

Adventsmeditation

Präsidentinnenkonferenz SKF Luzern

Montag, 26. November 2018



Sorgen

Adventsmeditation 2018

Hinweise zur Vorbereitung:

- *Diese Adventsmeditation ist gedacht zum Feiern in «traditionellen Sitzreihen» oder in einem grossen Kreis*
- *Für die Musik eignen sich adventliche Melodien live gespielt oder ab CD*
- *Den Raum mit Kerzenlichtern dekorieren (in Gläsern oder Sandwich-Beuteln)*
- *Als „Bhaltis“ erhält jede Frau am Ende der Feier eine spezielle Rechaudkerze. Am besten nimmt ihr grosse Rechaudkerze. Es müssen solche sein, die gut aus dem Alubecher genommen werden können und sich der Docht herausnehmen lässt. Die Sternerondellen (s. Kopiervorlage) auf normales Kopierpapier kopieren und ausschneiden, in der Mitte mit einem «Stüpfli» ein kleines Loch machen, dann zwischen Dochtende (Metallteil) und Kerze hineinlegen und Kerze mit der Sternerondelle wieder in den Alubecher hineinlegen. Der Docht muss dabei herausgenommen und durch die Rondelle wieder in die Kerze hineingesteckt werden. Wenn die Kerze angezündet wird und der Wachs flüssig ist, wird der Text und der Stern sichtbar. Die Rechaudkerze kann zusätzlich z.B. mit einem Sternklebband rundherum verziert werden.*
- *Drei Krippenfiguren: Maria, Josef und Kind auf dem Altar, vor dem Altar oder in der Mitte aufstellen.*
- *Spotlampe, um Figuren zu beleuchten. (Jeweils, wenn von den betr. Figuren die Rede ist)*
- *Lied/Textblatt kopieren*
- *Für die Kollekte (s. unten) Kollektenkörbe bereitstellen*
- *Beim Hereinkommen werden die Lied- Textblätter verteilt*
- *Ev. die Murmelrunde mit einem Glöcklein beenden*
- *Die Adventsmeditation (inkl. Kopiervorlage für die Rechaudkerze und für das Lied/Textblatt) steht auch digital zur Verfügung unter www.skfluzern.ch (Ideenbörse / Advent)*

Musik

Begrüssung

Einführung Thema «Sorgen – Care»

Der SKF hat sich für das kommende Jahr vorgenommen, die Sorgearbeit oder mit einem immer öfter gebrauchten englischen Begriff ausgedrückt, «Care» zum Thema zu machen. Sorgearbeit, «Care» ist: Kinder von der Geburt an in ihrem Aufwachsen unterstützen, mit allem, was dazu gehört: Trösten, Zuhören, Streicheln, Spielen, Wiegenlieder singen. Aber auch: Waschen, Kochen, Putzen, Aufräumen. «Care» ist auch: für die Nachbarin einkaufen, weil sie es selbst nicht mehr kann. Den betagten Vater begleiten und unterstützen. Altersnachmittage organisieren. Beim Frauentreffpunkt mitmachen. Mit der Flüchtlingsfamilie Kontakt aufnehmen. Und noch vieles mehr.

Habt ihr gewusst, dass für Sorgearbeit rund 15% mehr Zeit aufgewendet wird als für bezahlte Arbeit? Und - ihr ahnt es wahrscheinlich, Frauen übernehmen den grösseren Teil der Sorgearbeit, circa 62 %.

Ohne unermüdliches Sorgen für schön geschmückte Häuser und Wohnungen, für liebevolle Weihnachtskarten und Geschenke. Ohne fein gekochtes Essen, mit Ausdauer gebackene Weihnachtsguetzli und ohne Hände, die das Geschenkpapier entsorgen und nach dem Weihnachtsessen die Küche aufräumen. Ohne all dieses Sorgen, könnten wir nicht Weihnachten feiern. Darum haben wir das Thema «Sorgen» auch für diese Adventsfeier gewählt. Wir haben dabei entdeckt, dass auch die Weihnachtsgeschichte ganz viel mit Sorgen zu tun hat.

