

**Zeit für Ruhe, Zeit für Stille**  
**FAMILIENGOTTESDIENST**  
**14. SONNTAG IM JAHRESKREIS**  
**05. Juli 2020**

**VORBEREITUNGEN**

- Tischdecke, Kerze, Blumen, Bibel, Kreuz
- Gotteslob
- Große dunkle Schüssel mit Wasser
- Für den Kreativ-Teil:  
Mandala-Ausdruck, Stifte, Unterlage

## ABLAUF DES GOTTESDIENSTES

### WIR BEGRÜßEN JESUS IN UNSERER MITTE

#### Lied

GL 855

A Du sei bei uns, in unsrer Mitte

#### Eröffnung

V (+) Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

A Amen.

#### Hinführung

L Zeit für Ruhe, Zeit für Stille,  
Atem holen und nicht hetzen,  
unser Schweigen nicht verletzen,  
lass uns in die Stille hören.

Dieser Kanon passt heute wunderbar zum Evangelium.

Still werden – und das in unserer hektischen Zeit, die voll ist von Geräuschen, Krach, Lärm, Geschrei, Gehepe...?

Einfach still werden und die Ruhe genießen und auf das hören, was Jesus uns sagen möchte.

Dazu möchte der heutige Gottesdienst einladen.

Grüßen wir Christus in unserer Mitte:

## Christusrufe

V Herr Jesus Christus, du bist die Hoffnung in den Fragen unseres Lebens. Herr, erbarme dich.

A Herr, erbarme dich.

V Du bist die Hoffnung für die Betrübten und Verzweifelten. Christus, erbarme dich.

A Christus, erbarme dich.

V Du bist die Macht, die uns befreit aus alledem, was uns einengt und bedrängt. Herr, erbarme dich.

A Herr, erbarme dich.

## Gebet

V Jesus,  
du hast gesagt:  
Wir sollen von dir lernen.  
Du willst, dass es in uns ruhig wird.  
Du willst, dass wir Gott, deinen Vater lob und preisen.  
Das wollen wir tun.

A Amen.

## JESUS IST BEI UNS IN SEINEM WORT

### Evangelium

Joh 17,6a.11b.12.15.17–18

V Einmal sprach Jesus mit Gott im Himmel.

Jesus sagte:  
Vater im Himmel.  
Ich bin froh über dich.  
Ich freue mich über dich.

Ich freue mich besonders, weil du ganz einfach bist.  
Du bist un-kompliziert.  
Du bist einfach zu verstehen.  
Darum können dich die un-komplizierten Menschen verstehen.  
Die Menschen, die einfach sind.  
Und schlicht.  
Und bescheiden.  
Diese Menschen freuen sich über dich.  
Diese Menschen wissen, dass du Gott bist.  
Und dass ich dein Sohn bin.  
Vater.  
Deswegen freue ich mich.  
Deswegen bin ich so glücklich über dich.

Jesus sagte zu den Menschen:

Ihr Menschen habt viele Sorgen.  
Und viel Angst.  
Und viel Unruhe.  
Und viel Stress.  
Kommt alle zu mir.  
Ich will euch helfen.  
Ich will euch trösten.  
Bei mir könnt ihr euch ausruhen.  
Ich bin in meinem Herzen selber ganz ruhig.  
Und gütig.  
Und bescheiden.  
Und einfach.  
Das könnt ihr bei mir spüren.  
Bei mir könnt ihr Ruhe finden.  
Bei mir könnt ihr still werden.  
Bei mir könnt ihr froh werden.  
Ich mache keinen Stress.

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

A Lob sei Dir, Christus.

## Deutung

Zur Veranschaulichung – eine große, dunkle Schüssel mit Wasser gefüllt. Das Wasser in Bewegung bringen und nacheinander hineinsehen und beschreiben, was man sieht.

Dann beruhigt sich das Wasser wieder und beim Hineinschauen entdeckt man sich selbst. Dazu gibt es diese Geschichte:

### L Die Erfahrung der Stille

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen.

Sie fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille?“

Der Mönch war eben beschäftigt mit dem Schöpfen von Wasser aus einer tiefen Zisterne. Er sprach zu seinen Besuchern: „Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?“

Die Leute blickten in die tiefe Zisterne. „Wir sehen nichts.“

Nach einer kurzen Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: „Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?“

Die Leute blickten wieder hinunter:

„Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach: „Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille. Man sieht sich selber!“

### V Im Evangelium haben wir es gehört:

Jesus sagt -

Bei mir könnt ihr Ruhe finden.

Bei mir könnt ihr still werden.

Bei mir könnt ihr froh werden.

Ich mache keinen Stress.

Wie wohltuend klingt das. Wie entlastend. Wie befreiend.

Bei Jesus können wir zu uns selber kommen, uns selber entdecken, denn das geschieht in der Stille, im Gebet.

Wie schaffen wir das – uns Zeit und Ruhe zu gönnen, damit Jesus zu uns sprechen kann?

Wenn wir im Urlaub z.B. einfach den Moment genießen und am Strand aufs Wasser schauen, die Bewegung der Wellen verfolgen und an nichts denken. Einfach leer werden und schauen, was herangeschwemmt oder wieder fortgetragen wird.

