

- Denn siehe,  
Finsternis bedeckt die Erde  
und Dunkel die Völker,  
doch über dir geht strahlend der Herr auf,  
seine Herrlichkeit erscheint über dir.  
(Jes 60,2)
- Als Jesus ein andermal zu ihnen redete, sagte er:  
Ich bin das Licht der Welt.  
Wer mir nachfolgt,  
wird nicht in der Finsternis umhergehen,  
sondern wird das Licht des Lebens haben.  
(Joh 8,12)
- Jesus spricht:  
Ich bin als Licht in die Welt gekommen,  
damit jeder, der an mich glaubt,  
nicht in der Finsternis bleibt.  
(Joh 12,46)
- Denn einst wart ihr Finsternis,  
jetzt aber seid ihr Licht im Herrn.  
Lebt als Kinder des Lichts!  
(Eph 5,8)

Und wenn ich für jemanden ein Licht entzündet habe, dann ist es schön,  
dieser Person das mitzuteilen – „dann leuchtet es allen im Haus“  
(vgl. Mt 5,14–16)!

PD Dr. Christian Schramm, Hildesheim

## „Der Herr ist mein Licht und mein Heil...“

### IDEEN FÜR EINEN KIRCHENBESUCH

In nächster Zeit finden keine öffentlichen Gottesdienste oder sonstigen gemeinsamen Gebete an einem Ort statt – aus bekannten und nachvollziehbaren Gründen. Doch sind zahlreiche Kirchen für das persönliche Gebet geöffnet. Hier bietet sich – für einzelne Beter\*innen – ein Ort der Ruhe, des Gebetes, vielleicht auch des Durchschnaufens in einer Welt voller Verunsicherung.

Für einen Kirchenbesuch in diesen Tagen brauchen Sie vermutlich wenig „inhaltliche“ Anregung: Wenn ich mein aktuelles Leben mit all seinen Sorgen, Nöten, Ängsten, Herausforderungen vor Gott bringe, habe ich mehr als genug „Gebetsstoff“. Zugleich sind wir es aber oftmals gewohnt, dass es bei einem Kirchenbesuch ein wie auch immer geartetes „Programm“ gibt, z. B. einen Gottesdienst, den ich mitfeiere.

So ist die aktuelle Corona-Krise mit Blick auf einen Kirchenbesuch Chance und Herausforderung zugleich. Chance, weil ich vielleicht einen mir sehr vertrauten Kirchenraum noch mal neu kennenlernen und als geistliche „Oase“ für mich entdecken kann. Ich *kann* meinen Kirchenbesuch völlig frei nach meinen individuellen Bedürfnissen gestalten. Herausforderung, weil ich erst einmal keine Vorgaben, aber auch wenig Orientierungsmöglichkeiten habe. Ich *muss* meinen Kirchenbesuch völlig frei nach meinen individuellen Bedürfnissen gestalten.

Dazu möchten die folgenden Überlegungen Hilfestellung und Anregung geben.

Wobei das Gotteslob (idealerweise das eigene Exemplar mitbringen) hier zahlreiche ausgezeichnete Impulse bereithält – eine Entdeckungsreise lohnt sich. Beispielsweise werden unter GL 5 („Im Haus Gottes“, Anfang) zwei kurze Psalmverse passend zum Betreten einer Kirche vorgeschlagen.

## EINE KERZE ENTZÜNDEN

### Die eigene Hoffnung sichtbar machen

In vielen Kirchen gibt es Orte und Möglichkeiten, eine Kerze/ein Teelicht zu entzünden. Dieses kleine Ritual kann in mehrfacher Hinsicht hilfreich sein (vgl. auch GL 5,9):

Ich bete/bitte nicht nur still für mich/in mir, sondern ich vollziehe auch eine kleine Handlung. Das macht etwas sichtbar.

Zudem ist Licht seit uralten Zeiten ein Hoffnungszeichen – das Licht vertreibt die Finsternis bzw. erleuchtet alle Dunkelheiten. Schon ein kleines Licht hat eine enorme Wirkung. Das Licht kann sich ausbreiten und hell machen, was finster war. So kann das Entzünden einer Kerze mein Beten und Bitten sinnenfällig begleiten.

Ich kann das entzündete Licht auch jemand speziell widmen:

- „Ich entzünde ein Licht für ...“

Natürlich kann ich beim Entzünden der Kerze auch einen Bibelvers beten. Es eignen sich u. a.:

- **Ja, du lässt meine Leuchte erstrahlen,  
der Herr, mein Gott, macht meine Finsternis hell.**  
(Ps 18,29)
- **Der Herr ist mein Licht und mein Heil:  
Vor wem sollte ich mich fürchten?  
Der Herr ist die Zuflucht meines Lebens:  
Vor wem sollte mir bangen?**  
(Ps 27,1)  
(Wer den ganzen Psalm 27 beten mag: GL 38)
- **Würde ich sagen:  
Finsternis soll mich verschlingen  
und das Licht um mich soll Nacht sein!  
Auch die Finsternis ist nicht finster vor dir,  
die Nacht leuchtet wie der Tag,  
wie das Licht wird die Finsternis.**  
(Ps 139,11–12)
- **Das Volk, das in der Finsternis ging,  
sah ein helles Licht;  
über denen, die im Land des Todesschattens wohnten,  
strahlte ein Licht auf.**  
(Jes 9,1)