

A photograph of a person's legs in blue jeans and sneakers walking on a paved path. A map is spread out on the ground in the foreground, partially under the person's feet. The background shows a grassy field and a cloudy sky.

Brecht auf ohne Landkarte



FASTEN
ZEIT
BEGLEITER

25

Begleittreffen

Impressum

- Herausgeberin: © Landesstelle der Katholischen Landvolkbewegung (KLB)
Bayern e.V., Abteilung Werkmaterial
Kriemhildenstraße 14, 80639 München
Tel. 089/17 99 89-02, Fax -04
werkmaterial@klb-bayern.de, www.klb-bayern.de
- Redaktion: Frank Greubel, Johannes van Kruijsbergen, Pater Christian Liebenstein SDB, Josef Mayer,
Pater Felix Meckl OSA, Petra Müller, Andrea Schirnjack
- Titelbild: Frank Greubel
- Layout: Anja Füllmeier, Ilse Martina Schmidberger
- Abkürzungen: FB: Fastenbegleiter, GL: Gotteslob
- Hinweis: Vervielfältigungen jedweder Art (auch in Auszügen) sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Herausgeberin gestattet. Die überwiegende Zahl der Quellen- und Verlagsangaben ist aufgeführt. In Einzelfällen ließen sich die Quellen nicht rekonstruieren oder waren an den Fundorten nicht ausgewiesen. Für Hinweise sind wir dankbar.
Aufgrund der immer schwieriger werdenden Situation für den Erwerb von musikalischen Lizenzen verzichten wir auf den Abdruck der Lieder und verweisen auf die Nummern aus dem Gotteslob oder anderen Liederbüchern.
-

(M)ein Weg durch die Fastenzeit

Brecht auf ohne Landkarte

Rahmenbedingungen _____	3
Anfangstreffen Vorwoche – Standortbestimmung _____	5
1. Woche: Beziehungen, die prägen _____	7
2. Woche: Suche _____	10
3. Woche: Entdeckung der Liebe _____	14
4. Woche: Von Null auf Hundert _____	16
5. Woche: Brecht auf ohne Landkarte (ohne Plan von Gott) ____	19
6. Woche: Weg-Geschichten _____	22
Anlage _____	25

Rahmenbedingungen

HINWEIS

Gruppentreffen können alternativ per Video- oder Telefonkonferenz stattfinden.

Nun zu den Details: Wenn Sie gemeinsam in einer Gruppe einen Weg durch die Fastenzeit gehen, dann finden Sie hier unterschiedliche Anregungen und Impulse zur Gestaltung der Treffen. Es sind Vorschläge für ein Anfangstreffen, für die Wochen des gemeinsamen Weges und für ein Abschlusstreffen. Sie können einzelne Elemente natürlich auch gerne abwandeln bzw. nach eigenem Ermessen ergänzen oder kürzen.

Grundsätzlich ist eine Gruppengröße von fünf bis acht Personen zu empfehlen, damit jedem Einzelnen noch genügend Raum für den Austausch bleibt. Bei einer großen Gruppe ist es sinnvoll, diese immer wieder in Kleingruppen (auch während einer Videokonferenz) zu unterteilen.

Die Gruppentreffen sollten ca. eineinhalb bis max. zwei Stunden dauern.

Sie werden Ihren Weg finden!

Variante/Vorschlag für Treffen per Videokonferenz

Wenn die Treffen in einer Videokonferenz stattfinden, ist es schön, wenn die Teilnehmenden vor dem ersten Treffen oder vor weiteren Treffen eine analoge Post erhalten mit einer Kleinigkeit, die für die kommende/n Woche/n benötigt wird. *Zum Beispiel:* Post-it Zettel, bunte Kärtchen, ein Teelicht, o.ä. (siehe Hinweise in den einzelnen Wochen)

Vorbereitung

- Bereiten Sie Ihren Platz auch für ein digitales Treffen gut vor. Hängen Sie ggf. ein „Bitte nicht stören“-Schild an die Tür. (Schild kann vorab auch per Post an die Teilnehmenden geschickt werden.)
- Entfernen Sie evtl. Überflüssiges vom Schreibtisch, legen Sie Zettel und Stift, den Fastenbegleiter „Brecht auf ohne Landkarte“ und evtl. die Bibel bereit.

Gerne können Sie eine Kerze anzünden

Mögliche Anbieter für Videokonferenzen:

Microsoft Teams, Skype, Jitsi, Zoom...

WEITERE HINWEISE/VARIANTEN

Wenn Sie für Ihre Gruppentreffen die Variante per Videokonferenz und nicht in Präsenz gewählt haben, wäre es schön, wenn an Ostern Post an die Teilnehmenden geht, entweder von der Leitung an alle Teilnehmenden oder jede*r bekommt beim letzten Treffen eine Person zugewiesen, der sie zu Ostern Post schickt – einen Brief, eine Karte, die von der Hoffnung auf die Auferstehung in dieser Zeit erzählt.



FOTO: PIXABAY

Im Text-, Gebet- und Lied-Teil des KLB Fastenbegleiters 2023 stehen weitere Materialien zur Verfügung, die nach Bedarf ausgewählt werden können.

KATH. LANDVOLKBEWEGUNG (KLB) BAYERN - LANDESSTELLE E. V.

