



Foto: Christoph Huber

„Orange the World“: Auch Schloss Trautenfels war in den vergangenen Jahren Teil der Aktion.

ORANGE THE WORLD

„Orange the world“ ist eine Kampagne der UN-Frauenorganisation die sich gegen Gewalt an Frauen wendet. Sie wird jährlich vom 25. November, dem Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen und dem Internationalen Tag der Menschenrechte am 10. Dezember durchgeführt.

In dieser Zeit erstrahlen weltweit Gebäude in oranger Farbe und setzen somit ein starkes Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Außerdem finden in diesem Zeitraum verschiedenste Veranstaltungen statt um auf dieses Problem aufmerksam zu machen.

Wir möchten euch einladen, als kfb Steiermark ein Zeichen zu setzen, uns zusammenschließen, das Thema Gewalt an Frauen sichtbar zu machen und die Aktion „Orange the World“ zu unterstützen.

Lassen wir es Orange leuchten – als optimistische Farbe einer Zukunft frei von Gewalt!

Seid ein Teil der weltweiten Kampagne:

- ihr könnt das Plakat (siehe Foto S 5) im Schaukasten oder einem anderen Ort in der Pfarre, in der Gemeinde aufhängen, um auf die Aktion „16 Tage gegen Gewalt an Frauen und Mädchen“ hinzuweisen; es steht auf unserer Homepage zum Download bereit bzw. schicken wir es gerne digital zu
- gestaltet eine Liturgie und/oder Frauenrunde mit den auf Seite 4 angeführten Bausteinen
- verwendet dabei Symbole in oranger Farbe: Tücher bei der Gestaltung der Mitte, Kerzen, Bänder, das Umhängen eines orangen Schals, ...
- nehmt Kontakt mit eurer Pfarre oder der Gemeinde auf um auch eure Kirche oder ein anderes Gebäude im Ort in diesem Zeitraum orange zu beleuchten
- schickt uns Fotos davon, um unseren Einsatz für eine gewaltfreie Welt auch breit sichtbar machen zu können

<https://www.unwomen.at/unserearbeit/kampagnen/orange-the-world/orange-the-world-2020/>

Mögest du dich getragen wissen

Mögest du dich getragen wissen
von einer Kraft,
die so hoch ist wie der Himmel
und so tief wie das Meer.

Mögest du dich getragen wissen
von einer Kraft,
die so weit ist wie der Horizont
und so nah wie dein Herz.

Mögest du dich getragen wissen
von einer Kraft,
die so zart ist wie ein Windhauch
und so stark wie ein Baum.

Mögest du dich getragen wissen
von der Kraft allen Lebens – nenne sie Gott
oder den Urgrund des Seins.

Christa Spilling-Nöcker

8 Seiten
Anregungen
zu verschiedenen
Themen
zum Heraus-
nehmen

Müde sein,
unendlich müde sein dürfen,
einen Ort,
einen Platz –
Ruhe finden,
alles loslassen,
Gedanken,
Sorgen,
Angst,
Schmerz,
alles loslassen,
austrasten,
zu mir selbst kommen,
annehmen versuchen
das Leid,
den Schmerz,
das Sterben,
für immer
bei Gott austrasten
können.

Quelle unbekannt

Tagesgebet

Guter Gott,
Du rufst uns bei unserem Namen
und hast uns
nach Deinem Bild geschaffen.
Du bist von einer Frau
geboren worden.

Gib den Frauen unserer Tage
die Kraft und Gnade,
die sie brauchen,
um den Tagen
neues Leben einzuhauchen,
um in Dunkelheit
neues Vertrauen zu wecken,
um im Angesicht schwerer Lasten
neue Hoffnung zu finden.

Gib den Frauen unserer Zeit
den Mut, das Wort zu ergreifen,
die Gelassenheit abzuwarten
und zuzuhören,
die Kraft auszuhalten,
das Vertrauen, dir mehr zu glauben
als allen Systemen,
sodass auf dieser Erde
Dein Gesicht
in der ganzen Schönheit
erkannt werden kann,
sodass Frauen und Männer
ganz und heil werden.
Darum bitten wir
durch Jesus Christus,
unseren Herrn,
der unser Bruder ist.
Amen.



