

Inklusion in Gottesdienst und Pfarreileben ermöglichen – Friedenslicht

1. Freitag, 03. November 2023

In dieser Dokumentation haben wir alle Ideen zusammengefasst, die wir an der Weiterbildung gemeinsam erarbeitet haben. Wir haben sinnenhafte und möglichst barrierefreie Elemente zusammengefasst.

2. Friedenslicht 2023: «Licht teilen – Licht sein»



Licht als Zeichen des Friedens auf Erden.

Das kleine Licht aus Bethlehem soll Menschen motivieren, einen persönlichen und aktiven Beitrag für Dialog und Frieden zu leisten.

Zusammen ein Licht anzünden und die Gemeinschaft spüren. Ein sichtbares Zeichen setzen für den Frieden. Das Licht breitet sich über die ganze Schweiz aus. Das Friedenslicht verbreitet sich auch in vielen anderen Ländern der Welt aus. Tragen auch wir das Licht und den Frieden in unseren Alltag hinein. «Ein kleines Licht anzünden ist nicht viel, aber wenn es alle tun, wird es heller.»

2.1. Das Friedenslicht

Auf Initiative des ORF entzündet jeweils kurz vor Weihnachten ein Kind in der Geburtsgrötze von Bethlehem ein Licht – das Friedenslicht.

Katholische Kirche im Kanton Zürich

Behindertenseelsorge

Beckenhofstrasse 16
8006 Zürich

www.behindertenseelsorge.ch

Direktwahl 044 360 51 51

ingrid.dettling@behindertenseelsorge.ch
tanja.haas@behindertenseelsorge.ch

1 von 31

Es wird mit dem Flugzeug nach Österreich geflogen. Von dort wird diese kleine Flamme an über 30 Länder Europas weitergegeben und nach Übersee gebracht. 2023 kommt das Friedenslicht zum 31. Mal in die Schweiz. Ein kleines Licht wird von Mensch - zu Mensch weitergeschenkt. Als Zeichen des Friedens. Dieses Jahr mit dem Motto: **«Licht teilen – Licht sein»**. Es soll Menschen verschiedener Kulturen und Weltanschauungen verbinden.

Die freiwilligen Spenden und ein Teilerlös aus dem Verkauf der Lienert-Kerzen AG in Einsiedeln werden zum barrierefreien Ausbau von Reka-Ferierendörfern für hindernisfreie Familienferien eingesetzt.

Am Sonntag, **17. Dezember 2023**, kann man am **Schiffsteg-Bürkliplatz** in Zürich das Licht abholen.

ab 16 Uhr Einstimmung mit Marroni und Glühwein, und Gesang. Man kann hier auch Kerzen zum Transportieren kaufen. Der Verkauf findet zugunsten Stiftung «Denk an mich» statt.

17.00 Uhr Ankunft und Empfang des Friedenslichts aus Bethlehem. Anschliessend Weitergabe des Lichts an alle Anwesenden. Danach Begegnung und gemütliches Beisammensein.

Wichtig:

Für den Transport des Friedenslichts mit der SBB und mit dem Postauto benötigen Sie eine Bewilligung. Diese können Sie Anfang Dezember hier herunterladen.

Mit der SBB oder dem Postauto darf das Friedenslicht nur mit Kerzen von der Firma Lienert transportiert werden.

(<https://www.friedenslicht.ch/de/shop>)

Verantwortlich für die Organisation:

<https://jugendseelsorge.ch/agenda/event/friedenslicht>

Offizielle Friedenslicht-seite:

<https://www.friedenslicht.ch/de/>

Friedenskerzen bestellen bei:

<https://www.friedenslicht.ch/de/shop>

Katholische Kirche im Kanton Zürich

Behindertenseelsorge

Direktwahl 044 360 51 51

2 von 31

Beckenhofstrasse 16
8006 Zürich

ingrid.dettling@behindertenseelsorge.ch
tanja.haas@behindertenseelsorge.ch

www.behindertenseelsorge.ch

3. Inklusive Gestaltungsideen für eine Friedenslichtfeier

3.1. Öffentlichkeitsarbeit:

- Die Friedenslichtfeier ankündigen:
Im Forum, Ankündigungen im Gottesdienst, Schaukästen, Social Media, Homepage, Institutionen, Alterswohnheime, diverse Gruppen in der Pfarrei informieren und miteinbeziehen.
- **Eine Möglichkeit die Homepage inklusiver zu gestalten:**
<https://maxaccess.io/#>
Einfache und effiziente Symbolleiste für Barrierefreiheit. Mit einem Klick auf einen Button, kann zum Beispiel der Kontrast ausgewählt werden, wird der Text vorgelesen oder kann eine grössere Schrift ausgewählt werden.

