RUHE. JETZT.

Angedachtes und Anregungen zu Liedern aus **Songlight** 2025

[verfasst und zusammengestellt von Stefanie Lübbers & Katja Orthues | bei Fragen und für weitere Anregungen meldet euch gern per E-Mail: stefanie@luebbers.net]

Verband für Christliche Popularmusik
in den Diözesen Deutschlands e.V.

Inhalt

Einführung	S.3
Ruhe – Ein Elfchen und ein Sinnengedicht	S. 4
Bei Gott allein – Angedachtes	S. 5
Anregungen zum Psalmtext	S. 6
Angedachtes und Anregungen zu ‚**Hilf uns zu glauben**‘	S. 9-13
Magnificat – Angedachtes und Anregungen	S. 14
Für das neues Jahr: Segnung und Sendung - Drei Geschenke	S. 17

Liebe Songlight-Sänger:innen,

Zack – schon wieder Advent. Man hat doch gerade erst den Karton mit der Krippe wieder auf den Dachboden gestellt, oder vielleicht ist er auch gar nicht dort angekommen, sondern steht noch irgendwo auf dem Weg. Das ist doch praktisch, dann ist der Weg ja auch nicht so weit zu den Dingen, die einem auf gewohnte Weise sagen: es geht wieder los. An dieser Stelle ein Einspruch zu dem „Wieder“: es geht nicht nur schon wieder los; es fängt was neues an. So werden es die vielen biblischen, teils sehr poetischen Texte verkünden.

Wir möchten zumindest etwas Neues anfangen: Angedachtes & Anregungen zu Liedern aus **Songlight**. Das Liederheft **Songlight** ist ein sichtbares bzw. hörbares Zeichen, dass es mehr Neues gibt als man manchmal glaubt; es wird angereichert mit guten Gedanken, die auch ein wesentlicher Bestandteil der Fachtagung für Christliche Popularmusik sind: Die Lebensgeschichte G*ttes mit seinem Volk mit unseren Live-Stories zu verbinden und Glaubens und Lebensaspekte aufzubürsten ist uns ein Anliegen.

Wir wählen das Motto: Ruhe jetzt! – Ruhe bzw. zur Ruhe kommen ist ein Gedanke aus dem ersten Lied in diesem Heft. Ruhe jetzt! -Tür zu, lass mich mal alleine. Ruhe jetzt! Ich muss das mal in Ruhe entscheiden, die Beeinflussungen von Eltern, Kolleg*innen und Freunden ausblenden. Ruhe jetzt, Kinder, ich möchte auch mal …. Ruhe jetzt, liebe Welt. Das, was gerade rund um uns herum und in unserem Land passiert, ist eine äußere Unruhe, die viele innerlich unsicher werden lässt. Was kann uns in eine gute Ruhe führen? Gemeinsam Singen, Beten, Reflektieren, sich über Handlungsmöglichkeiten austauschen, Möglichkeitsräume erweitern, sich und andere öffnen für Vielfalt und für das, was Unruhe auch Positives in uns bewirken kann.

Das wünschen wir euch mit Blick auf die kommende Adventzeit, beim Ausprobieren der Lieder aus **Songlight**, bei allem, was scheitert und gelingt, was zusammenführt und Freude macht.

Eure

Stefanie Lübbers & Katja Orthues

Ein Elfchen und ein Sinnengedicht

Ruhe *

Es reicht

Was kommt noch?

So geht es nicht.

Klärung

Ruhe**

Hört sich an wie friedvolles Murmeln

Riecht nach wärmendem Feuer

Schmeckt wie zusammen eine gute Suppe mit Brot essen

Fühlt sich an wie der beste Platz auf der Küchenbank

Sieht aus wie offene achtsame Augen

Ich bin da.

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe

[Text nach Psalm 62 | Musik: Axel Eichhorn]

Was soll diese Ruhe – Angedachtes zu Bei Gott allein

Der Psalm möchte Ruhe ausstrahlen. Ruhe. Jetzt. Vom hektischen Rufen „Ruhe jetzt!“ ins Ruhen. Jetzt sein. Ruhe wahrnehmen.