Foto: Pixabay

Frieden und Beziehungen

Wortgottesfeier zur Bischofsvisitation des Seelsorgeraums Rein
im März 2022

Zusammengestellt von Johanna Thönnessen & Rosi Perstaller

Beginn mit dem Kreuzzeichen

Heute wollen wir auch für die Menschen in der Ukraine beten, besonders für alle Frauen und Mütter in dieser schweren Zeit.

Wir beten für Frieden in der Welt

im Bewusstsein dessen, dass alles was wir uns für die Welt wünschen
zunächst im Kleinen in uns selbst beginnen muss.
Es kostet Kraft und Mühe Frieden zu säen, Frieden zu stiften, am Frieden
mit zu bauen. Trotzdem arbeiten Menschen aller Zeiten an diesem Frieden,
setzen sich dafür ein, riskieren ihr Leben und geben nicht auf.
Christus erbarme dich unser.
Herr erbarme dich unser.

Wir beten für Frieden in der Welt

für unser Land, für unser persönliches Umfeld und für Frieden für uns
selbst. Die Sehnsucht von uns Menschen nach Frieden ist unzerstörbar
obwohl wir ständig gegenteilige Erfahrungen machen müssen.
In Frieden leben zu können ist das Hauptmotiv weshalb Menschen
flüchtend ihre Heimat verlassen.
Christus erbarme dich unser.
Herr erbarme dich unser.

Wir beten für Frieden in der Welt

für alle Frauen, die unter den unterschiedlichen Arten von Gewalt leiden die
sich nicht nur in Familien, sondern oft auch im ganzen Land vollzieht und
die vielfach unter menschenunwürdigen Bedingungen leben müssen.
Wir beten um Kraft und Mut für alle sozial Benachteiligten.
Christus erbarme dich unser.
Herr erbarme dich unser.

Tagesgebet

Siehe Spalte links.

Lesung

Mt 18, 18-20

Impulstext

Wenn wir überlegen, dann spielt sich unser Leben in vielen verschiede-
nen Beziehungsnetzwerken ab. Wir Menschen sind einander zugeordnet,
einander zugewiesen, wir sind Gemeinschaftswesen. Einsamkeit und
Ausgeschlossen-Sein würde auf Dauer krank machen. Gemeinschaft macht
Sinn und Gemeinschaft schafft Sinn. Gleichzeitig aber fordert sie uns auch
heraus, verlangt von uns, dass wir etwas in die Gemeinschaft einbringen.

Menschen versammeln sich im Namen Jesu Christi, ER ist die Mitte der
christlichen Gemeinschaft, denn Jesus selbst hat uns mitgegeben: „Wo
zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter
ihnen.“ (Mt 18, 18-20)

Wir kommen zusammen um Gott zu loben und sein Wort zu hören, weil wir wissen, dass dieser Rückhalt nötig ist um in der Welt des Alltages bestehen und den Glauben leben zu können.

Zwischen Vergangenem und Zukünftigen sind wir aufgerufen unser Heute zu gestalten und Christin zu sein in der Gegenwart.

Zwischen Himmel und Erde, zwischen dem Unsichtbaren und dem Sichtbaren sind wir aufgerufen den Himmel in die Erde hinein zu säen.

Zwischen Familie und Beruf, zwischen dem ICH und dem WIR sind wir aufgerufen unser Frausein zu verwirklichen in unverwechselbarer Einzigartigkeit und Solidarität mit den Frauen der Welt.

Wo Himmel und Erde sich berühren ...

- da ahnen wir etwas von Gottes Gegenwart
- da findet Begegnung statt, zwischen Gott und Mensch und unter den Menschen
- da tun sich Räume auf, wo wir so sein dürfen, wie wir sind

Gelobt sei Jesus Christus.

