

## Passionsandachten 2022 „Üben – 7 Wochen ohne Stillstand“

### 4. Woche – „Freuen“

Glockengeläut Musik zum Eingang

Votum: Wir feiern diese Passionandacht im Namen des Vaters,  
des Sohnes und des Heiligen Geistes. **Amen**

Unsere Hilfe steht in Namen des Herrn,

**der Himmel und Erde gemacht hat.**

Begrüßung:

Willkommen zur 4. Passions- und Friedensandacht: „Üben – 7  
Wochen ohne Stillstand“. Heute: „Freuen“

Aber schauen wir noch einmal auf die letzte Woche:

**DRANBLEIBEN:**

Welcher Versuchung konnten Sie widerstehen?

Hatten Sie die Kraft DURCHzuHALTEN?

Heute geht es um das Thema: FREUEN wir stehen vor dem  
Sonntag Laetare, dem kleinen Osterfest

Wir wollen miteinander beten und auf Gotteswort hören. Wir  
können ein Bild betrachten und ein Hörspiel hören.

Lassen Sie uns diesen Weg durch die Passionszeit gehen.

Bereiten wir uns auf das Fest der Auferstehung vor. In diesen  
Tagen wollen wir auch für den Frieden in der Ukraine beten, wo  
nun schon den 28. Tag Krieg ist.

Danke, an alle, die diese Gottesdienste mit vorbereitet haben und  
mitgestalten und real oder digital mitfeiern.

Psalmlesung: Worte aus Psalm 118

Dankt dem HERRN! Denn er ist gut. Für immer bleibt seine Güte  
bestehen.

So sollen alle in Israel bekennen: »Für immer bleibt seine  
Güte bestehen.«

Man hatte mich in die Enge getrieben. Da schrie ich zum HERRN.  
Der HERR gab mir Antwort und verschaffte mir weiten Raum.

Der HERR ist für mich, ich fürchte mich nicht! Was können  
mir Menschen schon antun?

Meine Kraft und meine Stärke ist der HERR. Er ist für mich zum  
Retter geworden.

Jubelrufe und Siegeslieder erklingen in den Zelten, wo die  
Gerechten wohnen: »Die starke Hand des HERRN wirkt  
mit Macht!

Öffnet mir die Tore der Gerechtigkeit! Ich darf hindurchgehen und  
dem HERRN danken.

Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, der ist zum  
Grundstein geworden.

Dies ist der Tag, den der HERR gemacht hat. Lasst uns jubeln und  
uns freuen über ihn!

Liedruf: Herr, gib uns deinen Frieden! Gib uns deinen Frieden.  
Frieden, gib uns deinen Frieden. Herr gib uns deinen Frieden.

Kyriegebet mit Liedruf:

II: Gott, du sagst: Übt Geduld! Hofft auf mich! Das ist nicht immer leicht. Stärke unsere Geduld! Mach unsere Hoffnung groß!

Wir rufen: Herr, gib uns deine Frieden!

I: Jesus Christus, du sagst: „Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.“

Hilf uns zu erkennen, was gerecht ist und wie wir Gerechtigkeit üben können!

Wir rufen: Herr, gib uns deinen Frieden!

II: Heilige Geistkraft, du bewegst wie der Wind, du erleuchtest wie der zündende Funke. Wenn wir uns leer fühlen, erfülle uns!

Wo Stillstand herrscht, setz du uns in Bewegung!

Wir rufen: Herr, gib uns deinen Frieden!

Gnadenspruch (Worte aus Psalm 118)

I: Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, der ist zum Grundstein geworden. Dies ist der Tag, den der HERR gemacht hat. Lasst uns jubeln und uns freuen über ihn!

Tagesgebet: II: Lasst uns beten:

Jesus Christus, du hast gezeigt, wie man mit Gottvertrauen glücklich werden kann. Du hast vorgelebt: Gottvertrauen trägt sogar durch Leiden und Tod.

Wir bitten dich: Gib uns deine Kraft und deinen Geist, damit unser Vertrauen in Gott tiefer wird in unseren schweren Stunden genauso wie in den Tagen voller Glück. Amen.

Bild und Hörspiel: *Bild 4 „Lachender Hirte“ - Thomas Victor*



**Sprecher/in:** **Vierte Woche: Freuen.** *(Pause)*

Aus dem Evangelium nach Matthäus: „Das Himmelreich gleicht einem Senfkorn, das ein Mensch nahm und auf seinen Acker säte; das ist das kleinste unter allen Samenkörnern; wenn es aber gewachsen ist, so ist es größer als alle Kräuter und wird ein Baum, dass die Vögel unter dem Himmel kommen und wohnen in seinen Zweigen.“

**Marc:** *Marc tritt fröhlich auf, geht zunächst zu seiner eigenen Matte und macht einige Hebeübungen, dann noch vorn an Maries Platz, wo er erfolgreich Qigong trainiert. Er setzt sich auf Maries Matte.*