Eigentlich untypisch für NGLs, die eher nach Zusammen, Füreinander mit Gott oder Unruhe aufrufen.

Zur Ruhe kommen ist ein Gegenwartsthema und gerade deshalb so wichtig. Jede*r kann bei Gott zur Ruhe kommen, diese Erfahrung können wir miteinander teilen; gemeinsam mit Gott in Ruhe sein. Das Unruhige spüren und vorüber gehen lassen. Runterkommen. Nichts anderes ersehne ich im Advent – dass Gott „runterkommt“ - rorate coeli desuper. Tauet ihr Himmel von oben .. .

Ruhe Jetzt! Der letzte Aufruf vor dem Konzert. Volle Konzentration - auf den Advent und auf viel gemeinsame Musik, die in der Einsamkeit nicht allein sein lässt und uns mit Gott und miteinander verbindet.

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe.
Und was mache ich jetzt mit dieser Ruhe? Was erwarte ich dann von mir? Wofür brauche ich sie? Ist es die Flucht vor der Unruhe, die das Menschentum mit sich bringt? Klärt Gott meine Gedanken? Mein Durcheinandergewürfelt sein?
Der Psalm handelt von der Betrachtung von unklaren oder widersprüchlichen Menschen. Mit dem Mund segnen sie, mit dem Inneren aber verfluchen sie. Nichts sehnlicher also, als einen Ort zu haben, einen Lifehack, einen Skill, der mich klar macht. Klar für meine Entscheidungen. Gott allein genügt? Ohne ihn geht es für den Psalmisten zumindest nicht.

Ruhe jetzt! - so kann meine Bitte lauten, Gott in dieser Adventszeit die Unruhen anzubieten. Die eigene innere kleine und große, die Unsicherheiten, die Troubelshooter, die nicht schlafen. Für die Unruhe in der Welt mitbeten. Sich nicht ruhigstellen, nicht betäuben, sondern achtsam wahrnehmen.

Betende Gemeinschaft, nicht als Weltflucht, sondern als Vertrauensgemeinschaft. Die Hoffnung kommt aus der Blickrichtung mit Gott – aus der Stimme der Menschen die jetzt, hautnah, Rettung, Zuwendung und Solidarität brauchen. Gott wird als feste Burg wiederholt angerufen. Nicht als starres Anbeten sondern als Reflexion einer Erfahrung: ich möchte mich nicht verwirren lassen; ich erinnere mich an eine gedankliche Verfassung, in der ich den unguten Stimmen widerstehen kann. Die ‚Möglichkeit Gott‘ ist eine Macht mit Güte.

Anregung: Was ist Ruhe in diesem Moment für dich?

*Schreibe, wenn du Lust hast, ein Sinnengedicht** oder ein Elfchen* mit dem Thema Ruhe und deinen eigenen Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen.*

(Ein Elfchen besteht aus Elf Wörtern, erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier, dann eins) Beispiele dieser Methoden findest du auf S 4.

(Schema für ein Sinnengedicht)

Ruhe

Hört sich an wie _____

Riecht nach _____

Schmeckt wie _____

Fühlt sich an wie _____

Sieht aus wie _____

Ideen für den Psalmtext in Andachten & Wortgottesfeiern

Bei den folgenden Varianten ‚Psalmchor', ‚Lieblingsverse' und ‚Reihum-Lesen' wird vom Lied „Bei Gott allein" der erste Abschnitt (bis T16) als eine Form von Kehrvers eingesetzt.

Reihum-Lesen:

Es wird den Teilnehmenden erläutert, dass der Psalm gemeinschaftlich gebetet wird, auf die Weise, dass je ein Vers reihum von je einer Person gesprochen wird. Dabei auch ggf. mitteilen, nach welchen Versen der Kehrvers noch einmal gesungen wird.

Allen wird der Psalmtext zur Verfügung gestellt.

Der Kehrvers wird gesungen, je nach Gestaltungsmöglichkeit mit Vorsänger/Chor/ Alle

Möglichkeit am Schluss den abschließenden Teil zu singen, also Takt 33-49. Je nach Möglichkeit und zeitlichem Umfang kann auch das gesamte Lied um das gemeinsame Gebet gewebt werden.

