

Thema: Umarmungen tragen durchs Leben

Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist! Lk 6,36

Glocken und Musik zum Eingang

Die Glocken haben geläutet.
Sie haben uns gerufen: Gottesdienst!

Wir haben uns rufen lassen.
Auch weil wir eingeladen wurden:
Jesus Christus sagt zu uns: *Kommt her zu mir alle,
die ihr mühselig und beladen seid.
Ich will euch erquicken...*
Und er verspricht uns: *Wo zwei oder drei
in meinem Namen versammelt sind,
da bin ich mitten unter ihnen.*
Darauf vertrauen wir. So feiern wir nun diesen Gottesdienst
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lied: EG 449, 1 Die güldne Sonne

Moin,
Joh 10,11: *„Ich bin der gute Hirt.*
Der gute Hirt gibt sein Leben hin für die Schafe.“
Wir gehen gemeinsam durch die Passionszeit,
die Leidenszeit von Jesus.
Der lange Weg zum Kreuz.
Viele Stationen.
In der vorösterlichen Zeit, für uns eine Zeit der Besinnung.
„7 Wochen ohne“, eine Aktion der Kirche, um zu überlegen,
was ist für mein Leben wichtig ist und was nicht.
Worauf kann ich auch mal verzichten,
was bleibt und könnte mehr Aufmerksamkeit bekommen?
Der Bibelvers aus Lukas wird uns begleiten.

Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist! Lk 6,36

Ich denke an Sie und möchte beginnen,
indem ich uns eine **Kerze** anzünde.
So sind wir durch dieses Licht,
dass durch Jesus hindurch
zu uns scheint
miteinander verbunden.

Gebet

Gott. Ich bin hier.
Und du bist hier.
Ich bete zu dir.
Und weiß: ich bin verbunden.
Mit Dir.
Mit anderen, die zu Dir beten.
Ich bin hier. Und Du bist hier.
Das genügt. Amen.

Lied: EG 331, 1+2 Großer Gott, wir loben dich

Predigt

Ihr Lieben,
Ein Mann erzählt mir vom zu frühen Tod seines Sohnes.
Er ist erschüttert.
Die Seele kann noch nicht begreifen, was passiert ist.
Wir sitzen zusammen und versuchen das unaushaltbare auszuhalten.
Das ist noch kein Trost, aber eine Brücke zu den langen Tagen der
Trauer, die dann folgen werden.
Am Ende des Besuchs fragt er mich: „Könnten Sie mich umarmen?“
Worte können nicht genügend ausdrücken,
was Trauer und Trost alles umfasst.
Die Umarmung war wie eine Kraftübertragung.
Unsere beider Seelen spürten: das tut gut.

Das Unaushaltbare ist kurz „ge-halten“.
Der Sohn ist damit nicht wieder lebendig und die Trauer ist damit auch nicht vorbei, aber es gab eine kleine aushaltbare Pause vom Schmerz.

Umarmungen stärken nicht nur für den Tag, sie tun unheimlich gut. Sie sind laut der amerikanischen Familientherapeutin Virginia Satir auch überlebenswichtig. Satir sagt:

*„Wir brauchen vier Umarmungen pro Tag zum Überleben.
Acht Umarmungen pro Tag, um uns gut zu fühlen und
zwölf Umarmungen pro Tag zum innerlichen Wachsen.“*

Ich brauche auch Umarmungen.
Wenn ich die täglichen Umarmungen so durchgehe,
fällt mir trotzdem auf:
Zwölf Umarmungen sind bei mir auch nicht immer Alltag.
Und was ist mit den Menschen, frage ich mich,
die alleine leben und
niemanden im Familienumfeld haben.
Niemanden, der sie einfach mal so in den Arm nimmt?
Oder mit Menschen, die Freunde sind und
aufgrund unterschiedlicher Wohnorte sich nicht umarmen können?
Oder mit den Paaren, wo einer bereits in einem Altenheim lebt und
man keinen gemeinsamen Haushalt mehr hat.
Oder mit Großeltern, die so gerne von ihren Enkelkindern umarmt
werden möchten, die aber weit weg wohnen?
Oder den vielen Menschen, die gerne im eigenen Haus alt werden
möchten, aber nicht mehr rauskommen,
um jemanden zu treffen, der sie umarmen könnte?
Das ist schwierig an eine Umarmung zu kommen, wenn man selbst
nicht dazu Beitragen kann, sie sich irgendwo abzuholen.

