

# Gottesdienst des Monats März 2021

## Loslassen und Ballast abwerfen



Foto Pixabay

## Vorbereitung und Gestaltung

Text im Anhang für alle TN ausdrucken und verteilen

Feuerschale im Außenbereich richten, Feuerzeug und kleines Anzündholz

Stifte und kleine Zettel für TN richten, Luftballon als Vorlage auf Zettel

CD Player/ Begleitmusik

## Lied zur Eröffnung: Ich lobe meine Gott, Kreuzungen Nr. 210

### Einführung / Gebet

Gerade haben wir gesungen, Ich lobe meinen Gott, der mir den neuen Weg weist.

Die Fastenzeit lädt uns auch dazu ein, neue Wege zu gehen und uns spirituell zu entrümpeln. Das heißt; Dinge loslassen und Gott zulassen.

Eines der bekanntesten Gebete dazu ist das Gebet von Klaus von der Flüe:

Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir,  
was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir,  
was mich fördert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir  
und gib mich ganz zu eigen dir. Amen

### Bibelstelle: Matthäus 6, 19-34

19 Häuft in dieser Welt keine Reichtümer an! Sie werden nur von Motten und Rost zerfressen oder von Einbrechern gestohlen! 20 Sammelt euch vielmehr Schätze im Himmel, die unvergänglich sind und die kein Dieb mitnehmen kann. 21 Wo nämlich euer Schatz ist, da wird auch euer Herz sein.

22 Durch die Augen fällt das Licht in deinen Körper. Wenn sie klar sehen, bist du ganz und gar vom Licht erfüllt. 23 Wenn sie aber durch Neid oder Habgier getrübt sind, ist es dunkel in dir. Und wie tief ist diese Finsternis, wenn das Licht in deinem Innern erloschen ist! 24 Niemand kann zwei Herren gleichzeitig dienen. Wer dem einen richtig dienen will, wird sich um die Wünsche des anderen nicht kümmern können. Er wird sich für den einen einsetzen und den anderen vernachlässigen. Auch ihr könnt nicht gleichzeitig für Gott und das Geld leben.

25 Darum sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um euren Lebensunterhalt, um Nahrung und Kleidung! Bedeutet das Leben nicht mehr als Essen und Trinken, und ist der Mensch nicht wichtiger als seine Kleidung? 26 Seht euch die Vögel an! Sie

säen nichts, sie ernten nichts und sammeln auch keine Vorräte. Euer Vater im Himmel versorgt sie. Meint ihr nicht, dass ihr ihm viel wichtiger seid?

27 Und wenn ihr euch noch so viel sorgt, könnt ihr doch euer Leben um keinen Augenblick verlängern. 28 Weshalb macht ihr euch so viele Sorgen um eure Kleidung? Seht euch an, wie die Lilien auf den Wiesen blühen! Sie mühen sich nicht ab und können weder spinnen noch weben. 29 Ich sage euch, selbst König Salomo war in seiner ganzen Herrlichkeit nicht so prächtig gekleidet wie eine von ihnen. 30 Wenn Gott sogar die Blumen so schön wachsen lässt, die heute auf der Wiese stehen, morgen aber schon verbrannt werden, wird er sich nicht erst recht um euch kümmern? Vertraut ihr Gott so wenig? 31 Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Werden wir genug zu essen haben? Und was werden wir trinken? Was sollen wir anziehen? 32 Nur Menschen, die Gott nicht kennen, lassen sich von solchen Dingen bestimmen. Euer Vater im Himmel weiß doch genau, dass ihr dies alles braucht. 33 Setzt euch zuerst für Gottes Reich ein und dafür, dass sein Wille geschieht. Dann wird er euch mit allem anderen versorgen.

34 Deshalb sorgt euch nicht um morgen – der nächste Tag wird für sich selber sorgen! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Schwierigkeiten mit sich bringt.

Quelle: bibleserver

Lied: Gehet nicht auf in den Sorgen, Kreuzungen Nr. 127

#### Impuls:

Loslassen, sich verabschieden und sich trennen von belastenden Traditionen, Gewohnheiten und vielleicht auch von Erschwernissen und mühsamen Dingen fällt uns nicht immer leicht.

Um an Leichtigkeit zu gewinnen und um höher zu steigen, werfen Ballonfahrer von Zeit zu Zeit Ballast ab. Ballast kann auch in unserem Leben manchmal überhand nehmen. Dabei kann sich dieser auf verschiedene Arten- materiell oder auch spirituell /geistig- zeigen. Die Fastenzeit bietet sich zum Entrümpeln an, um unnützen Krempel auszumisten, lange nicht mehr gebrauchte Sachen zu entsorgen und zusammen mit alten Gewohnheiten über Bord zu werfen.