Lieblingsverse

Alle erhalten den Text; der Kehrvers, ähnlich wie oben, wird gesungen. Dann folgt eine Zeit, in der sich alle den Psalm persönlich in Stille oder unter Instrumentalbegleitung aneignen können: was spricht mich an? Auf welchen Vers habe ich Resonanz? Was nehme ich mit? Der Kehrvers wird noch einmal gesungen, nun können alle einzeln ihren Vers nach eigenem Ermessen nacheinander laut sprechen/sagen/ beten. Vorher bitte ggf. ankündigen, wann der KV noch mal wiederholt wird. Wie beim Reihum-Lesen kann auch hier am Ende der Schlussteil des Liedes gesungen werden.

Bibelchor

Alle bekommen den Psalmtext.

Bevor der Kehrvers ein erstes Mal gesungen wird, wir der Ablauf s. unten erläutert.

Nach dem Singen des Kehrverses liest eine Person den Psalm vor. Alle lesen leise für sich mit. Dann folgt eine Zeit der eigenen Betrachtung, gerne mit instrumentaler Weiterführung des Liedes. Nach einer Weile wird der Kehrvers gesungen und nun der Psalm noch einmal vorgelesen, in angemessenem Sprechtempo, so dass alle gut mitlesen, mitdenken, mitatmen können. Bei diesem zweiten lauten Lesen dürfen alle ihren Lieblingssatz laut mitsprechen. Es kann also sein, dass die Vorlesende den Psalm ganz allein vorbetet oder aber ein Sitznachbar plötzlich unabgesprochen den gleichen Vers laut mitspricht – da gibt es kein falsch oder richtig.

Wie bei den oben genannten Durchführungen kann der Abschlussteil angefügt werden

Psalm 62

[Einheitsübersetzung]

2 Bei Gott allein wird ruhig meine Seele,
von ihm kommt mir Rettung.
3 Er allein ist mein Fels und meine Rettung,
meine Burg, ich werde niemals wanken.
4 Wie lange stürmt ihr heran gegen einen Einzelnen, / ihr alle, um ihn zu morden,
wie gegen eine Wand, die sich neigt, eine Mauer, die einstürzt?
5 Ja, sie planen, ihn von seiner Höhe zu stürzen; Lügen ist ihre Lust.
Mit dem Mund segnen sie, in ihrem Inneren aber verfluchen sie.
6 Bei Gott allein werde ruhig meine Seele,
denn von ihm kommt meine Hoffnung.
7 Er allein ist mein Fels und meine Rettung,
meine Burg, ich werde nicht wanken.
8 Bei Gott ist meine Rettung und meine Ehre,
mein starker Fels, in Gott ist meine Zuflucht.
9 Vertraut ihm, Volk, zu jeder Zeit! / Schüttet euer Herz vor ihm aus!
Denn Gott ist unsere Zuflucht.
10 Nur Windhauch sind die Menschen, nur Trug die Menschenkinder.
Sie schnellen empor auf der Waage, leichter als Windhauch sind sie alle.
11 Vertraut nicht auf Unterdrückung, verlasst euch nicht auf Raub!
Wenn der Reichtum wächst, verliert nicht euer Herz an ihn!
12 Eines hat Gott gesprochen, zweierlei hab ich gehört:
Ja, die Macht ist bei Gott
13 und bei dir, mein Herr, ist die Huld.
Denn du wirst vergelten einem jeden nach seinem Tun.

Impuls zu ‚Hilf uns zu glauben, Gott'

[Text: Arnd Herrmann, Musik: Angela M. Meyer]

Begrüßung

Wir kommen heute zusammen –
jeder und jede mit dem, was gerade im Leben los ist:
mit Freude und Neugier,
mit Fragen und Unsicherheiten,
mit Dingen, die uns Kraft geben,
und vielleicht auch mit dem, was uns müde macht.

In diesem Moment dürfen wir einmal durchatmen.
Hier müssen wir nichts leisten,
nichts beweisen,
nichts richtig machen.
Wir dürfen einfach da sein.

