

»Ausblick« – Meditationskarte 2024



Sich auf den Weg machen
Schritt für Schritt
Atemzug für Atemzug
den Moment des Ankommens genießen.

Wo weite Winde wehen
und weiße Wolken ziehen
wo bunte Farben toben
und endlose Weite sich erstreckt.

Dort stehe ich und bin ganz ich
wo Moment und Augenblick unendlich sind
lasse ich meinen Blick schweifen
und meine Gedanken fliegen.

Foto: Lilo Tadday, Helgoland: „Pinneberg“ (2022) | www.foto-helgoland.de
Text: Theresa Betten | Satz: Claudia Hirt | Druck: schwarz auf weiß, Freiburg 2024
Wir danken der Fotogalerie Lilo Tadday ganz herzlich für die Möglichkeit,
das wunderbare Foto kostenfrei für unsere Meditationskarte 2024 verwenden zu dürfen!
FORUM alterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.
forum.alterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de | www.forum.alterwerden.de



Die diesjährige Meditationskarte trägt den Titel »Ausblick«. Wir laden Sie herzlich ein, sie für eine Adventsfeier zu nutzen. Wir danken der Künstlerin Lilo Tadday sehr herzlich für die Bereitstellung ihres Kunstwerks »Pinneberg« aus dem Jahr 2022 und die kreative Zusammenarbeit.

Sie können die Meditationskarte 2024 zum Preis von EUR 0,50 pro Stück bei uns bestellen. Schreiben Sie uns dazu bitte eine E-Mail an: forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de

Die Fotografin Lilo Tadday (Helgoland)



»Es ist mir ein Anliegen, mit meiner Fotografie den Blick des Betrachters zu schärfen und somit empfänglich zu machen für die Vielfalt der Ausdrucksformen in unserer Natur.«

Die Fotografin Lilo Tadday ist in Karlsruhe geboren und aufgewachsen. Sie lebt und arbeitet seit Mitte der 70er Jahre in ihrer Wahlheimat: Auf der Insel Helgoland. Seit 1998 präsentiert Lilo Tadday ihre Bilder in wechselnden Ausstellungen in ihrer Galerie im Hafen der Insel, die als »wohl kleinste Fotogalerie Deutschlands« bezeichnet wird (FAZ).

Ausstellungen fanden unter anderem in Hamburg, Berlin, Frankfurt, Stralsund, München, Uganda und China statt.

»Meine Fotoarbeiten, die auf Reisen in viele Länder der Welt entstanden, empfinde ich wie Knoten in einem Netzwerk, dessen Fäden – Erlebnisse, Begegnungen, Stimmungen – von meiner Galerie aus unseren Planeten umspannen.«

In den Jahren 2001 und 2006 begleitet sie auf Einladung des Alfred-Wegener- Instituts für Polare Meeresforschung als *Artist in Residence* an Bord des Forschungs-Eisbrechers *Polarstern* zwei wissenschaftliche Expeditionen in die Antarktis.

»Die Reisen waren große Abenteuer, alles war neu und aufregend, und meine Landschaftsbilder aus dem »ewigen« Eis der Antarktis sind mir bis heute ein wertvoller Schatz in meinem Archiv.«

www.foto-helgoland.de

»Sich auf den Weg machen«

Entwurf für eine Adventsandacht zur Meditationskarte 2024

Vorbereitung

- Mit denjenigen Mitwirkenden, die Texte vortragen oder Gebete sprechen, kann eine Sprech-Probe angesetzt werden – evtl. ergeben sich daraus Abwandlungen des Textes, Kürzungen oder Ergänzungen für die Andachtsfeier.
- Absprache mit den Musiker*innen: Wer sagt die Liednummern und Strophen an?
- Raum herrichten: vier gut sichtbare Kerzen aufstellen, ggf. (schlichte) Dekoration, Platz für die Musiker*innen bestimmen, Stühle stellen; Liederbücher/Liedzettel und Meditationskarte »Ausblick« verteilen..
- Ggf. Mikrofone aufstellen/bereitlegen, Sprech-Positionen bestimmen.

Mitwirkende

- Moderator:in (**M**)
- Sprecher:innen (**A, B, C**), evtl. weitere Fürbitt-Sprecher:innen (**1 bis 5**)
- Musikant:innen
(Lied-Begleitung und zwei Instrumental-Stücke)

Ablauf der Adventsandacht

Eingangslied:

Kündet allen in der Not, Strophen 1 bis 3
(GL 221,1–3)

Meditationstext

B: Sich auf den Weg machen / Schritt für Schritt / Atemzug für Atemzug / den Moment des Ankommens genießen.