Maria von Ebner-Eschenbach hat einmal gesagt:

„Müde machen uns die Dinge, die wir liegen lassen oder vor uns herschieben, nicht die Dinge, die wir tun.“

Was fällt mir spontan an „Krempel“ und Ballast in meinem Leben ein, an Dingen, die ich vor mir herschiebe? Wo möchte ich meine Leinen lösen und mich verabschieden?

Nehmen wir uns einige Minuten Zeit, um unsere Gedanken aufzuschreiben.

*Zettel und Stifte austeilen, meditative Musik als Begleitung. TN schreiben auf.*

- Gibt es Dinge, die ich nicht gebrauche oder nicht liebe?
- Gibt es Dinge in meinem Leben, die nicht gut organisiert oder unordentlich sind?
- Was habe ich nicht zu Ende gebracht und schiebe es vor mir her?
- Was macht mir Mühe, was kann ich nicht loslassen?
- Welcher ungelöste Konflikt oder Ärger lässt mich nicht los und belastet mich?
- Wem kann ich vergeben und verzeihen, um mich freier zu fühlen?
- Kann ich mir meine eigenen Fehler und Schwächen verzeihen und diese annehmen?

Lied: Herr in deine Hände, Kreuzungen Nr. 190

### Fürbitten

Bringen wir unsere Bitten, Nöte und Gedanken vor Gott. Jeder für sich und wer mag, kann diese gerne laut aussprechen.

Zwischenruf: Refrain, Geh mit uns auf unserm Weg, Kreuzungen Nr. 130

### Vater Unser

Überleitung: Alle TN gehen ins Freie zu der vorbereiteten Feuerschale, dort findet der Abschluss statt.

### Aktion Feuerschale:

Symbolisch lassen wir unseren Ballast und inneren Krempel los. Als Rauch soll er zum Himmel steigen und uns wieder Klarheit befreien.

*Die TeilnehmerInnen versammeln sich um die Feuerschale und werfen ihre ausgefüllten Zettel in die Schale, in der bereits ein kleines Feuer brennt.*

Lied: Gott dein guter Segen, Kreuzungen Nr. 148

### Segen

Du, Gott der Anfänge,  
segne uns,  
wenn wir deinen Ruf hören,  
wenn deine Stimme uns lockt  
zu Aufbruch und Neubeginn.  
Du, Gott der Anfänge,

behüte uns,  
wenn wir loslassen und Abschied nehmen,  
wenn wir dankbar den Blick lösen von dem,  
was hinter uns liegt.  
Du, Gott der Anfänge,  
lass dein Gesicht leuchten über uns,  
wenn wir vertrauend  
einen neuen Schritt wagen  
auf dem Weg unseres Lebens.  
Du, Gott der Anfänge,  
segne uns.  
Amen

Schluss Lied: Meine Zeit steht in Deinen Händen

Anhang:

Loslassen

Musste er, der Baum vor meinem Haus,  
loslassen seine ganze Schönheit, seine ganze Fülle,  
wie jedes Jahr.

Es zulassen, dass der Wind in seinen Ästen tobt,  
seine Blätter davon trägt in all` ihrer Farbenpracht,  
mitten aus dem Leben gerissen;  
zulassen musste er es, leer dazustehn,  
nackt und unbekleidet, im innersten getroffen, zutiefst verletzt.

So steh´ ich auch vor meinem Gott.  
Hab nichts in Händen, hab nichts zu bieten,  
hab loslassen müssen schon manches Schöne:  
mein Kind und Freunde, Haus, Dörfer und Städte,  
manch` enge Gemeinschaft, in der ich lebte;  
viele Ideale und mancherlei Träume,  
die Arbeitsstätte die sicher schien;  
Kraft, Energie, die robuste Gesundheit und fast sogar mein eigenes Leben.

So hab ich manchen Winter überstanden –  
Du hast mir den Frühling stets neu geschenkt!

Von neuem durfte ich Blätter treiben,  
erst zart und grün, später kräftiger, durft mich erholen,  
gabst mir dein Licht zum Gedeihen.  
Hast mich den Winter spüren lassen zum Loslassen üben,  
zum Lernen, mich ganz auf Dich zu verlassen.

So will ich am Baum mir ein Beispiel nehmen:  
Nach jedem Tod schenkst Du neues Leben,  
lässt mich im Winter den Frühling ahnen,  
machst durch die Erfahrung mich ruhig und sicher  
und voller Vertrauen in Deine Kraft.

Heidi Ortwig