Lied

Da berühren sich Himmel und Erde (DMU 620)

Fürbitten

Gott Du bist unsere Leben, Du hältst uns und die ganze Schöpfung in Deiner Hand, darum kommen wir voll Vertrauen mit unseren Bitten zu Dir:

- Für uns Frauen; lass uns immer Wege des Miteinander finden und die Menschen nicht vergessen, die von Krieg, Gewalt und Unterdrückung bedroht sind.
- Vater im Himmel; in dieser Stunde des guten Miteinanders bitten wir Dich, dass uns auch in dunklen Stunden des Lebens Hoffnung und Vertrauen trägt und dass Du unser Vater den Weg mit uns gehst. Daran wollen wir ganz fest glauben und darum bitten, dass dieser Glaube uns niemals verlässt.
- Evtl. *freie Bitten der anwesenden Frauen*
- Für alle verstorbenen Mitglieder der Katholischen Frauenbewegung unseres Seelsorgeraumes. Lass sie teilhaben am ewigen Frieden bei Dir.

Überleitung zum gesungenen „Vater unser“

Diese ausgesprochenen Bitten und alle Bitten die wir im Herzen tragen, dürfen wir nun hineinlegen in das Gebet das der Herr uns anvertraut und gelehrt hat.

Überleitung zum **Friedensgruß**

Friede ist Gabe und Auftrag Gottes heiligen Geistes, so sind auch wir berufen Boten seines Friedens in der Welt zu sein. Erweisen wir einander mit einer Verbeugung ein Zeichen des Friedens.

Abschluss

Siehe Spalte rechts.



Foto: Diözese St. Pölten

Abschluss

Ich träume von einer kfb, in der Einsame Freundinnen finden und es keine Frau gibt, die nicht verstanden wird und jede sich freut dazu zu gehören und wo Frauen einander helfen und ermutigen.

Ich träume von einer kfb, in der jede Frau wertgeschätzt wird und spürt, dass sie wichtig ist und dass sie Hilfe, wo sie notwendig ist geben kann, aber auch selbst Hilfe und Unterstützung in schweren Zeiten annehmen kann.

Ich träume von einer kfb, wo Platz ist für alle Frauen, wo jede Frau mit der anderen redet und Konflikte fair ausgetragen werden, wo Mutlose offene Ohren finden und Traurige sich angenommen fühlen und Trost finden.

Ich träume von einer kfb, die aus dem Glauben die Kraft für ihr Tun im Alltag schöpft und in der Frauen selbstbewusst, kompetent und kreativ Leitung übernehmen und geistlich begleiten.

Ich träume von einer kfb, in der Festgottesdienste Feste sind, bei denen sich alle wohl fühlen und sich alle mit ihren Anliegen angenommen wissen. Wo eine echte Gemeinschaft besteht, bei der jede Frau sich eingeladen fühlt, mitzumachen.

Vieles aus diesem Traum ist bereits Wirklichkeit geworden, doch wir werden weiter träumen und so unsere Realität erschaffen. Ich glaube an diesen Traum, weil er mithilfe mich zu engagieren, damit es eine kfb ist in der der Geist Jesu lebendig bleibt.



Fürbitten

Für jede Fürbitte eine Kerze entzünden und zu einem der „STEINE der GEWALT“ am Boden stellen.

Gott, du hast immer ein offenes Ohr für unsere Sorgen und Anliegen. Deshalb legen wir sie vertrauensvoll vor dich hin:

1. Ich zünde eine Kerze an für alle Frauen und Mädchen, die gedemütigt und gebrochen wurden.
2. Ich zünde eine Kerze an für alle, die mutlos sind und unter Angst vor Gewalt leben müssen.
3. Ich zünde eine Kerze an für alle Kinder, die in Unrechtsstrukturen aufwachsen, selbst Gewalt erfahren oder Zeugen von Gewalt wurden und diese miterleben müssen.
4. Ich zünde eine Kerze an für alle Frauen, die sich sogar in der eigenen Familie oder Partnerschaft nicht sicher fühlen.
5. Ich zünde eine Kerze an für alle Mädchen und Frauen, die in unserer Kirche oder in kirchlichen Einrichtungen Unrecht, Kränkung und Gewalt erfahren haben.
6. Ich zünde eine Kerze an für alle Menschen in unserer Gesellschaft und Kirche, die Unrecht öffentlich machen, sich auf die Seite der Opfer stellen und ihnen zu Recht verhelfen.
7. Ich zünde eine Kerze an für uns alle, damit wir nicht müde werden, gegen Gewalt aufzutreten, für Betroffene einzutreten, Hoffnung und Zuwendung zu schenken, wo sie dringend gebraucht wird.

