.: 0541 318-217  
E-Mail: c.vanmelis@bistum-  
os.de  
Domhof 12, 49074 Osnabrück

Sekretariat: Annette Kurmann  
Tel.: 0541 318-251  
E-Mail: a.kurmann@bistum-  
os.de

Versand: je ein Exemplar an Seniorenverantwortliche\*n  
pro Gemeinde

Downloaden können Sie die Handreichung über diesen Link  
<https://bistum.app/drive/s/JDHFEuOWXIDFlu3VYwQ5>  
oder dem QR-Code



Osnabrück, im Dezember 2024

**Bild der Titelseite:** „Sanctus“ (Ausschnitt) von A. Litzkendorf

**Bild von der Rückseite:** „Credo“ von A. Litzkendorf

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird meistens auf die gleichzeitige  
Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d)  
verzichtet.

# 1 Einführung in das Thema: Vergiss das Schöne nicht

## 1.1 Handreichung für die Seniorenarbeit 2025

In diesem Jahr widmet sich die Handreichung mit Materialien für die Seniorenarbeit dem Thema: **Vergiss das Schöne nicht**. Angesichts der vielen Krisen, die wir als Gesellschaft gerade durchleben, möchte das diesjährige Heft für Seniorenarbeit den Fokus auf die vielen lebenswerten und guten Perspektiven dieses Lebens legen.

„Angst“ ist weit verbreitet und lähmt. Ein „stauender Blick auf das Leben“ kann zu Dankbarkeit und Lebensfreude führen. Das Schwierige soll nicht negiert werden, sondern aus der Kraft und Zuversicht, die wir aus dem „Schönen“ schöpfen, können Selbstvertrauen und Lebensenergie verstärkt werden, kann ein Einsatz für ein gutes, miteinander verbundenes Leben erwachsen. Viele Engagierte in der Seniorenarbeit setzen Zeichen gegen Einsamkeit und Angst und bereichern ihre Gemeinden, indem sie gute Orte schaffen, wo Menschen sich kennen, treffen, zuhören, begleiten und im Alltag füreinander da sind.

Diese Handreichung enthält einen **Gottesdienstvorschlag** (Punkt 2) zur Gestaltung eines „Glaubestages“ für die Senior\*innen. Es schließt sich ein Vorschlag für **Begegnung und Austausch** im Gemeindehaus zum Thema an (Punkt 3.1.).

Besonders ausgezeichnet wird dieses Heft durch **Bilder der Malerin Angelika Litzkendorf**. Wir haben die Abdruckrechte sowie die Freigabe für die Verwendung in der Seniorenarbeit. Das Material wird abgerundet mit einer **Maiandacht** und verschiedensten **Texten zur Auswahl**.

Anlass für die Handreichung ist die Tradition des **Glaubestages der älteren Generation**. Dieser wird seit vielen Jahren in unserem Bistum gefeiert. An „Mariä Lichtmess“, heute als „Fest der Darstellung des Herrn“ benannt, betont das Evangelium die tiefe Glaubenserfahrung und Weisheit alter Menschen. Daher ist dieser Festtag am 02.02. eines jeden Jahres ein geeigneter Tag, um den Glaubenstag der Senior\*innen zu feiern.

Insgesamt gilt: Alles sind **Vorschläge** der Arbeitsgruppe. Fühlen Sie sich frei zu ändern, zu kürzen und ein passendes Programm für Ihre Gruppe an einem Termin Ihrer Wahl zusammenzustellen.

## 1.2 Allgemeine Hinweise zum Fest „Darstellung des Herrn“

**Mariä Lichtmess ist der alte Name für das Fest „Darstellung des Herrn“.** „Lichtmess“ weist auf das Licht hin, das mit Jesu Geburt an Weihnachten in die Welt gekommen ist. In der dunkelsten Jahreszeit erleben wir, wie das kleine Kerzenlicht sich gegen alle Nacht behauptet. Diese Lichtsymbolik spielt auch in der heutigen Liturgie eine große Rolle. So klingt die Weihnachtszeit nach und wir gehen Richtung Ostern.

Im Schott - Messbuch (<http://erzabtei-beuron.de/schott>) finden sich die liturgischen Texte zum Fest der Darstellung des Herrn.



## 2 Gottesdienstvorschlag zum Glaubenstag der Senioren

**Leitmotiv:** „*Vergiss das Schöne nicht!*“

(u.a. zum Fest „Darstellung des Herrn“)

**Kernstück des Glaubenstages der Senior\*innen ist eine heilige Messe, die mit den Mitgliedern der Seniorengruppen vorbereitet und gefeiert wird. Dieser Vorschlag kann auch Grundlage für einen Wortgottesdienst sein und an die jeweilige Situation angepasst werden.**

*Im Altarraum brennt die Osterkerze. Dort stehen auch Kerzen, die zu Beginn des Gottesdienstes vom Priester gesegnet werden und nach dem Gottesdienst von den Anwesenden mitgenommen und verschenkt werden können.*

### **Orgel zum Einzug**

**Eingangslied: GL 706, Str. 1-3**

Eingeladen zum Fest des Glaubens

### **Liturgischer Gruß und Kreuzzeichen**

#### **Einführung:**

Liebe Gemeinde, es gibt Momente im Leben, die man nie mehr vergisst, Momente, die sich tief ins Gedächtnis einprägen, ja, die ein ganzes weiteres Leben prägen können.

Manchmal sind es schwere Momente, die sich so tief in uns einprägen: ein Unglücksfall, eine schwere Diagnose, der Tod eines lieben Menschen. Ein jeder kennt sie: Momente zwischen Hoffen und Bangen. Momente, die man nicht mehr vergisst.

Aber es gibt diese tiefe Erfahrung, die ein ganzes Leben prägen kann, auch im Positiven. Es sind kostbare Momente, z. B. die Geburt des eigenen Kindes oder auch das erste Mal, als man sich verliebte. Von vielen solcher Momente könnten wir einander erzählen, von Situationen der Freude und Hoffnung, aber auch von Schmerz und Leid. Oftmals sehen wir nur die dunklen Seiten des Lebens, wir machen uns Sorgen angesichts der vielen Krisen und Auseinandersetzungen in unserer Welt, wir haben Zukunftsängste und tragen schwer an der Last eigener Probleme. Obwohl wir zwei Augen haben, nehmen wir die Wunder und das Schöne nicht wahr, das Schöne, das Gott tut oder uns schenkt – möge alles auch noch so klein sein.

In diesem Gottesdienst wollen wir den Blick weiten für all das Schöne, das du, Gott, uns schenkst - für die Musik und für alles, was unser Herz erfreut, für die Wunder der Schöpfung, für alle Zeichen deiner Nähe.

Lasst uns einen Augenblick still werden und unseren inneren Blick dafür weiten.

- kurze Stille -

1. Guter Gott,  
ich will die kostbaren und freudigen Momente sammeln,  
all das Schöne und Wertvolle,  
Augenblicke, die nach der Erde riechen,  
nach Sonne und Harz und Holz, nach Regen am Ende eines heißen Tages,  
nach Wind, der vom Meer kommt, nach der Klarheit des Frosts.
2. Ich will die schönen Momente sammeln,  
die Augenblicke der Zärtlichkeit und des Glücks,  
des Trostes und gegenseitigen Verstehens,  
Augenblicke, angefüllt mit den klugen Gedanken der Freundin,  
dem Rat aus alter Weisheit.

3. Ich will die schönen Momente sammeln,  
die Augenblicke, in denen du, Gott, mir ganz nahekommst,  
heilsam und tröstend, bergend und schützend,  
deine Gegenwart, die schmeckt köstlich wie frisches Brot, wie der Wein im festlichen Glas.

### **Kyrie**

„Vergiss das Schöne nicht“ – unter diesem Motto des Glaubenstages grüßen wir Jesus Christus in unserer Mitte und singen:

**GL 157** Herr, erbarme dich (Vorsänger\*in + Gemeinde)

### **Vergebungsbitte**

oder: **Weihrauchritus**

Das Verbrennen von Weihrauch ist ein altes Zeichen für Umkehr und Versöhnung.

Wie Weihrauch jetzt mit seinem Wohlgeruch den Raum erfüllt und uns umgibt, so sind wir hineingeboren in Gottes Barmherzigkeit, die uns Leben schenkt und immer wieder neu beginnen lässt.

Voll Dankbarkeit und Freude stimmen wir ein in den Lobpreis unseres dreieinen Gottes:

**Gloria: GL 820, Str. 1** Lasst uns Gott, dem Herrn, lobsing

### **Tagesgebet**

Herr, unser Gott,

unendlich weit ist das Land, in das du uns gesetzt hast,

voll von Wundern, über die wir nur staunen können.

Gefüllt mit schönen, kostbaren Augenblicken und Begegnungen ist unser Leben.

Aber oft stehen wir mit leeren Händen da.

Wir haben zwei Augen und sehen dennoch nicht das Wesentliche, das Schöne, das so nahe liegt.

Öffne uns in dieser Feier die Augen, hebe unseren Blick und schenke uns ein weites Herz.

Lass uns bereit sein, deine Geschenke, deine Gnadengaben anzunehmen

durch Christus, unseren Bruder und Herrn.

*Alle:* Amen.

**Lesung:** Jer 29, 11-14a (hier aus: Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuauflage, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart)

Lesung aus dem Buch des Propheten Jeremia

Mein Plan mit euch steht fest: Ich will euer Glück und nicht euer Unglück. Ich habe im Sinn, euch eine Zukunft zu schenken, wie ihr sie erhofft. Das sage ich, der HERR. Ihr werdet kommen und zu mir beten, ihr werdet rufen und ich werde euch erhören. Ihr werdet mich suchen und werdet mich finden. Denn wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht, werde ich mich von euch finden lassen. Das sage ich, der HERR.

Wort des lebendigen Gottes.

*Alle:* Dank sei Gott.

*Um die Bedeutung des Wortes Gottes hervorzuheben, werden die Schrifttexte immer aus einem Lektionar oder einer Bibel verkündet. Falls das nicht möglich ist, kann ein Abdruck des Textes in eine Lektionar gelegt werden, um das liturgische Buch dennoch nutzen zu können.*

*In der Version der Einheitsübersetzung (2016) ist die Lesung zu finden in: Lektionar VII S. 418).*

**Antwortgesang: GL 869, Str. 1, 2, 4, 7, 8** Du hast uns deine Welt geschenkt

**Evangelium:** Lk 2, 22-32 (Kurzfassung, Lektionar III S. 409; Lk 2, 22-40: Lektionar III S. 407)

Aus dem heiligen Evangelium nach Lukas.

*Alle:* Ehre sei dir, o Herr.

Als sich für sie die Tage der vom Gesetz des Mose vorgeschriebenen Reinigung erfüllt hatten, brachten sie das Kind nach Jerusalem hinauf, um es dem Herrn darzustellen, wie im Gesetz des Herrn geschrieben ist: Jede männliche Erstgeburt soll dem Herrn heilig genannt werden. Auch wollten sie ihr Opfer darbringen, wie es das Gesetz des Herrn vorschreibt: ein Paar Turteltauben oder zwei junge Tauben. Und siehe, in Jerusalem lebte ein Mann namens Simeon. Dieser Mann war gerecht und fromm und wartete auf den Trost Israels und der Heilige Geist ruhte auf ihm. Vom Heiligen Geist war ihm offenbart worden, er werde den Tod nicht schauen, ehe er den Christus des Herrn gesehen habe. Er wurde vom Geist in den Tempel geführt; und als die Eltern das Kind Jesus hereinbrachten, um mit ihm zu tun, was nach dem Gesetz üblich war, nahm Simeon das Kind in seine Arme und pries Gott mit den Worten: Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, / wie du gesagt hast, in Frieden scheiden. Denn meine Augen haben das Heil gesehen, / das du vor allen Völkern bereitet hast, ein Licht, das die Heiden erleuchtet, / und Herrlichkeit für dein Volk Israel.