Und wir hoffen, dass diese Feier auch ein bisschen Sorge für uns selbst ist. Dass wir Ruhe finden und Kraft schöpfen können.

Einleitung Lied

Wer für andere sorgt lebt Nächstenliebe, auf Lateinisch «Caritas». Und dort, wo Nächstenliebe gelebt wird, dort ist auch Gott. So heisst es im lateinischen Lied «Ubi caritas et amor, ibi deus est». Wir laden euch ein, dieses Lied 3x miteinander zu singen. Schön ist es, wenn auch einige die zweite Stimme singen können.

Lied «Ubi caritas»

Wenn möglich zweistimmig; 3x

Ubi caritas 10

Là où sont la charité et l'amour, là est Dieu. / Where charity and love are, God is there. / Donde hay caridad y amor, allí está Dios. / Wo Güte und Liebe herrscht, da ist Gott. / Там где милосердие и любовь - там есть Господь. / Tam, gdzie mi-łość jest i do-broć, tam, gdzie mi-łość jest, tam mie-szka Bóg

Lento *p*

U - bi ca - ri - tas et a - mor, u - bi ca - ri - tas De - us i - bi est.

Murmelgespräch

Wir wollen nun einmal genau hinschauen und sehen, was wir im Advent und in der Weihnachtszeit alles für Sorgearbeit leisten. Ihr seid eingeladen zu zweit oder dritt, wie es gerade kommt über euer Sorgen und Wirken in der Adventszeit auszutauschen. Und erinnert euch doch gegenseitig an das, was vielleicht vergessen geht. Fragt nach, machst du das nicht auch noch? (Wir werden euch mit dem Läuten des Glöckleins zeigen, dass das Gespräch zu Ende geht)

Murmelgespräch 3-4 Minuten. Bei vielen Frauen ev. mit einem Glöcklein das Ende des Gesprächs anzeigen.

Gebet

Gott so viel wird gesorgt und einfach getan, was notwendig ist:

Gekocht, gebacken, geputzt, eingepackt, dekoriert ...

Besucht, zugehört, getröstet, bestärkt, ...

Geholfen, geschenkt, gegeben, geliebt ...

Nur durch all dieses Sorgen wird Weihnachten.

Denn auch du, Gott, bist ja aus Sorge um uns Menschen auf die Welt gekommen.

Amen.

CARE

Einige von euch haben sich wohl schon gefragt, warum bei all den Themen um Sorge und Fürsorge nun immer das Wort CARE benützt wird, ein Begriff aus der englischen Sprache.

Als Antwort auf diese berechtigte Frage könnte man sagen, CARE ist ein äusserst vielfältiges Wort mit unzähligen Übersetzungsmöglichkeiten. Es bietet in seiner ganzen Schlichtheit eine riesige Fülle von Möglichkeiten, was es in Bezug auf Sorgen alles ausdrücken kann.

So meint etwa

Care: Sorgfalt, Sorge, Pflege, Betreuung, Zuwendung, Vorsicht, Fürsorge, für jemanden da sein

Take care: heisst aus dem Englischen übersetzt

Aufpassen

Für jemanden da sein

Jemanden beschützen

Jemanden behüten

Sich um jemanden kümmern

Jemanden umsorgen

Sich Mühe geben

Sich hüten vor

Vorsichtig sein

Take care!

Mach's gut!

Pass auf dich auf!

Besinnung

Wir nehmen uns nun Zeit über die Sorge und über das Sorgen in unserem persönlichen Leben nachzudenken. Wir sorgen dabei gut für uns und lassen uns genug Raum, Ruhe und Stille, den einzelnen Fragen nach zu gehen

Wofür bin ich tief dankbar?

Stille (min. 1 Minute)

Welcher Mensch ausserhalb meiner Familie ist mir im Zusammenhang mit Sorgen und Umsorgen besonders wichtig?

Stille (min. 1 Minute)

Was will ich mir ganz persönlich – als ein Akt der Selbstsorge - zu Weihnachten schenken?

