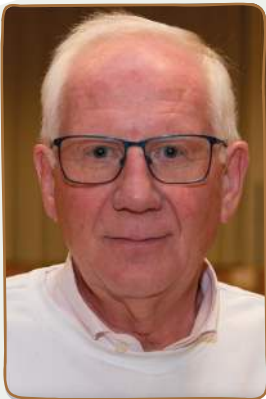


# Meditationskarte 2025 – Schulter an Schulter

Menschen  
finden zusammen  
Schulter an Schulter  
zwischen Dunkel und Erde  
Trotz Brodeln unten  
Trotz Ungewitter oben  
Viele Wege  
führen zusammen  
machen hell  
machen licht  
Zuversicht – Geborgenheit  
im Mit-Mensch-Sein

Bild: Bernd Saible (Hagnau) „It's existential“ (2017)  
Text: Johannes Braun  
Druck: gemäß den fair,nah,logische-Standards für  
Druckerzeugnisse, Erzb. Seelsorgeamt Freiburg, 2025  
FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.,  
forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de  
www.forum-aelterwerden.de



## Der Künstler Bernd Saible

»Ich bin kein akademisch ausgebildeter Künstler. Aber nach Aussage einer der bedeutendsten deutschen Aktionskünstler des 20. Jahrhunderts, Joseph Beuys, ist »jeder Mensch ein Künstler.«

Bernd Saible lebt seit 1999 in Hagnau am Bodensee, ist verheiratet und hat eine Tochter. Ehrenamtlich engagiert er sich seit 10 Jahren als Vorstand der Verkehrsinitiative und Interessenvertreter der Einwohnerschaft im »Straßenverkehrsprojekt B31neu« zur Lösung des Verkehrschaos am Bodensee.

Seit Ende 2024 ist er Vorsitzender des Heimat- und Geschichtsvereins Hagnau und Leiter des Hagnauer Museums, das die Themen Kunst und Geschichte präsentiert. Als Künstler ist er so oft wie möglich in seinem Atelier schöpferisch tätig und bringt vor allem das Thema »Menschen in ihrem aktuellen Lebenskontext« auf die Leinwand.

In diesem Sinne kann sich auch der Autodidakt Saible als Künstler sehen. Er war 15 Jahre lang Priester in verschiedenen Ämtern und Positionen der Erzdiözese Freiburg. Mitte der 1990er Jahre, nach einem Jahr der Selbstbesinnung, orientierte er sich beruflich neu und gründete ein Unternehmen für Personal- und Organisationsentwicklung. Seit 30 Jahren qualifiziert er Führungskräfte im Hinblick auf ihre Sozialkompetenz und berät Unternehmen bei Konflikten, Changemanagement und der Entwicklung einer mitarbeiter- und kundenorientierten Unternehmenskultur.

*Wir danken Bernd Saible ganz herzlich dafür, sein Kunstwerk »It's existential« aus dem Jahr 2017 für unsere Meditationskarte 2025 zur Verfügung zu stellen!*

## Info

Bitte richten Sie Ihre Bestellung an: [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de)  
Sie erhalten die Klappkarte zum Preis von EUR 0,50 pro Stück und zzgl. Versandkosten per Post.

# Schulter an Schulter

Entwurf für eine Adventsandacht mit der Meditationskarte 2025

Darf gerne separat  
herausgetrennt werden!

In diesem Vorschlag für eine Adventsandacht steht das Mit-Mensch-Sein im Vordergrund. Mit-Mensch-Sein ist zu jeder Zeit wichtig – es kann darüber hinaus ein wichtiges adventlich-weihnachtliches Thema sein, wenn wir uns mit der Menschwerdung Gottes auseinandersetzen.

## Vorbereitung

- Wählen Sie einen für die zu erwartende Gruppengröße und einen bezüglich etwaiger Mobilitätseinschränkungen von Teilnehmenden geeigneten Raum für die Andacht aus. Dabei spielen auch Barrierefreiheit, Atmosphäre, Akustik und Lichtverhältnisse eine nicht zu unterschätzende Rolle.
- Bereiten Sie nicht allein vor, sondern binden Sie die Beteiligten frühzeitig mit ein. So kann leichter entschieden werden, ob Anpassungen, Auslassungen oder Ergänzungen vorgenommen werden sollten.
- Setzen Sie ggf. eine Sprech-Probe an. So können etwaige »Stolpersteine« im Ablauf leichter überwunden werden.