Wir bringen vor Gott, was uns bewegt –
die lauten Gedanken, die leisen Sorgen,
die Hoffnung, die in uns wächst,
und die Dinge, für die uns gerade die Worte fehlen.
Gott hält alles aus, was wir mitbringen.

Uns wird jetzt ein Raum geschenkt:
ein Raum der Stille,
ein Raum zum Hören,
ein Raum zum Auftanken.
Ein Raum, in dem wir spüren dürfen:
Gott ist hier.

Er geht mit uns –
auch in unseren Alltag, in unsere Entscheidungen,
in unsere Träume und in unsere Herausforderungen.
Lasst uns diese Zeit bewusst wahrnehmen
und uns öffnen für das, was Gott uns schenken möchte.
Amen

Besinnungsfragen

[Aus den folgenden Fragen können einzelne ausgewählt werden und entweder als Besinnungsfragen vorgelesen werden oder als Impuls ausgelegt werden.]

GLAUBEN

- Woran klammere ich mich, wenn alles gerade durcheinander oder unsicher ist?
- Was gibt mir wirklich Rückhalt – und was raubt mir meinen Glauben?
- Wann habe ich zuletzt gespürt, dass Gott irgendwie bei mir ist oder mir den Weg zeigt?

HÖREN

- Welche Geräusche oder Ablenkungen lassen mich die wirklich wichtigen Dinge überhören?
- Welche Momente der Ruhe gönne ich mir wirklich?
- Worauf will ich in Zukunft mehr achten und bewusst hinhören?

SEHEN

- Was sehe ich vielleicht nicht mehr, obwohl es mir gut tun würde?
- Welche Wege könnte ich aus Einsamkeit oder Stress herausgehen?
- Bei welchen Themen will ich endlich mehr Klarheit für mich gewinnen?

HOFFEN

- Welche Sorgen drücken mir gerade schwer auf mein Herz?
- Was gibt mir Mut und Hoffnung, wenn ich müde oder unsicher bin?
- Welchen kleinen Schritt kann ich heute gehen, um wieder Zuversicht zu spüren?

LIEBEN

- Wo könnte ich mehr Mitgefühl zeigen – auch mir selbst gegenüber?
- Welche Beziehungen verdienen gerade meine Aufmerksamkeit?
- Wie kann ich aktiv Freundlichkeit und Menschlichkeit in meinen Alltag bringen?

BETEN

- Wonach sehne ich mich, wenn alles dunkel oder schwer in mir ist?
- Welche Worte, Gebete oder Rituale geben mir Halt?
- Wie kann ich meinen Glauben im Alltag lebendiger spüren und leben?

TRÄUMEN

- Wovon träume ich für mich selbst – und für unsere Welt?
- Welche Veränderung wünsche ich mir am meisten?
- Was kann ich heute schon tun, um die Zukunft mitzugestalten?

Schriftlesung

[Psalm 139, 1-14 (Übersetzung: Hoffnung für Alle HfA)]

Die Lesung des Psalms kann z.B. mit instrumentalen Anklängen an das daran anschließende Lied „Hilf mir zu glauben" getragen werden.

1 Ein Lied von David. HERR, du durchschaust mich, du kennst mich durch und durch.

2 Ob ich sitze oder stehe – du weißt es, aus der Ferne erkennst du, was ich denke.

3 Ob ich gehe oder liege – du siehst mich, mein ganzes Leben ist dir vertraut.

4 Schon bevor ich anfange zu reden, weißt du, was ich sagen will.

5 Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine schützende Hand über mir.

6 Dass du mich so genau kennst, übersteigt meinen Verstand; es ist mir zu hoch, ich kann es nicht begreifen!

7 Wie könnte ich mich dir entziehen; wohin könnte ich fliehen, ohne dass du mich siehst?

8 Stiege ich in den Himmel hinauf – du bist da! Wollte ich mich im Totenreich verbergen – auch dort bist du!

9 Eilte ich dorthin, wo die Sonne aufgeht, oder versteckte ich mich im äußersten Westen, wo sie untergeht,

10 dann würdest du auch dort mich führen und nicht mehr loslassen.