3.2. Gestaltungsideen für vor dem Anlass:

- Mit Freiwilligen und Menschen aus Institutionen gemeinsam zur Friedenslichtfeier gehen/fahren.
- Mit Blasmusik oder anderer Live Musik auf der Strasse Menschen neugierig machen
- Menschenschlange mit Kerzen, z.B. von der Pfarrei zum Alterswohnheim, etc.
- Glocken läuten
- Balkongottesdienst vor Alterswohnheim, oder an verschiedenen Orten im Quartier.
- Aufruf, ein sichtbares Friedenslicht ins Fenster (im Quartier) zu stellen, für ein Zeichen der Solidarität.
- Licht erwarten z.B. mit:

- Singen
 - Kurzen Texten
 - Mit Friedensgedanken, Hoffnungsgedanken, Wünschen, die spontan ausgesprochen werden
 - persönlichen Statements zu Sprüchen und Wörtern zum Thema Licht, Frieden
 - Punsch, Guetzli
-
- Immer wenn eine Kerze angezündet wird, singt diese Person bei einem einfachen Lied mit. Am Schluss klingt es wie ein Chor. Menschen mit einer Sehbehinderung können so akustisch die Weitergabe mitvollziehen.
 - Gottesdienst, Friedenslichtfeier streamen. Für Menschen die nicht mehr mobil sind.
 - Kreistanz zum Beispiel zu dem Lied: Mache dich auf und werde Licht.
 - Alle stehen in der Mitte eines dunklen Raumes mit nur dem Friedenslicht als Lichtquelle.
Eine Person nach der anderen entzündet die eigene Kerze und geht zu dem Lied an eine dunkle Stelle im Raum. Am Schluss ist der Raum gefüllt mit Licht und Gesang.
 - Flashmob (Jerusalema, Halleluja) alle können in ihrer Art und Weise teilhaben.
 - Klagemauer aufbauen um beide Seiten aufzuzeigen. Trotz Krieg, oder gerade deshalb sich für den Frieden einzusetzen.
 - ein gemeinsames Friedensfeuer entfachen (Jede und jeder hat ein langes Anzündholz, entzündet es an dem Friedenslicht und legt es dann in die Feuerschale).

- Adventsfenster im Pfarreizentrum zum Thema «Frieden» und / oder «Licht». Den Empfang des Friedenslichts und die Eröffnung des Adventsfensters miteinander verbinden.
- Kerzen verzieren, Windlichter gestalten.
- Weisse Grabkerzen mit einer Friedenslicht-klebe-etikette für alle vorbereiten.

3.3. Gottesdienst mit inklusiven Elementen:

- Die Kirche mit Friedenstauben und / oder Kerzen schmücken.
- Gottesdienstbesuchende mit Kerzen empfangen, die später mit dem Friedenslicht angezündet werden.
- Draussen vor der Kirche / dem Pfarreizentrum ein Feuer anzünden und dort den Gottesdienst / die Veranstaltung beginnen.
- Besinnung draussen am Feuer. Beim Kyrie, Gedanken auf Papier schreiben, die man dann im Feuer verbrennt.
- Die Kirche ist abgedunkelt und mit Kerzen erhellt, wie bei einem Rorate-Gottesdienst.
- Alle sitzen schon in der abgedunkelten Kirche und die Gruppe, die das Friedenslicht geholt hat, zieht dann mit dem Friedenslicht in die dunkle Kirche ein.
- Das Friedenslicht in einer Laterne in oder zur Krippe stellen.
- Das Friedenslicht weitergeben an die Gottesdienst-mitfeiernden, wie das Osterlicht von der Osterkerze weitergegeben wird.
- Das Friedenslicht mit einem Loblied auf das Licht empfangen, z.B. «Mache dich auf und werde Licht».
- Lieder mit Gebärden singen.
- Spirituelle Lieder mit wenig Strophen und einfachem Text (Taizélieder oder Lieder von Helge Burgrave).

- Die Lesung mit einer Geschichte ersetzen zum Thema Licht (siehe Liste im Anhang).
- Eine Lesung oder ein Evangelium zum Thema Licht oder Frieden auswählen (siehe Liste im Anhang).
- Die Lesung oder das Evangelium in leichter Sprache.
- Die Lesung oder das Evangelium mit passenden Bildern erzählen.
- Mit dem Friedenslicht neben dem Ambo leuchten während des Evangeliums.
- Ein Schattenspiel zur Lesung oder zum Evangelium.
- Zu den Fürbitten werden Kerzen am Friedenslicht angezündet.
- Mit den Gaben das Friedenslicht zum Altar bringen.
- Lichtertanz oder Prozession machen.
- Mit Lichtern um den Altar stellen während dem Hochgebet.
- Vater unser mit Gebärden.
- Zum Friedensgruss das Friedenslicht weitergeben.
- Segen mit Gesten oder Gebärden.
- Auszug mit dem Friedenslicht.
- Kerzen mit nach Hause nehmen, damit man das Friedenslicht weiterschenken kann.

3.4. Nach der Friedenslichtfeier:

- Alle bekommen eine Friedenstaube mit dem Text: Ich schreibe Frieden auf deine Flügel. Und du bringst den Frieden in die ganze Welt.
- Friedenslicht mit nach Hause nehmen und an einen schön gestalteten Platz stellen. Das Licht / der Platz bleibt bis Dreikönig bestehen.