Gott schenke uns allen Phantasie und Mut, Wege aus der Gewalt zu suchen und diese auch zu gehen. Schenke allen Betroffenen Kraft, Hoffnung und Gottvertrauen, um wieder zurück in ein sicheres, würdiges und gutes Leben zu finden. Schenke Heilung, wo Leib und Seele entwürdigt und verwundet wurden. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn und Bruder. Amen.

ORANGE THE WORLD

Von Ilse Habicher, Barbara Velik-Frank und Anita Popotnig

Musik Instrumentalmusik von einer CD oder einem Instrument vor Ort

Begrüßung und Einleitung

Manchmal kommen wir zusammen und halten Andacht voll Freude und Lob, manchmal kommen wir zusammen und denken an eigenes oder fremdes Leid. Heute (am internationalen Gedenktag gegen Gewalt an Frauen oder an einem Abend während der „16 Tage gegen Gewalt an Frauen“) wollen wir besonders an diejenigen denken, deren Menschenwürde verletzt wurde, weil ihnen an Körper und Seele Leid zugefügt wurde.

Auch heuer schließt sich die kfb der UN Kampagne „Orange the World – Stoppt Gewalt an Frauen“ an. *Kurze Beschreibung der Aktion*

Wir beginnen unsere Feier mit dem Kreuzzeichen, dem Segens- und Siegeszeichen von uns Christen, das uns auf all unseren Wegen unter Gottes Schutz und Segen stellt.

Wir feiern,
im Namen Gottes, der uns liebt wie ein Vater, wie eine Mutter,
im Namen Jesu Christi, der uns den Weg der Liebe vorgelebt hat,
im Namen der heiligen Ruach, die uns geschwisterlich verbindet. AMEN

Musik Instrumentalmusik oder Lied

7 Fakten zum Thema Gewalt

Vor dem Altar wurde ein Tuch aufgelegt, entweder als Mitte oder mit einigen Windungen wie ein Weg. 7 Fakten zum Thema Gewalt werden vorgelesen, eventuell nach jedem Fakt das entsprechende SIGNALWORT noch einmal aussprechen eventuell mit Trommelschlag/Klangschale/Triangel umrahmen und symbolisch dafür einen Stein in die Mitte legen oder entlang des „Weges“ platzieren.

1. Körperliche und sexuelle Gewalt

Jede fünfte Frau ist ab ihrem 15. Lebensjahr körperlicher und/oder sexueller Gewalt ausgesetzt. Jede 3. Frau musste seit ihrem 15. Lebensjahr sexuelle Belästigung erfahren. Jede 7. Frau ist ab dem 15. Lebensjahr von Stalking betroffen.

2. Mordversuche – Frauenmorde

Bis 31.8.2022 gab es in Österreich 25 Morde an Frauen und 22 Mordversuche an bzw. schwere Gewaltausbrüche gegenüber Frauen. Beim überwiegenden Teil der Frauenmorde bestand ein Beziehungs- oder familiäres Verhältnis zwischen Täter und Opfer.

3. Betretungsverbot

2021 wurden 13.690 Betretungs- und Annäherungsverbote von der Polizei verhängt, 2020 waren es 11 495

4. Familiäre Gewalt

2021 wurden 22.039 Opfer familiärer Gewalt von den Gewaltschutzzentren und Interventionsstellen betreut. 81% der unterstützten Klient:innen waren Frauen und Mädchen, 90% der Gefährder waren männlich.