Zeit und Ruhe – einfach mal in einer Kirche sitzen, in aller Ruhe, mit geschlossenen Augen. Und dem nachgehen, was an Gedanken kommt und sich darüber freuen, wie Gott hilft, dass sich alles klärt.

Zeit und Ruhe – beim kreativen Tun. Einfache wiederkehrende Handgriffe, bei denen man nicht nachdenken muss, ausführen – und erleben, wie Fragen, Erkenntnisse an die Oberfläche kommen, die sonst verschüttet sind.

Einfach mal Langeweile aushalten und sich nicht betäuben mit der nächsten action, dem nächsten Spiel auf dem handy, der nächsten Serie auf netflix.

Einfach mal in den Kalender jeden Tag eine Viertelstunde freihalten fürs Nichts-Tun, ganz zweckfrei.

Einfach mal den Tag in Ruhe beginnen und nicht als erstes das Radio anstellen und auch einmal eine Autofahrt ohne „Berieselung“ für die Ohren einplanen.

Einfach mal Zeit für Ruhe und Stille einplanen und damit konkrete Erfahrungen machen.

Was nehmen wir uns konkret für diese Woche vor?...

Gespräch

Lied

GL 859,5

A Geh ruhig und gelassen

## GEBET UND ABSCHLUSS

### Fürbitt-Gebet

Die einzelnen Verse nacheinander vorlesen:

#### **Guter Gott, lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!**

Ich bitte nicht um Wunder und Visionen Herr, sondern um die Kraft für den Alltag. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

Mach mich findig und erfinderisch, um im täglichen Vielerlei und Allerlei rechtzeitig meine Erkenntnisse und Erfahrungen zu notieren, von denen ich besonders getroffen und betroffen bin.

Mach mich griffsicher, in der richtigen Zeiteinteilung. Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden, was erstrangig und was zweit-rangig ist.

Lass mich erkennen, dass Träumereien nicht weiterhelfen, weder über die Vergangenheit, noch über die Zukunft.

Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen.

Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Gib mir das tägliche Brot für Leib und Seele, eine Geste deiner Liebe, ein freundliches Echo, und hin und wieder das Erlebnis, dass ich gebraucht werde.

Ich weiß, dass sich viele Probleme dadurch lösen, dass man nichts tut. Gib mir, dass ich warten kann.

Ich möchte Dich und die anderen immer aussprechen lassen. Das Wichtigste sagt man nicht selbst, es wird einem gesagt.

Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschäft des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötigste Fantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte - mit oder ohne Worte - an der richtigen Stelle abzugeben.

Mach aus mir einen Menschen, der einem Schiff im Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die unten sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.

Gib mir nichts, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

(Antoine de Saint-Exupéry)

## Herrengebet

✓ Beten wir gemeinsam das Gebet, welches Jesus uns selber beigebracht hat:

**A Vater unser im Himmel...**  
Denn dein ist das Reich...

## Segensbitte

✓ Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
die Dich vor dem Lärm des Tages schützt,  
und Dich vor der Hast der Termine bewahrt,  
so dass Du zu Dir selbst findest.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
damit Du wieder Gedanken sammeln kannst,  
die Dich ein wenig vorwärtsbringen.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
damit Du wieder Deinen Atem spürst,  
und im Schweigen auf Dich hören lernst.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
die Dich auf die Stimme Deines Schöpfers achten lässt,  
die Dir sagt, worauf Du achten sollst.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
aus der Du mit Gewinn herausgehen kannst,  
die Dir Ruhe und Gelassenheit schenkt,  
Dich stark macht mit Ausdauer und Beständigkeit.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
die Dich fähig macht,  
andere gleichfalls zur Stille hinzuführen,  
auf dass sie ebenfalls den Segen der Stille erfahren.

A Amen.

Du, unser dreieiniger Gott,  
(+) der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

A Amen.

## Lied

GL 468

A Gott gab uns Atem

Gemeindereferentin Patricia Fink  
Alfeld

## ANHANG

### KREATIV ZUM ABSCHLUSS

#### „Stille-Koffer packen

Ich lade euch ein, dass ihr euch fest die Ohren zuhaltet und erst auf mein Zeichen hin die Hände wegnehmt. (Hände an die Ohren .... auf Zeichen warten)

Jetzt beginnen wir einen „Stille-Koffer“ zu packen.

Eine/r beginnt mit dem Satz: „Ich schließe meine Ohren und es wird still“.

Nacheinander wird der Satz ergänzt mit dem eigenen Hörerlebnis, z.B.:

- Ich schließe meine Ohren und es wird still.
- Ich schließe meine Ohren und es wird still und pocht in mir.
- Ich schließe meine Ohren und es wird still und pocht in mir und mein Atem ist da.
- ...

#### „Auf der Mauer“

Sicher kennen alle das Lied „Auf der Mauer, auf der Lauer, sitzt ne kleine Wanze.... Hierbei verschwindet Strophe für Strophe ein Laut mehr, bis am Ende anstelle der Worte ‚Wanze‘ und ‚tanzen‘ eine Stille eintritt.

## Mandala

Mandala-Vorlage ausdrucken und in aller Ruhe ausmalen.