11 Wünschte ich mir: »Völlige Dunkelheit soll mich umhüllen, das Licht um mich her soll zur Nacht werden!« –

12 für dich ist auch das Dunkel nicht finster; die Nacht scheint so hell wie der Tag und die Finsternis so strahlend wie das Licht.

13 Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.

14 Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!

Übergang zum Lied: Hilf uns zu glauben, Gott

Fürbitten

Zu den Fürbitten können 6 Kerzen entzündet werden.

Gott, wir kommen zu dir mit unseren Fragen, unserer Unsicherheit und unserer Hoffnung. Zu dir bringen wir unsere Bitten:

1. Hilf uns zu **glauben**, Gott, wenn unsere Wege unklar sind, wenn Zweifel laut werden und wir nicht wissen, wie es weitergeht. Stärke unser Vertrauen in dich und in das Gute, das du für uns bereithältst. Gott, wir bitten dich: Höre uns.

2. Hilf uns zu **hören**, Gott, in all dem Lärm und der Hektik, die uns täglich umgeben. Lass uns deine leise Stimme wahrnehmen und die Worte finden, die uns Orientierung schenken. Gott, wir bitten dich: Höre uns.

3. Hilf uns zu **sehen**, Gott, wo wir gebraucht werden und wo wir Licht sein können für andere. Öffne unsere Augen für Menschen, die einsam, verzweifelt oder übersehen sind. Gott, wir bitten dich: Höre uns.

4. Hilf uns zu **hoffen**, Gott, wenn Zukunftsängste uns lähmen, wenn wir uns überfordert fühlen oder uns der Mut verlässt. Zeig uns Wege, die Kraft und Zuversicht schenken. Gott, wir bitten dich: Höre uns.

5. Hilf uns zu **lieben**, Gott, in einer Welt, die oft hart ist und in der echte Menschlichkeit fehlt. Mach uns fähig, mitfühlend, ehrlich und versöhnend zu leben. Gott, wir bitten dich: Höre uns.

6. Hilf uns zu **träumen**, Gott, von einer Welt, in der Frieden möglich ist, in der Gerechtigkeit wächst und niemand ausgeschlossen bleibt. Lass unsere Träume zu Schritten werden, die die Welt verändern. Gott, wir bitten dich: Höre uns.

Gott, du hörst unsere Bitten – die ausgesprochenen und die stillen. Bleibe bei uns und begleite uns auf unseren Wegen. Amen.

Es bietet sich für die Ausgestaltung des Impulses an, die sechs wichtigen Worte, nämlich Glauben, Hören, Sehen, Hoffen, Lieben, Träumen, noch mal eigens besonders sichtbar zu machen. Z.B. auf größere Plakate oder mit kleinen Aufstellern vor die jeweilige Kerze bei den Fürbitten oder zusammengestellt auf einem möglichen Liedzettel oder als Wordcloud z.B. bei einer entsprechenden Präsentation via Videoprojektion etc.

Gebet und Segen

Gott, wir sind heute hier mit allem, was uns beschäftigt:
mit unseren Fragen, unseren Hoffnungen,
unserer Müdigkeit und unserem Mut.
Du kennst uns – besser, als wir uns selbst kennen.

In einer Welt, die laut ist und oft unübersichtlich,
bitten wir dich:
Schenk uns Momente der Ruhe.
Hilf uns, deine Stimme zu hören
und das zu entdecken, was uns wirklich trägt.

Gott, öffne unsere Augen für das Gute,
für Menschen, die uns stärken,
für Chancen, die wir vielleicht übersehen,
für Wege, die uns aus Einsamkeit und Druck herausführen.

Gib uns Hoffnung, wenn der Alltag schwer wird,
wenn wir zweifeln, scheitern oder uns überfordert fühlen.

Füll unsere Herzen mit Mut,
damit wir Entscheidungen treffen können,
die uns näher zu unserem Lebenstraum
und näher zu dir führen.