Stille (min. 1 Minute)

Gebet

Weit mach meinen Blick, Gott,
und gross mein Herz,
damit ich sehe und wahrnehme,
wieviel Fürsorge mir zuteil wird,
was mir alles geschenkt ist.

Dankbar lass mich sein, Gott,
für all die Menschen,
die sich um mich sorgen, mir helfen und mich bestärken,
und für alle, die mir Vorbild sind im Sorgen und Lieben.

Achtsamkeit gib mir, Gott,
damit ich gut für mich selbst Sorge
und meinem Körper und meiner Seele das gebe, was sie nötig haben.
Amen.

Musik

Einleitung zu den biblischen Figuren

Die biblische Weihnachtsgeschichte erzählt ganz viel vom Sorgen für einander. Von den Hauptpersonen der Weihnachtsgeschichte können wir in Sachen «Care» viel lernen. Beginnen wir mit Josef, der sonst eher nicht so viel Beachtung bekommt.

Mit der Spotlampe Josef beleuchten

Josef

Josef, du hast es verdient auch einmal im Rampenlicht zu stehen. Bei so vielen Krippenspielen kommst du schlecht weg; oft geben sie dir nur eine Statistenrolle. Aber völlig zu Unrecht, denn die Aufgabe, die du übernommen hast,

Josef, ist durchaus nicht selbstverständlich. Du sorgst für ein Kind, mit dem du eigentlich gar nichts zu tun hast. Du hörst auf deinen Traum, der dir sagt, dass dieses göttliche Kind deine Sorge und deine Zuwendung braucht. Du übernimmst Verantwortung für einen Menschen, obwohl du dazu keine Verpflichtung hast. Du sorgst dich, obwohl du weisst, dass dieses Kind nicht dein Kind ist.

Josef, meinst du auch, unsere Welt wäre menschlicher, weihnachtlicher, wenn viel mehr Menschen - so wie du - sich sorgen würden, um Menschen, mit denen sie eigentlich nichts zu tun haben?

Musik (kurz)

Spot auf Maria richten

Maria

Maria, du junge Frau. Schon in deinem jugendlichen Alter hast du dich gesorgt um dieses Kind. Hast es gewickelt, genährt und ihm deine Liebe geschenkt. Du hast am Brunnen Wasser geholt, Teig für Fladenbrot geknetet, die Tiere versorgt, Oliven geerntet ... Du hast das Notwendige getan.

Aber nicht nur um dieses, dein Kind hast du dich gesorgt. Dein Sorgen ging weit über deine Familie hinaus. Im Magnificat hast du uns verraten, dass deine Sorge viel umfassender ist. Du hast dich gesorgt um die Armen und Benachteiligten, hast dich mit ihnen zusammen geseht nach Gerechtigkeit, nach einer Welt in der es nicht Herrscher und Beherrschte, nicht Kleine und Grosse gibt. Deine Sorge galt nicht nur deinem eigenen Kind. Dein Sorgen war nicht nur privat. Dein Sorgen war weit und gross.

Maria, meinst du auch, unsere Welt wäre menschlicher, weihnachtlicher, wenn unsere Sorge und unser Sorgen über das Private hinausginge?

Musik (kurz)

Spot auf das Jesuskind oder das Jesuskind Maria oder Josef in den Arm legen.

Kind

Und du – kleines Kind?

Wie jedes kleine Kind rührst du uns an und weckst unsere Fürsorge. Wir können gar nicht anders, als dir gut wollen, dich nähren und pflegen, dich behüten und beschützen. Du weckst Mitgefühl, Hilfsbereitschaft und Liebe.

Und so zeigst du uns, kleines, göttliches Kind: Gott braucht unsere Hilfe, unsere Fürsorge, unsere Liebe, um in der Welt gross zu werden.

Du kleines, göttliches Kind, meinst du auch, unsere Welt wäre menschlicher, weihnachtlicher, ja gar göttlicher, wenn Fürsorge und Liebe als wichtigste menschliche Aufgabe gelten würden?

Musik (kurz)

Spot auf alle drei Figuren

Gebet

Maria, Josef und du göttliches Kind,

ihr seid uns Vorbilder und Ansporn im Sorgen für einander,
in der Sorge um die Menschen und die Welt.