**Marc:** *(fröhlich)* Mann, das war doch schon richtig gut! Ich bin über mich selbst erstaunt. Wer hätte gedacht, dass ich mich mal für Qigong begeistern könnte! Und jetzt fange ich langsam wirklich an zu verstehen, was Marie daran findet. Man lernt, sich zu fokussieren, ruhig und konzentriert mit Körper, Seele und Geist zu arbeiten. Und das trägt Früchte, wie ein unscheinbares Samenkorn, das zum Baum wird: Die äußere,

vor allem aber die innere Haltung überträgt sich auf den ganzen Alltag ab, auf den Job, auf den Umgang mit den Mitmenschen. Das Ganze scheint aber kein Besitz zu sein, nichts Erreichtes, was man ein für alle Mal festhalten kann. Wie sagt Marie: Qigong heißt „Stetes Üben mit und an der Lebensenergie“. Das klingt fast wie das, was Luther über das christliche Leben und den Glauben geschrieben hat. „Es ist nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung.“ So ist es wohl. Und das gilt täglich, immer wieder. Man sollte in Übung bleiben, an sich und seine Ziele glauben und pflegen, was einem wichtig ist. Nicht nur den Sport. Auch Beziehungen, Freundschaften, eine Liebe. Damit sie wachsen und Früchte tragen. Gilt das auch für die Liebe zu Gott? Kann man die pflegen? Muss man sie einüben? Täglich? Wer oder was könnte mir dabei helfen? *(Pause)* Im Beten zum Beispiel bin ich schon lange aus der Übung – jedenfalls, wenn es um meine eigenen Worte und Anliegen geht, um das, was mir wirklich wichtig ist. Ob ich mal wieder damit anfangen? Früher bin ich jeden Morgen mit einem kurzen Gebet in den Tag gestartet und habe abends noch einmal alles, was passiert war, vor Gott ausgebreitet. Aber das ist lange her. Viel länger als mein letztes Training vor dieser Fastenzeit. „Üben. Sieben Wochen ohne Stillstand.“  
Hätte ich vielleicht lieber das Beten trainieren sollen? An welchem Punkt wäre ich wohl damit nach vier Wochen angekommen? *(Pause)*

Jedenfalls finde ich, zumindest was Qigong angeht, bin ich auf dem Weg der Einübung schon weit gekommen. Und das war ja ein völlig neues und exotisches Gebiet für mich. *(Pause)* Warum fällt es mir eigentlich so schwer, meinen Erfolg anzuerkennen und mich einfach darüber zu freuen? Mir selbst auf die Schulter klopfen und mich zu loben: „Gut gemacht, Marc!“ Bei anderen Menschen geht es mir genauso. „Gut gemacht, Marie!“ Das sage ich ihr viel zu selten. Dabei finde ich so vieles toll, was sie anpackt, was sie alles kann und auf die Reihe bekommt. Ob man auch das langsam üben und besser darin werden kann: Loben, sich des Lebens freuen, dankbar sein – einfach dafür, dass man da ist? Und was würde sich verändern, wenn ich es ausprobieren, jetzt gleich?

*Marie tritt fröhlich auf, geht zunächst zu ihrer eigenen Matte und macht kurz eine leichte Qigong-Übung, geht dann zu Marcs Platz, verändert die Gewichte an der Hantelstange und hebt diese über den Kopf. Sie strahlt dabei.*

*Marc geht zu ihr, strahlt ebenfalls und berührt sie an der Schulter)*

**Marc:** Wow, wie toll! Gut gemacht, Marie! Das hätte ich vor vier Wochen nie für möglich gehalten!

*Beide verlassen die Szene.*

Gedanke zu Matthäus 13,31-32 Freuen

## IMPULSFRAGEN:

1. Was mache ich lieber: säen oder ernten?
2. Welche Samenkörner sind in meinem Leben aufgegangen?
3. Was macht mich glücklich?

Lied: Schenke mir Gott ein Herz

Gebete aus der Gebetswand:

Gott hilf uns, einander in schweren Zeiten des Lebens nah zu sein. Dass wir das Leid miteinander teilen können und es so etwas leichter werden kann.

Wer denken vor die an die Menschen, die heute großes Leid erleben - schweigen

An die vielen Menschen, die jetzt im Krieg in der Ukraine leben

– schweigen

An die Kinder und Jugendlichen, denen ihre Zukunftsperspektive genommen wird

– schweigen

An die Frauen, die Gewalt erfahren

– schweigen

An die Alten Menschen, denen die Kraft ausgeht – schweigen

An die Menschen, die jetzt auf der Flucht sind, um diesem Krieg zu entfliehen

– schweigen

An die Menschen, die unfreiwillig als Soldaten in den Krieg gezogen wurden

– schweigen

An die Menschen, die schon jetzt Angehörige durch die Kriegstaten verloren haben

– schweigen

Gib Kraft für die schweren Wege. Stärke uns im Gebet, und tröste die Trauenden, lass uns alle gewiss werden, dass die Liebe und das Leben stärker sind als das Leid und der Tod.

Vater unser

Segen

So geht in diesem Abend und in die Passionszeit mit dem Segen und im Frieden des Herrn.

Der Herr segne Dich und behüte Dich.

Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sein dir gnädig.

Der Herr erhebe sein Angesicht auf Dich und schenke Dir seinen Frieden.

AMEN.