Evangelium unseres Herr Jesus Christus

*Alle:* Lob sei dir Christus.

### **Besinnung** (*gesprochen in verteilten Rollen*)

Leser\*in 1:

Liebe Gemeinde, ich habe heute etwas mitgebracht...

Etwas, was wir wohl alle kennen. Und ich glaube, wir mögen es auch alle ...

**Seifenblasen** *seitlich vom Ambo in den Gemeinderaum pusten*

Schauen Sie mal.... Ist das nicht schön?

*Seifenblasen nachschauen, wie sie glitzern...*

... in solchen Momenten vergesse ich alles, was eben noch schwierig war.

Das Schöne zu sehen, verzaubert mich, lässt mich staunen, ist wie eine Unterbrechung.

Ein kostbarer Moment, der mich in eine andere Wirklichkeit holt.

Was eben noch schwer war, wird leicht, was eben noch grau war, wird bunt.

*Noch einmal pusten...*

Schauen Sie einmal, wie die Seifenblasen glitzern. Wenn man genau hinsieht, erkennt man alle Regenbogenfarben. Wie schön!

*Seifenblasen pusten...*

Leser\*in 2:

Schöne, farbenfrohe Momente, sie machen das Leben reich.

Wunderbare Momente werden uns geschenkt. Immer und immer wieder.

Denken wir nur an die Blumen und Bäume, die vielen, vielen Farben in der Natur, an Menschen, mit denen wir zusammenleben und uns austauschen können. Denken wir an Begegnungen hier im Gottesdienst oder bei unseren kirchlichen Veranstaltungen.

Im Vertrauen auf Gott können wir sie wahrnehmen und annehmen und uns darüber freuen.

Gott will unser Glück – so haben wir es eben in der Lesung gehört, mitten im Alltag und auch in besonderen Zeiten unseres Lebens, beim Feiern, Singen, Spielen, Erzählen, Tanzen, im Miteinander ...im Gebet und in der Stille.

Gott möchte unser Glück und eine lebenswerte Zukunft. „Schaut hin, vergesst das Schöne nicht“, möchte er uns gleichsam sagen. Schaut hin und habt ein aufmerksames Herz für die Fülle, die euch trotz allem Schweren geschenkt ist. Schaut hin und nehmt auch die alltäglichen, kleinen Erscheinungen wahr.

Vielleicht geht es Ihnen ähnlich: Je älter ich werde, desto mehr habe ich den Blick für einen schönen Baum vor leuchtend rotem Abendhimmel oder ich nehme die vielen Grün- und Blautöne des Meeres wahr.

#### Leser\*in 3:

Kostbare Momente, darum geht es auch in vielen biblischen Texten. Im Evangelium eben entsteht auch so ein Moment. Da ist Simeon, der Greis, im Tempel und trifft auf Gottes Sohn, auf Jesus. Er nahm das Kind in seine Arme und pries Gott mit den Worten: „Nun lässt du, Herr, deinen Knecht, wie du gesagt hast, in Frieden scheiden. Denn meine Augen haben das Heil gesehen, das du vor allen Völkern bereitet hast, ein Licht, das die Heiden erleuchtet, und Herrlichkeit für dein Volk Israel.“

Ich habe das Heil gesehen, das Licht der Welt.

Am Fest der Darstellung des Herrn oder Mariä Lichtmess dürfen auch wir gewiss sein, dass Gott uns ganz nahe ist.

Wir können ihn sehen, in allem, was er geschaffen hat. Wir können ihn spüren, wenn wir Gemeinschaft haben. Wir können ihn hören, wenn wir von seinen Taten lesen, wir können mit ihm sprechen, indem wir beten.

#### Leser\*in 4:

„Vergiss das Schöne nicht!“ Vergiss nicht, zu sehen, wie reich du doch bist. Vergiss nicht zu sehen, was uns mit Gott und untereinander verbindet und trägt, was uns staunen und hoffen lässt, damit wir erkennen, was uns erwartet in unserer Welt, die zu Gottes Welt wird, wenn wir auf ihn schauen.

Für all das Schöne loben wir Gott und singen:

Lied: GL 400, Str. 1 (2x) Ich lobe meinen Gott

#### **Fürbitten**

Wir schauen auf unser Leben, auf diese Welt und auf Jesus Christus und vertrauen darauf, dass die Welt sich verwandelt, wo wir sie mit seinen Augen sehen. Ihn, der die Freude in unseren Augen liest über Gelungenes und das Entsetzen angesichts der Weltrealitäten, bitten wir:

1. Jesus Christus, wir danken dir für alle schönen Momente in unserem Leben.

Oft sind sie mit Menschen verbunden, die uns am Herzen liegen.

Wir bitten dich für sie: Bewahre sie in deiner Liebe und öffne unsere Sinne für dich und dein Wirken.

2. Jesus Christus, als Bruder hast du das Leben der Menschen geteilt, du hast erlebt, wie schön, aber auch wie traurig und ungerecht das Leben sein kann.

Wir bitten dich für alle, die gerade nichts Gutes und Kostbares in ihrem Leben entdecken können: Sei an ihrer Seite, tröste sie und öffne ihre Herzen für die Schönheiten und Kostbarkeiten ihres Lebens.

3. Jesus Christus, wir können dich spüren, wenn wir besondere Momente erleben.

Hilf uns, sie wahrzunehmen und mit anderen zu teilen.

Lass uns erleben, wie wir im Miteinander das Geben und Nehmen lernen und füreinander da sein können.

4. Jesus Christus, du bist als Erster von den Toten auferweckt worden. Darum hoffen wir, dass wir Glaubenden alle mit ihm auferstehen werden.

Wir bitten für unsere Verstorbenen, nimm sie auf in dein Reich und schenke ihnen ewige Freude und ewigen Frieden bei Dir.

Gott, der du uns wie ein Vater, wie eine Mutter, liebst,  
du hast uns zur Freude berufen. Wir danken dir für Jesus Christus und die Freude, die wir durch ihn schon empfangen haben, für alles Gute, das in unserer Gemeinde und in unserem Leben geschieht.  
Wir loben und preisen dich durch Jesus Christus, unseren Bruder.

*Alle: Amen.*

**Gabenbereitung: GL 186, Str. 1+2** Was uns die Erde Gutes spendet

**Gabengebet:**

Guter Gott, wir bringen in Brot und Wein unsere Welt zu dir.  
Unsere Gaben sind als Früchte der Erde und menschlichen Arbeit  
Zeichen deiner Güte für uns.

Du schenkst uns deine Gegenwart im geschwisterlichen Mahl.  
Danke für diesen kostbaren Moment!

Wir bitten dich, nimm mit diesem Brot und diesem Wein  
auch die Früchte an, die unser Leben gebracht hat,  
und mache auch sie zur Quelle der Kraft für alle Menschen,  
die mit uns leben und für die wir uns einsetzen.

So bitten wir mit und durch Jesus, unseren Bruder und Herrn.

*Alle: Amen*

**Sanctus: GL 198** Heilig bist du, großer Gott

**Vater unser**

**Friedensgruß**

**Agnus Dei: GL 810, Str. 1+3** Jesus Christus, Sohn des Lebens

**Kommunion**

**Zur Kommunion: Orgel**

**Danksagung nach der Kommunion: Meditation**

1. Vergiss das Schöne nicht!

Vergiss nicht die Orte, an denen du Gott begegnet bist:  
die Kirchen, deinen Taufstein, den Wald, das Getümmel,  
die hinterste Ecke und den tiefsten Grund deiner Seele,  
wo du sonst nur ganz selten bist.

2. Was du vergessen kannst:

den Ärger, den du hattest, die Leute, die über dich bestimmten, dein knappes Zeit-  
budget.



1. Vergiss nicht, dass du von Gott kommst.  
Dass die Quelle deines Menschseins sich aus göttlichem Wasser speist.  
Deine Liebe die seine ist. Dein Mitleid seine Barmherzigkeit.
  2. Was du vergessen kannst:  
den Makel, der nur dich selber stört, deine geringe Meinung von dir selbst.
1. Vergiss nicht, dass Gott in dir wohnt.  
Dass du ihn brauchst, so wie er dich.
  2. Was du vergessen kannst:  
deinen Hochmut, alles allein zu können.
1. Vergiss nicht, Gott einen Platz in deinem Leben einzuräumen:  
am Sonntag in heiligen Hallen, am Morgen beim Blick in den Spiegel, am Mittag,  
wenn du satt wirst, am Abend mit Freunden.
  2. Was du vergessen kannst:  
deinen Anspruch, es Gott immer recht machen zu wollen.  
Deine Idee davon, fromm zu sein.
1. Vergiss nicht, über allem Gott zu loben:  
über Gesundheit und Schaffenskraft, über die Schöpfung und Menschen an deiner Seite,  
über Schwäche, Schmerz und Leid, über Segen- und Gesegnet-Sein.
  2. Was du vergessen kannst:  
das Hadern über Unglück und Schuld. Den Vorwurf, dich nicht optimiert zu haben.
1. Vergiss nicht, was Gott dir Gutes getan hat.  
Dann siehst du den Himmel offenstehen, siehst du, dass Gott auf Erden wohnt.  
Heute. Genau hier.

### **Schlussgebet**

Herr, unser Gott! In dieser Feier haben wir wieder neu erfahren:  
Wir sind von dir so gewollt, wie wir sind. Jede und jeder von uns ist kostbar, wie sie ist, wie er ist.  
In unserem Leben gibt es viele schöne und wertvolle Momente,  
in denen wir dich als Urgrund des Lebens erfahren können.  
Lass uns dies erkennen und daraus unser Leben gestalten.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.  
*Alle: Amen.*

### **Segen**

In deine Hände, Gott, legen wir unsere guten und unsere schwachen Seiten.  
Dein Segen, so bitten wir, bestärke uns im Guten und füge hinzu, was noch fehlt.  
So segne euch der gute und mitgehende Gott,  
der Vater und der Sohn und der Hl. Geist.  
*Alle: Amen.*

**Schlusslied: GL 411, Str. 1+4** Erde singe, dass es klinge  
**Orgel zum Auszug**

Für den Fall, dass in einem Wortgottesdienst Kommunion ausgeteilt wird:

### Hinweis auf die eucharistische Gemeinschaft

Jesus Christus ist in unserer Mitte mit seinem Geist und in der Verkündigung seines Wortes. Das eucharistische Brot, das uns jetzt geschenkt wird, verbindet uns mit der Eucharistiefeier, die wir am vergangenen Sonntag (in der vergangenen Woche ...) gefeiert haben. Wir bewahren es auf, damit es vor allem Kranke und Sterbende stärkt. Es möge auch uns jetzt stärken.

### Bereitung des Altars und Übertragung des Allerheiligsten

#### Stille Anbetung

Jesus Christus, unser Herr, Bruder und Freund, ist jetzt in unserer Mitte im eucharistischen Brot, das uns mit ihm und untereinander verbindet. Wir wollen einen Moment Stille halten und ihn anbeten.

