



## Newsletter für deutschsprachige Christ\*innen Home-Liturgie - Abschluss

Die aktuelle Situation in der Welt fordert unterschiedliche neue Formen um den Alltag zu teilen. „Home-Office“ ist eine davon, „Home-Liturgie“ eine andere. Noch einmal herzlich willkommen!

Wie auch in den letzten Wochen will Ihnen dieser kleine Baustein auch in der vorerst letzten Ausgabe des Newsletters die Möglichkeit bieten, sich mit einem persönlichen Gottesdienst ganz ohne physischen Kontakt, der Gemeinde nahe zu fühlen.

### **Vorbereitung**

Bitte suchen Sie sich in Ihrer Wohnung einen Platz für den Gottesdienst, ein Platz, an dem Sie sich wohl fühlen: beim Esstisch, im Wohnzimmer, auf ihrem Lieblingsplatz. Sie können sich auch in die Sonne setzen. Das bringt auch nochmals eine gehörige Portion Vitamin D und positive Energie!

Als äußeres Zeichen der Verbundenheit bietet es sich an, eine Kerze aufzustellen, gerne auch nochmals die Osterkerze. Das Handy ist wie immer lautlos. Vielleicht haben Sie sich auch für die Gottesdienste in dieser Zeit einen Gebetsplatz vorbereitet: ...dann ist nun die Zeit diesen Platz nochmals bewusst zu nutzen.

Es ist schön gemeinsam verbunden zu feiern. Als Orientierungszeit können Sie am Sonntag um 10 Uhr vormittags annehmen.

### **An den Ort begeben**

Wenn Sie sich nun hinsetzen, achten Sie bitte auf Ihre Sitzhaltung. Es ist auch möglich auf dem Boden zu sitzen oder auch auf einem Kissen. Die Couch oder der Divan sind nicht geeignet. Dies lehrt uns, dass man muss immer wieder an seiner Haltung arbeiten. Auch „Zeit des Aufbruchs“ hat etwas mit innerer und äußerer Haltung zu tun. Der äußere Aufbruch beginnt mit der richtigen Haltung und einer inneren Vorbereitung.

Sollten Sie sich einmal schwer tun, die richtige Haltung einzunehmen, stehen Sie ruhig nochmals auf, gehen Sie etwas umher und bewegen Sie Schultern, Arme und Beine, und versuchen Sie es neu.

Sie sollten aufrecht sitzen, beide Füße sind auf dem Boden oder aber in gutem Bodenkontakt, z.B. im Meditationssitz. Der Kopf wird wie von einer unsichtbaren Schnur nach oben gezogen, die Schultern hängen frei herunter, die Arme liegen locker auf. Sie sind nun aufgerichtet, wach, bereit.

Sie können zu sich sagen: „Ich bin nun ganz bei mir selbst und konzentriert. Ich lebe die nächsten Minuten aufmerksam und wach.“

Für ein paar Mal bietet es sich an, einen Spruch leise oder innerlich zu wiederholen. Zum Beispiel: „Der Herr ist mein Schutz und meine Hilfe“ (Psalm 28). Wenn Sie sich bereit fühlen, können Sie beginnen.

## **Vor Gott**

Sprechen Sie laut oder leise: „Im Namen des Vaters, und des Sohnes, und des Hl. Geistes.“ Nun stellen Sie sich vor, Gott ist ganz bei Ihnen. Sie sind jetzt ein Teil der großen Gebetsgemeinschaft der Welt. Wie zu den Jüngern und zu seinen Freunden, so kommt Jesus auch zu uns in unsere Häuser und Wohnungen, in unseren Alltag, in unsere Normalität.

Sie dürfen jetzt ganz bei sich sein und ganz verbunden mit Gott und der Gemeinschaft der Christen. Für ein paar Mal bietet es sich an, nun einen Gruß leise oder innerlich zu wiederholen. „Gott, ich komme zu Dir mit Freude!“

Es tut gut einfach ein bis zwei Minuten in dieser Position zu bleiben. Denken Sie an nichts, sondern versuchen Sie sich darauf zu konzentrieren, dass Sie im Gebet nicht alleine sind. Gott und die andere Menschen sind bei Ihnen. Die Gemeinschaft feiert, dass Jesus zu allen Menschen kommt. Sie dürfen diesen Moment genießen! Genießen Sie diese wertvolle Stille!

