

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Baustein für einen kreativen Gottesdienst zur Fastenaktion 2025

Alles Schöne beginnt mit dem Zuhören

von Hannah Braucks & Andreas Paul, Misereor

- Dieser Gottesdienst ist als ein zusammenhängender Ablauf konzipiert.
- Der Gottesdienst kann grundsätzlich in jedem Raum gefeiert werden, es muss kein Kirchenraum sein. Wichtig ist genug Platz dafür, dass die Teilnehmenden sich frei bewegen können.
- Das vorgestellte Konzept orientiert sich an 10 bis circa 30 Teilnehmenden. Bei mehr Personen müssen einzelne Elemente angepasst werden.
- Im Gottesdienstraum hängt das Plakat der Misereor-Fastenaktion 2025 (bestellbar unter www.misereor-medien.de).
- Laden Sie ein zur Solidarität mit Menschen in Sri Lanka und weltweit. Dazu finden Sie eine Kollektanündigung zum Download auf unserer Webseite fastenaktion.misereor.de/liturgie.

Vorbereitende Hinweise

- Laden Sie Menschen über Ihre gewohnten Kanäle oder persönlich zu diesem Gottesdienst ein.
- Im Raum stellen Sie einen Stuhlkreis auf.
- Halten Sie
 - Instrumentalmusik und ein Abspielgerät,
 - ein Tuch und eine Kerze,
 - Kärtchen und Stifte,
 - ggf. Kissen und Decken bereit (für den Beginn des Gottesdienstes).
- Der angegebene Liedruf ist ein Vorschlag. Es kann auch ein anderer Ruf verwendet werden.

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Mir zuhören

Begrüßung vor dem Raum

- L** Herzlich willkommen und schön, dass Sie heute zu uns gefunden haben. Mir zuhören, einander zuhören und die Erfahrung machen, dass Gott uns zuhört - das soll diesen Gottesdienst prägen. Wenn wir nun in den Raum gehen, sehen Sie dort schon einen Stuhlkreis. Doch zunächst lade ich Sie ein, sich frei im Raum zu bewegen und dann (unabhängig vom Stuhlkreis) einen Ort zu suchen, an dem Sie sich wohlfühlen. Vielleicht brauchen Sie einen Halt und lehnen sich an die Wand, vielleicht brauchen Sie den freien Blick und schauen aus dem Fenster, vielleicht wollen Sie einen Moment ruhen und legen sich auf den Boden. Nutzen Sie dazu gern die bereitgelegten Kissen und Decken.

Alle betreten den Raum (dazu Instrumentalmusik nach freier Wahl). Zeit geben, bis alle ihren Ort gefunden haben, dann Instrumentalmusik aus.

Ich habe meinen Ort gefunden. Ich lasse den Blick schweifen. Ich nehme Geräusche und Gerüche und die anderen Teilnehmenden wahr. Ich höre in mich hinein:

Warum habe ich diesen Ort gewählt?

Was klingt in mir nach – von den Begegnungen des heutigen Tages, dieser Woche?

Welche Gedanken, Gefühle sind da?

Kurze Stille

- L** Ich lade Sie ein, in einem kurzen Satz mit den anderen zu teilen, warum Sie den Ort gewählt haben, an dem Sie nun sind. Ich komme jeweils zu Ihnen. Sie entscheiden, wie viel Sie mitteilen wollen.

*L geht von Teilnehmer*in zu Teilnehmer*in und gibt die Gelegenheit zu einem kurzen Statement. Dieses bleibt unkommentiert.*

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

L Ich höre in mich hinein

Höre mir zu.

Was da ist darf sein

Die eine Stimme

Die vielen Stimmen

Ohne Wertung höre ich sie

Lasse sie klingen

Verklingen

Weiterziehen

Das alles bin ich

Die Stimmen gehören zu mir.

Kurze Stille

Wie wäre es, wenn die Stimmen in mir nach draußen klingen würden?

Welchen Ton würden andere hören als den gemeinsamen Ton meines Seelenchores?