Abt. Werkmaterial, Kriemhildenstraße 14, 80639 München

Tel. 089/17 99 89 02, Fax: -04, werkmaterial@klb-bayern.de, www.klb-bayern.de



(M)ein Weg durch die Fastenzeit 2023

Brecht auf ohne Landkarte – Auf dem Weg mit Madeleine Delbrêl

Die Lebens-Zeit von Madeleine Delbrêl und die damalige Situation der Kirche in Frankreich weisen viele Parallelen mit unserer momentanen Lage auf: Corona noch nicht zu Ende, ein unsäglicher Krieg in der Ukraine, Klimakatastrophen-Szenarien hier und dort. Fast nur Fragen, kaum wirkliche Antworten; da ist es lohnenswert mit Madeleine Delbrêl ohne Landkarte aufzubrechen.

Wir hoffen, dass ihre Impulse auch Ihnen Allen Vertrauen, Weite und neuen Mut schenken.

2023, 96 Seiten

4,90 Euro

Art.-Nr. F23

Standortbestimmung

Das Anfangstreffen dient dem Kennenlernen, dem Organisatorischen und einer allgemeinen Einführung in den Umgang mit dem Fastenbegleiter sowie einer Einführung zu den Begleittreffen.

Vorbereitung

In der Mitte des Stuhlkreises steht eine Kerze auf einem Tuch, evtl. liegen um die Kerze herum Gegenstände oder Bilder für die Vorstellungsrunde. Karten und Stifte für die Wünsche und Hoffnungen für den Weg durch die Fastenzeit liegen bereit. Liedblätter oder Liederbücher liegen bereit.

Instrumental-Musik zum Ankommen



FOTO: JOSEF MAYER

Begrüßung und Überblick über den Verlauf des Anfangstreffens

Eröffnungslied

z. B. „Komm herein und nimm dir Zeit für dich“ (siehe Anhang)

Vorstellungsrunde

Die Teilnehmer/-innen stellen sich mit ihrem Namen vor und sagen, ob sie schon Erfahrungen mit „Exerzitien im Alltag“ gemacht haben.

Mögliche Impulse

- Vorstellen anhand von Gegenständen oder Bildern in der Mitte (z. B. Muschel, Schneckenhaus, Meer, Sonne, Brot, Kreuz, Steine, Stift, Kerze, ...) (Ich heiße ... Ich habe mir diesen Gegenstand, das Bild ausgesucht, weil ...)
- Beim Thema des Fastenzeitbegleiters „Brecht auf ohne Landkarte!“ hat mich angesprochen ...
- Bei größeren Gruppen: Teilnehmer*innen die Redezeit begrenzen, z. B. mit zwei Sätzen vorstellen.

Umgang mit dem Fastenzeitbegleiter

- Struktur und Aufbau des Heftes (Einführung lesen)
- Grundhaltung der Begleittreffen
 - Eine Teilnahme an allen Treffen ist für den Gruppenprozess sehr hilfreich!
 - „Forum Internum“, d. h. Gesprochenes bleibt in der Gruppe
 - Austausch im Anhörkreis, d. h. alle dürfen auf ihre Art von den Erfahrungen der Woche erzählen. Dabei soll nichts bewertet oder kommentiert werden.
 - Gebot der Freiwilligkeit: Alle dürfen (niemand muss!) etwas sagen oder tun!

Hoffnungen und Wünsche für den gemeinsamen Weg durch die Fastenzeit

- Alle schreiben ihre Hoffnungen und Wünsche für den gemeinsamen Weg durch die Fastenzeit auf.
- Es wird eine kurze Stille gehalten.
- Jede und jeder liest einen Punkt vor.

Organisatorisches

- Wann und wo finden die folgenden Treffen statt?
- Welche Auslagen fallen an? Gibt es einen Teilnehmerbetrag?
- Sind Ort und Zeit geklärt?
- Welche Fragen müssen noch geklärt werden?

Anregung

Sie können eine Fastenkerze für die bevorstehende Fastenzeit basteln (wenn möglich, gemeinsam in der Gruppe, ansonsten jeder allein zu Hause), die zu den Fürbitten und/oder anderen (stillen) Gebeten während der Treffen angezündet wird.

Segen des Anfangs

Der aaronitische Segen ist der älteste überlieferte Segensspruch der Bibel. (Num 6,24-26). Gibt es einen besseren Segen für den Weg, der vor uns liegt?

Der HERR segne dich und behüte dich.
Der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.
Der HERR hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden.
So segne uns für die gemeinsame Zeit
der gute Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
AMEN.

Abschlusslied

z. B. „Lass uns in deinem Namen Herr“ (GL 446)

Beziehungen, die prägen

Der Schwerpunkt der Wochentreffen liegt im Austausch. Dieser sollte in Form eines Anhörkreises erfolgen, bei dem die Aussagen der Teilnehmenden nicht kommentiert werden. Die Einzelaussagen sollten einfach als ganz eigene und je persönliche Erfahrung stehen bleiben dürfen.

Wir bieten Ihnen für jede Woche passend zum Wochenthema ein Element zur Vertiefung an. Scheuen Sie sich jedoch nicht, selbst kreativ zu werden, wenn Sie eigene Ideen haben oder sich in der Gruppe Ideen, Fragen und Wünsche ergeben.

