

Ökumenische Andacht der FG Tübach
Donnerstag, 14. Nov. 24, 19.00 im Pfarrsaal Tübach

Guetzl meditation

Mitwirkende: Daniela (DS), Ruth (RF), Judith (JR)

Material:
Kaffee, Tee,
Liedblätter Judith

5 Teller: je einen mit Spekulatius, Vanillekipferln, Zimtsternen, Lebkuchenherzen, Mailänderli in der Anzahl der Teilnehmenden.

Servietten und Guetzli Daniela

Kaffee / Tee / bereits auf dem Tisch

Alle bedienen

Musik zur Eröffnung (RF)

Begrüssung (JR)

Gebet (DS)

Ewige – mütterliche,
am Ende dieses Tages kommen wir Frauen gemeinsam zu dir.
Wir bringen unsere Erlebnisse und Erfahrungen –
frohe und würzige – aber auch dunkle und fade.
Lass uns in dieser Stunde zur Ruhe kommen
und fülle uns neu mit deiner Geistkraft und Lebensfreude.
Darum bitten wir im Namen Jesu. Amen

Lied: Kumbaya my Lord

Einstieg / Erklärung (JR)

Wir haben 5 Teller mit je einer Guetzlisorte auf dem Tisch.
Ihr seid eingeladen, nun den Teller mit den Zimtsternen herumzugeben.
Jede ist eingeladen, sich ein Guetzli zu nehmen und auf die Serviette zu legen. Nach den jeweiligen Gedanken zum Guetzli dürft ihr es dann geniessen.

Zimtstern: (DS)

- Lege den Zimtstern vor dich auf den Teller oder den Tisch und betrachte ihn.
- Wie viele Ecken und Kanten hat der Zimtstern?
- Welche Ecken und Kanten hast du?
Welche deiner Macken, welche deiner Ticks, ... treiben deinen Partner, deine Partnerin, deine Familie, deine Freude, deine Nachbarschaft, deine ... zur Weissglut?
- Der Zimtstern besteht aus ca. 50% Mandeln, ca. 30% Zucker, ca. 19% Ei (Flüssigkeit), ca. 1% Zimt, ca. 1% Zitrone
Woraus bestehst du? aus wie viel % Freude, Freundlichkeit, Wut, Traurigkeit, Würze, Säure,
- Geniesse ganz bewusst Sternzacke um Sternzacke.



Lebkuchenherz: (JR)

- Nimm das Lebkuchenherz in die Hand und schaue es einfach an.
- Wo und wann sind dir in dem letzten Tagen und Wochen Menschen mit Herz begegnet?
- Iss das Lebkuchenherz gemütlich und überlege dir: Wann und wo möchtest du in der kommenden Adventszeit auf dein Herz hören?



Vanillekipferl: (DS)

- Schau dir die Vanillekipferl an. Sehen sie alle gleich aus, oder entdeckst du Unterschiede, Besonderheiten?
- Was ist das Besondere an dir?
- Was unterscheidet dich von den andern, macht dich besonders?
- Nimm einen Vanillekipferl und drück ihn vorsichtig leicht auf die Innenfläche deiner Hand. Wie viel Puderzucker, wie viel Süsse, bleibt auf deiner Haut kleben?
- Der Puderzucker hinterlässt Spuren. Wie viele süsse und andere gute Spuren möchtest du hinterlassen in deiner Familie, deinen Freunden, deinen Nachbarn, auf der Welt?



Lied: Zimetstern han i gärn

Spekulatius: (JR)

- Nimm einen Spekulatius und brich ihn auseinander. Fällt dir das leicht, oder braucht es etwas mehr Kraft?
- Wozu setzt du deine Kraft ein?
- Nimm einen kleinen, einen klitzekleinen Bissen. Welche Gewürze erkennst du?
- Gewürze können etwas schmackhaft machen, heilen, stärken, innerliche frei machen, Bakterien und Schädlinge fern halten, beruhigen, beleben, ...
- Welche Würze schenkst du heilend, stärkend, ... in deine Mitwelt hinein?
- Geniesse die restlichen Stücke deines würzigen Gebäcks.



Mailänderli: (in unterschiedlichen Formern) (DS)

- Das Mailänderli ist irgendwie unspektakulär, einfach. Vor allem wenn Kinder es ausstechen, verwandelt sich der Teig in alle möglichen Figuren und Formen, ganz nach Lust und Laune.
- Wie viel Kind erlaubst du dir noch zu sein? Wo wagst du es noch, zu deiner eigenen Freude und der Freude der Mitmenschen, nach Lust und Laune den Tag zu gestalten?
- Die baldige Adventszeit will uns vorbereiten auf das Kind in der Krippe. Kannst du dir vorstellen, dass Gott sich so klein macht, dass er dir in einem kleinen Kind zulächeln will, dir seine Arme entgegenstreckt?
- Das Mailänderli ist ein ganz traditionelles Guetzli.
- Welche Traditionen sind dir in der Weihnachtszeit wichtig, geben dir Halt, Orientierung Geborgenheit?



Lied: Du bist da wo Menschen lieben

Unser Vater

Lied: hewenu shalom

Segen

Musik zum Ausklingen