- Mit dem Licht präsent machen, dass auch wir Frieden in die Welt bringen können. Zum Beispiel vor dem Essen anzünden mit einem Gebet einer kurzen Stille, ...
- Das Licht den Eltern, Grosseltern, Nachbarn bringen. Den Besuch mit Zeit für die Menschen und zum Beispiel einem mitgebrachten Kuchen verbinden. Den Termin im Vorhinein abmachen.
- Friedenslicht bringen, organisiert wie bei den Sternsängern (mit Anmeldung).

3.5. Lieder:

- **Christus, dein Licht**, Taizé
- **Meine Hoffnung und meine Freude**, Jacques Berthier 1988
- **Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht**
Text: Hans-Hermann Bittger, Musik: Josepj Jacobsen
- **Ein Funke aus Stein geschlagen / Ein Licht in dir geborgen**
Text und Melodie: Gregor Linssen 1990
- **Tragt in die Welt nun ein Licht**
Text: Wolfgang Longardt 1972, Melodie: Martin Bartsch 1973
- **Wo Menschen sich vergessen**
Text: Thomas Laubach, Musik: Christoph Lehmann
- **Wie ein Fest nach langer Trauer**
Text: Jürgen Werth, Melodie: Johannes Nitsch, 1988
- **Lass uns in deinem Namen Herr die nötigen Schritte tun**
Text und Musik: Kurt Rommel
- **Friede wünsch ich dir**
Text und Musik: mündlich überliefert
- **Ein Licht geht uns auf in der Dunkelheit**
Detlev Jöcker, Eugen Bücken

- **Mache dich auf und werde Licht**, Jesus-Bruderschaft e.V.
- **Licht der Liebe**, Musik: Detlef Jöcker, Text: Eckart Bücken
- **Hevenu shalom aleichem**, Traditionell
- **Ich bin das Licht**, Melodie: Maria Bennemann 2/2010
- **Du bist das Licht der Welt**, Text und Musik: Helga Poppe
- **This littele Light of mine**, Franzdorfer.com
- **Im Dunkel unserer Nacht**, Musik Jaques Berthier, Taizé 1993

3.5.1. Populäre Musik

- Friedenslied, Martin Pepper
- Give peace a chance, John Lennon.
- Lass dich umarmen, Judy Bailey.
- Frieden, Reinhard Mey
- What a wonderful world, Louis Armstrongs
- Heal The World – Michael Jackson
- Freedom – Beyonce und Kendrick Lamar

3.6. Bibelverse über Licht

Mache dich auf, werde licht; denn dein Licht kommt,
und die Herrlichkeit des HERRN geht auf über dir!

Jesaja 60:1

Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter einen Scheffel,
sondern auf einen Leuchter; so leuchtet es allen, die im Hause sind. So lasst
euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und
euren Vater im Himmel preisen.

Matthäus 5:15-16

Katholische Kirche im Kanton Zürich

Behindertenseelsorge

Beckenhofstrasse 16
8006 Zürich

www.behindertenseelsorge.ch

Direktwahl 044 360 51 51

ingrid.dettling@behindertenseelsorge.ch
tanja.haas@behindertenseelsorge.ch

8 von 31

Und das Licht scheint in der Finsternis, und die Finsternis hat's nicht ergriffen.

Johannes 1:5

Dein Wort ist meines Fusses Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.

Psalm 119:105

Da redete Jesus abermals zu ihnen und sprach: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.

Johannes 8:12

Ihr seid das Licht der Welt. Es kann die Stadt, die auf einem Berge liegt, nicht verborgen sein.

Matthäus 5:14

Der HERR segne dich und behüte dich;
der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig;
der HERR hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden.

4 Mose 6:24-26

Der HERR ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten?
Der HERR ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen?

Psalm 27:1

Denn so hat uns der Herr geboten: »Ich habe dich zum Licht der Heiden gemacht, dass du das Heil seiest bis an das Ende der Erde.«

Apostelgeschichte 13:47

Er offenbart, was tief und verborgen ist;
er weiß, was in der Finsternis liegt, und nur bei ihm ist das Licht.

Daniel 2:22

Wenn dein Wort offenbar wird, so erleuchtet es
und macht klug die Unverständigen.

Psalm 119:130

Und das ist die Botschaft, die wir von ihm gehört haben und euch
verkündigen: Gott ist Licht, und in ihm ist keine Finsternis.

1 Johannes 1:5

Befiehl dem HERRN deine Wege und hoffe auf ihn,
er wird's wohlmachen
und wird deine Gerechtigkeit heraufführen,
wie das Licht und dein Recht wie den Mittag.

Psalm 37:5-6

Wenn wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, so haben wir
Gemeinschaft untereinander, und das Blut Jesu, seines Sohnes, macht uns
rein von aller Sünde.

1 Johannes 1:7

Ihr aber seid ein auserwähltes Geschlecht, ein königliches Priestertum, ein
heiliges Volk, ein Volk zum Eigentum, dass ihr verkündigen sollt die
Wohltaten dessen, der euch berufen hat aus der Finsternis in sein
wunderbares Licht.