Vorbereitung

Gestaltete Mitte mit Kerze, ein Teelicht für jeden Teilnehmenden, Liederbücher oder Liederzettel, Papier und Stifte

Instrumentalmusik zum Ankommen

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied

z. B. „Meine Hoffnung und meine Freude“ (GL 365)

Stilleübung

Anleitung zur Körperwahrnehmung im Sitzen.

Langsam lesen und immer wieder Pausen machen zum Nachspüren.

Mit einer Stille-Übung können wir ganz hier ankommen.

- Setzen Sie sich aufrecht und entspannt auf ihren Stuhl, stellen beide Füße auf den Boden und schließen die Augen.
- Nehmen Sie die Geräusche um sich herum wahr – draußen auf der Straße, hier im Raum ...
- Sie nehmen die Geräusche wahr und lassen sie einfach ziehen, ohne, dass sie Sie stören.
- Nehmen Sie den Boden unter Ihren Füßen wahr, Ihre Füße, wie sie den Boden berühren,
- Ihre Unterschenkel, wie sie stehen,
- Ihre abgewinkelten Knie,
- Ihre Oberschenkel, und das Gesäß, die im Moment die meiste Last Ihres Körpers tragen,
- Ihre Wirbelsäule, die Sie trägt und aufrichtet, wandern Sie in Gedanken langsam vom Steißbein über die Lendenwirbelsäule, den unteren Rücken, zwischen die Schulterblätter bis zur Halswirbelsäule hinauf,
- bis dorthin, wo der Kopf aufrucht.
- Spüren Sie zu Ihren Schultern hin und wandern in Gedanken über die Oberarme, die Ellbogen, die Unterarme, die Handgelenke, die Hände bis in die Fingerspitzen hinein.

- Achten Sie auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie er kommt – und wieder geht – ganz von alleine und Sie am Leben hält.
- Spüren Sie zu Ihrem Herzen hin: es schlägt und hält Sie lebendig. Vielleicht spüren oder hören Sie sogar, wie es pocht.

Stille

- Atmen Sie tief ein und aus, spannen Sie kurz Ihre Muskeln an und lassen sie wieder locker.
- Öffnen Sie dann Ihre Augen wieder und seien Sie ganz da.

Austauschrunde über die Erfahrungen der ersten Woche

Einige Regeln für die Austauschrunde:

Jede*r darf auf je seine / ihre Art von den eigenen Erfahrungen der Woche erzählen. Erfahrungen sind subjektives Erleben und Empfinden, deshalb soll nichts bewertet oder kommentiert werden. Das Gesagte bleibt in der Gruppe.

Impulsfragen:

- Wie geht es mir auf meinem Weg durch die Fastenzeit?
- Wie ist meine Stimmung?
- Was brauche ich?

Vertiefungselement

Madeleine Delbrêl fand bei den Menschen auf der Straße Zeit und Raum, für sich und Gott. Ich habe mich auf den Weg durch die Fastenzeit gemacht.

Vielleicht habe ich in den vergangenen 1,5 Wochen einen neuen Blick für die Begegnung mit Gott unter den Menschen bekommen oder mir ist etwas neu bewusst geworden.

- Wo ist mein Ort für meine stille Zeit?
- Wie ist es mir mit den Tagesimpulsen ergangen?
- Was ist mir in den vergangenen Tagen über mich klar geworden?
- Was brauche ich, was hilft mir weiter?

Es werden Blätter verteilt und alle sind eingeladen, das, was ihnen wichtig (geworden) ist, auf diesem Blatt festzuhalten. Währenddessen erklingt leise Instrumentalmusik. In einer Erzählrunde sind die Teilnehmenden eingeladen, einen oder zwei Aspekte zu ihren persönlichen Erfahrungen der vergangenen Woche im Plenum zu erzählen.

Persönliches Gebet

*Jede*r erhält ein Teelicht, das zu den Fürbitten an einer großen Kerze in der Mitte entzündet wird.*

Wir wollen nun an alle Menschen denken, die uns nahestehen, und in Fürbitten für sie beten. Sie dürfen dazu in Stille oder mit Worten Ihre Anliegen vor Gott bringen. Zu jeder Bitte entzünden wir an der großen Kerze ein Teelicht und stellen es in die Mitte.

Vaterunser

Ein gemeinsames „Vaterunser“ schließt sich an.

Alle unsere Bitten fassen wir nun in dem Gebet zusammen, das Jesus selbst uns gelehrt hat: Vaterunser ...

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau auf die kommende Woche und allgemeine Informationen.

Segen für die Woche

Du Gott des Anfangs segne mich
mit Mut zum Neubeginn.
Du Gott des Wortes segne mich,
mit dem rechten Wort zur rechten Zeit.
Du menschengewordener Gott segne mich
mit guten Beziehungen.
Du Gott allen Lebens,
sei alle Zeit bei mir.
Amen.

ANDREA SCHIRNJACK

So segne uns alle
Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Abschlusslied

z. B. „Selig seid ihr, wenn ihr einfach lebt“ (GL 458, 459)

Suche

Vorbereitung

Instrumental-Musik zum Ankommen (es empfehlen sich sehnsuchtsvolle Melodien)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied

„Suchen und Fragen“ (GL 457)

Austauschrunde über die Erfahrungen der letzten Woche:

- Wie verlief der Prozess meiner Fastenzeit seit dem letzten Wochenrückblick?
- Gab es diese Woche einen Impuls, der mich besonders angesprochen hat?
- Was suche ich in dieser Fastenzeit / in meinem Glauben?