5. Hilfeschreie

2020 gab es einen deutlichen Anstieg der Anrufe bei der Frauenhelpline gegen Gewalt z.B. im März, April, und Juni 2020 um 71 % mehr Anrufe

6. Gewalt im Lockdown

Mit und nach dem Lockdown hat die Anzahl der bei der Polizei angezeigten Fälle häuslicher Gewalt in größeren Städten um deutlich zugenommen

7. Cybergewalt & psychische Gewalt

Mit den neuen Informationstechnologien haben auch Formen der Cybergewalt gegen Frauen zugenommen wie Kontrolle und Überwachung oder die Veröffentlichung beschämender Details

Stille

Die eben gehörten aufrüttelnden und wohl auch erschütternden Tatsachen über Gewalt, die viele Frauen und Mädchen auf ihrem Lebensweg immer wieder erleben wollen wir vor Gott unseren himmlischen Vater hinlegen und um sein Erbarmen bitten.

Lied: Herr erbarme dich (unserer Zeit) (DMU 151)

Bibeltext

Joh, 7,53-8,11

Jede/r ist eingeladen, seine eigenen Gedanken zur Bibelstelle zu formulieren. Es können auch folgende Gedanken vorgetragen werden:

Jesus lehrt uns Gewaltlosigkeit. Er stimmt nicht mit ein in den Chor derer, die die Frau verurteilen. Jesus schreibt mit den Fingern auf die Erde, heißt es. Wir können uns das bildlich vorstellen. Er lässt sich Zeit. Er gibt den Pharisäern und sich selbst Zeit zum Nachdenken. Er lässt die Emotionen abkühlen und ermuntert zur Selbstreflexion. Wie viel Gewalt erfordert die Situation wirklich? Jesus eröffnet eine Möglichkeit aus der Spirale der Gewalt auszusteigen. Niemand wirft den ersten Stein. Einer nach dem anderen geht fort. Einer nach dem anderen verlässt die Bühne der Gewalt und Verurteilung. Jesus nimmt beide Seiten wahr. Die der Täter und die, der Opfer. Er verurteilt niemanden.

Stille

Lied: Ubi Caritas et Amor

Wie geht G E W A L T L O S ?

Einzelne Buchstaben können ausgedruckt und nach einander aufgelegt/aufgehängt werden – so dass nach und nach das Wort „gewaltlos“ entsteht.

- **G**ute und ehrliche Gespräche zur Problemlösung – STATT gegenseitiger Schuldzuweisung
- **E**rste Anzeichen von Unstimmigkeiten erkennen und benennen – STATT Probleme totschweigen
- **W**irklichkeit klar sehen – STATT Tatsachen verschleiern
- **A**chtung und Demut vor Gottes Schöpfung – STATT Zerstörungswut
- **L**aut nein sagen, wenn Grenzen überschritten werden – STATT schweigen
- **T**eilnahme suchen in freundschaftlichen und familiären Beziehungen – STATT beziehungslos zu leben
- **L**eben als wertvolles Geschenk erkennen und beschützen – STATT zerstören
- **A**ngebote zur Konfliktlösung annehmen – STATT auf bessere Zeiten zu warten
- **S**tärke und Bereitschaft zum Auf-Einander-Zugehen – STATT Drohgebärden

Fürbitten: Siehe Spalte links.

Lied: Geh mit uns, auf unserem Weg

Text: Siehe Spalte rechts.

Abschlusssegen

SCHATZKISTE



Endlich gewagt

meine Wut ansprechen
anstatt zu verdrängen
meinen Ärger wahrnehmen
anstatt tot zu schweigen
meine Verletzungen anschauen
statt zu kaschieren
endlich gewagt
mich zu öffnen
mich dir anzuvertrauen
mit all dem
was in mir gebrochen
oder an mir zerbrochen ist
einen Blick dafür zu bekommen
meine Schattenseiten zulassen
und aushalten
meine Wunden und Narben
behutsam berühren
meine Wut im Bauch umarmen
endlich gewagt –
inneren Frieden spüren
die Last – wie einen Ballon –
zum Fliegen freigeben,
loslassen und wissen,
dass Du mein Gott
mich durch jede Krise
zum Durchbruch,
zum Leben in Fülle begleitest

Michaela Lugmaier aus *Texte von Frauen für Frauen*, „frauen.leben.stärken“ Diözese St. Pölten 2018





Ein hoffnungsvolles Ende

Das ist es, was das Sterben
so schwer macht:
Zu denken, dass es mich
danach nicht mehr gibt,
dass der Vogel singt,
und ich höre es nicht,
dass der Baum blüht,
und ich sehe es nicht,
dass die Erde duftet
und ich rieche es nicht,
dass alles noch da ist,
nur ich nicht mehr.