## **Hören**

Nun ist ein guter Zeitpunkt, um in der Hl. Schrift zu lesen. Heute bietet sich an den Abschnitt über die Furcht der Menschen aus dem Evangelium nach Matthäus zu lesen. Sie finden ihn unter Mt 10, 26-33. Er ist auch im hier farblich unterlegten Feld zu finden.

Darum fürchtet euch nicht! Denn nichts ist verhüllt, was nicht enthüllt wird, und nichts ist verborgen, was nicht bekannt wird. Was ich euch im Dunkeln sage, davon redet im Licht, und was man euch ins Ohr flüstert, das verkündet auf den Dächern! Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, die Seele aber nicht töten können, sondern fürchtet euch eher

vor dem, der Seele und Leib in der Hölle verderben kann! Verkauft man nicht zwei Spatzen für einen Pfennig? Und doch fällt keiner von ihnen zur Erde ohne den Willen eures Vaters. Bei euch aber sind sogar die Haare auf dem Kopf alle gezählt. Fürchtet euch also nicht! Ihr seid mehr wert als viele Spatzen. Jeder, der sich vor den Menschen zu mir bekennt, zu dem werde auch ich mich vor meinem Vater im Himmel bekennen. Wer mich aber vor den Menschen verleugnet, den werde auch ich vor meinem Vater im Himmel verleugnen.

## **In Mir**

Egal welche Gedanken nun in Ihnen hochkommen, alles ist erlaubt. Es gibt keine falschen Gedanken! Wut ist erlaubt, Frust ist erlaubt, Freude ist erlaubt, Zorn ist erlaubt, Glück ist erlaubt, Angst ist erlaubt, Ratlosigkeit ist erlaubt. Lassen Sie diese Gedanken zu! Sie können mit den Händen eine Schale formen und so die Gedanken bildlich vor sich hinlegen. „Herr ich lege vor Dich was mich betrübt und sorgt, dankend lege ich auch alles vor Dich was mich aufbaut.“ Auch Jesus hat diese Momente in seinem Leben erlebt. Auch er hat seine Gedanken zugelassen, er weiß um unsere Ängste, Sorgen, Freude und Trauer. Erfüllung heißt Wandlung von allem was uns belastet.

Heute sollen im Zentrum einer Reflexion etwas allgemeinere Impulsfragen stehen. Mit diesen können Sie die Zeit dieser digitalen Gottesdienste abschließen. Die Impulsfragen können helfen aber die Gedanken sollen nicht an ihnen „kleben“.

- ! ? Fühle ich mich angesprochen, wenn Jesus von der Angst spricht? Wovor habe ich jetzt Angst
- ! ? Wozu fühle ich mich nach der Corona-Krise gesendet?
- ! ? Was erwarte ich jetzt von Jesus, oder erwarte ich nichts?
- ! ? Welche positiven Erlebnisse nehme ich mit aus der Zeit der Krise?
- ! ? Was bedeutet Aufbruch für mich konkret in diesen Tagen?

## **Im Gebet**

Nun ist es gut zu beten. Sie können jedes Gebet sprechen, dass Sie wollen. Es bietet sich an ein Vater Unser zu sprechen. Wenn Sie dies nicht wollen, dann nehmen Sie ruhig ein anderes Gebet. Bitte denken Sie daran, im Gebet darf man wütend und zornig sein, man darf sich auch freuen. Sagen Sie sich ruhig: „Alles

ist jetzt erlaubt!“ Lassen Sie ruhig die Zeit der Krise bis heute noch einmal Revue passieren.

## **Abschied**

Nun nehmen Sie innerlich von ihrer Gebetshaltung Abschied. Sie könne sich auch von den anderen Gemeindemitgliedern, die mit ihnen in der Gebetsgemeinschaft verbunden waren, innerlich verabschieden.

Schauen Sie nochmals auf die Osterkerze, das zentrale Zeichen in der „Zeit des Aufbruchs“ und der Zeit der Home-Liturgie.

Stehen Sie langsam (!) auf. Wenn Sie wollen können Sie mit einer Verneigung vor dem Kreuz oder der Kerze die Meditation beenden.

---

Wenn aus den Gottesdiensten oder auch aus der Reflexion noch wichtige Fragen oder auch offene Gedanken nachklingen, dann dürfen Sie sich gerne - auch per Mail - bei mir melden. Wir können auch ein Gespräch vereinbaren (mail: [haerting@donbosco.de](mailto:haerting@donbosco.de)).

Ich wünsche Ihnen eine gute Meditation. Bleiben wir in unserer Gedanken und Gebeten verbunden, beten wir füreinander! Danke für Ihre Treue bei unserer Home-Liturgie!

P. Simon Härting