

# Offen

## Meditationskarte 2021

### Offen

Das Tor: es steht offen  
Der Zaun: er steht fest

Hindurch  
kann ich es?  
will ich es?

Dahinter  
was liegt dort?  
Anderswelt, Rückzugsort

Mein Blick: nach vorne gerichtet  
Das Helle: es zieht mich an  
Das Grüne: es umgibt mich

verspricht  
Hoffnung und Licht

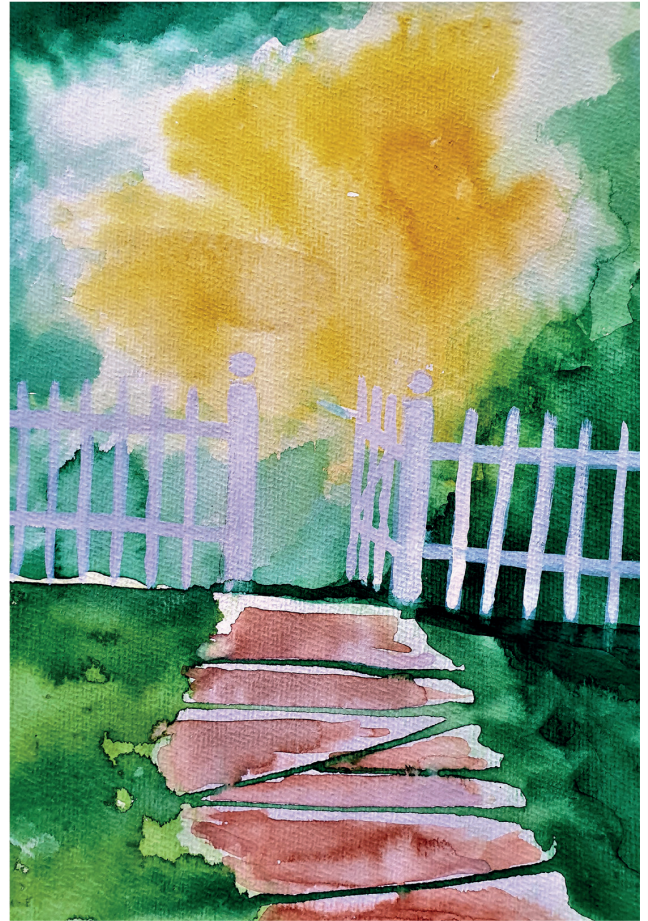


Bild: Sevdije Sejdaj (Freiburg), ohne Titel | Text: Johannes Braun.  
Satz: Claudia Hirt | Druck: schwarz auf weiss, Freiburg 2021  
Hg. vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. | Bezug:  
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de | www.forum-aelterwerden.de

### Inhalt

- Adventsandacht für Senior:innen
- Adventsandacht in leichter Sprache

Obenstehendes Bild und der Text sind auf einer Klappkarte abgedruckt, die bei der Geschäftsstelle FORUM **älter**werden erhältlich ist (0,50 €). Die Innenseite der Karte ist für die eigene Gestaltung frei.

### Referat Inklusion – Generationen

FORUM **älter**werden

Okenstraße 15

79108 Freiburg

[www.seniorenweb-freiburg.de](http://www.seniorenweb-freiburg.de)

Mail: [forum-aelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forum-aelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)



# Adventsandacht „Offen“ zur Meditationskarte 2021

## VORBEREITUNG

- Wählen Sie aus den Musik-Vorschlägen aus: An jeder Stelle des Ablaufs mit Musik wird entweder Instrumentalmusik gespielt (mit den Musiker\*innen besprechen) oder ein Lied aus dem Gotteslob gesungen.  
Eine weitere Möglichkeit ist es, das vorgeschlagene Taizé-Lied zu singen. Die Lieder, die aus der Gemeinschaft von Taizé im Burgund in Frankreich stammen, sind meditativ und einige sind auch vielen Menschen (teils unbewusst) bekannt. In einigen Gemeinden gibt es Taizé-Kreise, die regelmäßig zu Taizé-Gebeten einladen. Falls dies bei Ihnen vor Ort so ist, dann könnte die Adventsandacht auch gemeinsam mit dem Taizé-Kreis gefeiert werden. So wird der Gottesdienst zu einem generationsübergreifenden Gebet.
- Treffen Sie die nötigen Vorkehrungen aufgrund der Corona-Bestimmungen, die zum Zeitpunkt der Adventsandacht gelten. Hier empfiehlt es sich, Beratung vonseiten des Pastoral- oder Gemeindeteam einzuholen und ggf. Helfer\*innen zu finden.
- Verteilen Sie die größeren Kerzen an gut sichtbaren Stellen im Raum und stellen Sie sicher, dass sie fest stehen.
- Verteilen Sie die Fürbitten, wenn möglich, an Teilnehmende, die sie von ihrem Platz aus vortragen (ggf. mit einem Funk-Mikrofon).
- Auf die Teilnehmenden-Plätze wird jeweils eine Meditationskarte gelegt und ggf. eine Opferstock-Kerze.