Stille

Lassen wir alles Gesagte und Gehörte einen Augenblick in Stille wirken.

Lied der Woche

„I still haven't found what I'm looking for“ von U2

Vertiefungselement

Kennt jede/jeder dieses Lied der irischen Rockband U2?

Wir betrachten in Stille den Text.

Text auf Englisch

I have climbed highest mountains
I have run through the fields
Only to be with you
Only to be with you
I have run
I have crawled
I have scaled these city walls
These city walls
Only to be with you
But I still haven't found what I'm looking for
But I still haven't found what I'm looking for

I have kissed honey lips
Felt the healing in her fingertips
It burned like fire
This burning desire
I have spoke with the tongue of angels
I have held the hand of a devil

It was warm in the night
I was cold as a stone
But I still haven't found what I'm looking for
But I still haven't found what I'm looking for

I believe in the kingdom come
Then all the colors will bleed into one
Bleed into one
But yes I'm still running
You broke the bonds
And you loosed the chains
Carried the cross
Of my shame
Oh my shame
You know I believe it

But I still haven't found what I'm looking for
But I still haven't found what I'm looking for
But I still haven't found what I'm looking for
But I still haven't found what I'm looking for

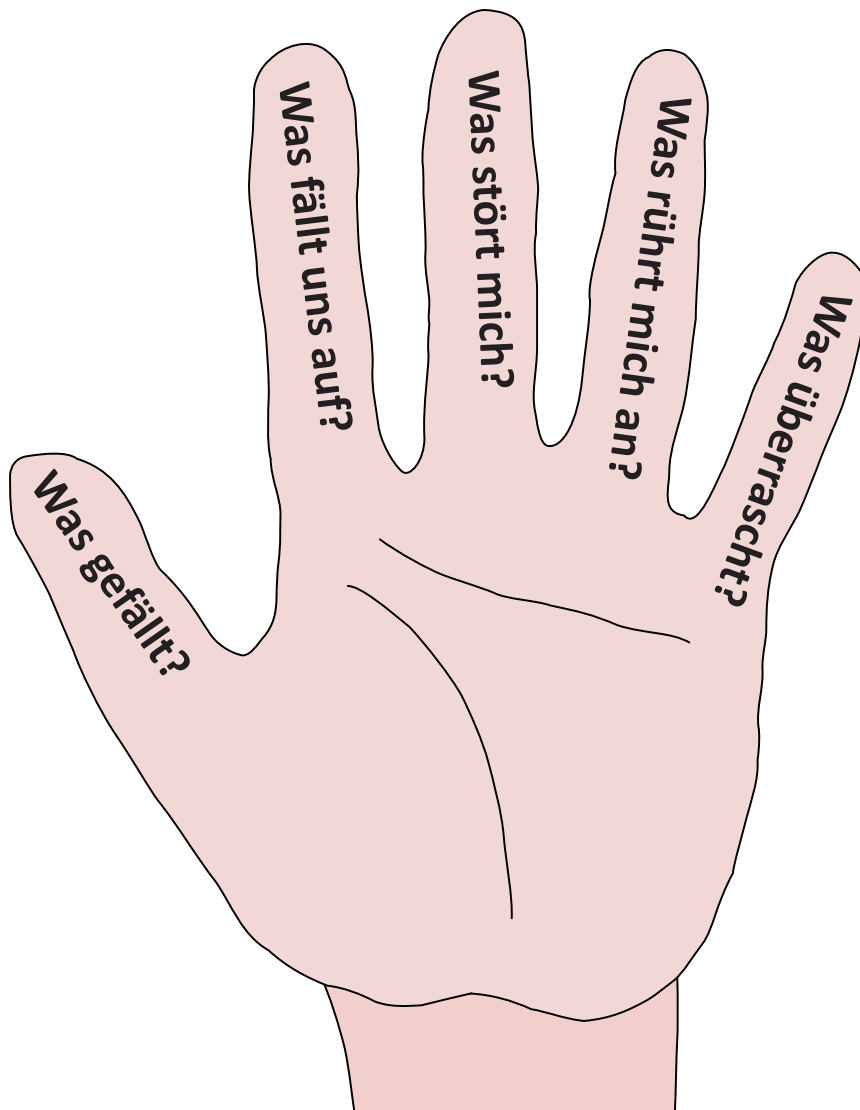
Text auf Deutsch:

Ich bestieg die höchsten Berge
Ich lief durch die Felder
Nur um bei dir zu sein
Nur um bei dir zu sein
Ich lief Ich krabbelte
Ich erklomm die Mauern der Stadt
Nur um bei dir zu sein
Aber bis jetzt habe ich nicht gefunden, wonach ich suche
Aber bis jetzt habe ich nicht gefunden, wonach ich suche

Ich küsste honigsüße Lippen
Fühlte die heilende Wirkung ihrer Fingerspitzen
Es brannte wie Feuer
Die brennende Sehnsucht
Ich sprach mit Engelszungen
Ich hielt die Hand des Teufels
Es war warm in der Nacht
Ich war kalt wie ein Stein
Aber bis jetzt habe ich nicht gefunden, wonach ich suche
Aber bis jetzt habe ich nicht gefunden, wonach ich suche

Ich glaube an das Kommen des Reiches Gottes
Dann werden alle Farben in eine zusammenfließen
Doch ja, ich laufe noch immer
Du brachest die Bande
Du lockertest die Ketten
Du trugst das Kreuz
Und meine Schande
Und meine Schande
Du weißt, ich glaube es
Aber bis jetzt habe ich nicht gefunden, wonach ich suche
Aber bis jetzt habe ich nicht gefunden, wonach ich suche

Fünf-Finger-Feedback



Man kann alle Eindrücke unkommentiert stehen lassen.