Das ist, was das Sterben
so hart macht:
Zu spüren, dass meine Gedanken
und Träume
und all meine Geschichten
mit mir verschwinden
und dass dann die Wasser
des unaufhörlich flutenden
Lebens über mich hingehen
und meine Spuren verwischen,
als wäre ich nie gewesen.

Das ist es, was das Sterben
so leicht macht:
Zu wissen, dass es
die andre Welt gibt, die neue Welt,
die uns versprochen ist, die Welt
ohne Leid und Schmerzen,
ohne Trauer und Tränen,
wo ewige Freude und
immerwährender Friede herrscht.
Eine Welt, die Raum hat für alle,
die nach ihr verlangen.

Das ist es, was das Sterben
so groß macht:
Zu glauben, dass alles wahr ist,
was die Verheißungen sagen,
dass ich getrost in all meiner
Schwere ins Unbekannte
hinein wandern darf
und ich offen werde
für das Wunder von Auferstehung
und Verwandlung.

Quelle unbekannt

Zum Abschied: Wachtgebet

Zusammengestellt von Magdalena Feiner

Optional – vor Beginn: (Instrumental-)Musik spielen, sodass die Menschen
in ruhiger Atmosphäre ankommen können.

Eröffnung

Wir sagen Danke.
Danke, dass es dich, *Name der Verstorbenen* gab
und in unseren Gedanken und Herzen immer noch gibt.
Danke, dass du unser Leben geprägt hast und immer noch prägst.
Danke für all das Gute, das du uns getan hast und von dort aus,
wo du jetzt bist, immer noch tust.
Danke, dass wir teilhaben durften an deinem einzigartigen Leben.
Und dieser Dank ist größer als unsere Trauer,
dieser Dank ist größer als aller Verlust.
Wir sagen danke für dich und geben dich in die besten Hände,
die wir uns denken können:
in die Hände unseres Gottes.

Andrea Schwarz

Musikstück

Begrüßung und Einleitung

Wir sind heute hier zusammengekommen, weil ein lieber und wertvoller
Mensch von uns gegangen ist. Wir sind heute hier und unsere Gedanken
und Gebete sind ganz intensiv bei *Name der Verstorbenen*.
(Optional: Persönliche Gedanken, ein persönliches Wort zur Situation, zur
Person der Verstorbenen/des Verstorbenen)

So beten wir heute mit der Familie von *Name der Verstorbenen* und allen
Angehörigen, Freundinnen und Freunden. Ihre Trauer und ihr Schmerz
werden hineingelegt in die mittrauernde und mitbetende Gemeinschaft, so
können wir einander Stütze sein und miteinander die Hoffnung teilen, dass
Name der Verstorbenen in Gottes ewigem Licht Heimat findet.

Symbolisches Zeichen: ein/e Angehörige/r entzündet eine (persönlich
gestaltete) Kerze an der Osterkerze und stellt sie auf den Altar.

Kreuzzeichen

So beginnen wir dieses Gebet im Namen Gottes, uns Vater und Mutter, im
Namen Jesu, der alle Erdenwege mit uns geht und im Namen der Heiligen
Geistkraft, die tröstet und heilt.

Bibelworte können vielfach ausgewählt werden.

Z.B.: Psalm 23, „Gott ist mein Hirte“ oder
Kohélet 3, 1-8, „Alles hat seine Zeit“

Lied: Meine Zeit liegt in deinen Händen (710 DMU)

Kyrie-Rufe

Manches bleibt offen in unserem Leben, wenn wir von einem Menschen
end-gültig Abschied nehmen müssen: Ungesagtes, Ungeklärtes, Ver-
säumtes. Bitten wir Gott um Vergebung für das, was wir einander schuldig
bleiben.