## Mitwirkende

- **M** eine Person, die durch den Gottesdienst führt (Moderation)
- **A, B, C** drei Personen, die Texte und Gebete vortragen

Wichtige Anmerkung: Die Texte und Gebete sind hier so aufgeschrieben, dass die Mitwirkung eines Priesters oder Diakons nicht nötig ist. Friedensgruß, Gebete, Segen... dürfen von allen Christ\*innen gesprochen werden!

- **K** eine Person, die Kerzen entzündet
- Musiker\*in(nen)
- ggf. weitere Personen, die bei der Vorbereitung helfen, an der Türe willkommen heißen und verabschieden, Sitzplätze anweisen, auf die Einhaltung der ggf. geltenden Corona-Maßnahmen achten, Fürbitten vortragen.

## Material

- Meditationskarte 2021 „Der Zaun“ für alle Teilnehmenden
- Opferstock-Kerzen o.ä. für alle Teilnehmenden (wenn möglich)
- fünf größere Kerzen
- ggf. Mikrofon(e), Desinfektionsmittel
- kopierte/ausgedruckte Texte zur Einführung, Gebete, Fürbitten, Lesung und Evangelium

## ABLAUF

### Zur Einstimmung (A)

(ggf. untermalt mit Instrumentalmusik)

Ich betrachte das Bild und meine Gedanken schweifen in die Ferne, dahin, wo ich das Gelbe sehe. Ist dies ein Licht, ein Hoffnungsschimmer?

Auf dem Weg zum Tor empfinde ich gemischte Gefühle. Was erwartet mich hinter dem Zaun?

Ich bleibe stehen und überlege meine nächsten Schritte. Verlässt mich die Courage oder habe ich Mut, das Tor zu durchschreiten?

Der Weg bis dahin war teilweise beschwerlich. Oft bin ich die Treppenstufen nach oben gegangen, aber auch wieder zurück. Schicksalsschläge, Trauer, Abschiede, haben mich buchstäblich „zurückgeworfen“.

Doch ich bin wieder auf dem Weg. Ich möchte – ja ich muss – weitergehen. Ich bin voll Hoffnung, dass es jenseits des Zaunes weitergeht, aber auch gespannt, wie es weitergeht.

Es ist ein Staketenzaun, kein gleichmäßig gehobelter Bretterzaun. Die Staketen sind unterschiedlich groß, haben unterschiedliche Abstände, doch sie werden von den Querbalken gehalten. Eigentlich ist das mein Leben, stelle ich fest. Die Freuden, Sorgen, Ängste und Hoffnungen sind nicht gleich. Sie sind ebenso wie der Zaun unterschiedlich, ja manchmal

sogar täglich unterschiedlich. Aber jemand gibt mir Halt. Der Zaun ist weiß gestrichen, was mir Hoffnung macht, denn jemand kümmert sich darum. Die Wege sind frei von Moos, frei von Laub und Unrat. Auch da ist jemand, der dafür sorgt.

Meine Schritte sind nicht mehr zaghaft, sondern ich mache jeden einzelnen bewusst. Denn jetzt weiß ich, dass auch auf der anderen Seite des Zauns Trost und Hoffnung ist. Ich werde förmlich vom hellen, gelben Licht angezogen. Ich bin neugierig und wage es,

durch das Tor zu gehen. In der Gewissheit, es wird für mich gesorgt. Für diese Erkenntnis bin ich sehr dankbar. Dankbar, dass ich im Glauben und bei Gott, Halt finde.