Man kann alle Eindrücke auf Papier festhalten und dann ggf. die mehrfachgenannten Themen besprechen.

Abrundung

Viele Eindrücke wurden gesammelt.

Ein Zitat vom Hl. Augustinus (354-431) zur Abrundung:

Und doch will er dich loben – ein Mensch, irgend so ein Teil deiner Schöpfung.
Du treibst ihn an, dass er seine Freude darin finde, dich zu loben. Denn auf dich
hin hast du uns gemacht, und unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir.

AUS DEN BEKENNTNISSEN BUCH 1, KAPITEL 1

Vaterunser

Tragen wir alle Gedanken, alle Eindrücke, alles was uns gerade bewegt, vor Gott. Bei ihm kommt alles zur Ruhe und aus ihm bekommen wir Kraft für unsere Suche nach einem Leben in Fülle.

Beten wir zu ihm und sprechen wir gemeinsam das Vater Unser.

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau auf die kommende Woche und allgemeine Informationen.

Abschlussgebet

Groß bist Du, Herr, und höchsten Lobes würdig.
Groß ist Deine Macht und Deine Weisheit hat keine Grenzen.
Als suchende Menschen leben wir vor Dir auf dieser unserer Erde.
Zeige Dich, führe mich, begleite mich.
Schenke mir Ruhe im Herzen, wenn ich immer wieder Rast mache bei Dir.
Ja, groß bist Du. Segne mich – als Vater und Schöpfer, als Bruder und Freund, als Geist und Wegbegleiterin.
Amen.

Abschlusslied

„Meine Seele ist Stille in dir“ (GL, verschiedene Diözesananhänge)
oder <https://www.youtube.com/watch?v=TGkEaGOxsNM>)

Entdeckung der Liebe

Vorbereitung

Instrumental-Musik zum Ankommen

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied

„Wo die Liebe wohnt“ (Liedimpuls für Dienstag der 3. Woche, FB S. 40)

Austauschrunde über die Erfahrungen der dritten Woche

- Wie verlief der Prozess meiner Fastenzeit seit dem letzten Wochenrückblick?
- 3 Fotos sind es, die uns in dieser Woche inspirieren sollen. Zwei davon sind als Graffiti auf Hauswände gesprüht, auf dem dritten ist ein Tattoo dargestellt.
- Welches der drei hat mich angesprochen, aber vielleicht auch Widerstände in mir angeregt?

Wir kommen darüber in den Austausch.

Stille

Lassen wir alles Gesagte und Gehörte einen Augenblick in Stille wirken.

Wunschlied der Woche

Vertiefungselement

In dieser Woche geht es um die Liebe. Liebeserklärungen können ja ganz unterschiedlich sein. In der Verliebtheit geflüstert, als Bekenntnis zum Partner/zur Partnerin, einem Freund oder einer Freundin gesprochen oder auch in einem ganz anderen Kontext entstanden sein. Wir lieben die Natur, die Kunst, die Musik und fassen es in Worte.

Welche Liebeserklärung an Menschen, Tiere, Dinge oder Landschaften kommen mir ganz spontan in den Sinn?

Schreiben Sie ein kleines Liebesgedicht in Form eines Elfchen.

Hier kommt die Anleitung:

1. Zeile: Ein Wort
2. Zeile: Beschreibe das Wort aus der ersten Zeile näher (drei Worte)
3. Zeile: Beschreibe was passiert (drei Worte)
4. Zeile: Beschreibe was du denkst (drei Worte)
5. Zeile: Wiederhole das Wort aus der ersten Zeile

Die Elfchen werden vorgetragen (freiwillig)

Vaterunser

Tragen wir alle Gedanken, alle Eindrücke, alles was uns gerade bewegt, vor Gott und sprechen wir gemeinsam das Vater Unser.

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau die kommende Woche und allgemeine Informationen.

Abschlusssegen

Du, Gott,
schenke uns Deinen Segen,
wenn wir jetzt auseinandergehen.

Schenke uns Deine Nähe,
wenn wir einsam sind.

Schenke uns Deine Barmherzigkeit,
wenn wir uns selber nicht mögen.

Schenke uns Deine Klarheit,
damit sie uns den Blick auf uns und die anderen öffne.

Schenke uns Dein Geleit bei allem was wir tun,
denken und reden.
Amen.

So segne uns und alle, die uns am Herzen liegen,
der dreifaltige Gott, der Vater, der Sohn mit der Freundin Geist.
Amen.

Von Null auf Hundert

Vorbereitung

Instrumental-Musik zum Ankommen

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied

z. B. „Da wohnt ein Sehnen tief in uns“ (GL 814 Eigenteil des Bistums Würzburg oder God for You(th) 112)

Austauschrunde über die Erfahrungen der letzten Woche:

- Wie verlief der Prozess meiner Fastenzeit seit dem letzten Wochenrückblick?
- Gab es diese Woche einen Impuls, der mich besonders angesprochen hat?
- ...