Ihr habt euch hineinnehmen lassen in Gottes grosse Sorge um die Menschen
und die Welt.

Auch wir wollen uns hineingeben in diese göttliche Sorge und mit Freude und
Selbstbewusstsein für einander, für uns selbst und für die Zukunft dieser Welt
sorgen.

Amen.

Liedansage

Wo Liebe ist und Güte, da ist Gott. Wir singen 3x «Ubi caritas».

Lied: «Ubi Caritas» 3x

Text: Sich Sorgen

Der Text wird vorgelesen von oben nach unten.

Sorgen für andere und auch für sich selbst ist notwendig

Nein, die Wahrheit ist

Dass für andere zu sorgen «out» ist

Denn ich glaube nicht

Dass für andere zu sorgen, mir selbst etwas bringt

Dass mich das Sorgen für und die Sorge um andere erfüllt

Dass Sorgearbeit glücklich macht

Es ist doch so

Dass jede und jeder heute nur noch für sich schaut

Es stimmt nicht

Dass das Sorgen und die Sorge unsere Welt zum Guten verändert

Es ist doch klar

Nichts wird sich verändern

Es ist nicht wahr, wenn ich sage:

Mit jedem sorgenden Menschen kommt Gott auf die Welt!

In Sachen Sorgearbeit braucht es oftmals einen Perspektivenwechsel.

Darum lesen wir den Text nun nochmal gemeinsam aber diesmal von unten
nach oben.

Liedansage

Ein Lied, das von schützender Fürsorge erzählt, ist das alte Marienlied: «Maria, breit den Mantel aus». Wir laden euch ein, dieses Lied zu singen.

Lied «Maria breit den Mantel aus» KG 763, Strophen 1-3

Maria

838

763 *Strophen*

1. Ma - ri - a, breit den Man - tel aus,
2. Dein Man - tel ist sehr weit und breit,
3. O Mut - ter der Barm - her - zig - keit,
mach Schirm und Schild für uns dar - aus.
er deckt die gan - ze Chris - ten - heit.
den Man - tel ü - ber uns aus - breit;
Lass uns dar - un - ter si - cher stehn,
Er deckt die wei - te, wei - te Welt,
uns all dar - un - ter wohl be - wahr
bis al - le Stürm vor ' - ü - ber - gehn.
ist al - ler Zu - flucht und Ge - zelt.
zu je - der Zeit in al - ler Gfahr.

Refrain

Pa - tro - nin vol - ler Gü - te, uns al - le -
zeit be - hü - te! Pa - tro - nin vol - ler
Gü - te, uns al - le - zeit be - hü - te!

T: nach Innsbruck 1640 / Joseph Mohr 1891 (Str. 1 und 2) / EGB 1971
(Str. 3) M: Johann Baptist Hilber (1891-1973)

Geschichte:

Ein – wegen Fürsorge – abgebrochenes Krippenspiel

Da wurde irgendwo ein Krippenspiel aufgeführt. Die Kinder hatten lange dafür geübt. Den Wirt, der seine Tür für Josef und Maria nicht aufmachen wollte, spielte ein Junge aus dem Kosovo. Bei der Aufführung, als Josef und Maria, den Wirt aus verzweifelten Augen ansahen und um eine Unterkunft baten, öffnete der Junge, der den Wirt spielte, kurzerhand ganz fürsorglich die Tür und sagte: Kommt nur herein, ich habe genug Platz! Da war das Krippenspiel, bevor es richtig angefangen hatte, schon zu Ende.

Als sich alle - die Hirten, Könige und Engel, Ochs und Esel, Maria und Josef der Wirt und alle Zuschauer von ihrem kleinen Schrecken erholt hatten, saßen sie noch lange zusammen und feierten. *Quelle unbekannt*

Einladung in einen Kreis

Wo die Feier in Bänken stattfindet werden alle zum Abschluss und zum Segen nach vorne in einen Kreis – wenn möglich um den Altar mit den Krippenfiguren – eingeladen. Es können auch zwei Kreise gebildet werden.