- kurze stille Anbetung -

#### Vaterunser

*In Anlehnung an einen Gottesdienst von Agnes Buschermöhle, Bawinkel  
Angepasst von A. Kampsen und H. Beckmann/ Arbeitsgruppe, Bistum Osnabrück*



## 3 Impulse zum Thema: Vergiss das Schöne nicht

### 3.1 Begegnung und Austausch zum Thema: Vergiss das Schöne nicht

*Ideen zur Auswahl für eine inhaltliche Weiterführung und Auseinandersetzung mit dem Thema nach dem Gottesdienst am Glaubenstag oder im Rahmen eines Seniorennachmittages.*

#### 3.1.1 Einstieg:

„**Sekundenglück**“ von Herbert Grönemeyer

*Video zur Einstimmung einspielen (Beamer), anschl. evtl. spontane Äußerungen: Welches Bild hat mir gefallen; welches ist mir im Gedächtnis geblieben; welches könnte von mir gewesen sein...*

#### **Speeddating:**

*(Es werden zwei lange Reihen von Stühlen gebildet bzw. ein Außen- und ein Innenkreis, wobei jeweils 2 Stühle eng zusammenstehen, so dass sich 2 Teilnehmende miteinander unterhalten können. Nach einem sehr kurzen Austausch zu einer Frage gehen die Teilnehmenden einer Reihe jeweils einen Platz nach rechts).*

Fragen als Anregung. (Je nach Gruppe können Fragen weggelassen oder auch ergänzt werden):

1. Stehst du morgens gut gelaunt auf oder brauchst du ewig, um wach zu werden?
2. Käse-, Wurst- oder Marmeladenbrot ... - Wonach steht dir der Sinn beim Frühstück?
3. „Vergiss das Schöne nicht!“ Woran denkst du spontan, wenn du diesen Satz hörst?
4. Was war das Schönste, das dir gestern passiert ist?
5. An welche schönen Momente in deinem Leben erinnerst du dich noch?
6. Freitag, der 13. bringt Unglück! Stimmt du dem zu oder nicht?
7. Macht Geld glücklich? (Und wenn Geld nicht glücklich macht, warum shoppen wir so viel?)
8. Kannst Du mit den Ohren wackeln?
9. Woran denkst du zurzeit, wenn du nachts mal nicht schlafen kannst?
10. „Jeder ist seines Glückes Schmied?“ Stimmt es, dass jeder für sein/das eigene Wohlbefinden verantwortlich ist?
11. Hast du ein Lieblingsessen?
12. Welche Menschen sind für dich schön?
13. Können Menschen alleine glücklich sein?
14. Kann man im Glauben Schönes sehen oder erfahren?
15. Kann man nach einem schweren Schicksalsschlag wieder Schönes wahrnehmen?
16. Welche Eigenschaften sind dir bei den Menschen, die dir am nächsten stehen, besonders wichtig?
17. Isst du lieber Schokolade oder Chips?



### 3.1.2 Wo entdecken Sie das Schöne?

Kopieren Sie die folgenden 4 Seiten und legen Sie diese bitte in vier Ecken des Raumes. Lesen Sie die Anleitung vor.

Der Gottesdienst und unser Einstieg führten in das Thema „Vergiss das Schöne nicht“ ein. Eine weitere Möglichkeit sich zum Thema **auszutauschen**, bieten die nun folgenden **Bilder**. Die Künstlerin Angelika Litzkendorf stellt die folgenden vier Bilder zur Inspiration zur Verfügung. Sie visualisieren die Themen: Musik, Begegnung, Natur oder Glaube. Bitte stehen Sie auf und wandern durch den Raum, um sich in den vier Ecken die verschiedenen Bilder anzusehen. **Überlegen Sie, was Sie anspricht und wo Sie Schönheit entdecken. Entscheiden Sie sich für eine Gesprächsgruppe und ordnen sich einem Erfahrungsraum von Schönheit zu.**

Dort haben Sie 10 min. Zeit sich auszutauschen.

### Erlebe ich Schönheit in der MUSIK?



Bild: „Serenade“ von A. Litzkendorf

Was spricht Sie an dem Bild an?

Warum empfinden Sie Schönheit besonders in der „Musik“?



## Erlebe ich Schönheit in der BEGEGNUNG?



Bild: „Begegnung“ von A. Litzkendorf

Was spricht Sie an dem Bild an?

Warum empfinden Sie Schönheit besonders in der „Begegnung“?



## Erlebe ich Schönheit in der NATUR?



Bild: „Blütenzauber“ von A. Litzkendorf

Was spricht Sie an dem Bild an?  
Warum empfinden Sie Schönheit besonders in der „Natur“?



## Erlebe ich Schönheit im GLAUBEN?



Bild: „Sanctus“ – (Ausschnitt) von A. Litzkendorf

**Was spricht Sie an dem Bild an?  
Warum empfinden Sie Schönheit besonders im „Glauben“?**

### 3.1.3 Austausch im Plenum

*Nach den Gesprächen in den einzelnen Arbeitsgruppen können Ergebnisse im Plenum zusammengetragen werden. Es kann einen offenen Austausch darüber geben, was Schönheit ist; wie man lernt, Schönes zu sehen; warum eine Ausrichtung auf Schönes in der Welt und im eigenen Leben hilfreich sein kann ...*

*Eine Anregung können folgende Gedanken sein, die auch als „Vortrag“ bzw. Gesprächsimpuls dem Plenum zur Verfügung gestellt werden können.*

#### **Das Schöne im Leben sehen**

##### 1. Die Vergangenheit loslassen

Egal, was in der Vergangenheit war, lass es los. Lerne zu vergeben und zu verzeihen. Denn die Beschäftigung mit der Vergangenheit kostet so viel Kraft und Energie und du lebst mehr in der Vergangenheit als in der Gegenwart. Lass das los, was du nicht ändern kannst. Aber lerne daraus und nimm dir vor, es künftig besser zu machen.

Das zerbrochene Glas ist kaputt? Dann wirf es weg. Denn klebst du es zusammen, wirst du beim Anblick des Glases immer wieder daran erinnert, was dazu geführt hat, dass es zerbrochen ist. Emotionen kommen hoch, vereinnahmen dein Denken und schon bist du wieder in der Vergangenheit, die du aber nun mal nicht mehr ändern kannst.

Lass los, was dich verletzt hat, traurig oder wütend macht – sowohl physisch als auch gedanklich!  
„Glücklich ist der, der vergisst, was nicht mehr zu ändern ist!“

##### 2. Sich selbst verzeihen

Verzeihe nicht nur den Menschen, die dir weh getan haben, sondern auch dir selbst! Verzeihe dir, dass du so gutmütig warst, zu wenig auf Dich geachtet hast, Fehler gemacht hast, deine Bedürfnisse nicht kommuniziert hast, dich hast ausnützen lassen... usw.

Du hast zu diesem Zeitpunkt so gehandelt, wie es sich richtig für dich angefühlt hat. Punkt!

Aus den Konsequenzen, die sich daraus ergeben haben, kannst du nun lernen.

Selbstmitleid und Schuldzuweisungen bringen dich hingegen nicht weiter, sondern ziehen dich nur weiter runter!

Verzeihe dir selbst und lass dein altes Verhalten los! Überlege dir jetzt, wie willst du sein?

Wie willst du zukünftig handeln?

Sich selbst zu verzeihen, schenkt dir Deine Kraft und Energie zurück, die du nun einsetzen kannst, um dein Leben wieder positiv zu gestalten!

##### 3. Genieße den Moment

Atme tief ein und aus und konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre in deinen Körper hinein und sage dir gedanklich, was du alles noch kannst. Schau nicht auf Krankheiten, Zipperlein und Wehwehchen, sondern erkenne alles, was dir noch gelingt und gegeben ist.

Dann öffne bewusst Augen und Ohren und dein Herz. Schau dich um in deiner Wohnung, deinem Zuhause und erkenne das Schöne, das dich umgibt.

Freu dich an deiner Familie, an deinen An- und Zugehörigen und daran, was sie dir Schönes und Positives schenken. Entdecke die Schönheiten in der Natur. Freu dich über die Sonne, an den Farben eines Regenbogens, an dem schönen Wuchs eines Baumes, dem plätschernden Bach oder anderen Wolken am Himmel.

Genieße mit allen Sinnen. Trink die Tasse Kaffee oder iss das Stück Kuchen mit Genuss. Freu dich an der Musik, an einem schönen Bild.

Genieße die Gespräche mit deinen Mitmenschen.

Sicher fällt Ihnen / fällt euch selbst ganz viel ein, um den Moment, die Begegnung, die Natur, Essen und Trinken... zu genießen.

#### 4. Das Schöne im Leben erkennen

Schau dir dein Leben an und erkenne, was bereits alles gut ist: Das Bett, in dem du schlafen kannst, das Essen, das du zu dir nimmst und dich nährt, deine Kleidung, die dich wärmt. Fange zunächst mit scheinbar „normalen“ Sachen an und erkenne so immer weitere Dinge, die schön sind in deinem Leben!

Mache diese Übung über einen längeren Zeitraum und du wirst bemerken, wie sich dein Blick weitet und du immer weitere Dinge erkennst, die dir in deinem Leben gefallen.

Ist dein Leben nicht jetzt schon großartig?

Aus dem Hier und Jetzt erkenne wieder das Schöne in deinem Leben – das, was sich gerade zeigt. Dieser Blick auf das Schöne kann Hoffnung und Kraft geben, nicht den Mut zu verlieren.

Je mehr du dich auf das Positive ausrichtest, wirst du immer weitere Dinge, Menschen und Situationen in deinem Leben erkennen, die dich erfreuen und wieder Mut machen, voller Freude in die Zukunft zu schauen!

Damit es immer besser gelingt, hier noch eine kleine Hilfe (s. folgende Geschichte):

### **3.1.4 Abschluss**

#### **Geschichte: Der italienische Graf**

*(Kaffeebohnen zum Mitgeben vorbereiten)*

In Italien kursiert die Geschichte von einem Grafen, der sehr alt wurde, weil er das Leben genießen konnte und sich deshalb sehr glücklich fühlte. Niemals verließ er das Haus, ohne sich vorher ein paar Kaffeebohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen.

Er nahm sie mit, um so die schönen, glücklichen und guten Momente des Lebens bewusster wahrzunehmen. Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte - zum Beispiel ein nettes Gespräch auf der Straße, das Lächeln seiner Frau und das Lachen seiner Kinder, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagssonne, ein Glas guten Wein - kurz: für alles, was ihn erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manche Begebenheit war ihm gleich zwei oder drei Bohnen wert. Abends saß er dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes und GUTES ihm an diesem Tag widerfahren war und freute sich des Lebens. Und sogar an dem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen, hatte es sich gelohnt, zu leben.

#### **Gebet: Das Schöne sehen und danken**

Mein Gott, ich danke dir für all das Schöne, das ich erlebe:

für Menschen, die mir nahestehen, mit denen mich Liebe und Freundschaft verbinden,  
und für alle fremden Menschen, die mich Neues kennenlernen lassen.

Ich danke dir für die Schritte, die wir aufeinander zu machen,  
und für jedes Wort, das Gräben überwindet.

Ich danke dir für die Erfahrung, dass ich über mich selbst hinauswachsen kann,  
und dass nach jeder Nacht ein neuer Morgen kommt.

In all diesen Zeichen der Hoffnung bist du.