(Anette Kempf)

### Begrüßung (M)

Herzlich begrüße ich Sie alle zu unserer Adventsandacht. Wir freuen uns, dass Sie gekommen sind. Die einstimmende Worte, die wir gerade gehört haben, nehmen Bezug auf die Meditationskarte, die Sie an Ihrem Platz finden. „Offen“ heißt der Text, der darauf zu finden ist. Offen sein füreinander, für Gott, für die kommende Zeit – das ist Thema im Advent und soll auch heute unser Thema sein. Beginnen wir unseren Gottesdienst damit, ein Licht zu entzünden und Gott in unserer Mitte zu begrüßen.

### Entzünden der ersten Kerze (K), währenddessen Gebet (B):

Gott,

du bist bei uns.

Wir wollen miteinander bei dir sein.

Sei du unser Licht in dieser Stunde.

**alle:** Amen.



## Instrumentalmusik

*oder*

Lied: Ausgang und Eingang,  
Anfang und Ende (GL Nr. 85)

*oder*

Taizé-Lied: Im Dunkel unsrer Nacht (Chants  
de Taizé Nr. 1)

## Entzünden der zweiten Kerze (K), währenddessen Gebet (B)

Gott,

du sprichst zu uns.

Wir wollen deine Worte hören,  
offen sein für sie.

Sei du unser Licht in dieser Stunde.

**alle:** Amen.

## Evangelium (A): Joh 10,9.10b–11.14-16

Aus dem Evangelium nach Johannes:

Ich bin die Tür;

alle, die durch mich hineingehen,  
werden gerettet werden

und hineingehen

und hinausgehen und Weide finden.

Ich bin gekommen, damit alle Leben und  
Überfluss haben.

Ich bin der gute Hirte.

Der gute Hirte gibt sein Leben für die Schafe.

Ich bin der gute Hirte

und ich kenne die Meinen

und die Meinen kennen mich, so wie mich

Gott wie eine Mutter kennt

und ich Gott kenne.

Und ich gebe mein Leben für die Schafe.

Aber ich habe noch andere Schafe,

die nicht von diesem Hof stammen;

auch diese muss ich führen

und sie werden meine Stimme hören,

und sie alle werden eine Herde

mit einem Hirten sein.

## Instrumentalmusik

*oder*

Lied: Komm her, freu dich mit uns,  
tritt ein (GL 148)

*oder*

Taizé-Lied: Aber du weißt den Weg für mich  
(Chants de Taizé Nr. 139)

## Entzünden der dritten Kerze (K), währenddessen Gebet (B)

Gott der Barmherzigkeit,

Du siehst uns und unsere Welt.

Licht gibst du und Licht bist du selbst.

Schenke uns und unserer Welt das Licht,  
öffne die Fenster, die verschlossen sind.

Wir bitten Dich:

Wir bitten Dich:

**Fürbitten (A, B, C, M – oder Teilnehmende der Adventsandacht)**

**mit Liedruf:**

Du sei bei uns, in unsrer Mitte, höre du uns Gott (GL 182)

oder

Misericordias Domini (Chants de Taizé Nr. 58)

- 1** Menschen werden ausgewiesen statt willkommen geheißen, stehen vor Mauern und Zäunen, hoffen auf offene Arme.  
Wie, so fragen wir, wird das Zusammenleben aller Menschen möglich?  
**Liedruf**
- 2** Menschen verlieren ihr Zuhause durch Krieg, Naturgewalten oder Kündigung, stehen mit leeren Händen da, hoffen auf offene Hände ihrer Nächsten.  
Wie, so fragen wir, können sie neue Nähe, Frieden und Sicherheit finden?  
**Liedruf**
- 3** Menschen brauchen Hoffnung und Licht in Trauer, Krankheit und Sterben, brauchen Halt, hoffen auf offene Hände.  
Wie, so fragen wir, können wir ihnen beistehen?  
**Liedruf**
- 4** Menschen verlieren Vertrauen in Gesellschaft und Politik, nähren Ängste. Wir hoffen auf das offene Wort.  
Wie, so fragen wir, kommen verschiedene Meinungen und Glaubenssätze überein?  
**Liedruf**
- 5** Menschen sind einsam.  
Es ist schwer, die Einsamen zu erreichen. Wir hoffen auf offene Türen.  
Wie, so fragen wir, können wir ihre Dunkelheit erhellen?  
**Liedruf**

**Entzünden der vierten Kerze (K),  
währenddessen Gebet (B)**

Gott der Barmherzigkeit,  
Du hörst uns.