Suchen Sie im Summen den Ton, der für Sie stimmig klingt.

*Lassen Sie Zeit, dass sich das Summen im Raum ausbreitet und dass jede*r ihren/seinen Ton finden kann.*

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

L Gott.
Hier sind wir. Mit dem, was uns ausmacht,
mit dem, was uns umtreibt.
Mit den Stimmen, die in uns erklingen.
Du siehst auf uns.
Du weißt, was in uns ist.
Du hörst unseren Ton.
Danke für deine Weggemeinschaft, danke für die Gemeinschaft unter uns an diesem
Morgen/Tag/Abend.
Amen.

Lied

A *Bei Gott bin ich geborgen*

*Ruf 1-mal singen und alle bleiben an ihrem Ort. Bei der 2. Wiederholung lädt der*die L mit einer Geste dazu ein, in den Stuhlkreis zu gehen. Der Gesang wird so lange fortgeführt, bis alle am Platz sind.*

Einander zuhören

L Wir sitzen hier im Kreis und nehmen bewusst wahr, wer mit uns hier ist:
Wer sitzt neben mir, wer sitzt mir gegenüber?
Welche Gesichter sind mir vertraut, wen kenne ich kaum, wen gar nicht?

Instrumentalmusik

*Je nach Gruppengröße kann eingeladen werden,
dass jede*r ihren/seinen Namen ausspricht.*

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

- L** Was die kleine Momo aus dem Buch von Michael Ende konnte wie kein anderer, das war: zuhören. Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher sagen, zuhören kann doch jeder. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig.
- Momo konnte so zuhören, dass vermeintlich dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten.
- Sie konnte so zuhören, dass rastlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden.
- Menschen wurde auf geheimnisvolle Weise klar, dass sie einzigartig sind: Wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos. Oder wenn jemand meinte, er selbst sei nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt. Und wenn jemand meinte, er könne ebenso schnell ersetzt werden wie ein kaputter Topf. Und wenn er dann ging und alles das der kleinen Momo erzählte, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte. Dann wurde ihm klar, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören!

(zum Vorlesen angepasst nach: Michael Ende: Momo, Carlsen-Verlag, ³2010)

Instrumentalmusik

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

- L Wann habe ich zuletzt jemandem zugehört?
Wann wurde mir das letzte Mal wahrhaftig zugehört?
Wie fühlt es sich an, wenn mir jemand zuhört?
Und was passiert, wenn mir jemand zuhört?

Kurze Stille

Wem habe ich viel zu lang nicht mehr wirklich zugehört?

*Hinweis für Leiter*in: Es kann sein, dass es Menschen in der Gruppe gibt, die aufgrund von Einsamkeit die Erfahrung gemacht haben, dass sie niemanden haben, der ihnen zuhört, dem sie zuhören können. Besprechen Sie vielleicht vorab, ob aus Ihrem Seelsorgeteam jemand bereit ist, für Gespräche im Nachgang zu diesem Gottesdienst zur Verfügung zu stehen. Halten Sie Kontaktdaten parat. Ggf. kann auch die Nummer der Telefonseelsorge weitergegeben werden: **0800-1110111** oder **0800-1110222**.*

Kurze Stille

- L Ich lade Sie ein, mit einem Wort einen Gedanken zu benennen, der Ihnen jetzt gekommen ist. Lassen wir nach jedem Wort eine kurze Stille, dass die Gedanken der anderen in uns nachklingen können.

Anschl. Instrumentalmusik

- L 'Alles Schöne beginnt mit dem Zuhören' - so beginnt Daniel Dareus im Film 'Wie im Himmel' seine Chorproben mit dem örtlichen Kirchenchor. Eben hat jede und jeder ihren und seinen eigenen Ton gesucht, in dem sich die Seelen-Stimmen vereinen. Hören wir einander noch einmal zu, wenn nun jede und jeder nacheinander ihren und seinen je eigenen Ton summt:

*Teilnehmer*innen summen nacheinander ihren Ton.*

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

L Gott.