In jedem Regenbogen, in jeder Ameise, in jeder Knospe, im Wind, der mir durchs Haar fährt, zeigst du dich mir und lässt mich deine Gegenwart erfahren.

Danke Gott für alles Schöne, das ich Tag für Tag erleben darf.

Danke, mein Gott, für das Leben, das du mir schenkst. Amen.

*Quelle: Evangelisches Gesangbuch, Ausgabe für Württemberg, S. 1471*



## 3.2 Impulse zu sechs Bildern Für Gottesdienst oder Gesprächsgruppen

### Töne statt Worte

Schwingungen,  
die die Luft durchqueren  
und Entfernungen überbrücken.

Melodien,  
hingesezt und eingefangen,  
durch den Augenblick inspiriert  
und nicht für  
die Ewigkeit gedacht -

aber einmal gespielt,  
einmal gewagt,  
nie wieder ausgelöscht  
und da gewesen,  
gedacht und gehört.



Bild: „Serenade“ von A. Litzkendorf

### Wünsche

Auf einer Wolke  
möchte ich schweben,  
nichts denken - nur fühlen.  
Die Wärme der Sonne spüren,  
das Zwitschern der Vögel hören,  
den Duft der Blumen einatmen.

Nur das, was über mir ist, sehen,  
träumen und lachen und fliegen.



Bild: „Wünsche“  
von A. Litzkendorf

## Begegnung

Vorsichtige Worte  
auf einem zarten Faden  
von mir zu dir  
bewahren die Zuneigung  
und bleiben ein Licht,  
das wärmt.



Bild: „Begegnung“  
von A. Litzkendorf

## Farbenpoet

Die vielfältigen  
und bunten Muster  
der Schmetterlinge  
erzählen Geschichten  
von Farbe und Form.

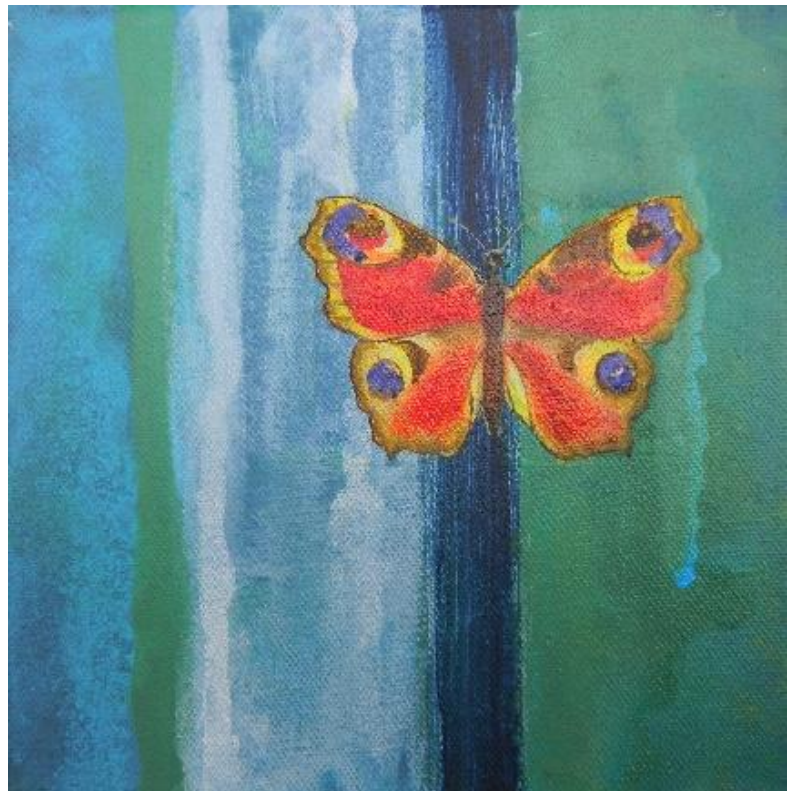


Bild: „Farbenpoet“  
von A. Litzkendorf

*Textquelle: A. Litzkendorf*

*Bildquelle: A. Litzkendorf*



# SANCTUS



Bild: „Sanctus“ von A. Litzkendorf

**Heilig, heilig, heilig  
ist Gott.  
Gelobt sei,  
der da kommt im Namen des Herrn.**

Alle Formate  
sprengend  
unermesslich  
groß  
und  
erhaben  
eben heilig

Die Sonne ist Dein Symbol  
Ursprung des Lebens  
Unendliche Wärme  
Ewiger

Du gibst ohne Ende  
bewegst  
belebst

Unser Licht  
Unsere Freude  
Unser Heil

*Textquelle: Patrik Scherrer, <https://www.bildimpuls.de/>*

*Bildquelle: A. Litzkendorf*



## CREDO

Ich glaube an Gott,  
den Vater,  
den Allmächtigen,  
seinen Sohn,  
Jesus Christus,  
und den Heiligen Geist.

Warme gelb-grüne Farben  
prägen das Bild.  
Schöpfung wird spürbar  
Wachstum  
hervorgehend aus Erde,  
Wasser, Licht und Wärme

Ich glaube,  
dass dahinter ein Schöpfer steht  
mit einem unendlich großen Herz  
und sein genialer Geist drin atmet



Bild: „Credo“ von A. Litzkendorf

Das schwebende Element  
Zeichen seiner Gegenwart  
über dem Quadrat  
als Symbol für die begrenzte Erde

Der Stab  
Zeichen seiner aufmerksamen Fürsorge  
inmitten unserer menschlichen Irrungen

Die drei Samen  
Zeichen seiner schöpferischen Kraft  
die aus der Tiefe heraus Erde und Mensch verändert

Die Spiralform  
Zeichen der sich entfaltenden Natur  
über Punkten der Blindenschrift:  
„Selig, die nicht sehen und doch glauben.“

Textquelle: Patrik Scherrer, <https://www.bildimpuls.de/>

Bildquelle: A. Litzkendorf

### 3.3 Predigtimpuls: Rettet Schönheit die Welt? (Mk 7,32-37)

*„Das Schöne tut meiner Seele gut und bringt sie zum Leuchten, zum Vibrieren, zum Glänzen“, findet Pfarrer Florian Ihsen. Aber was ist mit all dem Unschönen, den schwierigen Themen unserer Zeit wie Klimawandel, Flüchtlingspolitik und das friedliche, demokratische Miteinander? Damit befasst sich Ihsen in der Evangelischen Morgenfeier. Hier Auszüge seiner Predigt:*

#### **„Schönheit wird die Welt retten.“**

So lautet ein wichtiger Gedanke des Schriftstellers Fjodor Dostojewski. „Schönheit wird die Welt retten“. Den Gedanken finde ich schön – aber auch ziemlich gewagt.

Kann Schönheit die Welt retten?

Für meine eigene innere Welt stimmt das. Nicht immer, aber doch oft oder wenigstens manchmal kann das Schöne mich retten, mich freuen, mich aufrichten und trösten.

Etwas schön finden heißt: Etwas besonders wahrnehmen.

Schön kommt von schauen. Und etwas schön finden, heißt dann: intensiv schauen und staunen.

Für einen Augenblick ganz in diesem Moment sein. Genießen. Den Moment auskosten. Schönheit ist: Intensive, erfüllte Gegenwart.

In diesem Sommer konnte ich in Schönheit baden: Ich war zweieinhalb Wochen in Italien. Erst fünf Tage in Florenz, eine Stadt, in der eine klassische Schönheit neben der nächsten steht. Der Dom und die kleine Taufkapelle daneben, der Ponte Vecchio, ... dann San Miniato, eine Kirche oberhalb von Florenz mit herrlichem Ausblick. Fiesole, ein Städtchen in den Bergen rund um Florenz.

Herrlich. Schon die Namen klingen schön, wie Musik in meinen Ohren.

Anschließend sind wir mit Zug und Schiff auf die Äolischen Inseln weitergereist. Jede der sieben Inseln hat ihren eigenen Charme. Herrliche Sonnenuntergänge am Meer. Weiße Häuschen an den Hängen. Bäume mit Zitronen und Orangen dran. Die Meeresluft und der Duft der Landschaft, der Kräuter. Antipasti, fein gewürztes Gemüse, eingelegt in Olivenöl, das duftet und schmeckt. ...

Das Schöne tut meiner Seele gut und bringt sie zum Leuchten, zum Vibrieren, zum Glänzen. Oder mit einem alten Wort gesagt: Da bin ich ergriffen. ...

Wenn ich Schönes bewusst erlebe, fühle ich eine tiefe Dankbarkeit. ... Was für ein Geschenk, was für ein Glück, das erleben und genießen zu können. ... Ich sage Ja. Zum Augenblick. Und dann auch: Zu Gott und zu dem Leben, das er mir geschenkt hat, so wie es ist. Gott ist es, der mir diesen Moment des Schönen schenkt und sich mir durch das Schöne ins Gedächtnis einprägt. Schönheit rettet die Welt, meine Welt zumindest immer wieder.

#### **Welche Schönheit wird die Welt retten?**

Wenn ich an all das denke, was heute gerettet werden könnte oder sollte: Das Klima und der Regenwald, die Flüchtlinge, die Demokratie, das friedliche Miteinander in unserem Land, die kleiner werdende Kirche und vieles mehr – kann man da sagen: Schönheit wird die Welt retten? Für vieles bräuchten wir kluge Rezepte und Antworten – und wir bemühen uns schon drum.

Aber kann ausgerechnet Schönheit da weiterhelfen? Und welche Schönheit?

Wir haben ziemlich verinnerlicht, dass Schönheit etwas mit äußerem Aussehen und bestimmten Maßstäben zu tun hat. ... Schönheitsideale ... Ziemlich durchschaubar. Aber: Auch wenn man das durchschaut: Man kann sich dem dann doch nicht so leicht entziehen. ...

Wenigstens vom Verstand her ist uns klar: Das kann nicht alles sein, nicht mal das Wesentliche von Schönheit. Solche Schönheit rettet nicht. Schönheitsideale sagen mir nur, was mir alles fehlt und woran ich noch arbeiten muss. Es ist nichts dagegen zu sagen, auf die eigene Schönheit Wert zu legen, sie zu pflegen. Sie ist ein Gottesgeschenk. ...

Aber Schönheitsideale sind verführerisch. Sie verführen mich, nicht mehr ich selbst sein zu wollen, ich mit den kleinen und großen Besonderheiten, die mich von den Idealen unterscheiden, weil Gott keine Ideale, sondern Einzelstücke wollte: Mich und all die anderen. Wenn Ideale dazu führen, dass man nur noch unzufrieden mit sich und anderen ist, sind sie destruktiv und ziehen einen runter. Und was einen runterzieht und abwertet, kann niemals wirklich schön sein und nichts und niemanden retten.

**In einer Bibelgeschichte geht es auch um Schönheit. Aber erst auf den zweiten Blick. Sie beginnt damit, wie ein Mensch angeschaut wird:**

*Sie brachten zu Jesus einen, der taub war und stammelte, und baten ihn, dass er ihm die Hand auflege. Und Jesus nahm ihn aus der Menge beiseite und legte ihm die Finger in die Ohren und spuckte aus und berührte seine Zunge und sah auf zum Himmel und seufzte und sprach zu ihm: Hephata! das heißt: Tu dich auf! Und sogleich taten sich seine Ohren auf, und die Fessel seiner Zunge wurde gelöst, und er redete richtig. Und Jesus gebot ihnen, sie sollten's niemandem sagen. Je mehr er's ihnen aber verbot, desto mehr breiteten sie es aus. Und sie wunderten sich über die Maßen und sprachen: Er hat alles wohl gemacht; die Tauben macht er hören und die Sprachlosen reden. (Markus 7,32-37)*

... Die Geschichte lässt hier offen, was dem Mann eigentlich fehlt. „Taubstumm“ hieß die Etikette lange, ein unschönes Wort. Lassen wir offen, was den Mann bedrückt. ...