## Sie benötigen:

- Meditationskarten 2025 (1 pro Person)
- 4 Kerzen, die während der Andacht entzündet werden können sowie Streichhölzer / Feuerzeug oder z.B. eine Vigil-Kerze, die bereits brennt und zum Entzünden der Kerzen verwendet werden kann.
- Mikrophone / Lautsprecher je nach Räumlichkeit und Gruppengröße

## Beteiligte / Funktionen (Vorschlag)

- Moderator\*in (M): Eine Person, die verlässlich durch die Andacht begleitet (zumal, wenn diese bspw. in einen Seniorennachmittag eingebettet ist)
- Lektor\*innen (L1, L2, L3): Drei Personen, die Lesungs- und Meditationstexte vortragen
- Vorbeter\*innen (V1, V2): Zwei Personen, die Gebete und Segenstexte sprechen
- Personen, die die Fürbitten sprechen
- Musiker\*innen: Personen, die die ausgewählten Lieder anstimmen / begleiten
- evtl. weitere Helfer\*innen: zum Entzünden der Kerzen, zum Vorbereiten des Raums, zum Willkommenheißen der Mitfeiernden, zum Verteilen von Liederbüchern/-zetteln...

## Ablauf

### Lied

Schweige und höre (GL 433,2 – Kanon)

### Begrüßung

**M:** »Viele Wege / führen zusammen / machen hell«: Schön, dass Sie alle heute gekommen sind. Herzlich willkommen an alle, deren Wege hier zusammenführen und die miteinander unsere Adventsandacht feiern wollen. Schweigen und Hören, das ist ein guter Anfang miteinander: zunächst hinhören. Und auch Singen ist ein guter Anfang, denn es ist ein Geschehen zwischen uns Menschen – und oft schon ein Gebet. Nehmen wir nun bewusst wahr, wer hier »Schulter an Schulter« neben uns sitzt.

### kurze Stille

**V1:** Gott der Barmherzigkeit, auf dieser Erde sind wir zusammengekommen. In dieser dunklen Jahreszeit machen die Wege zueinander hell. Wir danken Dir für deinen Weg zu uns, als Mensch unter Menschen in unseren Nächsten, als der Ich-bin-da.

Sei jetzt mitten unter uns:

Gott – wie Vater und Mutter

Jesus Christus – wie Schwester und Bruder und Freund

Gute Geistkraft – wie unbeschreiblich und wunderbar

Kreuzzeichen

**Alle:** Amen

### Lied

Sonne der Gerechtigkeit (GL 481,1–3)

### Meditationstext

**L1:** Menschen / finden zusammen // Schulter an Schulter / zwischen Dunkel und Erde // Trotz Brodeln unten / Trotz Ungewitter oben // Viele Wege / führen zusammen / machen hell // machen licht / Zuversicht – Geborgenheit / im Mit-Mensch-Sein

erste Kerze entzünden

kurze Stille



## Bildbetrachtung

**M:** Den gerade gehörten Text finden Sie auf der für alle bereitgelegten Meditationskarte. Das Kunstwerk von Bernd Saible möchten wir nun gemeinsam betrachten. Es reicht über die Kante hinaus und lädt ein, seinen Farben, Formen, Linien und Gestalten etwas nachzufühlen.

**L2:** Ich nehme die Karte, ich halte sie in meinen Händen. Ich betrachte das Bild. An den Rändern des Bildes sehe ich dunkle Farben: schwarz, braun, dunkelblau. An manchen Stellen ragen diese dunklen Farben weiter in das Bild hinein. An manchen Stellen blitzen Buntes und Helles hindurch. Was genau es ist – ich kann es nicht erkennen. Eine Art Lichtblick in meinen Augen.