1 Petrus 2:9

Und er gebe euch erleuchtete Augen des Herzens, damit ihr erkennt, zu welcher Hoffnung ihr von ihm berufen seid, wie reich die Herrlichkeit seines Erbes für die Heiligen ist.

Epheser 1:18

Und Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht.

1 Mose 1:3

Niemand aber zündet ein Licht an und bedeckt es mit einem Gefäß oder setzt es unter eine Bank; sondern er setzt es auf einen Leuchter, auf dass, wer hineingeht, das Licht sehe.

Lukas 8:16

Denn ihr wart früher Finsternis; nun aber seid ihr Licht in dem Herrn. Wandelt als Kinder des Lichts.

Epheser 5:8

Alle gute Gabe und alle vollkommene Gabe kommt von oben herab, von dem Vater des Lichts, bei dem keine Veränderung ist noch Wechsel von Licht und Finsternis.

Jakobus 1:17

Lass leuchten dein Antlitz über deinem Knecht; hilf mir durch deine Güte!

Psalms 31:17

HERR, Gott Zebaoth, tröste uns wieder;
lass leuchten dein Antlitz, so ist uns geholfen.

Psalms 80:20

3.6.1. Bibelstellen zum Thema Frieden

Der HERR segne dich und behüte dich;
der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig;
der HERR hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden.

4 Mose 6:24-26

Dies habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.

Johannes 16:33

Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.

Johannes 14:27

Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.

Philipper 4:6-7

Selig sind, die Frieden stiften; denn sie werden Gottes Kinder heißen.

Matthäus 5:9

Und ertrage einer den andern und vergebt euch untereinander, wenn jemand Klage hat gegen den andern; wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr!

Kolosser 3:13

Er aber, der Herr des Friedens, gebe euch Frieden allezeit und auf alle Weise. Der Herr sei mit euch allen!

2 Thessalonicher 3:16

Denn »wer das Leben lieben und gute Tage sehen will, der hüte seine Zunge, dass sie nichts Böses rede, und seine Lippen, dass sie nicht betrügen. Er wende sich ab vom Bösen und tue Gutes; er suche Frieden und jage ihm nach.«

1 Petrus 3:10-11

Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn allein du, HERR, hilfst mir, dass ich sicher wohne.

Psalm 4:9

Wer festen Herzens ist, dem bewahrst du Frieden; denn er verlässt sich auf dich.

Jesaja 26:3

Und der Friede Christi, zu dem ihr berufen seid in einem Leibe, regiere in euren Herzen; und seid dankbar.

Kolosser 3:15

Jagt dem Frieden nach mit jedermann und der Heiligung, ohne die niemand den Herrn sehen wird.

Hebräer 12:14

Gott gebe euch viel Barmherzigkeit und Frieden und Liebe!

Judas 1:2

Die Frucht der Gerechtigkeit aber wird gesät in Frieden für die, die Frieden stiften.

Jakobus 3:18

Lass ab vom Bösen und tue Gutes; suche Frieden und jage ihm nach!

Psalm 34:15

Und seid darauf bedacht, zu wahren die Einigkeit im Geist durch das Band des Friedens.

Epheser 4:3

Die Weisheit aber von oben her ist zuerst lauter, dann friedfertig, gütig, lässt sich etwas sagen, ist reich an Barmherzigkeit und guten Früchten, unparteiisch, ohne Heuchelei.

Jakobus 3:17

Großen Frieden haben, die dein Gesetz lieben;
sie werden nicht straucheln.

Psalm 119:165

Was ihr gelernt und empfangen und gehört und gesehen habt an mir, das tut; so wird der Gott des Friedens mit euch sein.

Philipper 4:9

Wie lieblich sind auf den Bergen die Füße des Freudenboten,
der da Frieden verkündigt, Gutes predigt, Heil verkündigt,
der da sagt zu Zion: Dein Gott ist König!

Jesaja 52:7

4. Geschichten und Märchen zum Thema Licht und Frieden:

- **Das Dunkle und das Helle;** Kerstin Hau, Julie Völk
Eine feinsinnige Geschichte von hellen und dunklen Seiten des Lebens und von einer Freundschaft, die Grenzen überwinden kann.
- **Sternenreiter – Wie ein Licht in dunkler Nacht (Band 2);** Jando
Ein modernes Märchen für Erwachsene über Hoffnung in dunklen Zeiten und den Glauben daran, Träume verwirklichen zu können.
- **Der kleine Hirte und das Licht von Bethlehem;** Dallas und Amanda Jenkins, Kristen Hendricks
Eine Weihnachtsgeschichte aus der Perspektive der Hirten. Sie basiert auf dem Kurzfilm «Der Hirte» aus der Film-Serie «The Chosen».
- **Em Hirt Simon syni vier Liechtli;** Gerda Marie Scheidl / Marcus Pfister
Der junge Hirte ist auf der Suche nach seinem Schaf. Auf dem Weg trifft er 3 Menschen in Not und schenkt ihnen je ein Licht.
- **Lumina;** Brigitte Weninger, Julie Wintz-Litty
Niemand weiss wer Lumina ist, woher sie kommt und wohin sie geht. Alles was sie besitzt ist eine kleine Laterne.
- **Die Halle der Welt mit Licht erfüllen;** Märchen aus den Philippinen
Das Märchen ist im Anhang zu finden.
- **Das Märchen von der traurigen Traurigkeit;** Inge Wuthe
Das Märchen ist im Anhang zu finden.
- **Warum es keinen Krieg geben kann;** Chinesisches Märchen
Das Märchen ist im Anhang zu finden.
- **Wie spielt man Frieden?** Kurzgeschichte nach Jörg Zink aus dem Essener Adventskalender 2011. Das Märchen ist im Anhang.
- **Gespräch zwischen zwei Kerzen;**