Was macht Jesus nun mit diesem Mann? Jesus schaut den Mann genau an und berührt ihn. Zärtlich. Und zwar an seinen Schwachstellen. Zuerst die Ohren. ...Eine ungewohnte Vorstellung. Aber schön. ... Und dann berührt Jesus die Zunge dieses Mannes mit seinem Speichel. Fast wie ein Kuss: Intim, erotisch, wunderschön. Jesus berührt zärtlich und liebevoll die Stellen, an denen dieser Mann verletzt ist. Und schließlich ein Seufzen, Stöhnen zum Himmel. Ein Gebet aus dem Herzen. Hephata, öffne dich. Und dann - kann der Mann hören und reden - und schmecken und riechen. Er kann nun anders und mehr wahrnehmen als vorher. Kann den Wein schmecken und das frisch gebackene Brot. Kann den Menschen, den er liebt, küssen, schmecken und riechen.

Der Mann kann nun genießen. Das Schöne neu und anders wahrnehmen.

Es ist eine Heilungsgeschichte. Aber da geschieht mehr und anderes als beim HNO-Arzt oder bei der Logopädin. Jesus berührt die verletzten Sinnesorgane.

Unsere Sinnesorgane sind wie Fenster zwischen Gott und der Seele im Inneren des Menschen. Jesus hat Teile dieses Fenster geputzt und durchlässig gemacht – für Gott und für die Seele.

Nun kann der Mann Ja sagen: zu sich, zu Gott, zu seinem Leben mit seinen Verletzungen, zu Gott. Das Fenster zwischen Gott und der Seele ist durchlässig geworden.

Der Mann ist sensibel geworden für das Schöne und vor allem: Sensibel für die Schönheit seines eigenen Lebens. Er erfährt: Ich bin liebenswert. Da schaut mich wer an, findet mich jemand schön. Ein Glanzmoment. Das Fenster zwischen Gott und mir ist gerade wie frisch geputzt.

Angeschaut werden, sich liebenswert fühlen, sensibel werden für die Schönheit des eigenen Lebens – das gehört zusammen. Das Schwere, die Ungereimtheiten im eigenen Leben und in der Welt bleiben bestehen. Doch wenn das Fenster der Seele durchlässig ist für Gott, für das Schöne, kann ich mein Leben annehmen. Dann kann ich mein Halleluja singen. Auch und gerade ein Leben mit Brüchen ist ein schönes Leben.

Schönheit wird die Welt retten. Und für diesen Mann heißt gerettet und heil werden: Neu sensibel werden für das Schöne in ihm, an ihm und um ihn herum. ...



Schönheit kann die Welt retten. Die innere Welt – und nach und nach auch die äußere. Menschen, die mit sich und Gott im Einklang sind, werden fähig, etwas zur Rettung der Welt beizutragen. Wer sensibel ist für Momente des Schönen, geht anders mit der Welt und den Mitmenschen um.

Eine Erfahrung von Schönheit im Zweiten Weltkrieg hat mich beeindruckt und demütig gemacht: Ludwig Steil, evangelischer Pfarrer, 43 Jahre, wird im September 1944 von der Gestapo verhaftet und ins KZ gebracht. Grund: Sein Vortrag mit dem Titel "Schweigt Gott im Krieg?".

Ludwig Steil kommt ins Konzentrationslager Dachau. Von dort schreibt er an seine Frau:

*„Eben beim Essen erfreute mich die schöne Zeichnung eines Lorbeerblatts auf meiner Suppe. Ich ließ es auf dem Rand der Suppe liegen, während ich aß, und staunte über die Verästelung der Rippen und die vollendete Form. So erinnert uns Gott auch in einer Umgebung, in der alles fehlt, was lieblich ist und wohlklingend, an die Schönheit seines Reiches. Es hat mir noch an keinem Tag an Grund zum Danken gefehlt.“* (Magazin INSIST 1/2011, 19)

Die Schönheit Gottes: im Lorbeerblatt. In der Suppe. Diese Sensibilität für das Schöne beeindruckt mich. Das möchte ich auch: In Extremsituationen des Lebens für Gott und das Schöne sensibel sein. Und auch sagen können: Es hat mir noch an keinem Tag an Grund zum Danken gefehlt.

Quelle: *Evangelische Morgenfeier vom 8. September 2019 mit Pfarrer Dr. Florian Ihlen, Spirituelles Zentrum St. Martin München*

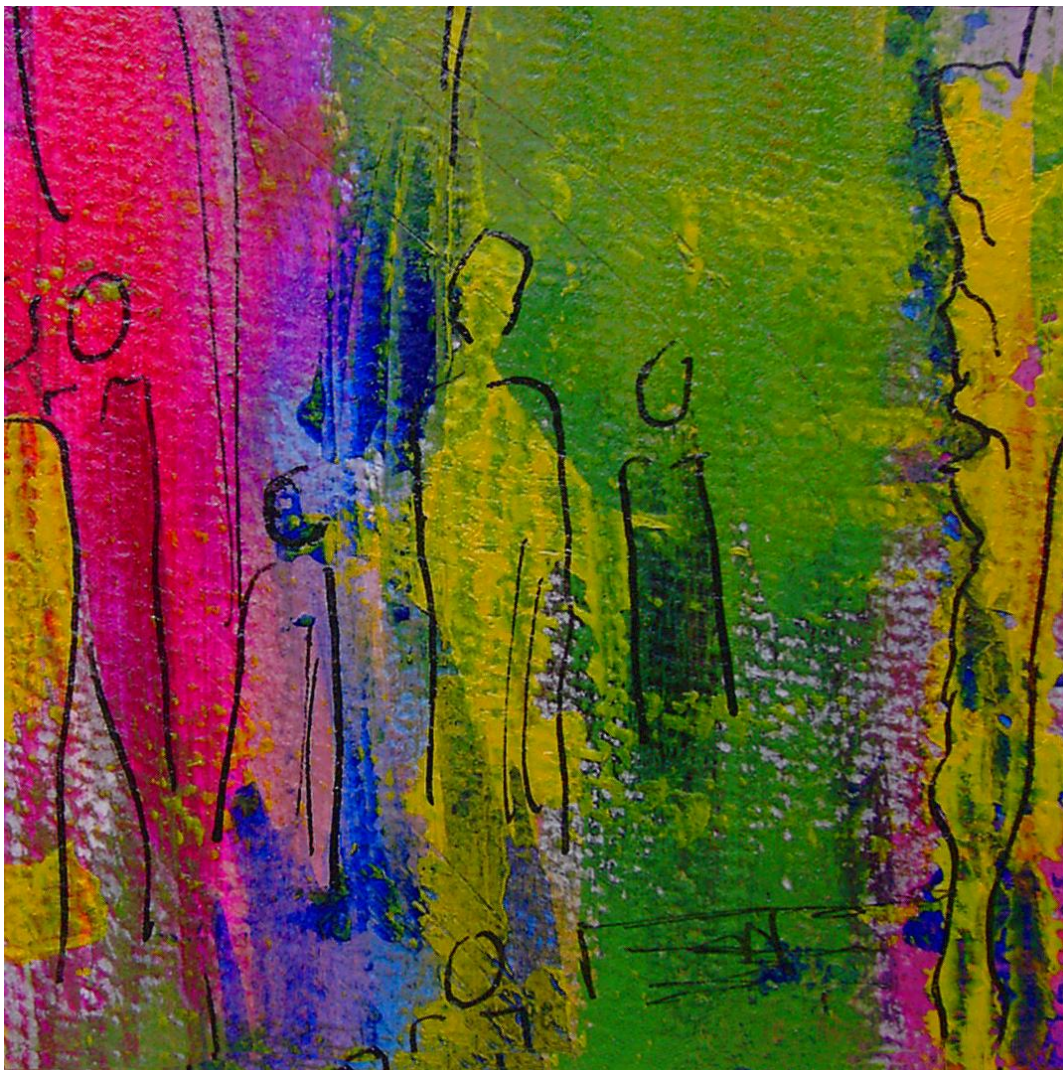


Bild: „Sehnsucht“ – von A. Litzkendorf

### 3.4 Impuls: Welche Farbe hat Gott?

Das ist eigentlich ziemlich klar: Gott ist bunt und ein Gott der Vielfalt. Er hat viele Gesichter und viele Seiten. Und für jeden von uns ist er ein wenig anders.

Wenn Gott so facettenreich ist, dann muss es verschiedene Wege bzw. Zugänge geben, um ihm zu begegnen und mit ihm zu kommunizieren. Er offenbart sich uns nicht nur auf eine einzige Art und Weise, sondern auf viele unterschiedliche Weisen.

Auch wir Menschen sind alle individuell. Keiner gleicht dem anderen. Wir haben unterschiedliche Vorlieben, Abneigungen, Gaben und Talente. Jeder kann etwas anderes gut.

Gott hat jeden und jede von uns einzigartig gemacht.

Die Welt ist bunt. Die Menschen sind bunt.

Gott ist bunt. Alles easy?

In einer Welt in Schwarz-Weiß, die fein säuberlich in Gut und Böse sortiert ist, lebt es sich bequemer. Wir sollten versuchen eine bunte Spiritualität zu akzeptieren, dass der andere anders ist und auch anders glaubt als ich. Der Respekt vor dem Einzelnen mit seiner persönlichen Berufung lässt das Gemeinsame nicht auseinanderfallen, sondern stärkt es, weil wie bei einem Puzzle erst durch die vielen bunten Einzelteile das große gemeinsame Bild entsteht. Gottes Lieblingsfarbe ist „bunt“! Bunt wie ein Regenbogen!

Die Regenbogenfarben gelten in zahlreichen Kulturen weltweit als Stimmung für Frieden, Aufbruch und Veränderung. Sie gelten auch als Zeichen für Toleranz und Akzeptanz der Vielfalt von Lebensformen, der Hoffnung und der Sehnsucht.

Die Farben stehen für:

Rot	–	Leben
Orange	–	Gesundheit
Gelb	–	Sonnenlicht
Grün	–	Natur
Blau	–	Harmonie
Violett	–	Geist

Wenn wir die Farben des Regenbogens sehen, wissen wir, dass Gott uns liebt, und jeder von uns ist ein Teil von Gottes bunter Welt.

Gott ist Fan von Vielfalt, auch bei uns Menschen!  
Gott segnete sie. Gott sah alles an, was er gemacht hatte:  
Und siehe: Ja, es war sehr gut! (Gen 1)

Quelle: Gabi Reinecke und Ulla Vagedes



### 3.5 Zitatensammlung zur Schönheit

- Das schönste Denkmal, das ein Mensch bekommen kann, steht in den Herzen der Mitmenschen.  
*Albert Schweitzer*
- Wenn man die Natur wahrhaft liebt, so findet man es überall schön.  
*Vincent van Gogh*
- Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet.  
Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden.  
*Christian Morgenstern*
- Alles hat seine ureigene Schönheit, aber nicht jeder bemerkt sie.  
*Konfuzius*
- Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.  
*Mark Twain*
- An das ganze Elend denke ich nicht, vielmehr an die Schönheit, die immer noch da ist.  
*Anne Frank*
- Die ganze Schöpfung ist die Schönschrift Gottes, und in seiner Schrift geht es nicht um sinnlose Zeichen.  
*Ernesto Cardenal*
- Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.  
*Dietrich Bonhoeffer*
- Das Staunen ist eine Sehnsucht nach Wissen.  
*Thomas von Aquin*
- Wer mit offenen Augen und Ohren durchs Leben geht, findet immer wieder Grund zum Staunen.  
*Ernst Ferstl*

Zusammengestellt von: *Hedy Beckmann / Arbeitsgruppe*



## 4 Maiandacht: Thema: „Froh“

Lied: GL 896, Str. 1 - 3      Maria, Maienkönigin

### Begrüßung und Einführung

Wir beginnen: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

*Alle:* Amen.

