



„Für sie bitte ich ...“

Den 7. Sonntag der Osterzeit zu Hause feiern.

Ablauf-Vorschlag

LeiterIn: „Ich bin da, mit Haut und Haar. Vom Kopf bis zu den Füßen bin ich da! Ganz und gar. Das ist wahr!“ Mit diesem Spruch beginnt so mancher Kindergarten. Eine Weisheit liegt darin: Ganz da sein ist gar nicht so leicht. „Tue das, was du tust, ganz!“ lautet auch der Rat eines Weisen in einer bekannten Geschichte. Das heißt: „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. ... Wenn ich bete, dann bete ich.“ Nehmen wir uns dazu jetzt Zeit und beginnen wir: Im Namen des Vaters...

Lied: Dass du mich einstimmen lässt (GL 389, 1. und 3. Strophe; siehe unten).

Dasein vor Gott

L: Heute geht es um das Beten. Beten ist nicht nur reden mit Gott, sondern als ganzer Mensch da sein vor ihm. Mit Geist, Seele und Leib. Klingt so einfach – oder auch nicht!? Wie gelingt mir das Beten? Jetzt – hier – überhaupt – allein – gemeinsam? Wie habe ich es gelernt? Welche körperliche Haltung hilft, offen, aufmerksam, ruhig und bereit zu sein? Wir wollen ein paar Haltungen ausprobieren und daraus ein einfaches Gebet machen.

Es hilft, wenn eine Person das folgende „Leibgebet“ anleitet. Ablauf: Die Haltung einnehmen – verweilen – spüren – Gebetssatz sprechen. Vielleicht möchten Sie nur eine Haltung ausprobieren, bei ihr bleiben, spüren... In welcher Haltung fühle ich mich vor Gott wohl?

Leibgebet: Anleitung (A) – Gebetssatz (G)

A: Mit beiden Beinen gut dastehen, verweilen, spüren – **G:** Verwurzelt im göttlichen Grund bin ich da.

A: Mich verbeugen – **G:** Ich danke dir für diesen Tag, ich danke dir, dass ich da bin.

A: Mit den Händen eine Schale formen – **G:** Ich bin bereit zu nehmen, was du mir gibst.

A: Die Hände ausspannen – **G:** Lass mich die Spannungen dieses Tages aushalten.

A: Mit den Händen eine Flamme vor der Brust bilden – **G:** Pflanze dein göttliches Licht in mich ein!

A: Mich zum Himmel ausstrecken – **G:** Lass mich wachsen und reifen – dir entgegen!

Sonntag zu Hause feiern

A: Arme oberhalb des Kopfes öffnen und zur Seite führen – **G:** Segne durch mich alles, was lebt!
A: Verneigen – **G:** Ich danke dir!

Gottes Wort hören

Lesung: Apg 1,12–14 (siehe Seite 22).

Lied: Die Herrlichkeit des Herrn (GL 412) und/oder ein Halleluja nach Wahl (z. B. GL 174,4).

Evangelium: Joh 17,1–11a (siehe Seite 22).

Impuls und Bitten:

L: „Lebe das, was du vom Evangelium verstanden hast. Und wenn es noch so wenig ist. Aber **lebe** es“ (Frère Roger, Gemeinschaft von Taizé). Was habe ich heute verstanden vom Evangelium? Wie spricht Jesus mit seinem Vater? Welche „Farbtöne“ hat dieses Gespräch? Jesus bittet für uns. Das Evangelium **leben** könnte heißen, jetzt Gott für jemanden bitten...

Nach einer Stille können wir unsere Bitten laut aussprechen. Wir antworten heute, eine Woche vor Pfingsten: „Komm, Heiliger Geist!“ oder singen:

Lied: O Lord, hear my pray'r (Du wirst ein Segen sein 483).

Dankgebet:

Wir danken dir, Christus, dass du uns zeigst, wie wir mit deinem Vater reden können: einfach, ehrlich, kritisch, klagend, erfüllt von

Dank und Freude, auch mit dem ganzen Leib. Vor dir können wir nichts falsch machen. Du nimmst uns, wie wir sind. Dafür danken wir dir und beten mit deinen Worten:

Vater unser

Segen und Sendung:

Du kannst ein Segen sein für alle, die sich kaum mehr aus dem Haus trauen, die Angst vor der „zweiten Welle“ haben, die alles verloren haben, die trauern ohne Abschied, die sich schwer auf Neues einstellen, die einsam und müde geworden sind. Du kannst ein Segen sein, wenn du für sie ganz da bist. Gottes schöpferische Geisteskraft begleite dich dabei. Amen.

Lied: Gott, du bist Anfang und Ende (GL 921) oder: Segne du, Maria (GL 535).

Zur Vertiefung: Christliche Gruppen haben sich zusammengeschlossen, um neun Tage vor Pfingsten gemeinsam um eine gute Zukunft zu beten: www.oesterreichbetetgemeinsam.at (siehe Seite 20). Unter www.spiritualtaet.wien finden sich dazu kreative Anregungen für alle Altersstufen, wie unterschiedlich man beten kann (z. B. FlowerPower – mit einem Blumenstrauß beten, Mit der Linse ins Herz – fotografierend beten, und vieles mehr...).

Einen geistreichen Sonntag wünscht
MARLIES PRETTENTHALER-HECKEL

Refr.: Dass du mich ein-stim-men lässt in dei-nen Ju-bel o Herr, dei-ner
En-gel und himm-li-schen Hee-re, das er- hebt mei-ne See-le zu
dir, o mein Gott, gro-ßer Kö-nig, Lob sei dir und Eh-re!
1. Herr du kennst mei-nen Weg und du eb-nest
die Bahn, und du führst mich den Weg durch die Wü-ste.
3. Und du sendest den Geist, und du machst mich ganz neu und erfüllst mich mit deinem Frieden.