Das warme, erdige Orange-Rot-Braun ist durchzogen von dicken, weißen Linien – Wellen – Wegen, begleitet von dünnen, schwarzen Konturen. Ich frage mich: Wer kommt auf diesen Wegen, auf diesen Linien? Und wohin führen sie? Grautöne mischen sich hinein. Die Blau-Töne des unruhigen, oberen Teils des Bildes nehmen die Wellen-Linien auf. In einer wilden Art und Weise. Ich frage mich: Was braut sich zusammen? Was kommt im Hellblau wieder durch das Durcheinander hindurch?

Auf der linken Seite des Bildes entdecke ich Grüntöne und an die Menschen-Gruppe angeschmiegt Beige. Das Grün und das Beige – sie strahlen etwas Warmes und Positives aus. Ich denke an wachsende Pflanzen, an warmen Sand, an eine weiche Böschung, eine schützende Düne.

Ich schaue die Menschen-Gruppe an. Schwarze Konturen, Hellgrau, Weiß und Gelb bilden die Gestalten. Die einzelnen Menschen stehen eng beieinander. Ich kann nicht genau erkennen, wohin sie schauen. Die Gesichter sind kaum zu erahnen. Auf mich wirken sie einander zugewandt – Schulter an Schulter, Rücken an Rücken, Angesicht zu Angesicht. Eine Person sitzt. Die anderen stehen. Die Menschen-Gruppe ist umgeben von dem Braun, dem Grün und Beige, dem Blau und Weiß. Hellblau und Weiß scheinen sich um die Gruppe auszudehnen.

Das Hellblau und das Weiß rechts von der Menschengruppe beeindruckt mich: so lebendig, so strahlend. So ein Kontrast und doch so eingepasst in das große Ganze dieses Kunstwerks.

## Meditationstext

**L1:** Menschen / finden zusammen // Schulter an  
Schulter / zwischen Dunkel und Erde // Trotz  
Brodeln unten / Trotz Ungewitter oben // Vie-  
le Wege / führen zusammen / machen hell //  
machen licht / Zuversicht – Geborgenheit / im  
Mit-Mensch-Sein

*zweite Kerze entzünden*

## Lied

Die Nacht ist vorgedrungen (GL 220,1)

## Lesung

**M:** Wir hören heute einen Text aus dem Römerbrief des Apostels Paulus. Es geht um Nächsten- und Selbstliebe. Es geht um die besondere Zeit, in der sich Paulus zur Zeit der Verfassung des Briefes sieht. Hören wir nun, wie der Text zu uns und in unsere Zeit hineinspricht.

**L3:** Lesung aus dem Brief an die Gemeinde in Rom.

Die Gebote: Du darfst die Ehe nicht brechen,  
niemanden zu Tode bringen, nicht stehlen,  
nicht gieren und so weiter  
sind in diesem einen Satz zusammengefasst:

**Liebe deine Nächste und deinen Nächsten wie dich selbst.**

Die Liebe tut den Mitmenschen nichts Böses.

Die Fülle der Tora ist die Liebe.

Und das alles in der Gewissheit um die besondere Zeit.

Denn die Stunde ist schon da, aus dem Schlaf aufzuwachen.

Denn jetzt! ist die Überwindung der Gewalten näher als zu der Zeit, als wir zu glauben begannen.

Die Nacht kommt an ihr Ende, der Tag naht.

Lasst uns nun die Machenschaften der Finsternis ablegen und die Waffen des Lichts anlegen.

Lasst uns ein gutes Leben führen, das dem Tag entspricht: ohne verschwenderische Trink- und Essgelage, ohne sexuellen Missbrauch und Orgien, ohne Hass und Neid.

Zieht Jesus, den Messias, an, dem wir gehören.

Gebt der Gier keinen Raum, wenn ihr für euer Dasein sorgt.

Das waren die Worte der Lesung.