Dein Licht brauchen wir jeden Tag, das  
durch den Spalt in unserer Tür scheint.

Höre auch unsere Bitten und Fragen, die wir  
nur schwer über die Lippen bringen.

Durch Jesus, unsern Bruder und Herrn

**alle:** Amen

**Vaterunser (M)**

Lasst uns nun beten, wie Jesus uns gelehrt hat:

**alle:** Vater unser...

**Entzünden der fünften Kerze (K),  
währenddessen Text (C)**

Offen

Das Tor: es steht offen

Der Zaun: er steht fest

Hindurch

kann ich es?

will ich es?

Dahinter

was liegt dort?

Anderswelt, Rückzugsort

Mein Blick: nach vorne gerichtet

Das Helle: es zieht mich an

Das Grüne: es umgibt mich

verspricht

Hoffnung und Licht

*Johannes Braun*



## **Friedensgruß (M, C) und Weitergabe des Lichts (M, K, A, B, C)**

**C:**

Gott der Barmherzigkeit,  
Gott der Güte und Versöhnung,  
gieße deine Kraft über all deine Kinder aus.  
Lass Hass zu Liebe werden,  
Angst zu Vertrauen,  
Verzweiflung zu Hoffnung,  
Unterdrückung zu Freiheit,  
Besatzung zu Befreiung,  
damit Begegnungen voller Gewalt zu Umar-  
mungen voller Liebe werden  
und Friede und Gerechtigkeit für alle herr-  
schen.

**alle:** Amen

*Said Ailabouni<sup>1</sup>*

**M:**

Wir sehnen uns nach Frieden. Jesus hat ge-  
sagt: „Ich hinterlasse euch Frieden, ich über-  
gebe euch meinen Frieden.“ Auch jetzt im  
Advent steht die Welt nicht still und ist die Welt  
nicht friedvoll, sind viele Tore verschlossen  
und stehen vielen Menschen nicht offen.

Aber Zeichen des Friedens – wie die entzün-  
deten Kerzen – entdecken wir dieser Tage  
überall. So geben auch wir uns nun einander  
ein Zeichen des Friedens und der Versöh-  
nung: Geben wir einander das Licht weiter  
und sprechen wir zueinander: Der Friede sei  
mit dir!

(Bitte tragen Sie beim Weitergeben des Lichts  
Ihre Mund-Nasen-Bedeckung und bringen Sie  
die Kerzen am ausgestreckten Arm zueinan-  
der.)

Von den großen Kerzen ausgehend verteilen  
die Mitwirkenden das Licht an die Teilneh-  
menden und sprechen „Der Friede sei mit dir“.

Das Licht wird von den Teilnehmenden wieder-  
um an die nächsten weitergegeben. (So ist  
ein kontaktloser Friedensgruß möglich).

## **Instrumentalmusik**

oder

**Lied:** Mache dich auf und werde Licht  
(GL 219)

oder

Taizé-Lied: Frieden, Frieden (Chants de Taizé  
Nr. 135)

## **Verabschiedung (M) und Segen (B)**

**M:** Wir danken Ihnen, dass Sie diese Advents-  
andacht mit uns gefeiert haben.

Das bevorstehende Weihnachtsfest soll uns  
allen ein Licht sein.

Ich wünsche uns, dass wir offen sein können  
für das, was kommt.

Ihre leuchtenden Kerzen können Sie während  
unseres Schlussliedes / während der Schluss-  
musik vorne am Opferstock aufstellen.

Wir wollen zum Abschluss Gott um seinen  
Segen für uns und unsere Lieben bitten.

**B:**

Gott,  
segne uns,  
uns, die wir jetzt hier zusammen sind,  
uns und die, die wir im Herzen tragen,  
uns und alle, denen wir deinen Segen weiter-  
geben werden.