5. Texte und Gebete

Guter Gott, du bist ein Gott des Friedens.
Schenke Weisheit und Vernunft allen,
die Verantwortung für die Menschheit tragen.
Schenke Umkehr und Wandlung allen,
die Gewalt und Hass verbreiten.
Schenke Hoffnung und Frieden allen,
die unter Krieg, Gewalt und Ungerechtigkeit leiden.
Ökumenisches Friedensgebet 2015

Kleiner Friedensgruß

Mögest du die Welt umreisen
und die kleinsten Winkel erreichen,
Herzen berühren und Not lindern.
Mögest du in die dunkelsten Ecken
dieser Welt Licht bringen.
Mögest du dich ausbreiten wie ein Feuer
und alles was dunkel ist, hell machen.
Dorothee Weißschuh

1. Wir wollen das Licht des Friedens weitergeben.
2. Wir wollen das Licht der Erlösung weitergeben.
3. Wir wollen das Licht der Liebe weitergeben.
4. Wir wollen das Licht der Freude weitergeben.
5. Wir wollen das Licht des Mutes weitergeben.
6. Wir wollen das Licht der Versöhnung weitergeben.
7. Wir wollen das Licht des Teilens weitergeben.
8. Wir wollen das Licht der Gerechtigkeit weitergeben.

Begrüssung und Einführung

In unserem Leben ist es oft dunkel. Manchmal sehen wir schwarz. Nacht umgibt uns. Wir sehen nicht mehr weiter. Da sehnen wir uns nach Licht und nach Leben. Jesus, das Licht der Welt, ist gekommen, um uns einen neuen Tag, eine gute Zukunft zu schenken.

So wie Gott in Jesus Christus Mensch wurde,
so wie Gott uns in unseren Mitmenschen hautnah begegnet,
so mögen wir einander Gott bezeugen.
Das ist gar nicht schwer.
Gott ist nicht irgendwo oder nirgendwo.
Er ist mitten unter uns,
da, wo wir, wie sein Sohn,
zu seinen Söhnen und Töchtern werden.

Schlussgebet

Gott, du hast uns dein Wort,
deine Nähe und Liebe geschenkt durch Jesus,
der gekommen ist,
um unsere Welt mit Licht und Leben zu füllen.
Lass uns durch ihn zum Licht werden für andere
und ihr Leben füllen mit dem,
was sinnvoll ist und Leben schenkt.
Wir danken dir, dass wir in deinem Licht leben dürfen
heute und an allen Tagen durch Christus, unseren Herrn.
Amen.

Buch der Psalmen 5, 12–13:

Doch alle, die dir vertrauen,
werden sich freuen und dich loben, denn bei dir sind sie geborgen.
Wer dich liebt, wird jubeln vor Freude.
Wer dir treu bleibt, den beschenkst du mit Frieden und Glück,
den umgibst du mit deiner schützenden Liebe.

Gebet zum Friedenslicht

Gott,
du bist ein Gott des Lichtes und des Friedens.
Du bist ein Gott der Liebe und der Hoffnung.
In unserer Welt, die oft so finster ist, so friedlos und kalt,
so lieblos und resigniert
kommen wir zu Dir mit diesem kleinen Licht.
So wie es brennt in dieser dunklen Zeit,
so entzünde auch unsere Herzen,
dass es warm und hell werde in uns und durch uns.
Mach uns zu Boten dieses Lichtes
und deines Friedens.
Lass uns Eintreten für Gerechtigkeit und Solidarität,
dass Opfer und Täter der Gewalt neue Wege finden,
dass die verfeindeten Völker und Religionen neue Wege finden,
dass die Hoffnungslosen und die Lebens-müden neue Wege finden,
dass wir alle – neue Wege finden.
Deine Wege finden,
Gott des Lichtes und des Friedens!

Segen

Gott, segne und behüte uns.
Sei bei uns, wenn wir aufbrechen,
um deine frohe Botschaft zu den Menschen zu bringen.
Segne unsere Schritte,
damit wir nicht müde werden auf unserem Weg.
Segne unsere Worte,
damit wir die Herzen der Menschen erreichen.
Es segne uns der eine Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

oder

Der Herr segne euch und behüte euch,
der Herr lasse sein Angesicht über euch leuchten und sei euch gnädig:
er wende euch sein Antlitz zu und schenke euch Frieden!
Amen.

oder

Der Herr sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.
Der Herr sei neben dir,
um dich in die Arme zu schließen
und dich zu schützen.
Der Herr sei hinter dir, um dich zu bewahren
vor der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter dir, um dich aufzufangen,
wenn du fällst, und dich aus der Schlinge zu ziehen.
Der Herr sei in dir, um dich zu trösten,
wenn du traurig bist.
Der Herr sei um dich herum,
um dich zu verteidigen, wenn andere über dich herfallen.
Der Herr sei über dir, um dich zu segnen.
So segne dich der gütige Gott.
Amen.



