



Ev.-Luth. Kirchengemeinde
Alt-Barmbek

Vorschlag für eine Hausandacht am Sonntag Lätare 22.3.2020

Zur Vorbereitung:

*Suchen Sie sich einen angenehmen Platz. Entzünden Sie evtl. eine Kerze.
Wenn Sie zu mehreren sind, können Sie den Psalm im Wechsel beten.
Wenn Sie alleine feiern, lesen Sie die Texte trotzdem laut vor.
Wenn Sie können, singen Sie die vorgeschlagenen Lieder;
wenn nicht, lesen Sie sie einfach laut vor.*

Psalm 121

Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.
Woher kommt mir Hilfe?

Meine Hilfe kommt vom HERRN,
der Himmel und Erde gemacht hat.

Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen,
und der dich behütet, schläft nicht.

Der HERR behütet dich;
der HERR ist dein Schatten über deiner rechten Hand,

dass dich des Tages die Sonne nicht steche
noch der Mond des Nachts.

Der HERR behüte dich vor allem Übel,
er behüte deine Seele.

Der HERR behüte deinen Ausgang
und Eingang von nun an bis in Ewigkeit!

Amen

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
wie es war im Anfang, so auch jetzt und immerdar
und von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

Lied:

Bleib mit deiner Gnade bei uns, Herr Jesus Christ. Ach
bleib mit deiner Gnade bei uns, du treuer Gott -

Evangelium: Johannes 20,20-24

Es waren aber einige Griechen unter denen, die heraufgekommen waren, um anzubeten auf dem Fest. Die traten zu Philippus, der von Betsaida aus Galiläa war, und baten ihn und sprachen: Herr, wir wollten Jesus gerne sehen. Philippus kommt und sagt es Andreas, und Philippus und Andreas sagen's Jesus weiter. Jesus aber antwortete ihnen und sprach: Die Zeit ist gekommen, dass der Menschensohn verherrlicht werde. **Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und erstirbt, bleibt es allein; wenn es aber erstirbt, bringt es viel Frucht.**

Gedanken

Nun also Ausgangsbeschränkungen. Unsere Bewegungsfreiheit wird weiter eingeschränkt. Außer-Haus -Aktivitäten sind kaum noch möglich, mehr und mehr werden wir auf unsere eigenen vier Wände beschränkt. Ganze Tage lang nur zu Hause sein – vielleicht mal ein Spaziergang zwischendurch. Und dann? Was kann eine tun, wenn ganze Vormittage, Nachmittage und Abende lang keine wirklichen Verpflichtungen da sind, was kann einer tun, wenn keine Verabredungen, keine Besuche, keine Abwechslung mehr zu erwarten sind?

Zum Glück gibt es das Fernsehen und das Radio, zum Glück gibt es das Internet. Ganz abgeschnitten sind wir nicht von der Welt. Im Gegenteil. Immer mehr Einrichtungen und Institutionen und auch die Kirchen entwickeln viele kreative Ideen, wie wir miteinander sein können, auch ohne uns am selben Ort zu versammeln. Morgens um 10.00Uhr Sport vor dem Computer, nachmittags mit den Kindern oder Enkeln über Skype oder WhatsApp verbunden sein und abends das Läuten der Kirchengemeinde um die Ecke hören. Dabei ein Gebet sprechen und wissen, dass andere gerade dasselbe tun.

Und doch: so ein Gefühl von Abgeschnitten sein und Alleinsein bleibt – für Viele zumindest. Sie machen sich Sorgen. Wie soll das gehen? Ja, die notwendige Versorgung mit Essen, Trinken, Medikamenten scheint gerade nicht das Problem zu sein. Aber die viele Zeit dazwischen. Was kommt da?

Langeweile?

Gedanken?

Ängste?

Sehnsüchte?

Streit?

Das, was ich eigentlich gar nicht wollte! Viele von uns hatten sich doch soweit arrangiert – auch mit dem nicht so Schönen im eigenen Leben. Irgendwie muss es ja weitergehen. Da ist es doch gut gewesen, sich etwas ablenken zu können – gerade auch mit anderen.

Und nun werden wir auf uns selbst zurückgeworfen. Müssen mit uns selbst zurechtkommen – irgendwie. Ruhige Zeiten im eigenen Leben – für Viele eher unbekannt. Stille Zeit am Tag? Die Sehnsucht kennen sicher eine Menge von uns. Nur: wie sie einbauen in einen Alltag, der eigentlich gut gefüllt ist?