Herr erbarme dich beten oder singen

Überleitung zum **Rosenkranz**

Das Abschiednehmen von einem lieben, vertrauten Menschen fällt schwer. Doch gerade in der Stunde der Trauer dürfen wir dankbar erfahren, dass viele Menschen unser Kreuz mittragen. Jesus hat durch das Tragen des schweren Kreuzes auch unser Leid mitgetragen.

Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat

Gegrüßet seist du Maria ...

Ehre sei dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist. Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

In unserer Mitte brennt die Osterkerze. Sie ist das Zeichen unseres Glaubens, dass Jesus als auferstandener Herr unter uns ist. Unser Glaube darf uns Hoffnung und Zuversicht sein, dass der Tod nicht das Ende, sondern der Beginn neuen Lebens ist.

Jesus, der von den Toten auferstanden ist

Gegrüßet seist du Maria ...

Ehre sei dem Vater, ...

Unser Leben ist ein Geschenk. Viele Wünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte legen wir hinein. Vieles können wir verwirklichen und gestalten. Doch einmal müssen wir loslassen und es Gott zurückgeben. Wir vertrauen und hoffen auf Vollendung.

Jesus, der unser Leben vollenden wird

Gegrüßet seist du Maria ...

Ehre sei dem Vater, ...

In Stille – Bitten

Lassen wir alle unsere persönlichen Bitten in das Gebet einfließen, das uns über den Tod hinaus als Kinder Gottes verbindet und vertrauensvoll Vater sagen lässt:

Vater unser

Diese ausgesprochenen Bitten und alle Bitten die wir im Herzen tragen, dürfen wir nun hineinlegen in das Gebet das der Herr uns anvertraut und gelehrt hat.

Überleitung zum **Friedensgruß**

Friede ist Gabe und Auftrag Gottes heiligen Geistes, so sind auch wir berufen Boten seines Friedens in der Welt zu sein. Erweisen wir einander mit einer Verbeugung ein Zeichen des Friedens.

Text: *Siehe Spalte rechts.*

Lied: Meine Hoffnung und meine Freude (DMU 536)

Segensgebet

Guter Gott, schenke *unserer/unserem Verstorbenen Name der Verstorbenen* die ewige Ruhe und das ewige Licht leuchte ihr/ihm.

Lass sie/ihn ruhen in deinem Frieden. Amen.

So segne uns der liebende und barmherzige Gott, der mit uns geht auf unserem Lebensweg, der bei uns ist in der Freude und im Glück, der mit uns geht in der Trauer und im Leid,

Gott, der in Jesus Christus uns Bruder geworden ist,

Gott, der in der Heiligen Geistkraft uns stärkt und verbindet.

Im Namen des Vaters ...

Im Namen der Familie möchten wir Danke sagen: für euer Mittragen, Mitbeten, Mitgefühl.

Eine große Liebe wartet auf mich

Was drüben geschieht, wenn für mich alles in die Ewigkeit kippt...
Ich weiß es nicht.

Ich glaube, ich glaube nur,
eine große Liebe wartet auf mich.

Dabei weiß ich, ich werde dann,
arm und bloß, Gott mein Leben in
die Waage legen lassen.

Aber glaubt nicht,
ich sei ohne Hoffnung.

Eine große Liebe wartet auf mich.

Jetzt, da meine Stunde da ist,
die Stimme der Ewigkeit mich ruft
zur Reise über das Meer,
glaube ich noch fester an das,
was ich immer geglaubt habe:
Eine große Liebe wartet auf mich.

In seiner Liebe wandere ich,
wenn ich gehe,
in seiner Liebe
strecke ich die Arme aus,
in das Leben verschwebe ich.

Wenn ich gestorben bin,
weint nicht, eine Liebe
nimmt mich friedvoll auf.

Mein Erlöser
wird mir das Tor aufschließen,
das Tor zu seiner Freude,
zu seinem Licht.

Ja, Vater, hier bin ich
und komme zu dir.

Wie ein Kind komme ich
und werfe mich in deine Arme,
in die Arme deiner Liebe.
Sie wartet auf mich.