Lehre uns Liebe –
eine Liebe, die ehrlich ist,
respektvoll, geduldig und mutig.
Zeig uns, wo wir gebraucht werden,
und wo wir Licht sein können für andere.
Lass uns groß träumen:
von einer Zukunft, die Raum schafft für Frieden,
für Gerechtigkeit,
für Miteinander.
Mach unsere Herzen weit
und unsere Schritte mutig.

Bleib bei uns – heute
und auf allen Wegen, die vor uns liegen und segne uns.
Amen.

Magnifikat

[Text: Magnifikat Lk 2, 46-55 | Musik: Bruno Hamm]

Meine Seele feiert. Wenn alles (wieder) stimmt. – Angedachtes zu Maria.

Meine Freundin heißt Maria. Sie leitet einen mittelständischen Betrieb in der Landwirtschaft und hat keine Kinder. Was sie lange beschäftigt hat. Details der Geschichte, warum man kein Kind hat/möchte/ kriegen kann, erspare ich jetzt. Wir haben mal ein langes Küchengespräch über unsere Lebensentwürfe und Wirklichkeiten geführt und sind beide ein bisschen seliger und getrösteter rausgegangen.

Es gibt genug katholischen Content, der den Moment der biblischen Maria stark hervorhebt, in dem sie sich zur Magd erklärt, sich mit der Situation auf gewisse Weise abzufinden scheint. Die als jungfräulich erläuterte Empfängnis und Mutterschaft werden als manifestierende Bestandteil des Maria-Seins bzw. Maria-Werdens erfasst.

Können andere Marias „mit ohne Jungfrau-Sein“ und ohne Kinder auch einen Lobgesang singen? Ich finde doch sehr wohl. Und jede andere Frau, die auch z.B. kein Kind bekommt. Bei meiner Freundin Maria hab ich z.B. gedacht: „Dein Baby“ sind deine Azubis; Mega, wie du die im Blick hast, dich um sie kümmerst und ihnen eine sichere Basis gibst. Wie du trotz aller Veränderungen in deinem Metier im Blick hast, was deine Wurzel ist und genauso klar hast, wo für dich die Grenze ist und keine Angst davor hast, im Fall der Fälle den Laden hinzuschmeißen. Weil du noch andere Leidenschaften hast. Das klingt bei dir gleichermaßen verantwortungsvoll, tatkräftig als auch fürsorglich für sich selbst und andere. Was für ‘ne Powerfrau. Und darüber hinaus noch extrem tierlieb. Der Krippenstall in Bethlehem wäre auch grundsätzlich ein Ort für dich, Maria!

Das Magnificat geht raus an alle Frauen, egal mit gerade mit viel oder wenig Macht. Sucht euch Gesprächspartnerinnen, Erfahrene, Zuhörende. Wie z.B. Maria sich Elisabeth gesucht hat, ihre ältere Tante. Die war gerade in einer ähnlichen Situation. Und nach einer Begegnung und bestimmt auch einem langen Küchengespräch konnte Maria ihr Loblied singen. Ihre Seele feiern. Ein bisschen sich selbst und ein bisschen G*tt. Die Größe G*ttes, die Kraft, die uns etwas zumutet aber auch die Stärke eröffnet, in der Herausforderung nicht ohnmächtig zu bleiben.

Und weil das Magnificat ein Hoffnungslied ist, probiere es selber aus. Wie klingt dein Loblied? Welche Worte findest du? Oder: Nimm den Text vom Magnificat und setze deinen Namen ein - anstelle der Pronomen. Wer hat großes an dir getan? Wen hast du mit deinen Gaben beschenkt?

Magnifikat Lk 1, 46-55

Meine Seele preist die Größe des HERRN

und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.

Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.

Siehe von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.

Denn der Mächtige hat Großes an mir getan

und sein Name ist heilig.

Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht

über alle die ihn fürchten.

Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten.

Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind.

Er stürzt die Mächtigen vom Thron

und erhöht die Niedrigen

Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben

und lässt die Reichen leer ausgehen.