Im Namen des Vaters  
und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes

**alle:** Amen.

# Andacht zur Adventskarte

## In Leichter Sprache

### Warum eine Andacht in Leichter Sprache?

Leichte Sprache ist wichtig für Menschen mit Demenz, sowie für Menschen mit geringerem Sprachverständnis und eingeschränkter Lesekompetenz.

Kurze Sätze und eine einfache Wortwahl ermöglichen es, die Inhalte besser nachzuvollziehen und zu verstehen.

### Leichte Sprache folgt bestimmten Regeln, z. B.

- kurze Sätze (max. 6-8 Wörter)
- Verwendung gängiger Wörter
- einfacher Satzbau (Subjekt-Prädikat-Objekt)
- positive Aussagen
- Schriftgröße mindestens 14

## Leichte Sprache

### Vorbereitung

Für die Andacht werden benötigt:

- Adventskranz
- Für die Fürbitten: 4 Kerzen bzw. LED-Lichter
- für die Lieder: Liedblatt, Gotteslob oder Audiodateien bereithalten
- Adventskarten für alle Teilnehmenden bereitlegen
- Tücher in folgenden Farben: grün, braun, 2x weiß/creme, gelb

### Ablauf

**V = Vorbeter/in, A = Alle**

**V:** Es ist Advent.

Wir feiern gemeinsam eine Andacht.

Wir beten und singen.

Wir beginnen:

„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.“

---

→ Kreuzzeichen

---

**Alle:** Amen.

**V:** Es ist Advent.

Die Tage sind kurz.

Die Nächte sind lang:



- Wir stehen auf: Es ist dunkel.
- Wir gehen ins Bett:

Es ist dunkel.

Manchmal ist es auch in uns dunkel:

- Wir sind traurig.
- Wir haben Schmerzen.
- Wir sind allein.
- Wir haben Angst.

Dann freuen wir uns über ein Licht.

Wir zünden die Kerze(n) am  
Adventskranz an.

---

→ Kerze(n) anzünden

---

Wir singen das Lied „Wir sagen Euch an  
den lieben Advent“ Lied Gottes-Lob 223

[https://www.youtube.com/  
watch?v=3i0P\\_nj4Zuc](https://www.youtube.com/watch?v=3i0P_nj4Zuc)

### Bildbetrachtung

Die Adventskarte verteilen oder die TN  
bitten, die bereits auf dem Platz  
liegende Adventskarte in die Hand zu  
nehmen:

**V:** Wir schauen uns die Advents-Karte  
an:

Ich sehe einen Weg.

Was sehen Sie/Was seht Ihr?

---

→ Die Teilnehmenden sagen, was sie  
sehen.

---

**V:** Was gefällt Ihnen / Euch besonders  
gut?

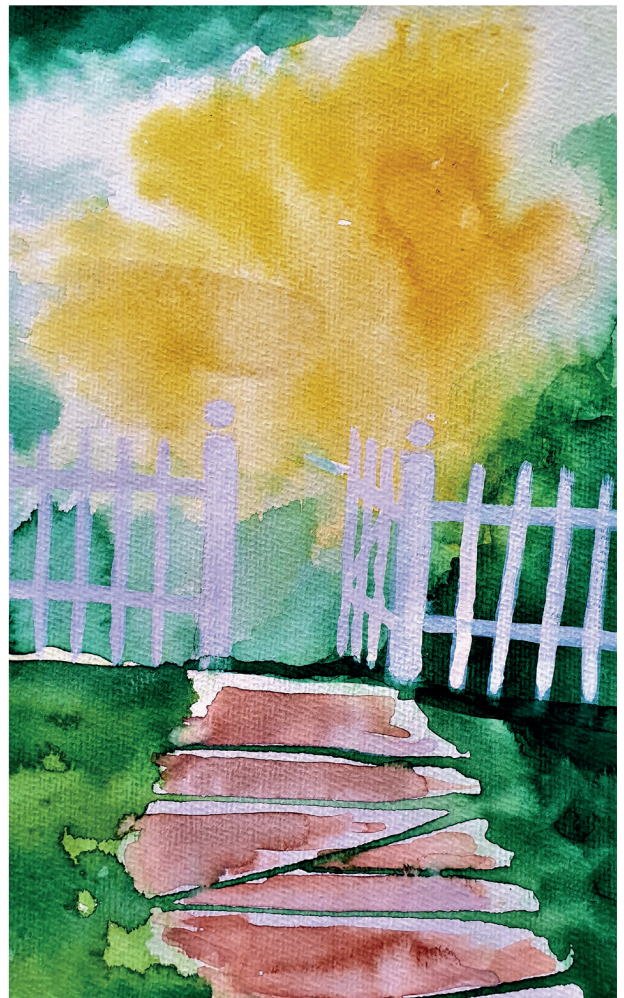
---

→ Die Teilnehmenden erzählen, was  
ihnen gefällt.