Stille

Lassen wir alles Gesagte und Gehörte einen Augenblick in Stille wirken.

Gebet der Woche

Gott
Du überwältigst mich
Ich kann nicht alles begreifen
Was um mich herum geschieht
Was mir geschieht
Was in mir geschieht
Du bist so unbegreifbar
So nicht nach-voll-zieh-bar
Ein Geheimnis des Glaubens
Ich kann mich auf Dich einlassen
Oder es lassen
Ich kann mich auf die Suche machen
Oder mich von Dir finden lassen
Alles darf
Nichts muss
Hauptsache
Es werde

Vertiefungselement

Vorbereitung: Ein schönes Blatt Papier, in der Mitte steht in großen Buchstaben „ÜBERWÄLTIGEND“, ringsherum – wie bei einem Brainstorming – stehen die unten kursiv aufgeführten Begriffe

Im Internet finden sich für das Wort „überwältigend“ folgende Synonyme:

- bleibenden Eindruck hinterlassend
- etwas sehr Großes
- mächtig
- beeindruckend
- großartig
- bewegend
- umwerfend
- wunderschön

Erinnern wir uns jetzt an mächtige, beeindruckende, bewegend, umwerfende, wunderschöne ... Momente und Erlebnisse oder Begebenheiten des Lebens und notieren wir diese auf das Blatt Papier.

Vaterunser

Tragen wir alle Gedanken, alle Eindrücke, alles was uns gerade bewegt, vor Gott und sprechen gemeinsam eine andere Übertragung des Vater Unser.

Du im Himmel
Rings um uns her
Deinen Namen halte ich hoch
Und heilig
Deine Vorstellung von Leben
Verwirkliche sich
Deine Ideen
Setzen sich durch
Im All
Und an allen Ecken und Enden der Erde
Gib uns täglich
Was uns am Leben hält
Und nimm wieder weg von uns
Die falschen Taten
Die hässlichen Worte
Üble Gedanken
Wir tun es Dir gleich
Unserem Nachbarn gegenüber
Und der Nachbarin
Wie ist das mit der Versuchung
Probierst Du uns aus?
Schaff lieber hinweg
All das Böse der Welt
All das Schlechte in uns
Von Dir ist doch das Leben
Von Dir kommt die Kraft
Du bist herrlich

So wunderbar herrlich
Auf alle Fälle
Für alle Zeit
Amen

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau auf die kommende Woche und allgemeine Informationen.

Abschlussgebet

Worauf es ankommt

Auf das Leben
Und nicht
Auf Teufel komm raus
Auf gut Glück
Und nicht auf Biegen und Brechen
Auf den Moment
Und nicht für Immer und Ewig
Auf dich
Und nicht auf alle anderen
Auf das Leben
Kommt es an
Auf das Leben

So segne unser Leben, Gott,
der Vater,
der Sohn
und die Geistkraft.
Amen.

Abschlusslied

„Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde“ (Troubadour für Gott 758, God for You(th) 14)
oder

„Halte zu mir guter Gott“ (GL791 Eigenteil des Erzbistums München-Freising oder
GL 830 Eigenteil des Bistums Würzburg)

Brecht auf ohne Landkarte (ohne Plan von Gott)

Vorbereitung

Instrumental-Musik zum Ankommen

- Liederbücher oder Liedtexte
- Ausgedruckter Text: Der Ball des Gehorsams
(Für Online-Treffen ist es sinnvoll, den Text vorab zu verschicken und die Teilnehmenden bitten, ihn auszudrucken.)
- Ggf. Stifte

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied

„Ich will dir danken, weil Du meinen Namen kennst, Gott meines Lebens.“ (God for You(th) 71)

Austauschrunde über die Erfahrungen der letzten Woche:

- Wie verlief der Prozess meiner Fastenzeit seit dem letzten Wochenrückblick?
- Gab es diese Woche einen Impuls, der mich besonders angesprochen hat?

Stille

Lassen wir alles Gesagte und Gehörte einen Augenblick in Stille wirken.

Text der Woche

Ein bedeutsamer Text von Madeleine Delbr el ist „Der Ball des Gehorsams“ Ein Ausschnitt davon war der Impuls zum Samstag. Heute betrachten wir einen größeren Ausschnitt aus diesem Text.

*(Es empfiehlt sich, den Text in der Gruppe – z.B. reihum Abschnitt für Abschnitt – zu lesen.
Beim Onlinetreffen muss die Reihenfolge moderiert werden.)*