Henri Boulad

Foto: Pixabay



in der Tiefe der Hoffnung
grundlegend erfahren
wie ich zur Lebendigkeit gerufen
bin

Mich verwurzeln
in der Tiefe der Liebe
sinnstiftend erleben
wie meine Beziehungskraft ge-
heimnisvoll wächst

Mich verwurzeln
in der Tiefe des Glaubens
vertrauensvoll erkennen
wie mein Urgrund des Lebens
mit allem verbunden ist.

**Pierre Stutz, in: Die spirituelle
Weisheit der Bäume**

Der Schüler bat um ein Wort der
Weisheit.
Sagte der Meister: „Geh, setz dich
in deine
Zelle, und deine Zelle wird dich
Weisheit lehren.“
Aber ich habe keine Zelle. Ich bin
kein Mönch.“
Natürlich hast du eine Zelle. Blick
in dich.“

Anthony de Mello

Ich meinte erst, Beten sei Reden.
Ich lernte aber,
das Beten nicht nur Schweigen ist,
sondern Hören.
Beten heißt: Still werden und still
sein bis der Betende Gott hört.

Sören Kierkegaard

Hinweis der Herausgeberin:

Da dieser Behelf durch das Sammeln von verschie-
denen Personen entstanden ist, war es uns leider
nicht immer möglich bei allen Texten, Liedern und
Geschichten den/die Urheber/Urheberin ausfindig
zu machen. Sollte jemand im nachhinein urheber-
rechtliche Ansprüche geltend machen wollen, so
wird er/sie gebeten, sich mit der Katholischen
Frauenbewegung in Verbindung zu setzen.

Wir wünschen euch viel Freude,
besinnliche Stunden und gute
Anregungen mit der Schatzkiste!

Stille und Achtsamkeit

Zusammengestellt von Magdalena Feiner

Unsere Zeit hat sich in den letzten Jahren in vielen Bereichen geändert:
Durch viele äußere Umstände und bedrückende Nachrichten ist viel an
Unruhe und Ängsten in unser Leben gekommen. Viele Fragen beschäftigten
uns und wohl viele Menschen: Wie geht es weiter? Wohin steuert unsere
Gesellschaft, unser Land, unsere Welt, ja unsere Schöpfung?
Wir können da, wo wir leben, uns einsetzen für ein gutes Leben für uns, für
unsere Mitmenschen, für unsere Mitwelt, für die Natur.
Achtsamkeit – ein Wort inflationär gebraucht – und doch ein sehr wert-
volles Wort. Wenn ich achtsam durch die Welt gehe, wenn meine Sinne all
das Schöne und Gute wahrnehmen, werden Freude, Dankbarkeit und Liebe
mein Leben reich machen.
So möchte ich einladen, immer wieder einige Momente bei mir zu sein, in
die Stille zu horchen, meinen Atem zu spüren und nur da zu sein.

Dazu einige Übungen und Gedanken:

Geh in die Stille (Text)

Geh in die Stille – und du wirst dich dort finden.
Geh zu dir – und du wirst Gott dort finden.
Geh zu Gott – und du wirst dich mitten im Leben wiederfinden“.

Quelle unbekannt

Glocken der Achtsamkeit (Übung)

*Ich wähle mir einen Auslöser (z.B. Kirchenglocken,) im Alltag um mir ein
paar bewusste Atemzüge zu gönnen:*

Ich atme ein – Ich atme aus

Ich bin ruhig – Ich lächle

Gegenwärtiger Augenblick – Wunderbarer Augenblick

Frieden – Für die Welt

nach Thich Nhat Hanh

Die Drei-Minuten-Atempause (Übung)

Schritt 1: Setze dich hin. Schließe die Augen. Nimm wahr, wo du gerade
mit deinen Gedanken bist, wie sich dein Körper anfühlt, wie deine Stim-
mung ist.

Schritt 2: Spüre deinen gesamten Körper und konzentriere dich dann einen
Moment auf deine Atmung, ohne sie zu verändern. Atme ganz bewusst ein
und aus.

Schritt 3: Lass deinen Atem durch den Körper fließen. Richte die Konzent-
ration danach weg von dir auf deine Umgebung. Was nimmst du wahr? Was
hörst du? Was fühlst du? Öffne wieder die Augen.

aus: der Zeitschrift „Flow“ Achtsamkeit