→ Kerze entzünden (**B**) – kurze Stille.

Ankommen

C Ich lade nun dazu ein, bequem zu sitzen und wenn Sie mögen, die Augen zu schließen.
Wir alle haben uns heute auf den Weg gemacht, um hier zusammen die Adventsandacht zu feiern.
Schritt für Schritt haben wir uns bereit gemacht, sind losgegangen, gefahren.
Und nun sind wir hier. Nehmen wahr, wie unser Atem kommt und geht.
Und der Atem darf kommen und gehen.
Wir dürfen unseren Atem hören.

kurze Stille

Kommen wir an in unserer Gegenwart. In der Gegenwart unter uns Menschen und mit Gott.

Begrüßung

M: Ich möchte Sie alle ganz herzlich zu unserer Adventsandacht begrüßen (*sich ggf. bekreuzigen*).

Dieses Jahr steht ein Bild der Fotografin Lilo Tadday im Mittelpunkt. Das Thema heute lautet: »Sich auf den Weg machen«.

Wir laden in dieser Andacht dazu ein, die ausliegende Meditationskarte zu betrachten; wir hören eine Lesung aus der Bibel; und wir singen und beten miteinander. Ich wünsche uns allen eine gute Feier!

Gebet

A: Gott der Barmherzigkeit,
wir sind hier, du bist mitten unter uns.
Dafür danken wir Dir.
In der dunklen Jahreszeit suchen wir nach Lichtblicken, in der dunklen Jahreszeit feiern wir das Fest Deines Ankommens unter uns.
Wir möchten nun feiern und laden Dich ein:
Sei nun bei uns, sei in dieser Stunde bei all jenen, die heute nicht dabei sein können.
Durch Christus, unsern Bruder
alle:Amen

Bildbetrachtung

B: Ich nehme die Meditationskarte in meine Hände und betrachte das Bild.
Ich sehe einen blauen Himmel, der das Bild bestimmt. Wolken ziehen sich wie strahlen über das Himmelszelt. Über die gesamte Breite des Bildes ist der Horizont zu sehen, wo Himmel und Meer aneinander grenzen.

C: Ich sehe bunte Fahnen, die im Wind flattern. Rot und grün, gelb und weiß und blau; zerfasert flatternd sind sie aufgereiht auf einer Schnur. Die Schnur ist festgemacht am Kreuz.

B: Ich sehe ein Kreuz. Es steht auf drei festen Pfählen im Boden verankert. Längs- und Querbalken ragen in den blauen Himmel.

C: Ich sehe Wolken und Meer, Küste und Kreuz, Fahnen und Himmel und Wind.

B: Ich frage mich:
Welche Botschaft senden die Fahnen in den Wind und in die Weite?
Auf welche Unendlichkeit verweist das Kreuz?
Wohin ziehen die Wolken? Wer wandert die Küstenlinie entlang?
Wie fühlt es sich an, dort zu stehen und den Blick schweifen zu lassen?

Instrumentalmusik

Kyrie

A: Jesus, allen Menschen wird zuteil Gottes Heil. Kyrie eleison!

alle: Kyrie eleison!

A: Jesus, wir dürfen Mut fassen und Vertrauen haben. Christe eleison!

alle: Christe eleison!

A: Jesus, mit dir an unserer Seite hält uns kein Dunkel mehr. Kyrie eleison!

alle: Kyrie eleison!

Lied: Macht hoch die Tür, Strophen 1 bis 3
(GL 218, 1–3)

Meditationstext

C: Wo weite Winde wehen / und weiße Wolken ziehen / wo bunte Farben toben / und endlose Weite sich erstreckt.

→ *Kerze entzünden (B) – kurze Stille.*

Lesung mit Hinführung

M: Wir hören nun einen Text aus der Bibel. Die Geschichte vom prophetischen Menschen Elija, der zum Gottesberg Horeb geht und Gott in Sturmwind, Erdbeben und Feuersbrunst sucht – ihm aber zuletzt im sanften Säuseln, im leisen Wehen begegnet. Wir hören Sie heute aus der für manche ungewohnten Übersetzung der *Bibel in gerechter Sprache*, seien Sie also ganz Ohr.