Ganz herzlich begrüßen wir alle zu unserer Maiandacht. Das Leitmotiv heute (Abend) ist kurz und bündig, es lautet: „**FROH**“.

- Ich bin froh, dass ich Maria begegnet bin!  
Die Kirche bezeichnet sich im Zweiten Vatikanischen Konzil als ‚pilgerndes Gottesvolk‘. Sie schaut auf Maria, die den ‚Pilgerweg des Glaubens‘ ging. Wir Menschen pilgern wie Maria und wir pilgern mit Maria. Somit ist die Gottesmutter auch meine Mitpilgerin auf den Straßen meines Lebens. Dort begegnet mir Maria. Darüber bin ich froh, dafür bin ich dankbar.
- Ich bin froh, dass Maria mit mir unterwegs ist. Für mich ist sie eine Frau des Aufbruchs. Sie macht sich immer wieder mit mir auf den Weg. Sie bringt in unseren Herzen etwas in Bewegung. Sie macht uns Mut, aufzubrechen in immer wieder neue Phasen unserer Lebens- und Glaubensgeschichte. Darüber bin ich froh, dafür bin ich dankbar.
- Ich bin auch froh, dass wir hier zusammengekommen sind, um Maria, die Mutter Gottes, als unsere Mutter zu loben.

### Text

Freu dich, Maria, Gott hat dich berufen und in besonderer Weise auserwählt!

Freu dich, Maria, Gott hat dich schon im ersten Augenblick deines Lebens besonders begnadet.

Freu dich, Maria, du bist ein Lieblingskind des dreifaltigen Gottes.

Juble, Tochter Israels! Jauchze laut, Maria, denn du hast auf deinem Lebensweg mit Jesus viele kleine und große Freuden erlebt.

Juble, Tochter Israels! Jauchze laut, Maria, denn deine Freude hat immer gesiegt über das Dunkel und das Leid in deinem Alltag.

Juble, Tochter Israels! Jauchze laut, Maria, denn du hast erleben dürfen, wie dein Sohn in Herrlichkeit auferstanden ist.

*Alle:* Begrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist...

Von nun an preisen dich selig alle Geschlechter, denn du wohnst im Himmel, in einer Atmosphäre unsagbarer, nie endender Freude.

Von nun an preisen dich selig alle Geschlechter, denn du bist für ewig in der Liebe Gottes geborgen und mit deinem ganzen Menschsein vollendet in ihm.

Von nun an preisen dich selig alle Geschlechter, denn sie erleben Tag für Tag, dass in deiner Nähe die Freude wachsen kann und auf andere überspringt.

Lied: GL 533, Str. 1 + 2      Lasst uns erfreuen herzlich sehr...

Schriftlesung:      Lk 1,40-42.44-45

## Text

Maria, freudensreiche Mutter! Es tut gut, zu wissen, dass du selbst bei allem Leid deines Lebens auch ganz viel Freude erlebt und andere damit angesteckt hast. Von dir können wir lernen, was es heißt, ein „liebendes Herz“ zu haben – Freude auszustrahlen, froh zu sein.

Es gab in deinem Leben viele natürliche Freuden. Wir dürfen annehmen, dass Gott dir eine schöne Gestalt und ein anmutiges Antlitz geschenkt hat. Schön warst du besonders aber von innen her. Du hast das Glück einer Mutterschaft erleben dürfen, die Freude über die Geburt deines Kindes, über sein Wachsen und Reifen.

Die Heilige Schrift erzählt von deinen Begegnungen mit Menschen, die die Freude mit dir geteilt haben: Josef, Zacharias und Elisabeth, die Hirten, die Sterndeuter aus dem Osten und die Männer und Frauen, die von Jesus begeistert waren.

Maria, noch viele andere Freuden machten dein Leben bunt und erlebnisreich.

Welch ein Glück, dass dir Josef geglaubt hat, dich angenommen und dich immer geschützt hat.

Welch ein Segen, dass du die kleinen Lichtblicke im Alltäglichen wahrgenommen und dich daran erfreut hast. Welch ein Geschenk, dass dich eine tragende und zugewandte Beziehung mit deinem Sohn verbindet.

**Lied: GL 525, Str. 1 – 4** Freu dich, du Himmelskönigin...

## Bittgebet

Damit die Freude unseren Alltag durchstrahlt und von uns ausstrahlt, dafür ist in Maria eine Wegbegleiterin geschenkt. Mit ihr stehen wir heute vor Gott:

*(auf Smilies)*

1. Maria, du vergisst deine Kinder nicht. Du vergisst nicht die Menschen, die große Sehnsucht haben nach Sonne im Herzen. In deinem „freudensreichen Herz“ finden sie alle Platz.

Maria, Mutter Gottes, bitte für uns.

A: Maria, Mutter Gottes, bitte für uns.

2. Maria, von dir können wir Menschen lernen, was es heißt, ein „liebendes Herz“ zu haben, trotz allem und in allem noch froh zu sein. In deinem „liebenden Herz“ finden wir alle Platz.

Maria, Mutter Gottes, bitte für uns.

A: Maria, Mutter Gottes, bitte für uns.

3. Maria, viele Menschen leben heute in Angst. In deinem „mütterlichen Herz“ finden wir alle Platz. Unsere Angst und Existenznot, unsere Zukunftssorgen und seelischen Belastungen sind bei dir aufgehoben.

Maria, Mutter Gottes, bitte für uns.

A: Maria, Mutter Gottes, bitte für uns.

4. Maria, von dir können wir lernen, was es heißt, sich für andere einzusetzen. Immer dann, wenn du dich im Vertrauen auf Gott wagemutig für eine Sache oder für andere Menschen eingesetzt hast, zogen Friede und Freude in dein Herz. In deinem „friedvollen Herz“ finden wir alle Platz.

Maria, Mutter Gottes, bitte für uns.

A: Maria, Mutter Gottes, bitte für uns.

Maria, Gott hat dich mehr als alle anderen Menschen mit dem Geist deines Sohnes erfüllt.

Hilf uns, dass auch wir im Geist deines Sohnes wachsen und durch ihn zur Vollendung unseres Lebens gelangen. Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Alle: Wie im Anfang ...

## Vater unser

Maria, sei du bei uns, wenn wir nun gemeinsam das Gebet sprechen, das dein Sohn uns selbst zu sprechen beten hat: Vater unser...

## Friedensgruß

Jesus Christus ist unser Friede und unsere Versöhnung. Sein Geist stiftet Frieden unter uns Menschen, einen Frieden, den die Welt nicht geben kann.

Geben wir einander ein Zeichen des Friedens.

„Der Friede sei mit dir.“

## Text

Andacht aus dem **GL Nr. 676, 4** - Maria

## Segen

Maria, immer wieder hast du auf Jesus hingewiesen, du hast zu seinen Jüngern gesagt: „Was er euch sagt, das tut.“ So wollen auch wir heute in deinem Namen um seinen Segen bitten: Jesus, du hast uns deine Mutter als unsere Mutter gegeben. Segne uns und segne deine Kirche auf dem Weg durch die Zeit. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

*Alle:* Amen.

## Dank

Wir schön, dass wir alle uns von Gott haben zusammenrufen lassen, um diese Maiandacht zu feiern!

**Lied: GL 535, Str. 1 – 3**      Segne du, Maria,

*Nach einer Vorlage aus der  
Praxismappe „Glauben leben –  
Glauben teilen“, Themenreihe:  
Maiandachten, Kolpingwerk  
Land Oldenburg  
Angepasst von H. Beckmann /  
Arbeitsgruppe und Inga Schmitt*

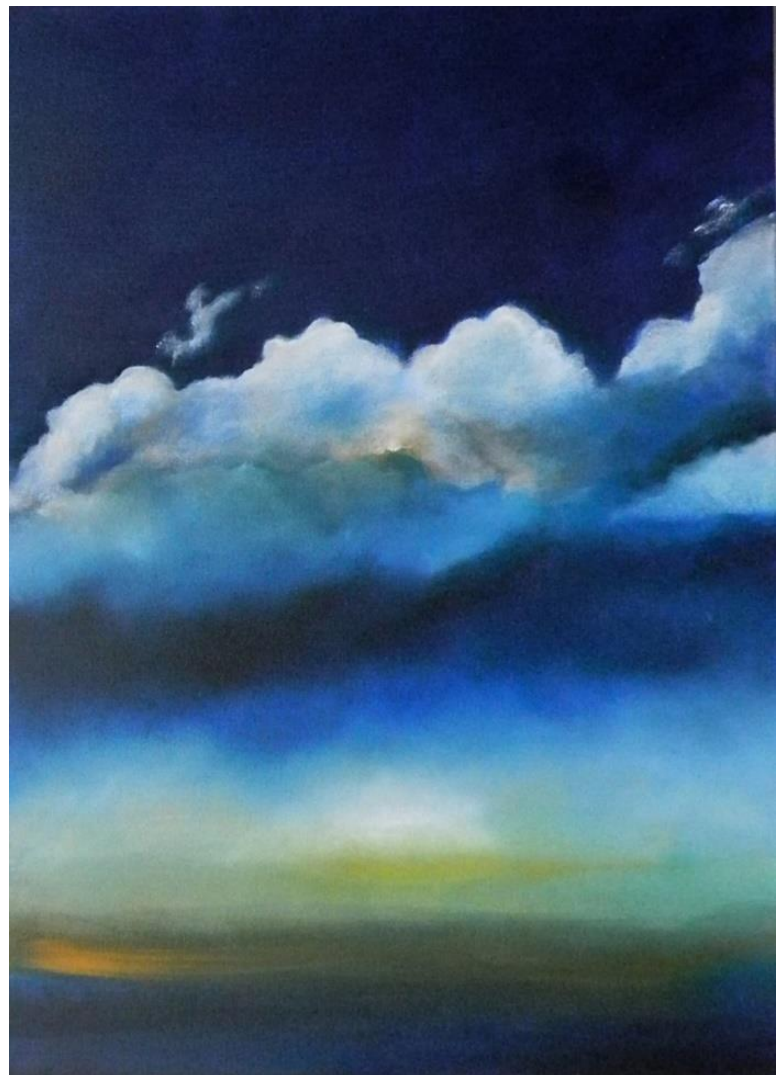


Bild: „Wünsche“  
von A. Litzkendorf

## 5 Texte zum Stöbern

### 5.1 Denksport: Verse und Lieder ergänzen

Zum Themenkreis: „Vergiss das Schöne nicht“

*Bitte nur das Fettgedruckte lesen und den Rest durch die Gruppe ergänzen lassen.*

1. **Froh zu sein, bedarf es wenig**  
und wer froh ist, ist ein König.
2. **Schön ist es auf der Welt zu sein,**  
sagt die Biene zu dem Stachelschwein.  
Du und ich, wir stimmen ein:  
Schön ist es auf der Welt zu sein.
3. **Wie schön, dass du geboren bist,**  
wir hätten dich sonst sehr vermisst.  
Wie schön, dass wir beisammen sind  
Wir gratulieren dir, Geburtstagskind.
4. **Schön ist die Welt, drum Brüder,**  
lasst uns reisen wohl in die weite Welt,  
wohl in die weite Welt.
5. **Willst du glücklich sein im Leben,**  
**trage bei zu anderer Glück,**  
denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.
6. **Schöne Maid, hast du heut**  
für mich Zeit?  
Ho-ja, ho-ja, ho  
Sag bitte ja, dann bin ich nur für dich da,  
oh bitte, ho-ja, ho-ja, ho.
7. **Ohne Fleiß,**  
kein Preis.
8. **Was du heute kannst besorgen,**  
das verschiebe nicht auf morgen.