Karte zum Ausdrucken (Quelle: BDKJ)

5.2. Geschichten, Lieder und Tänze mit Meditations-gedanken

5.2.1. Das Märchen von der traurigen Traurigkeit (Inge Wuthe)

Es war einmal eine kleine Frau, die einen staubigen Feldweg entlanglief. Sie war offenbar schon sehr alt, doch ihr Gang war leicht und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens.

Bei einer zusammengekauerten Gestalt, die am Wegesrand saß, blieb sie stehen und sah hinunter. Das Wesen, das da im Staub des Weges saß, schien fast körperlos. Es erinnerte an eine graue Decke mit menschlichen Konturen. Die kleine Frau beugte sich zu der Gestalt hinunter und fragte: "Wer bist du?"

Zwei fast leblose Augen blickten müde auf.

"Ich? Ich bin die Traurigkeit", flüsterte die Stimme stockend und so leise, dass sie kaum zu hören war.

"Ach die Traurigkeit!" rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

"Du kennst mich?" fragte die Traurigkeit misstrauisch.

"Natürlich kenne ich dich! Immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet.

"Ja aber...", argwöhnte die Traurigkeit, "warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?"

"Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?"

"Ich..., ich bin traurig", sagte die graue Gestalt.

Die kleine, alte Frau setzte sich zu ihr. "Traurig bist du also", sagte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. "Erzähl mir doch, was dich so bedrückt."

Die Traurigkeit seufzte tief.

"Ach, weißt du", begann sie zögernd und auch verwundert darüber, dass ihr tatsächlich jemand zuhören wollte, "es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest."

Die Traurigkeit schluckte schwer.

"Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: 'Papperlapapp, das Leben ist heiter.' und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: 'Gelobt sei, was hart macht.' und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: 'Man muss sich nur zusammenreißen.' und sie spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: 'Nur Schwächlinge weinen.' und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen."

"Oh ja", bestätigte die alte Frau, "solche Menschen sind mir auch schon oft begegnet..."

Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. "Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen.

Wer traurig ist hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf wie eine schlecht verheilte Wunde und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu."

Die Traurigkeit schwieg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schließlich ganz verzweifelt. Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlt, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel.

"Weine nur, Traurigkeit", flüsterte sie liebevoll, "ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr Macht gewinnt."

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin:

"Aber..., aber – wer bist eigentlich du?"

"Ich?" sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd. "Ich bin die Hoffnung."

Meditationsgedanken nach dem Märchen von der traurigen Traurigkeit

Sieh umher,
sieh dich um und in dich hinein,
ob du ein Licht siehst und es selber nicht verdunkelst;
ein Licht, das dich erleuchtet und alles erhellt,
was der Hoffnung dient.

Sieh umher,
sieh dich um, ob du die kleine Hoffnung entdeckst,
denn klein ist der Keim aller Hoffnung,
und bevor der Baum blüht und Früchte trägt
wird er gepflanzt im Acker der Sehnsucht
für den Frieden und die Gerechtigkeit.

Sieh umher,
sieh dich um, in dich hinein,
ob in dir diese Hoffnung keimt, du diese Früchte trägst,
und Licht und Frieden ansteckend ist
für dich, und die, mit denen du lebst.

5.2.2. Die Halle der Welt mit Licht erfüllen

Ein König hatte zwei Söhne. Als er alt wurde, da wollte er einen der beiden zu seinem Nachfolger bestellen.

Er versammelte die Weisen seines Landes und rief seine beiden Söhne herbei. Er gab jedem der beiden fünf Silberstücke und sagte:

„Ihr sollt für dieses Geld die Halle in unserem Schloss bis zum Abend füllen. Womit, das ist eure Sache.“

Die Weisen sagten: „Das ist eine gute Aufgabe.“

Der älteste Sohn ging davon und kam an einem Feld vorbei, wo die Arbeiter dabei waren, das Zuckerrohr zu ernten und in einer Mühle auszupressen.

Das ausgepresste Zuckerrohr lag nutzlos umher.

Er dachte sich: „Das ist eine gute Gelegenheit, mit diesem nutzlosen Zeug die Halle meines Vaters zu füllen.“

Mit dem Aufseher der Arbeiter wurde er einig und sie schafften bis zum späten Nachmittag das ausgedroschene Zuckerrohr in die Halle. Als sie gefüllt war, ging er zu seinem Vater und sagte:

„Ich habe deine Aufgabe erfüllt. Auf meinen Bruder brauchst du nicht mehr zu warten. Mach' mich zu deinem Nachfolger.“

Der Vater antwortete: „Es ist noch nicht Abend. Ich werde warten.“

Bald darauf kam auch der jüngere Sohn. Er bat darum, das ausgedroschene Zuckerrohr wieder aus der Halle zu entfernen.