Er nimmt sich seines Knechtes Israel an

und denkt an sein Erbarmen

Das er unseren Vätern verheißen hat

Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

Fürbitten

Das Magnificat kann eine Resonanz und ein Hoffnungsruf auf verschiedene Krisensituation im Leben einer Frau sein. Für die vielen und jede einzelne beten wir:

- Für die eine, die ein Kind erwartet
- Für die eine, die ein Kind verliert
- Für die eine, die allein ist mit einem Kind
- Für die eine, die kein Kind empfängt
- Für die eine, die sich eines Babys einer anderen Frau annimmt
- Für die eine, die ihr Baby in die Fürsorge einer anderen gibt
- Für die eine mit dem Job, für den sie auf ein Baby verzichtet
- Für die eine, die irgendwie alles unter einem Hut hält
- Für die eine, deren Baby ein Leben als Politikerin ist
- Für die eine, die mit viel Lob und Geduld junge Menschen ausbildet
- Für die eine, die Frauen in vielen Ländern ermächtigt, ihr Loblied zu singen
- Für die eine, die zum Mond fliegt
- Für die eine, die vollkonzentriert durchs Mikroskop guckt
- Für eine die mit spitzem Bleistift die Zahlen durchforstet
- Für die eine, der der Lobgesang noch in der Kehle steckt
- Für die eine, deren Lobgesang für immer verstummt ist
- Für die eine, die noch ein Klagelied singt
- Für die eine, die gerade nach ihrem Recht sucht
- Für die eine, die gerade um ihre Körperliche Unversehrtheit bangt
- Für die eine, die gerade scheitert
- Für die eine, die gerade gewinnt
- Für die eine, die das lobt, was Gott ihr geschenkt was sie daraus gemacht hat
- Für dich.

[Eine feministische Annäherung an den Text hat Annette Jantzen verfasst; hier der Link: https://gotteswort-weiblich.annette-jantzen.de/3-adventssonntag-lesejahr-b-magnificat]

Für das neue Jahr Drei Geschenke – Segnung und Sendung

Ich steh vor dir mit leeren Händen – oh Gott, ich habe gar nichts mitgebracht.
Ich weiß gar nicht was ich tun und denken soll in diesen Tagen.
Kann ich helfen bei dem, was auf uns zukommt?
Ich habe nichts – und du, Gott, legst mir trotzdem was in die Hand:
Hoffnung, Freiheit, Möglichkeit zum Frieden.

Der Friedensfürst, im Stall geboren, mit nichts.
Gesucht, gefunden und beschenkt von den drei Weisen.
Sie haben in ihren Händen Gold, Weihrauch und Myrrhe.

Auch wenn du, Mensch, mit leeren Händen da stehst – vor Gott,
in der Sprachlosigkeit vor dem Krieg,
in der Ohnmacht gegenüber den Übermächtigen,
in deinen eigenen Unzulänglichkeiten.
Diese drei Geschenke sind auch für dich.

Gold
du bist wertvoll. Du schmückst dich mit Gold, du darfst spüren:
Du mit all deinen Erfahrungen und auch mit deinen Verletzungen:
deine Würde kann dir niemand nehmen. Du bist Gold wert. Immer.
Gib diesen Goldsegen weiter.

Myrrhe: in Form von Öl heilsam.
Hab Mut,
vor deinen eigenen Verletzungen und denen anderer nicht zurückzuschrecken.
Heile Wunden.
Bringe diese Myrrhe zu den Menschen,
sprich heilsame Worte, gedenke der Verstorbenen, tröste die Trauernden.

Weihrauch: du darfst in Beziehung treten zu Gott,
deine Bitten aufsteigen lassen wie Weihrauch und mit dem,was du kannst,
den Wohlgeruch Christi in dieser Welt ausbreiten.
Weihrauchwolken statt Schmauchspuren in Trümmern.
Zeichen des Friedens setzen, Gott in die Welt tragen.

Wir bitten dich, G*tt um deinen Segen, dich, den wir Friedensfürst nennen.
Dass wir uns immer an diesen Frieden erinnern, ihn im Schilde führen.
Dazu segne uns Gott väterlich&mütterlich, geschwisterlich und mit heiliger Geistkraft.
Amen.

Stefanie Lübbers