## 5.2 Staunen können und Freude empfinden

### Leben, als ob alles ein Wunder ist

Glauben Sie an Wunder? Albert Einstein, Physiker und Begründer der Relativitätstheorie, hat es getan. „Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben“, hat er einmal geschrieben, „entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles eines.“ Und er hat hinzugefügt: „Ich glaube an Letzteres.“ Ich vermute, das hat damit zu tun, dass sich Einstein ein Leben lang sein kindliches Staunen bewahrt hat. Was eine gute Voraussetzung ist, um ein exzellenter Wissenschaftler zu werden. Vieles geht ja verloren, bis ein Mensch so richtig erwachsen geworden ist. Vor allem die Fähigkeit, auch über die aller kleinsten Dinge zu staunen.

### Staugruppe – Forschung

Eine Gruppe von Altersforschern in San Francisco hat sich kürzlich dieses Themas angenommen. Die Wissenschaftler hatten beobachtet, dass bei vielen Menschen im Alter die Ängste zunehmen und sie in eine Endlosschleife aus Sorgen und Grübeleien geraten. Mit einfachen Mitteln wollten sie zeigen, wie es gelingt, sich zuversichtlicher durch die Welt zu bewegen. Das Rezept dazu: Staunen lernen.

In einem Experiment wurden Freiwillige angeregt, acht Wochen lang jeden Morgen fünfzehn Minuten spazieren zu gehen. Die Hälfte der Gruppe sollte dabei auf die Umgebung achten und das Staunen üben, wenn ihnen etwas bemerkenswert vorkam. Die andere Hälfte zog ohne weitere Vorgaben los. Der Erfolg des Selbstversuchs wurde dann an den Fotos gemessen, die die Teilnehmer gemacht hatten.

Auffallend war: die Bilder der „Staugruppe“ sahen ganz anders aus als jene der Vergleichsgruppe. Auf ihren Fotos war zunehmend mehr von der Umgebung draußen zu sehen. Sie selbst standen immer weniger im Mittelpunkt. Und sahen am Ende deutlich entspannter und gelöst aus.

Einer der Forscher sagt dazu: „Staunen rückt unsere Perspektive zurecht und zeigt uns, dass die Welt nicht nur aus uns besteht.“ Im Staunen nämlich lenke ich meine Energie nach außen. Und löse mich aus dem Kreisel der Selbstbeschäftigung.

*Klaus Nagorni, in: Ders., Zum Frühstück ein Stück Himmel. Gedanken zum Wachwerden. Evangelische Verlagsanstalt, Edition Chrismon, 2023.*



## Dankbarkeitstagebuch

Ein Dankbarkeitstagebuch ist eine besondere Art von Tagebuch. Dort schreibst du regelmäßig Dinge auf, für die du dankbar bist. Am besten entwickelst du dafür eine **Routine** und schreibst beispielsweise **jeden Abend vor dem Einschlafen** 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Indem du Dankbarkeitstagebuch führst, **wirst du dich insgesamt dankbarer fühlen**. Dankbarkeit ist ein Seinszustand. Wenn du dankbar bist, wertschätzt du das, was du hast.

Chris Bloom, gefunden auf: <https://chrisbloom.de/blog/dankbarkeitstagebuch/>.



### 5.3 Trost finden und zuversichtlich sein

Sind wir noch bei Trost?

Ich höre oft den Satz: „Wir sind von allen guten Geistern verlassen.“ Es stimmt: Klimaerwärmung, die Pandemie, Trinkwasserknappheit, die Zerstörung der Ozeane und des Regenwaldes, Hunger, Kriege weltweit, die Politik im Krisenmodus - unsere Welt kennt heute viele existenzielle Probleme.

Es ist allerhöchste Zeit zum Handeln, gesellschaftlich und weltweit. Und da ist auch noch die eigene Lebenssituation:

Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll:

mit den verfehlten Entscheidungen, mit all den Herausforderungen, mit den eigenen Grenzen. Wie werde ich mit all dem fertig?

Was kann Trost geben und durchblicken lassen?

Es gibt einen billigen Trost; da kommt jemand und sagt zu mir:

„Es ist doch alles gar nicht so schlimm. Es wird schon wieder.“

Solche Sprüche machen mich oft noch trostloser. Und dann gibt es den Trost in der Flasche und in der Droge. Auch das löst nichts.

Es gibt einen kostbaren Trost.

Da hat mir jemand meine „blinden“ Augen geöffnet und gesagt:

„Du hast mehr Möglichkeiten, als du ahnst,

ganz zu schweigen von den ungeahnten Möglichkeiten Gottes mit dir!“

Das löst nicht sofort die Probleme.

Aber dieser Satz geht mit mir - als Zuspruch, als Trost.

Ich kann aufhören mit den trostlosen Selbstbemitleidungen. Ich kann mich neu auf den Suchweg machen:

Dass bei aller Uneinigkeit doch Einigung möglich ist, bei allen Kriegen doch Frieden, bei aller Ungerechtigkeit mehr Gerechtigkeit, bei aller Schuld auch Vergebung.

Das sind Möglichkeiten, die ich sehen lernen kann.

*Klaus Hagedorn, in: Bardeler Fastenmeditation, Verlag Dom Buchhandlung: Osnabrück.*







Bild: „Erfüllung?“ von A. Litzkendorf

## Gedicht zum Thema GOTT und Schönheit

vom Hl. Augustinus

Spät habe ich dich geliebt, du Schönheit, ewig alt und ewig neu, spät habe ich dich geliebt! Und sieh, bei mir drin warst du, und ich lief hinaus und suchte draußen dich, und häßlich ungestaltet warf ich mich auf das Schöngestaltete, das du geschaffen. Du warst bei mir, und ich war nicht bei dir. Und was von dir solange mich fernhielt, waren Dinge, die doch, wenn sie in dir nicht wären, gar nicht wären. Du aber riefst und schriest und brachstest mir meine Taubheit. Du blitztest, strahltest und verjagtest meine Blindheit. Du duftetest, und ich trank deinen Duft und atme nun in dir. Ge-kostet hab ich dich, nun hungre ich nach dir und dürste. Und du berührtest mich, ich aber glühte in Sehnsucht auf, in Sehnsucht nach deinem Frieden.

*Augustinus Aurelius (354 - 430), Bischof von Hippo, Philosoph, Kirchenvater und Heiliger*



### Um Frieden

Viel zu spät hab ich dich liebgewonnen,  
Schönheit, was bist du alt, was bist du neu.  
Viel zu spät hab ich dich liebgewonnen.  
In mir drinnen warst du, ich war draußen.

Und ich suchte dich, ein sehend Blinder, außer mir.  
Wie Wasser ausgeschüttet, lief ich von dir weg  
Und ging verloren unter so viel Schönheit,  
die nicht du bist.

Dann hast du gerufen und geschrien,  
meine Taubheit hast du aufgebrochen,  
Augen blendend bist du aufgetaucht,  
meine Blindheit in die Flucht zu schlagen.

Duftend kamst du und ich holte Atem,  
noch ring ich um Atem und um dich.  
Kostete von dir und seither dürste, hungre ich nach dir.  
Mich leicht Berührten, hat dein Licht entzündet.

Und jetzt brenn ich lichterloh auf dich hin, auf den Frieden.

*Quelle: Lied von Huub Oosterhuis  
in Anlehnung an den obigen Text von Augustinus*

## 5.4 Dankbar sein und hoffen

### 10 gebote für die probefahrt ins paradies

ein ferienkoffer wurde gepackt  
vor versammelter gemeinde  
in diesen Ferienkoffer  
wurden blätter hineingelegt

jedes Blatt enthielt  
eines von 10 geboten  
für die probefahrt ins paradies

bevor die blätter  
in den Koffer gelegt wurden  
wurden sie abwechselnd  
von einer mutter  
und von einem vater  
vorgelesen

1. spring über deinen schatten  
und lass die unruhe hinter dir!
2. zieh den alten menschen aus  
und zieh einen neuen menschen an!
3. nimm dir zeit!  
lass dir die zeit nicht stehlen!
4. habe keine angst  
vor deiner einsamkeit!  
die einsamkeit spricht ...

5. übe schweigen  
dass du neu sprechen lernst!
6. öffne deine augen und lass aus dem  
wechselnden vielerlei der welt  
das zu dir herein  
was dir zum manna wird!
7. probiere die luft  
probiere das wasser  
koste den tag  
koste die nacht aus!  
lass alles dir unter die haut gehen!
8. riskiere die freiheit  
etwas mehr als sonst!
9. probiere die anonymität der fremde  
als große chance  
das zu sein was du bist!
10. nimm dir zeit  
schenke zeit  
probiere zuzuhören  
probiere hinzusehen  
probiere mitzuspielen  
probier keine rolle zu spielen!

*Wilhelm Willms, in: „Aus der Luft gegriffen“, Bausteine zu Gottesdiensten mit Kindern und Familien. Verlag Butzon & Bercker, Kevelaer 1981.*



## „Liebe Deinen Nächsten *wie Dich selbst!*“

„Selbstfürsorge To-dos“:

Einmal heute...

- ...lächle ich mir oder jemand anderem zu
- ...atme ich bewusst und in Ruhe ein und aus
- ...schaue ich in die Weite des Himmels
- ...dehne und strecke ich mich wie eine Katze
- ...trinke ich langsam ein Glas Wasser
- ...genieße ich etwas mit allen Sinnen
- ...lese oder höre ich etwas Inspirierendes
- ...gönne ich mir bewusst einen Moment des Nichtstuns
- ...kann ich am Abend für ein Erlebnis dankbar sein
- ...führe ich ein gutes Gespräch
- ...probiere ich etwas Neues aus

Ist da etwas für Sie dabei? Was würden Sie aufschreiben? Die Liste ist beliebig erweiterbar. Zugleich soll sie keinen Stress verursachen – ein, zwei Vorsätze für einen Tag reichen schon. Die Liste eignet sich auch für einen Tagesrückblick.



## Ich habe Glück gehabt

Womit habe ich es verdient,  
dass ich nicht in einem Elendsviertel in Brasilien geboren wurde?

Womit habe ich es verdient,  
dass ich kein Straßenkind in der Dritten Welt bin?

Womit habe ich es verdient,  
dass ich kein Leprakranker in Indien bin?

Womit habe ich es verdient,  
dass ich kein Obdachloser bin?

Womit habe ich es verdient,  
dass ich eine Schule besuchen kann?

Womit habe ich es verdient,  
dass ich in einem guten Elternhaus aufgewachsen bin?

Womit habe ich es verdient,  
dass ich nicht geistig oder körperlich behindert bin?