Gute zwei Jahre lebten wir alle mit der Pandemie und unsere
Umarmungen wurden immer weniger und
waren nur ausgewählten Personen vorbehalten.

Da waren unsere Seelen ausgehungert und empfindlich.
Voller Sehnsucht nach dem nonverbalen Umarmen.
Das war eine schwierige Zeit.

Was ist übrig geblieben von der Zeit mit den Einschränkungen,
was hat sie uns gebracht?
Wir haben gelernt, das Selbstverständliche wieder neu zu schätzen.
Die tägliche Umarmung zu genießen.
Wir erinnern uns noch ganz genau,
wie sich ein Umarmungsdefizit anfühlt!
Wir können dankbar sein, dass Umarmungen wieder möglich sind.
Wie haben unsere Sinne geschärft,
für verbale Umarmungen durch Worte, die gut tun.

Aber machen wir uns nichts vor:
Besser sind und bleiben die richtigen Umarmungen.
Man spürt sich und den Anderen.

Was machen wir mit unserem Bedürfnis einander zu umarmen?
Wir mobilen und fitten, können selbstständig für uns selbst sorgen.
Das ist nicht schwer, wir müssen es nur losgehen und sie uns abholen.
Aber die Immobilen haben es schwerer.
Wir können sie besuchen.
Zeit miteinander verbringen.
Reden, singen, beten, lachen und Geschichten über das Leben erzählen.
Vielleicht steht am Ende eine Umarmung, aber nur wenn es passt und
wir uns rückversichert haben, dass es in Ordnung ist.

Unsere Seelen brauchen es in Kontakt zu sein.
Wir brauchen Austausch und das Gefühl, verstanden zu werden.

*Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist! Lk 6,36 sagt
Jesus am Fuß des Berges zu seinen Freunden und meint vielleicht auch:
seid barmherzig mit dieser Zeit,*

mit den Bedürfnissen, die sich verändern,
mit euch selbst, euren unerfüllten Wünschen und
umarmt dieses Jahr,
die Situation in der ihr gerade lebt.
Denn auch dieses Jahr 2024 ist geschenkte Zeit aus Gottes Hand.
Alles was ihr tut, geschehe in Liebe, 1. Kor 16,14
steht als Jahreslosung darüber. Amen

Lied Korn das in die Erde

Fürbitte

Schließen Sie die Augen und hören Sie in sich hinein.
Gott, was uns am Herzen liegt;
worum wir uns sorgen;
aber auch Menschen, zu denen unsere Gedanken gehen –
im Gebet wollen wir dir alles hinhalten,
was uns bewegt.

Gott, mit unserem Daumen beten wir zu dir, wofür wir hier und jetzt
besonders dankbar sind.

Gott, wir umschließen unseren Zeigefinger und bringen vor dich,
worauf du heute besonders schauen und achtgeben sollst.

Gott, unser Mittelfinger, soll uns an das erinnern, was unser Herz
schwer macht und was wir dir klagen wollen.
Wir bringen es vor dich.

Gott, wenn wir unseren Ringfinger umschließen, dann beten und bitten
wir für Menschen, die uns am Herzen liegen,
Menschen, die wir kennen oder Menschen in dieser Welt.

Gott, mit unserem kleinen Finger beten wir für Dinge oder Menschen,
die in letzter Zeit zu kurz gekommen sind.

Was wir etwas aus dem Blickwinkel verloren haben.
Wir bringen es vor dich.

Vater unser im Himmel
Geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. Amen.

Segen

So geht nun hin im Frieden Gottes...
GOTT segne dich und GOTT behüte dich. GOTT lasse leuchten SEIN
Angesicht über dir und sei dir gnädig. GOTT erhebe IHR Angesicht auf
dich und schenke dir Frieden. Amen.
Es umarmt Sie herzlich Pastorin Sibylle Mau

Nachspiel