A: Lesung aus dem Ersten Buch der Könige.

Da blickte Elija auf,
und wirklich: neben seinem Kopf lag auf glühenden Steinen gebackenes Brot,
dazu ein Krug Wasser.
Er aß und trank, drehte sich um und legte sich wieder hin.

Da kam die Botschaft Gottes zum zweiten Mal und berührte ihn:

»Steh auf, iss, denn der Weg, der vor dir liegt, ist weit!«

Und er stand auf, aß und trank und ging in der Kraft dieser Speise 40 Tage und 40 Nächte bis zum Gottesberg, dem Horeb.

Dort betrat er eine Höhle und übernachtete darin.

Da erging das Wort Gottes an ihn; Gott sagt zu ihm:

»Was machst du hier, Elija?«

Elija sagte: »Ich bin wirklich eifrig für Gott, die Gottheit, mächtig über die Heere, eingetreten, denn die Kinder Israels haben deinen Bund verlassen, deine Altäre haben sie eingerissen und deine Prophetinnen und Propheten mit dem Schwert getötet. Ich allein bin übriggeblieben – nur ich – und nun versuchen sie, auch mein Leben zu nehmen.«

Und Gott sagte: »Geh hinaus und stell dich auf den Berg vor das Angesicht Gottes, denn Gott wird vorüberziehen!«

Und es kam ein großer und starker Wind im Angesicht Gottes auf, der Berge abbrach und Felsen zerschmetterte – doch im Wind war Gott nicht.

Und dem Wind folgte ein Beben – doch im Beben war Gott nicht.

Und dem Beben folgte Feuer – doch im Feuer war Gott nicht.

Dem Feuer folgte das Geräusch eines leisen Wehens.

Und als Elija dieses hörte, da verhüllte er mit seinem Mantel sein Gesicht, ging hinaus und stellte sich in den Eingang der Höhle. Da sagte eine Stimme zu ihm:
»Was machst du hier, Elija?«

(1 Kön 19, 6–13; Übersetzung:
Bibel in gerechter Sprache)

Das waren die Worte der Lesung.

alle: Dank sei Gott.

Instrumentalmusik

Meditationstext

A: Dort stehe ich und bin ganz ich / wo
Moment und Augenblick unendlich sind
/ lasse ich meinen Blick schweifen / und
meine Gedanken fliegen

→ *Kerze entzünden (A) – kurze Stille*

Impuls

C: Ankommen heißt gegenwärtig sein.
In dem Bibeltext steht Elija still da und
sucht die Gegenwart Gottes. Das sanfte
Säuseln, das leise Wehen ist es, in dem
Gott gegenwärtig ist. Im sanften Säuseln,
im leisen Wehen kommt Gott bei uns an.
Wie adventlich und weihnachtlich!

B: Auf unserer Meditationskarte steht das
Kreuz fest im Boden verankert. Das
Kreuz ist Zeichen für Gottes Gegen-
wart in der Welt, selbst in ihren tiefsten
Abgründen. Am Kreuz befestigt sind
tibetanische Gebetsfahnen. In der bud-
dhistischen Tradition werden solche Ge-
betsfahnen bis zur vollständigen Verwit-
terung dem Wind ausgesetzt, damit die
Gebete dem Himmel zugetragen werden.
Das sanfte Säuseln, das leise Wehen –
es ist auch hier ein Zeichen der Verbin-
dung zwischen Himmel und Erde

C: Zu Beginn unserer Andacht haben wir
das Lied »Kündet allen in der Not« ge-
sungen. Im Kehrvers heißt es da immer
wieder: »Allen Menschen wird zuteil /
Gottes Heil«. Die Philosophin Hannah
Arendt hat einmal geschrieben: »Das
›Wunder‹ besteht darin, dass überhaupt
Menschen geboren werden, und mit ih-
nen der Neuanfang [...] Nur wo diese
Seite des Handelns voll erfahren wird,
kann es so etwas geben wie 'Glaube und
Hoffnung' – also jene beiden wesentli-
chen Merkmale menschlicher Existenz«

B: Wir Menschen, die wir das Geborens-
ein gemeinsam haben, sind verbunden durch
Vertrauen und Hoffnung. Im Zeichen
des Kreuzes drücken wir Christ*innen
das aus; im Zeichen der Gebetsfahnen
setzen dem Buddhismus nahestehen-
de Menschen ihr Vertrauen und ihre
Hoffnung Windstille, leisem Wehen und
Sturm aus.