Plötzlich aber rückt die Möglichkeit zu Ruhe und Stille in meinem Leben, in meinem Alltag ganz nah. Bedrohlich nah. Ja, an mangelnder Zeit liegt es vielleicht heute gar nicht, dass ich dazu nicht komme – im Gegenteil. Aber etwas anderes fehlt, das merken wir plötzlich: Die Übung. Wie mache ich das, meinen Alltag, meinen gewohnten Ablauf einen Moment anhalten? Jeden Tag eine kleine Auszeit in meinem Leben haben?

Uns fehlt die Übung. Ruhe und Stille, Mit-uns-alone sein, das haben wir gar nicht oder nur sehr wenig gelernt. Denn auch das müssen wir lernen, wie wir das Laufen oder eine Sprache lernen müssen. Es ist uns nicht in die Wiege gelegt. Als kleines Kind sind wir am liebsten ganz nah bei unseren Eltern, auf dem Arm, an der Brust. Jedes Ablegen, im Bettchen allein sein, ist erst einmal schmerzhaft. Das mussten wir lernen. Das Vertrauen, dass die Trennung nicht für immer ist, dass die Eltern zurückkommen, wenn wir ausgeschlafen haben, wenn wir wieder Hunger haben. Nur so können wir heute auf eigenen Beinen stehen.

Doch je älter wir wurden, um so weniger wurden wir angeleitet, die Stille, die Ruhe, das für eine Zeit Allein-Sein weiter zu lernen, sie auszuhalten. Spielzeug, Fernsehen, Aktivitäten, Internet und Arbeit haben uns ausgefüllt und abgelenkt. So machen es alle, lenken sich ab, das haben wir wie nebenbei gelernt.

In Ruhe für uns in unseren eigenen vier Wänden sein, das haben wir nicht wie nebenbei gelernt. Denn Stillstand - und wenn es nur für einen Augenblick ist - hat in unserer Gesellschaft keinen guten Ruf. Und so haben wir diese Fertigkeit auch unseren Kindern und Enkelkindern kaum weitergegeben. Woher sollen sie es also können?

Und so fürchten sich manche von ihnen noch mehr als wir, wenn sie hören, dass sie nicht mehr raus dürfen, ihre FreundInnen nicht mehr sehen dürfen. Nicht, weil sie sich früher immer getroffen haben. Sondern weil sie aus ihren Wohnungen flüchten, vor der befürchteten Stille

und Ruhe davonlaufen. Lieber Augen zumachen und die scheinbar letzten Tage genießen, anstatt sich dem auszusetzen, vor dem wir uns alle mehr oder weniger fürchten:

Langeweile

Gedanken

Ängste

Sehnsüchte

Streit

Die Party-feiernden Jugendlichen bringen etwas zum Ausdruck, was auch in den allermeisten von uns ist: Die Angst vor uns selbst, die Angst vor Ruhe und Stille, die Angst vor dem Unbekannten. Diese Jugendlichen weigern sich, irgendeine Art von Verantwortung zu übernehmen. Dass das für niemand in unserem Zusammenleben geht, müssen sie nun lernen.

Wir anderen aber können auch lernen, können lernen, stille Momente in unserem Leben auszuhalten, ja, ihnen vielleicht sogar etwas Positives abgewinnen zu können. Können es nicht auch Momente des Durchatmens sein, Momente, mit einem Stück Abstand auf das eigene Leben zu schauen und sich zu fragen: wofür kann ich dankbar sein, was beschwert mich, wo brauche ich Unterstützung?

Religiöse Menschen kennen das Beten oder die Meditation. Die Begegnung mit dem Heiligen, mit Gott. In der Stille. In täglicher Übung. Zum Beispiel für 10 Minuten jeden Tag einmal

gar nichts tun

gar nichts vorhaben

dasein

hören

reden? vielleicht

sich Gott anvertrauen

Und ab und an staunen: In der Stille und der Ruhe liegt eine Kraft verborgen, die uns durch den Alltag, durch unser Leben helfen kann.

Der Prophet Jesaja hat dabei Gott erfahren und es uns so weitergesagt:

Gott spricht: **Ich will euch trösten, wie euch eure Mutter tröstet.** (Jesaja 66,13).

Lied: Ach bleib mit deiner Gnade (EG 347)

1. Ach bleib mit deiner Gnade bei uns, Herr Jesu Christ,
dass uns hinfort nicht schade des bösen Feindes List.
2. Ach bleib mit deinem Worte bei uns, Erlöser wert,
dass uns sei hier und dorte dein Güt und Heil beschert.
3. Ach bleib mit deinem Glanze bei uns, du wertest Licht
dein Wahrheit uns umschanze, damit wir irren nicht.
4. Ach bleib mit deinem Segen bei uns, du reicher Herr;
dein Gnad und alls Vermögen in uns reichlich vermehr.
5. Ach bleib mit deinem Schutze bei uns, du starker Held,
dass uns der Feind nicht trutze noch fäll die böse Welt.
6. Ach bleib mit deiner Treue bei uns, mein Herr und Gott;
Beständigkeit verleihe, hilf uns aus aller Not.