So geschah es.

Dann stellte er mitten in die Halle eine Kerze und zündete sie an.
Ihr Schein füllte die Halle bis in die letzte Ecke hinein.
Der Vater sagte: „Dein Bruder hat fünf Silberstücke ausgegeben, um die Halle mit nutzlosem Zeug zu füllen. Du hast nicht einmal ein Silberstück gebraucht und hast sie mit Licht erfüllt.
Du hast sie mit dem gefüllt,
was die Menschen brauchen.
Darum sollst du mein Nachfolger sein!“

Womit fülle ich denn die Halle meines Lebens?

Es ist eine Einladung unser Leben von allen überflüssigen Dingen leerzuräumen.
Platz zu schaffen.
Um ein einziges Licht in die Mitte zu stellen.
Mir geht ein Licht auf.
Ich sehe mein mich und mein Leben in einem anderen Licht.
Ich erkenne, was wichtig ist in meinem Leben.
Ich kann alte Wege überdenken.
Ich kann selber zum Licht werden, für andere.
Etwas Neues wagen. Jetzt!

5.2.3. Warum es keinen Krieg geben kann

Chinesisches Märchen

Als der Krieg zwischen den beiden benachbarten Völkern unvermeidlich war, schickten die feindlichen Feldherrn Späher aus, um zu erkunden, wo man am leichtesten in das Nachbarland einfallen könnte. Und die Kundschafter kehrten zurück und berichteten ungefähr mit den gleichen Worten ihren Vorgesetzten: es gäbe nur eine Stelle an der Grenze, um in das andere

Land einzubrechen. „Dort aber“, sagten sie, „wohnt ein braver kleiner Bauer in einem kleinen Haus mit seiner anmutigen Frau. Sie haben einander lieb, und es heißt, sie seien die glücklichsten Menschen auf der Welt. Sie haben ein Kind. Wenn wir nun über das kleine Grundstück in Feindesland einmarschieren, dann würden wir das Glück zerstören. Also kann es keinen Krieg geben.“ Das sahen die Feldherrn denn auch wohl oder übel ein, und der Krieg unterblieb, wie jeder Mensch begreifen wird.

nach Ernst Penzoldt

5.2.4. Wie spielt man Frieden?

Da ging ein alter Mann über einen freien Platz. Er beobachtete eine Gruppe Kinder, die offensichtlich Krieg spielten. Mit Stöcken und gellenden „Peng-Peng-Schreien“ rannten sie aufeinander los. Auch ganz Kleine waren dazwischen. Nachdenklich stand der Mann eine Weile in der Nähe, dann ging er entschlossen auf die Gruppe zu und sagte bittend: „Spielt doch nicht Krieg, Kinder!“ Der bittende Klang der Männerstimme machte die Kinder betroffen. Sie zogen sich an eine Mauer zurück, berieten eine Weile miteinander, dann kamen sie wieder zu dem Mann, der immer noch dastand, als hoffe er auf etwas, und ein Kind fragte: „Wie spielt man Frieden?“

nach Jörg Zink

Anregung: Kopiere eine Friedenstaube. Jede und jeder schreibt sein Friedensgedicht / Friedensgebet in die Taube und später verschenkt. Alle hängen die Friedenstaube an einem bestimmten Ort auf.

5.2.5. Ein Gespräch zwischen einer weisen und einer jungen Kerze

Eine alte Kerze sagte einer jungen Kerze, die sich weigerte, zu brennen, weil sie bleiben wollte, wie sie ist: „Dann bleibst du auf ewig Wachs und Docht, und Wachs und Docht sind nichts. Nur wenn du dich entzünden lässt, wirst du, was du wirklich bist.“

Später meinte diese alte Kerze weiter: „Wer sein Licht anzündet bzw. sich anzünden lässt, ist mächtiger als jede Nacht und alle Finsternis der Welt.“

5.3. Mache dich auf und werde Licht

«Auf, werde licht, denn es kommt ein Licht und die Herrlichkeit des Herrn geht leuchtend auf über dir.» (Jes 60,1)

Gottes Licht fordert uns auf, selber licht zu werden, weil uns sein Licht aufleuchtet.

Es kommt einem Weckruf gleich.

«Durch die barmherzige Liebe unseres Gottes wird uns besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe, um allen zu leuchten, die in Finsternis sitzen und im Schatten des Todes, und unsere Schritte zu lenken auf den Weg des Friedens.» (Lk1,78.79)

Wenn wir dieses Bild auf uns wirken lassen, dann spüren wir, wie dieses aufgehende Licht beginnt, alles zu erhellen, zu erleuchten und zu durchdringen.

Sich aufmachen, um selber licht zu werden, ist also nur im Zusammenhang mit dem kommenden Licht möglich.