Der Ball des Gehorsams

Wenn wir wirklich Freude an dir hätten, o Herr,
könnten wir dem Bedürfnis zu tanzen, nicht widerstehen.
Und wir könnten sogar erraten,
welchen Tanz du getanzt haben willst,
indem wir uns den Schritten deiner Vorsehung überließen.
Denn ich glaube, du hast von den Leuten genug,
die ständig davon reden, dir zu dienen – mit der Miene von Feldwebeln,
dich zu kennen - mit dem Gehabe von Professoren,
zu dir zu gelangen nach den Regeln des Sports
und dich zu lieben, wie man sich in einem alten Haushalt liebt.
Eines Tages, als du ein wenig Lust auf etwas anderes hattest,
hast du den heiligen Franz erfunden

und aus ihm deinen Gaukler gemacht.
An uns ist es, uns von dir erfinden zu lassen,
um fröhliche Leute zu sein, die ihr Leben mit dir tanzen.
Um gut tanzen zu können – mit dir oder auch sonst,
braucht man nicht zu wissen, wohin der Tanz führt.
Man muss ihm nur folgen.
Darauf gestimmt sein, schwerelos zu sein.
Und vor allem: man darf sich nicht versteifen.
Man soll dir keine Erklärungen abverlangen,
über die Schritte, die du zu tun beliebst,
sondern ganz mit dir eins sein – und lebendig pulsierend
einschwingen in den Takt des Orchesters,
den du auf uns überträgst.
Man darf nicht um jeden Preis vorwärts kommen wollen.
Manchmal muss man sich drehen oder seitwärts gehen.
Und man muss innehalten können.
Oder gleiten, anstatt zu marschieren.
Und das alles wären ganz sinnlose Schritte,
wenn nicht die Musik eine Harmonie daraus machte.
Wir aber, wir vergessen so oft die Musik deines Geistes,
wir haben aus unserem Leben eine Turnübung gemacht.
Wir vergessen, dass es in deinen Armen getanzt werden will,
dass dein heiliger Wille von unerschöpflicher Phantasie ist.
Herr, komm und lade uns ein.
Wir sind bereit, dir diese Besorgung vorzutanzten,
dieses Haushaltsbuch, dieses Essen, das bereitet werden muss,
diese Nachtwache, bei der wir schläfrig sein werden.
Wir sind bereit, dir diesen Tanz der Arbeit zu tanzen,
den der Hitze und dann wieder den der Kälte.
Wenn gewisse Melodien in Moll stehen,
werden wir nicht behaupten, sie seien traurig.
Wenn andere uns etwas außer Atem bringen,
sagen wir nicht, sie stießen uns die Lunge aus dem Leib.
Und wenn uns jemand anrempelt, nehmen wir es lachend hin,
weil wir wissen, dass so was beim Tanz immer vorkommt.
Gib, dass wir unser Dasein leben
wie ein Fest ohne Ende, bei dem man dir immer wieder begegnet,
wie einen Ball,
wie einen Tanz,
in den Armen deiner Gnade,
zu der Musik allumfassender Liebe.
Herr, komm und lade uns ein.

MADELEINE DELBRËL: DEINE AUGEN IN UNSEREN AUGEN, HRSG. VON
ANNETTE SCHLEINZER, VERLAG NEUE STADT, MÜNCHEN, S.118f.

Vertiefungselement

Aufforderung an die Teilnehmenden, den Text für sich nochmals zu lesen und zu betrachten.

Wer möchte, kann einen Stift zu Hilfe nehmen:

- unterstreichen, was wichtig scheint,
- mit Ausrufezeichen markieren, was mir aus der Seele spricht,
- ein Fragezeichen anbringen, wo mir was fremd oder fragwürdig erscheint.

Austausch

Zunächst tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Eindrücke vom Text aus.

- Welcher Satz, welche Bilder sprechen mich an?
- Was bleibt mir fremd?

Falls das Thema „Gehorsam“ im Austausch nicht schon aufgegriffen wurde, könnte diese Fragen weiterführen:

- Die Überschrift für diesen Text lautet: „Der Ball des Gehorsams“.
- Wie passen die Überschrift und die Bilder im Text zusammen?
- Was für eine Vorstellung von „Gehorsam“ steckt in dem Bild vom Tanz?
Was ist mir daran sympathisch? Was bleibt mir fremd?

Vaterunser

Tragen wir alle Gedanken, alle Eindrücke, alles was uns gerade bewegt, vor Gott und sprechen wir gemeinsam das Vater Unser.

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau auf die kommende Karwoche und allgemeine Informationen.

Abschlussgebet

Guter Gott,
schenke uns die Lust
und die Freiheit
und den Großmut
in Deinen Armen zu tanzen.
Gib uns Ohren für die Musik Deines Geistes
Damit die Harmonie unseres Lebens
Trotz aller Unebenheiten
Aller Widrigkeiten
Aller Mühsal
Spürbar werde.
Amen.

Abschlusslied

„Geh unter der Gnade“ (God for You(th) 267)

Weg-Geschichten

Wir sind in der letzten Woche unseres Weges durch die Fastenzeit angekommen. Es beginnen nun die Kar- und Ostertage. Die Überschrift, die uns Madeleine Delbr l mitgibt, lautet „Weg-Geschichten“. Deswegen beginnen wir dieses Treffen mit einem Weg-Lied von Kathi Stimmer-Salzeder.

Lied

„Mit dir geh ich alle meine Wege“ (FB S. 89)

Gebet

Dankbarkeit, Freude und Humor (FB S. 82)

Wir schauen auf die letzte Woche des Weges durch die Fastenzeit zurück und fragen uns:

- An welchen der Impulse der zurückliegenden Woche erinnere ich mich noch?
- Was hat mich in den vergangenen Tagen besonders berührt?
- Was möchte ich noch mit den anderen teilen?

Danach – passend zum Thema – eine Geh-Übung:

Ich stelle mich aufrecht hin.

Ich spüre den Boden unter meinen Füßen.