Text: Josua Stegmann 1627

Gebet

Guter Gott ,
wir bringen Dir alle Erkrankten und bitten um Trost und Heilung.
Sei den Leidenden nahe, besonders den Sterbenden.
Bitte tröste jene, die jetzt trauern.
Schenke den Ärzten und Forscherinnen Weisheit und Energie,
allen Krankenschwestern und Pflegern Kraft in dieser extremen Belastung.
Den Politikerinnen und Mitarbeitern der Gesundheitsämter Besonnenheit.
Wir beten für alle, die in Panik sind. Alle, die von Angst überwältigt sind.
Um Frieden inmitten des Sturms, um klare Sicht.
Wir beten für alle, die großen materiellen Schaden haben oder befürchten.
Guter Gott, wir bringen Dir alle, die in Quarantäne sein müssen,
sich einsam fühlen, niemanden umarmen können.
Berühre Du Herzen mit Deiner Sanftheit.
Und ja, wir beten, dass diese Epidemie abschwilt, dass die Zahlen zurückgehen,
dass Normalität wieder einkehren kann.
Mach uns dankbar für jeden Tag in Gesundheit.
Lass uns nie vergessen, dass das Leben ein Geschenk ist.
Dass wir irgendwann sterben werden und nicht alles kontrollieren können.
Dass Du allein ewig bist.
Dass im Leben so vieles unwichtig ist, was oft so laut daherkommt.
Mach uns dankbar für so vieles, was wir ohne Krisenzeiten so schnell übersehen.

Wir vertrauen Dir.

Und, Guter Gott, wir denken in dieser Zeit auch weiterhin an die vielen Flüchtlinge, in Syrien, in der Türkei, in Griechenland und vielen anderen Ländern, die unter schwierigsten Bedingungen leben.

Sei bei ihnen und hilf uns allen als Weltgemeinschaft, dass wir es schaffen, ihre Lage zu verbessern.

Alles was uns noch auf dem Herzen liegt nehmen wir hinein in das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat und beten mit Jesu Worten:

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme,
dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute
und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Lied: Bewahre uns Gott (EG 171)



1. Be - wah - re uns, Gott, be - hü - te uns,
Gott, sei mit uns auf un - sern We - gen.
Sei Quel - le und Brot in Wü - sten - not,
sei um uns mit dei - nem Se - gen.

2. Bewahre uns, Gott, / behüte uns, Gott, / sei mit uns in allem Leiden. / Voll Wärme und Licht / im Angesicht, / sei nahe in schweren Zeiten, / voll Wärme und Licht / im Angesicht, / sei nahe in schweren Zeiten.

3. Bewahre uns, Gott, / behüte uns, Gott, / sei mit uns vor allem Bösen. / Sei Hilfe, sei Kraft, / die Frieden schafft, / sei in uns, uns zu erlösen, / sei Hilfe, sei Kraft, / die Frieden schafft, / sei in uns, uns zu erlösen.

4. Bewahre uns, Gott, / behüte uns, Gott, / sei mit uns durch deinen Segen. / Dein Heiliger Geist, / der Leben verheißt, / sei um uns auf unsern Wegen, / dein Heiliger Geist, / der Leben verheißt, / sei um uns auf unsern Wegen.

Segensbitte

Gott segne und behüte uns.

Gott lasse leuchten sein Angesicht über uns und sei uns gnädig.

Gott erhebe sein Angesicht auf uns und gebe uns Frieden.

Amen.

Wir sind im Gebet miteinander verbunden, auch wenn wir an verschiedenen Orten beten. Deshalb werden wir auch zur gewohnten Zeit die Glocken läuten.

Wenn Sie Sorgen haben oder ein Gespräch wünschen, rufen Sie uns gerne an. Wir wünschen Ihnen in dieser Zeit Ruhe, Besonnenheit und Gottes Segen. Lassen Sie uns als Gemeinde und als Gesellschaft verbunden bleiben und füreinander da sein.

„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“ (2. Timotheus 1,17) In diesem Sinne: Bleiben Sie behütet!

Ihre Pastorinnen Katharina Riemer, Martina Mayer-Köhn und Gundula Meinert

So erreichen Sie uns:

Katharina Riemer: 519 00 80 – 30

Gundula Meinert: 519 00 80 – 62

Martina Mayer-Köhn: 0176 – 195 198 53