Dieses Bild – vom Licht werden – erinnert uns daran, was wir sind und werden sollen. Jedem von uns persönlich leuchtet das aufstrahlende Licht. Jeder Mensch, der von diesem Licht ergriffen ist, kann und soll deshalb selber Licht werden.

Durch Jesu Worte und Zeichen wurde das Licht sichtbar und erfahrbar. Auch wir können durch unser Tun, unser Sein heute Licht in die Dunkelheit des Lebens bringen und selber Licht werden.

5.3.1. Tanz zu dem Lied: «Mache dich auf und werde Licht»

Im Kreis stehen

8 Schritte nach rechts (Takt 1-2)

Schritt re – li kreuzt vorne, Schritt re - li kreuzt hinten, ... li tippt neben re Fuss

8 Schritte nach links (Takt 3-4)

Schritt li – re kreuzt vorne, Schritt li – re kreuzt hinten, ... re neben li stellen

4 kleine Schritte in die Mitte, re beginnt, li tip (Takt 5)

4 kleine Schritte zurück, li beginnt, re dazu (Takt 6)

Arme langsam heben. (Takt 7-8)

Zunächst einstimmig, dann zwei- oder vierstimmig tanzen

5.4. Gestaltungsmöglichkeit für eine Besinnung:

Eine Kerze in der Mitte des Raumes, weit weg von allen, anzünden

Bibelstelle vorlesen

Das Volk das im Dunkeln lebt ..., auch wir gehören dazu

Gespräch:

- Wieso ist es um uns dunkel?
- Warum können wir uns selbst nicht gut erkennen?
- Schau kurz auf dich, wie du bist
 - o Grau, weil du nicht Farbe bekennen willst
 - o Stolz auf einem hohen Ross
 - o Mit Gefühlen gegen deine Mitmenschen
 - o Unwissend was gilt
 - o Aufgefressen von Macht, Gier und Rachsucht

Nach einer kurzen Pause noch einen Schritt auf das Licht hin machen. (evtl. etwas als Zeichen innerer Bereitschaft etwas zurücklassen)

Gespräch:

- Warum zieht es mich zum Licht hin?
- Warum wird gerade Jesus als Licht der Welt bezeichnet?
- Warum brauchen wir lichtstrahlende Menschen?
- Wenn ich weitergehe, wird sich was verändern
 - o Ich muss meinen Deckmantel abwerfen
 - o ich muss den Schritt in das Unbekannte machen
 - o Hier habe ich keine Chance mich zu verstecken
 - o Zieht es mich in das Licht?
 - o Bin ich bereit den Schritt ins Licht zu wagen?

Der nächste Schritt soll der Schritt in den Lichtkegel sein. Dieser Schritt soll als Aufbruch, als eine Art Erwachen, Aufwachen aus dem Dunkeln, ein Freimachen für den anderen Weg verstanden werden.

Die Teilnehmer sehen sich an, beobachten sich selber und die anderen.

- Hier sieht man mich
- Ich stehe im Licht
- Ich bin im Licht

In den Kreis um die Kerze setzen. Stille und evtl. Meditationsmusik

6. Mit Wörtern und Sprüchen in das Thema tiefer eintauchen.

Jeden Spruch und jedes Wort separat auf ein Blatt schreiben und im Raum verteilen.

Alle gehen im Raum umher und suchen sich einen Spruch, oder ein Wort aus. Alle setzen sich wieder in den Kreis. Dann darf jede und jeder erzählen, warum gerade das ausgewählt wurde.

6.1. Sprüche zum Thema Licht und Frieden

«Ein kleines Licht anzünden ist nicht viel, aber wenn es alle tun, wird es heller.»

«Der Mensch muss wissen, was er ist, damit er werden kann, was er sein soll.» Adolph Kolping

«Und ich erkannte, dass ich Stille nötig hatte. Denn nur in der Stille kann die Wahrheit eines jeden Früchte ansetzen und Wurzeln schlagen» Antoine de Saint-Exupery

6.2. Aussagen

- «Von Mensch zu Mensch»
- «Licht teilen – Licht sein»
- «Licht als Zeichen des Friedens auf Erden»
- «Frieden braucht Vielfalt»
- «Lass dein Licht leuchten»
- «Begegnung zwischen Himmel und Erde»
- «Licht vom Licht»
- «Lichtbringerin / Lichtbringer sein»
- «Licht und Schatten»
- «ich sehe das Licht in dir»
- «jemandem geht ein Licht auf»
- «Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns erschreckt»
- «Wo Licht ist, ist auch Schatten»
- «Etwas ins rechte Licht rücken»

6.3. Wörter zum Thema Licht und Frieden

Erleuchtung, einleuchtend, Lichtblick, beleuchtet, aufleuchten, erhellen, Ausstrahlung, erleuchtet, brennen, Lichtblick

Das ist das Ergebnis von Teilnehmenden der Weiterbildung «Inklusion in Gottesdienst und Pfarreileben ermöglichen – Friedenslicht»

Vielen herzlichen Dank für die Offenheit und die Begeisterung mit der ihr euch eingebracht habt.

Mit lieben Grüssen

Tanja Haas und Ingrid Dettling