→ Besonders in kleinen Gruppen kön-  
nen folgende Gedanken durch das  
Legen von Tüchern veranschaulicht  
werden.

---

**V:** Wir haben ganz viel gesehen:



Künstlerin Sevdije Sejdaj

Die grüne Wiese.

→ Ein grünes Tuch legen

Einen Weg aus braunen Steinen.

→ Ein braunes Tuch legen

Der Weg führt zu einem Zaun.

→ Zwei helle Tücher legen

Die Tür vom Zaun steht offen.

Das ist schön.

Man kann einfach durch die Tür gehen.

Dann kommt ganz viel Licht:

Ein warmes, gelbes Licht.

→ Ein weißes/gelbes Tuch legen

Es ist Advent.

Wir warten auf Jesus.

Jesus ist für uns wie ein Licht.

Wir hören einen Text aus der Bibel:

**V2:** Aus dem Evangelium nach

Johannes: „Jesus sagt:

Ich bin das Licht der Welt.

Ich zeige euch den Weg.

Ich schenke Euch Licht.

Euch soll es gut gehen.“

(nach Joh 8,12)

**V:** Wir singen das Lied

„Meine Hoffnung“

Lied Gottes-Lob 365

[https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=Gk7uyClzxNo)

[watch?v=Gk7uyClzxNo](https://www.youtube.com/watch?v=Gk7uyClzxNo)

**oder** „Die Nacht ist vorgedrungen“

**Alle:** Lied Gottes-Lob 220, Strophe 2

[https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=Edy5QTr22fk)

[watch?v=Edy5QTr22fk](https://www.youtube.com/watch?v=Edy5QTr22fk)



## Fürbitten

**L:** Jesus ist wie ein Licht.  
Wir bitten Jesus:

**V3:** Manchmal sind wir traurig.  
Jesus tröste uns.

---

→ Eine Kerze anzünden

---

**Alle:** Liedruf „Du sei bei uns in unserer  
Mitte“  
GL 182, oder ein anderer bekann-  
ter Liedruf

**V4:** Manchmal sind wir allein.  
Jesus, schenke uns Gemeinschaft.

---

→ Eine Kerze anzünden und Liedruf

---

**V5:** Manchmal gibt es Streit.  
Jesus, schenke uns Frieden.

---

→ Eine Kerze anzünden und Liedruf

---

**V6:** Manchmal haben wir Angst.  
Jesus, schenke uns Mut.

---

→ Eine Kerze anzünden und Liedruf

---

**V:** Wir beten gemeinsam das  
Vaterunser:

**Alle:** Vaterunser, im Himmel...

**V:** Wir bitten Gott um seinen Segen:  
Guter Gott,  
segne und behüte uns.  
Sei immer bei uns.  
Sei immer unser Licht.  
So segne uns unser guter Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heili-  
ge Geist.

---

→ Kreuzzeichen

---

**Alle:** Amen.

**L:** Zum Schluss singen wir das Lied:  
„Macht hoch die Tür“

**Alle:** Lied GL 218,1-2,  
[https://www.youtube.com/  
watch?v=BAJ-059Vdwc](https://www.youtube.com/watch?v=BAJ-059Vdwc)



# Meditationskarte 2021: Offen

Wir freuen uns, dass wir Ihnen auch dieses Jahr wieder eine neue Meditationskarte mit einem ansprechenden Bild anbieten können. Neu ist, dass wir auch einige Exemplare in Großdruck versenden können – bitte haben Sie aber Verständnis, dass diese zunächst nur in begrenzter Stückzahl vorliegen.

Der neu gewählte Diözesanvorstand hat am 7. Juli 2021 aus fünf Bildern dieses Motiv ausgewählt.