Du hast uns geschaffen, dass wir in Gemeinschaft das Leben teilen.

Jede und jeder einzelne ist wichtig und wertvoll.

Jede und jeder einzelne trägt etwas bei, dass aus vielen Ichs ein Wir wird.

So viele Gedanken, so viele Stimmen.

Lass sie zu einer Melodie werden, die trägt und stärkt.

Amen.

Lied

A *Bei Gott bin ich geborgen*

Gott hört mir zu

L legt ein Tuch in die Mitte, stellt darauf eine Kerze und entzündet diese.

L Wir hören Worte aus Psalm 139:

Psalm 139, Verse 1-6 wird gelesen.

Stille

Psalm 139, Verse 1-6 wird ein zweites Mal gelesen, vielleicht von einer anderen Person.

Kurze Stille

L Welches Wort, welcher Satz aus Psalm 139 klingt in mir nach? Wiederholen Sie das eine Wort, den Satz, das/der Sie besonders angesprochen hat.

*Teilnehmer*innen nennen Wort/Satz.*

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Im Anschluss werden Kärtchen und Stifte ausgeteilt.

- L** Ich lade Sie ein, das eine Wort oder den Satz zu notieren, der Sie besonders angesprochen hat. So kann dieses Kärtchen Sie im Alltag begleiten.

Zeit zum Notieren.

Im Anschluss wird der Bibeltext noch einmal gelesen.

- L** Der Beter, die Beterin dieses Psalms bringt das tiefe Vertrauen zum Ausdruck, dass Gott uns zuhört, dass er um uns weiß. Ich lade Sie ein, Namen von Menschen oder Orte zu nennen, die für Sie ausdrücken, wen oder was Sie jetzt Gott und seiner Sorge anvertrauen wollen:

*Teilnehmer*innen nennen Namen oder Orte. Dazu Zeit lassen und stille Phasen aushalten.*

- L** Wir haben uns selbst und einander zugehört. Wir dürfen vertrauen, dass Gott uns zuhört. Wir haben unseren Ton gesucht und gefunden. Verbinden wir unsere je eigenen Töne und lassen sie zu einer Melodie erklingen, die uns mit Gott verbindet:

Vaterunser – z. B. GL 589,2 oder 632,2

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

L Wo wir auf uns achten und achtsam miteinander sind, da kann Schönes, da kann Gutes werden. Das erfahren Menschen in Sri Lanka, wenn sie sich auf Initiative des Misereor-Partners Caritas Sri Lanka - SEDEC in Gruppen zusammenfinden, aufeinander hören, die eigenen Lebensgeschichten, Sorgen und Nöte teilen und gemeinsam nach Wegen suchen, Veränderung zu einem würdigen Leben zu bewirken. So werden sie einander und ihrer Gemeinschaft zum Segen.



Stellen wir auch uns, unser Leben und das der Menschen, mit denen wir verbunden sind, unter Gottes Segen. Dann kann Schönes werden durch seine Kraft:

So segne uns Gott: Vater, Sohn (+) und Heilige Geistkraft. Amen.

Lied

A *Bei Gott bin ich geborgen*

Das Projekt der diesjährigen Fastenaktion in Sri Lanka steht beispielhaft für die vielen Misereor-Projekte.

Bitte unterstützen Sie mit Ihrer Spende zur Fastenaktion die Arbeit von Misereor mit den Menschen in Afrika, Asien und Lateinamerika.

IBAN DE75 3706 0193 0000 1010 10

Kennwort Fastenaktion S07874

BIC GENODED1PAX

Herausgeber

Bischöfliches Hilfswerk Misereor e.V. ■ Mozartstr. 9 · 52064 Aachen ■ T: 0241/442 445 ■ F: 0241/442 188 ■ E: fastenaktion@misereor.de

Fotonachweis

Kathrins Harms/Misereor

Redaktion

Andreas Paul & Hannah Braucks – Misereor Aachen

misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT