



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

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

Auch diese Woche will dieser kleine Baustein von sechs bis acht Minuten Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit einem persönlichen Gottesdienst 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 eine zusätzliche Portion Vitamin D!

Als äußeres Zeichen der Verbundenheit bietet sich an, eine Kerze aufzustellen. Das Handy sollte lautlos sein.

Sie können auch für einige Wochen einen Gebetsplatz vorbereiten: indem sie ein Tischtuch auflegen, eine Kerze anzünden, sich ein sich Symbole zurechtlegen, das Ihnen hilfreich ist, etwa ein Kreuz, ein Bild, Blumen, eine Bibel, einen Rosenkranz...

### **An den Ort begeben**

Wenn Sie sich nun hinsetzen, achten Sie bitte auf Ihre Sitzhaltung. Sie sollten aufrecht sitzen, beide Füße sind auf dem Boden. Der Kopf wird wie von einer unsichtbaren Schnur nach oben gezogen. 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. Diese Woche zum Beispiel: „Herr höre meinen Stimme, wende Dein Ohr mir zu“ (Vgl. Psalm 130, 1). 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 Maria und Martha im heutigen Evangelium kommt Gott zu uns in unsere Häuser und Wohnungen.

Sie dürfen jetzt ganz bei sich sein und ganz verbunden mit Gott und der Gemeinschaft der Christen. 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.

Nun können Sie einen Schrifttext lesen, z.B. das Evangelium von der Auferweckung des Lazarus oder aber sie singen ein Lied, sie können auch ein Bild malen oder auch einfach den Moment genießen. Danken Sie Gott für diesen Moment.

## **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.“

## **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!“

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

---

Ich wünsche Ihnen eine Gute Meditation. Bleiben wir in unserer Gedanken und Gebeten verbunden! Beten wir füreinander!

P. Simon Härting