Ich verlagere das Gewicht vom einen zum anderen Fuß.

Dann drehe ich mich um 90 Grad.

Ich setze den rechten Fuß nach vorne, dann verlagere ich mein Gewicht auf den rechten Fuß.

Nun hole ich den linken Fuß nach.

Langsam – Schritt für Schritt gehe ich mit den anderen Teilnehmenden im Kreis.

Dabei spüre ich bewusst meine Füße.

Lied

„Einfach gehen“ von Johannes Seibold (FB S. 85)

Bibeltext

Wir schauen voraus auf die kommende Woche. Dazu hilft uns ein Bibelwort aus dem Brief des Apostels Paulus an die Philipper (Philipper 2,1-11):

Wenn es also eine Ermahnung in Christus gibt, einen Zuspruch aus Liebe, eine Gemeinschaft des Geistes, ein Erbarmen und Mitgefühl, dann macht meine Freude vollkommen, dass ihr eines Sinnes seid, einander in Liebe verbunden, einmütig, einträchtig, dass ihr nichts aus Streitsucht und nichts aus Prahlerei tut. Sondern in

Demut schätze einer den andern höher ein als sich selbst.
Jeder achte nicht nur auf das eigene Wohl, sondern auch auf das der anderen.

DIE ERNIEDRIGUNG UND ERHÖHUNG CHRISTI:

Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht:
Er war Gott gleich, hielt aber nicht daran fest, Gott gleich zu sein, sondern er entäußerte sich und wurde wie ein Sklave und den Menschen gleich. Sein Leben war das eines Menschen;
er erniedrigte sich und war gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz.
Darum hat ihn Gott über alle erhöht und ihm den Namen verliehen, der größer ist als alle Namen, damit alle im Himmel, auf der Erde und unter der Erde ihr Knie beugen vor dem Namen Jesu und jeder Mund bekennt: Jesus Christus ist der Herr zur Ehre Gottes, des Vaters.

- 1) Jemand aus der Gruppe liest den ganzen Bibeltext vor.
- 2) In Stille lesen alle den Text noch einmal persönlich für sich.
- 3) Nun wiederholen die Teilnehmenden einen Vers, einen Satz oder ein Wort aus dem Text, der sie besonders angesprochen hat.
- 4) Danach beginnt ein Gespräch darüber, was dieser Text uns im Hinblick auf die kommende Woche sagen möchte ...

Lied

„Gott verwandelt leise“ von Kathi Stimmer-Salzeder (FB S. 87)

Segensgebet

Segen (FB S. 83)

oder

Weg-Segen

Sei gesegnet auf deinem Weg mit der Kraft für deinen nächsten Schritt.
Sei gesegnet mit dem Selbstvertrauen,
das dich deinen ganz eigenen Weg finden und gehen lässt.
Sei gesegnet mit Weisheit,
die dich den sinnvollen von einem Irrweg unterscheiden lässt.
Sei gesegnet mit Ausdauer, die dich das für dich lohnende Ziel erreichen lässt.
Sei gesegnet mit Erfrischung und Stärkung, mit Hoffnung und Mut.
Sei gesegnet mit einer guten Begleitung,
die dich die Mühsal deines Weges vergessen lässt.
Sei gesegnet mit einer großen Vision, die dich beflügelt und die dich weiterträgt.
Sei gesegnet mit dem Glück auf deinem ganz persönlichen Weg immer wieder Heimat zu finden.
Das schenke uns allen Gott, der dreieine,
der uns Vater, Mutter, Sohn und Geistkraft ist.
AMEN.

HINWEIS

Nach Abschluss des Weges durch die Fastenzeit unter der Überschrift „Brecht auf ohne Landkarte“ mit Gedanken von Madeleine Delbr l kann auch noch eine Liturgie miteinander gefeiert werden. Vielleicht lässt sich ja ein Priester für eine Gruppen-Eucharistiefeier gewinnen oder ihr gestaltet eine Wort-Gottes-Feier mit anschlie ndem Agape Mahl (für letzteres könnten ggf. Texte bei Landvolkseelsorger Josef Mayer angefordert werden).

Komm herein

Kathi Stimmer-Salzeder



1. Komm her-ein und nimm dir Zeit für dich. Komm herein, vielleicht er-

kennst du dich. Komm her - ein, tu dei - ne Sin - ne,

dei-ne See-le auf, denn dein Le-ben ist so reich, ach-te da - rauf.

2. Lass es los, was dir die Ruhe nimmt, lass es los, was dich so traurig stimmt,
lass es los, tu deine Sinne, deine Seele auf, denn dein Leben ist so reich, achte darauf.
3. Hör' dir zu und suche deinen Ton, hör' dir zu und du verstehst dich schon,
hör' dir zu, tu deine Sinne, deine Seele auf, denn dein Leben ist so reich, achte darauf.
4. Geh in dich und setz die Liebe frei, geh in dich, denn es ist viel dabei.
Geh in dich, tu deine Sinne, deine Seele auf, denn dein Leben ist so reich, achte darauf.
5. Schau dich an und freue dich an dir, schau dich an, du bist zum Guten hier.
Schau dich an, tu deine Sinne, deine Seele auf, denn dein Leben ist so reich, achte darauf.

auf CD "ACHTUNG LEBEN"
Chor- und Instrumentalpartitur im Notenheft "Lebendiges Wort"