Während die Frauen nach vorne kommen Musik

Musik

Segen

Für das Segensgebet bitten wir euch, euren rechten Arm um eure Nachbarin zu legen und eure linke Hand aufs Herz.

Lege deinen Segen auf uns, Gott,
wie den Arm einer Freundin, die zu uns steht,
da ist, tröstet und bestärkt.

Lege deinen Segen in unser Herz, Gott,
als grosse Kraft,
die uns sorgen lässt für andere.

Lege deinen Segen um uns, Gott.
wie einen schützenden Mantel
damit wir das Sorgen für uns selbst nicht vergessen.
Amen.

Hinweis zur Kollekte

Es ist sinnvoll, eine Kollekte für ein soziales Projekt aufzunehmen. Z. B. für den Solidaritätsfonds des SKF, für das Elisabethenwerk des SKF, für den Frauen und Familien Fonds des SKF Luzern oder für ein lokales Solidaritätsprojekt. Die Kollektenkörbli stehen beim Ausgang.

Bhaltis: Spezielle Kerze

Wenn ihr jetzt aus dem Chorraum / aus der Kirche / Kapelle geht, wollen wir euch eine ganz besondere Kerze mitgeben. Von aussen sieht sich nicht besonders speziell aus. Aber sie trägt eine Botschaft in sich, die ihr erst seht, wenn ihr die Kerze eine Zeit lang anzündet.

Verabschiedung, Wunsch für die Adventszeit / Weihnachtswunsch

Musik (zum Hinausgehen)

November 2018, Katharina Jost Graf und Sylvia Villiger-Müller



Ubi caritas

Là où sont la charité et l'amour, là est Dieu. / Where charity and love are, God is there. / Donde hay caridad y amor, allí está Dios. / Wo Güte und Liebe herrscht, da ist Gott. / Там где милосердие и любовь - там есть Господь. / Там, gdzie mi-łość jest i do-broć, tam, gdzie mi-łość jest, tam mie-szka Bóg

10

Lento *p*

U - bi ca - ri - tas et a - mor, u - bi ca - ri - tas De - us i - bi est.

Maria

838

763

Strophen

1. Ma - ri - a, breit den Man - tel aus,
2. Dein Man - tel ist sehr weit und breit,
3. O Mut - ter der Barm-her - zig - keit,

mach Schirm und Schild für uns dar - aus.
er deckt die gan - ze Chris - ten - heit.
den Man - tel ü - ber uns aus - breit;

Lass uns dar - un - ter si - cher stehn,
Er deckt die wei - te, wei - te Welt,
uns all dar - un - ter wohl be - wahr

bis al - le Stürm vor - ü - ber - gehn.
ist al - ler Zu - flucht und Ge - zelt.
zu je - der Zeit in al - ler Gfahr.

Refrain

Pa - tro - nin vol - ler Gü - te, uns al - le -

zeit be - hü - te! Pa - tro - nin vol - ler

Gü - te, uns al - le - zeit be - hü - te!

T: nach Innsbruck 1640 / Joseph Mohr 1891 (Str. 1 und 2) / EGB 1971 (Str. 3) M: Johann Baptist Hilber (1891-1973)

Sich Sorgen

Sorgen für andere und auch für sich selbst ist notwendig
Nein, die Wahrheit ist
Dass für andere zu sorgen out ist
Denn ich glaube nicht
Dass für andere zu sorgen, mir selbst etwas bringt
Dass mich das Sorgen für und die Sorge um andere erfüllt
Dass Sorgearbeit glücklich macht
Es ist doch so
Dass jede und jeder heute nur noch für sich schaut
Es stimmt nicht
Dass das Sorgen und die Sorge unsere Welt zum Guten
verändert
Es ist doch klar
Nichts wird sich verändern
Es ist nicht wahr, wenn ich sage:
Mit jedem sorgenden Menschen kommt Gott auf die Welt!

*In Sachen Sorgearbeit braucht es oftmals einen Perspektivenwechsel.
Darum lesen wir den Text nun nochmal gemeinsam von unten nach oben.*