Mit einem herzlichen Dank an die Künstlerin Sevdije Sejdaj empfehlen wir Ihnen zur Meditationskarte auch die Adventsandacht, die Sie in diesem Heft finden. Im Begleitheft, das Sie auf unserer Website herunterladen oder gedruckt bestellen können, finden Sie auch noch Anregungen in einfacher Sprache (z.B. für Menschen, die an Demenz erkrankt sind).



## Offen

Das Tor: es steht offen  
Der Zaun: er steht fest

Hindurch  
kann ich es?  
will ich es?

Dahinter  
was liegt dort?  
Anderswelt, Rückzugsort

Mein Blick: nach vorne gerichtet  
Das Helle: es zieht mich an  
Das Grüne: es umgibt mich

verspricht  
Hoffnung und Licht

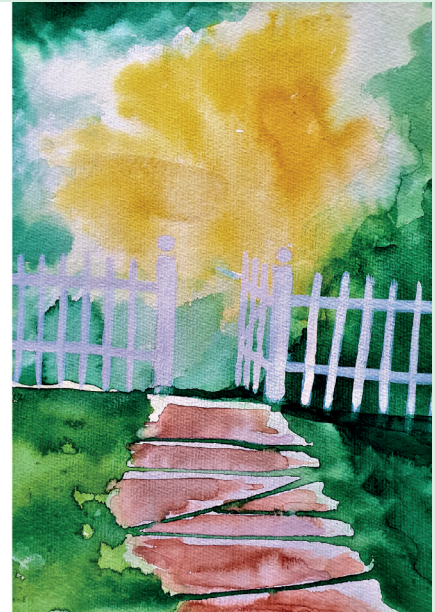


Bild: Sevdije Sejdaj (Freiburg), ohne Titel | Text: Johannes Braun.  
Satz: Claudia Hirt | Druck: schwarz auf weiss, Freiburg 2021  
Hg. vom FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V. | Bezug:  
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de | www.forum-aelterwerden.de

## Künstlerin Sevdije Sejdaj – Malen macht glücklich!

Sevdije Sejdaj liebt die Natur und das Malen. Sie wurde in Kroatien geboren, wuchs aber mit ihren sieben Geschwistern in Bonndorf auf: „Es war eine schöne Kindheit,“ so Sevdije Sejdaj, in der sie viel frische Luft atmete. Mit 25 Jahren erkrankte sie an Multipler Sklerose (MS). Dies veränderte ihr Leben radikal und war das Ende vorheriger Lebenspläne: ihren Beruf der Krankenpflegerin – „meine Berufung“ – konnte sie nicht mehr ausüben, der geliebte Volleyball-Sport war nicht mehr möglich, sie wurde Frührentnerin.

Ihre Neugier und Lernbereitschaft waren aber so groß, dass sie in Freiburg beim Kolping-Kolleg ihr Abitur nachholte und ein Studium der Religionspädagogik an der Evangelischen Hochschule aufnahm. Sie ist vielfältig interessiert und liest viel, vor allem zu Medizin und Geschichte. Nach ihrer muslimischen Erziehung konvertierte sie zum evangelischen Glauben und fühlt sich heute in einer Freien Evangelischen

Gemeinde in Freiburg heimisch, obwohl sie dort auch manches hinterfragt.

Wenn auch sonst die Bewegungen krankheitsbedingt schwerfallen: beim Malen mit den prächtigen Aquarellfarben, das sie vor acht Jahren nach längerer Pause wieder aufgenommen hat, gehorchen ihr die Finger wieder, während zwei Studierende ihr Farben anreichen und ihren Arm stützen.

Über 100 Bilder sind in den vergangenen Jahren entstanden. Einige davon hängen in ihrer Wohngemeinschaft, einige konnten schon auf kleinen Ausstellungen gezeigt werden. Selbstgemachte Postkarten mit eigenen Bildern kann sie inzwischen an einem kleinen Marktstand verkaufen – zwar mit Unterstützung, aber sie ist selbst vor Ort und kommt mit bekannten und neuen Menschen in Kontakt, was ihr sehr wichtig ist.

„Wenn ich gemalt habe“, sagt Sevdije Sejdaj, „bin ich immer ziemlich glücklich.“