C: Hannah Arendt schreibt weiter: »Dass
man in der Welt Vertrauen haben und
dass man für die Welt hoffen darf, ist viel-
leicht nirgends knapper und schöner aus-
gedrückt als in den Worten, mit denen die
Weihnachtsoratorien ›die frohe Botschaft‹
verkünden: ›Uns ist ein Kind geboren.«

B: Bevor wir nun noch einmal den Medita-
tionstext auf der Wort-Bild-Karte hören,
laden ich nochmals dazu ein, kurz durch-
zuatmen, eine kurze Stille zu lassen und
dem Ankommen Gottes unter uns, das
wir Weihnachten feiern werden, noch-
mals nachzuspüren. Kommen wir an in
unserer Gegenwart. In der Gegenwart
unter uns Menschen und mit Gott.

Meditationstext

M: Sich auf den Weg machen / Schritt für
Schritt / Atemzug für Atemzug / den Mo-
ment des Ankommens genießen.
Wo weite Winde wehen / und weiße Wol-
ken ziehen / wo bunte Farben toben /
und endlose Weite sich erstreckt.
Dort stehe ich und bin ganz ich / wo Mo-
ment und Augenblick unendlich sind /
lasse ich meinen Blick schweifen / und
meine Gedanken fliegen.

→ *Kerze entzünden (M) – kurze Stille.
Fürbitten und Vaterunser*

A: Gott der Barmherzigkeit,
wir sind hier, du bist mitten unter uns.
Wir tragen unsere Anliegen für die Men-
schen vor Dich. Gott, du bist da.

1 Gott, sei du bei den Menschen, die Sinn
und Vertrauen und Hoffnung suchen.

– kurze Stille –
alle: Gott, du bist da.

2 Gott, sei du bei den Menschen, die in dieser Zeit geboren werden oder am Beginn eines neuen Weges stehen.
– kurze Stille –
alle: Gott, du bist da.

3 Gott, sei du bei den Menschen, die in dieser Zeit im Sterben liegen oder von uns gegangen sind.
– kurze Stille –
alle: Gott, du bist da.

4 Gott, sei du bei den Menschen, die von Kriegen betroffen sind oder die im Streit leben.
– kurze Stille –
alle: Gott, du bist da.

5 Gott, sei du bei den Menschen, die unter Krankheiten leiden.
– kurze Stille –
alle: Gott, du bist da.

– kurze Stille –

C: Was uns bewegt und was uns berührt, unsere Bedürfnisse und unsere Gemeinschaft: sie haben Platz im Vaterunser. Lasst uns nun gemeinsam beten:
(Das Vaterunser aus der Bibel in gerechter Sprache kann eine Möglichkeit sein, einen neuen Blick auf dieses für viele altbekannte Gebet zu richten. Wenn es im Gottesdienst gesprochen wird, sollten alle über Kopien oder Projektor/Beamer den Text mitlesen können.)

alle:
Du, Gott, bist uns Vater und Mutter im Himmel,
dein Name werde geheiligt.
Deine gerechte Welt komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf der Erde.
Das Brot, das wir brauchen,
gib uns heute.

Erlass uns unsere Schulden,
wie auch wir denen vergeben,
die uns etwas schuldig sind.
Führe uns nicht zum Verrat an dir,
sondern löse uns aus dem Bösen.
(Mt 6, 9–13; Übersetzung:
Bibel in gerechter Sprache)

Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. **Amen.**

Segen

B: Gott, du bist da.
Geh mit uns mit deinem Segen
– Schritt für Schritt,
trage auch die, die wir im Herzen tragen
– Atemzug für Atemzug,
lass uns auch jene nicht vergessen, die
von uns gegangen sind, und jene Menschen
segnen, die im Abseits von Kirche
und Gesellschaft stehen.
So segne uns, Gott der Liebe, du bist wie
liebende Eltern um uns, geschwisterlich
uns nah in Christus, belebend in der heiligen
Geistkraft (*sich bekreuzigen*).
alle: Amen.

Schlusslied:
Manchmal feiern wir mitten im Tag,
Strophen 1 bis 4 (GL 472, 1–4)



Ausblick – Meditationskarte 2024
Foto: Lilo Tadday | Text: Theresa Betten