Womit habe ich es verdient,  
dass ich in einem relativ reichen Land lebe?

Womit habe ich es verdient,  
dass ich nicht in einem kriminellen Milieu aufgewachsen bin?

Womit habe ich all das eigentlich verdient?

All das ist nicht mein Verdienst. Es ist reiner Zufall. Ich habe einfach mehr Glück gehabt als die anderen.

- Bin ich dankbar dafür?
- Breche ich den Stab über die, die es nicht so gut hatten und auf die schiefe Bahn geraten sind?
- Bin ich bereit, mit denen zu teilen, die weniger Glück gehabt haben und arm dran sind?

*Pater Wilhelm Ruhe, in: Bardeler Fastenmeditation, Verlag Dom Buchhandlung: Osnabrück.*



## Ideen zum Nachmachen:

<https://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/seniorinnen-und-senioren/nachmachbar/ideenblaetter-fuer-eine-innovative-seniorenarbeit>

[www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de](http://www.alternde-gesellschaft-gemeindepraxis.de)

# ·NACH·MACH·BAR·

Ideenblätter für Menschen mit Lebenserfahrung



### ■ Himmelwärts

Auszeit, Kraftquelle, Sonnenplatz, Wendepunkt, so und so ähnlich heißen die Bänke, die rund um Schauernheim im Rhein-Pfalz-Kreis aufgestellt sind. Insgesamt gibt es acht solcher Bänke, deren Namen allein schon Interesse wecken.

### ■ Was verbirgt sich dahinter?

Bänke haben schon immer zum Verweilen eingeladen. Gerade Ältere nehmen solche Ruheplätze gerne in Anspruch. Die Himmelwärts-Bänke bieten nicht nur die Möglichkeit zum Ausruhen, sondern darüber hinaus Anleitungen zu einer persönlichen Auszeit.

Die Idee geht auf eine Initiative der kommunalen Gemeinde und der evangelischen Kirchengemeinde zurück. Unter dem Motto: „Einfach mal den Blick in den Himmel lenken“ laden sie ein, aus dem Alltag auszusteigen. Über einen QR-Code an der Bank gelangt man zu kleinen Impulsen und meditativen Übungen, die sowohl in einer Hörfassung als auch schriftlich hinterlegt sind.

### ■ Was wird benötigt?

Für eine Rast auf einer der himmelwärts gerichteten Bänke sind ein Smartphone und idealerweise auch Kopfhörer nötig. Wer so etwas nicht besitzt, kann sich ein entsprechendes Gerät ausleihen. „Das ist aber noch nie vorgekommen,“ erklärt Beate Özer. Sie ist Gemeindepädagogin und eine der Initiatorinnen des Projekts. Um allen den Zugang zu Himmelwärts zu ermöglichen, gibt es in

Schauernheim PC-Kurse, in denen unter anderem auch erklärt wird, wie ein QR-Code funktioniert. Die Bänke selbst wurden größtenteils durch Spenden finanziert. Bankpaten/innen kümmern sich um Ordnung und Sauberkeit bei „ihrer“ Bank. Eine Karte auf einem überall in der Gemeinde ausliegenden Infoblatt zeigt an, wo die Bänke jeweils zu finden sind. Demnächst sollen im Umfeld der Bänke noch Bäume gepflanzt werden. Auch will man die im QR-Code hinterlegten Impulse von Zeit zu Zeit erneuern.

### ■ NachMachBar?

Insgesamt ist das Projekt eines, dass die Gemeinschaft im Ort gefördert hat. Unter dem Motto „einfach mal warten, was so passiert, wenn man im Liegen den Himmel fixiert“ öffnet es Zugänge zu eigener Spiritualität und ermöglicht neue Erfahrungen mit sich selbst. Besonders in der warmen Jahreszeit werden die Bänke von Jung und Alt gerne genutzt.

Orte zu schaffen, die zum Verweilen einladen und zum Nachdenken anregen, ist ein Format, das in seiner Grundidee sicher in vielen Gemeinden zu verwirklichen ist. Möglicherweise finden sich auch gerade Ältere, die zeitliche Freiräume und Lust haben, über ein solches Projekt nachzudenken.



**Beate Özer**  
Tel.: 06231 98585  
[beate.oezer@evkirchepfalz.de](mailto:beate.oezer@evkirchepfalz.de)  
[www.aktiv-in-schauernheim.de/himmelwaerts](http://www.aktiv-in-schauernheim.de/himmelwaerts)

Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis | Dr. Dagmar Henze | Tel.: 0511 1241-593 | [alternde-gesellschaft@evlka.de](mailto:alternde-gesellschaft@evlka.de)

V.i.S.d.P.: Dr. Dagmar Henze, Pastorin und Referentin für Alternde Gesellschaft und Gemeindepraxis im Haus kirchlicher Dienste der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers  
Archivstraße 3, 30169 Hannover

Foto: Martina Heitzmann-Schulz

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Haus kirchlicher Dienste

## 6 Bildungstipps für Menschen im 3. & 4. Lebensalter im Bistum Osnabrück

**Kath. Familien-Bildungsstätte e.V.**  
Große Rosenstraße 18  
49074 Osnabrück  
Tel.: (0541) 35868-0  
Fax: (0541) 35868-20  
E-Mail: [info@kath-fabi-os.de](mailto:info@kath-fabi-os.de)  
Homepage: [www.kath-fabi-os.de](http://www.kath-fabi-os.de)  
Angebote: Tanzen, Yoga, Pilates, Gymnastik, Wandern, Entspannungsübungen, Literatur-, Museums und Philosophiekurse, thematische Stadtführungen, Großelternpatenschaften, gemeinsames Kochen, kfd-Frauen-Café, Sonntagstreff für Trauernde, Englisch Club für Senior\*innen, Kreativangebote von Malkursen über wechselnde Aktivitäten in der FABI-Kreativwerkstatt, Handarbeitstreff und Nähkursen bis zum Klavierunterricht, Mittagessen im Bistro (Montag bis Donnerstag), Kulturelle und religiöse Begegnungsangebote

**Katholische Landvolk Hochschule Oesede**  
Gartbrink 5  
49124 Georgsmarienhütte  
Tel.: 05401 8668-0  
E-Mail: [info@klvhs.de](mailto:info@klvhs.de)  
Homepage: [www.klvhs.de](http://www.klvhs.de)

**Ludwig-Windthorst-Haus**  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen (Ems)  
Tel.: 0591 6102-0  
Fax: 0591 6102-135  
Homepage: [www.lwh.de](http://www.lwh.de)  
Angebote: Seminar für ältere Frauen, Tanzwochenenden für Senior\*innen, Wanderangebote, Wochenende für Silber- und/ oder Goldpaare, Großeltern-Enkel-Seminare, Seniorenwoche, Fortbildungen für ehrenamtlich Engagierte u. a. in der Seniorenarbeit

**Kath. Arbeitsgemeinschaft für Erwachsenen- und Familienbildung im Landkreis Grafschaft Bentheim e. V.**  
Steinmaate 2  
48529 Nordhorn  
Tel.: 05921 89910  
E-Mail: [anmeldung@fabi-nordhorn.de](mailto:anmeldung@fabi-nordhorn.de)  
Homepage: [www.fabi-nordhorn.de](http://www.fabi-nordhorn.de)

**HAUS OHRBECK**  
**Bildungsstätte Haus Ohrbeck e.V.**  
Am Boberg 10  
49124 Georgsmarienhütte  
Telefon: 05401 336-0  
Fax: 05401 336-66  
E-Mail: [info@haus-ohrbeck.de](mailto:info@haus-ohrbeck.de)  
Homepage: [www.haus-ohrbeck.de](http://www.haus-ohrbeck.de)





**Katholische Erwachsenenbildung  
im Bistum Osnabrück e. V.**

Große Rosenstraße 18, 49074 Osnabrück

Tel.: 0541 35868-71

E-Mail: [info@keb-os.de](mailto:info@keb-os.de)

Homepage: [www.keb-os.de](http://www.keb-os.de)

Geschäftsstellenleiterin: Birgit Lemper

Tel.: 0541 25868-73

E-Mail: [lempere@keb-os.de](mailto:lempere@keb-os.de)

**Kath. Erwachsenenbildung Emsland Mitte  
e.V.** Nagelshof 21 B, 49716 Meppen

E-Mail: [meppen@keb-emsland.de](mailto:meppen@keb-emsland.de)

Homepage: [www.keb-meppen.de](http://www.keb-meppen.de)

**Kath. Erwachsenenbildung Emsland Süd  
e.V.** Gerhard-Kues-Straße 16, 49808 Lingen (Ems)

Tel.: 0591 6102-252

E-Mail: [bolmer@keb-emsland.de](mailto:bolmer@keb-emsland.de)

Homepage: [www.keb-lingen.de](http://www.keb-lingen.de)

**Angebote:**

Seniorenkreis „Leben, Loben, Lachen“,  
Yoga, Qui Gong, Vorträge (z. B. Aufräumen im Alter, Leben mit der Klimakrise),  
Mit Bewegung fit bleiben, Gedächtnistraining,  
Treffen für Trauernde, Frauengesprächskreis – „Richtig gut leben“ – kfd,  
Digitaler Kompass, Glaubensgesprächskreis



**Kath. Erwachsenenbildung  
Aschendorf-Hümmling und Ostfriesland e.V.**

Am Markt 6, 49751 Sögel

Tel.: 05952 1556

E-Mail: [soegel@keb-emsland.de](mailto:soegel@keb-emsland.de)

Homepage: [www.keb-soegel.de](http://www.keb-soegel.de)

**Angebote:**

Vorträge, Seniorenkreiskooperationen, Treffen für Trauernde, Entspannungsangebote, Ehrenamtsqualifikationen für Seniorinnen, usw.

**Beispiel:**

Maria – Die Gottesmutter für die Seniorenkreisarbeit neu entdecken

- für Seniorenkreisleitende

Das Seminar bietet auch auf der Grundlage von Teilnehmererfahrung neue Ideen und praktische Antworten darauf, wie gezielt und mit welchen Hilfen die Bedeutung Marias für den Glauben älterer Menschen berücksichtigt und in der Seniorenkreisarbeit lebendig werden kann.

Termin: Sa. 26.04.2025, 09:00-14:30 Uhr

Ort: Börger, St. Josef-Stift

Kurs-Nr.: 24006

[www.keb-aschendorf-huemmling.de](http://www.keb-aschendorf-huemmling.de)



**Kolping**

Diözesanverband  
Osnabrück

**Kolping-Diözesanverband Osnabrück**

Kolpingstraße 5  
49074 Osnabrück

Tel.: 0541 33809

Fax: 0541 33809-23

E-Mail: [info@kolping-os.de](mailto:info@kolping-os.de)

Homepage: [www.kolping-os.de](http://www.kolping-os.de)



**Kolping**

Bildungshaus  
Salzbergen

**Kolping-Bildungshaus-Salzbergen e.V.**

Kolpingstraße 4  
48499 Salzbergen

Tel.: 05976 9494-0

Fax: 05976 9494-26

E-Mail: [info@kbs-salzbergen.de](mailto:info@kbs-salzbergen.de)

Homepage: [www.kbs-salzbergen.de](http://www.kbs-salzbergen.de)

**Herzlichen Dank für Ihr Engagement.  
Wir wünschen Ihnen ein  
gesegnetes Weihnachtsfest!**



**Viel Glück und viel Segen  
für das Jahr 2025!**