*(Röm 13, 9–14; Übersetzung: Bibel in gerechter Sprache)*

**Alle:** Dank sei Gott.

### **Gedanken zur Lesung**

**L2:** Mit den Zehn Geboten sind viele von uns aufgewachsen. Mit dem Gebot der Nächstenliebe auch, in dem die Gebote Erfüllung finden. Und für viele von uns mag es ein Weg des Lernens und Verstehens gewesen sein, das »Wie-dich-selbst« zu leben. Also: ohne schlechtes Gewissen Eigenliebe und Selbstsorge einzuüben. Die Lesung aus dem Römerbrief spricht von besonderen Zeiten. Viele von uns spüren: auch wir leben in besonderen Zeiten. Der neue Papst Leo XIV. hatte recht bald nach seiner Wahl ein Zitat von Augustinus gebracht. Es lautet im Ganzen: »Wollen wir uns über die Zeiten beklagen? Nicht die Zeiten sind gut oder schlecht. Wie wir sind, so sind auch die Zeiten. Jeder schafft sich selber seine Zeit! Lebt er gut, so ist auch die Zeit gut, die ihn umgibt! Ringen wir mit der Zeit, gestalten wir sie! Und aus allen Zeiten werden heilige Zeiten.«

Das Bild auf unserer Meditationskarte zeigt so ein Ringen mit der Zeit.

Die Menschen-Gruppe ist zusammengekommen, um ihre Zeit zu gestalten. In diesem Mit-Mensch-Sein, das die dargestellte Gruppe ausstrahlt, folgen Taten:

- Taten im Gegenüber von Menschen, die sich Angesicht zu Angesicht begegnen.
- Taten im Zusammenhalt von Menschen, die Rücken an Rücken den Zeiten begegnen.
- Taten im Miteinander von Menschen, die sich Schulter an Schulter gemeinsam einem Weg widmen, der zum guten Leben führt.



Im Zitat von Augustinus heißt es am Ende:  
»Und aus allen Zeiten werden heilige Zeiten.«  
Es ist wichtig, das nicht zu missverstehen.  
,Heilig‘ heißt nicht abgehoben, weißgewaschen,  
unmenschlich rein und steril.  
,Heilig‘ heißt, Gott in allen Dingen finden, heißt im  
Alltag ins Tun zu kommen, heißt die Menschen-  
freundlichkeit Gottes zu leben, heißt: Verantwor-  
tung übernehmen. ,Heilig‘ ist das Kind, das zur  
Welt kommt. ,Heilig‘ ist das Mit-Mensch-Sein.

### Meditationstext

**L1:** Menschen / finden zusammen // Schulter an  
Schulter / zwischen Dunkel und Erde // Trotz  
Brodeln unten / Trotz Ungewitter oben // Vie-  
le Wege / führen zusammen / machen hell //  
machen Licht / Zuversicht – Geborgenheit / im  
Mit-Mensch-Sein

*dritte Kerze entzünden*

### Lied

Die Nacht ist vorgedrungen (GL 220,3–5)

### Fürbitten und Vaterunser

**M:** Bereits drei Kerzen haben wir angezündet.  
Sie machen hell und machen Licht. Kerzen  
sind ein Zeichen für das Licht der Welt. Das  
Licht der Welt, das Gott in Christus als Baby  
in der Futterkrippe erblickt hat. Auf das Fest  
dieser Menschwerdung und des Mit-Mensch-  
Seins Gottes gehen wir zu. Gleichzeitig bleibt  
unsere Zeit adventlich. Denn wir warten auf  
Gott. So wollen wir bei den Fürbitten spre-  
chen: Wir warten auf Dich, Gott. – Wir bitten  
Dich: erhöre uns.

**V2:** Gott der Barmherzigkeit, wir tragen nun  
unsere Bitten vor dich. Es sind Bitten für un-  
sere Mit-Menschen, für unsere Welt, die du  
so gut kennst. Gib uns Mut und Kraft, das un-  
sere dazu zu tun.

**(1)** Gott der Barmherzigkeit, wir bitten dich für die  
Einsamen und Ausgeschlossenen. Lass sie Ver-  
bundenheit erleben.

*kurze Stille*

Wir warten auf Dich, Gott.

**Alle:** Wir bitten Dich: erhöre uns.

**(2)** Gott der Barmherzigkeit, wir bitten dich für die  
Hungernden, für die Verletzten und für die Kran-  
ken. Lass sie Heil erfahren.

*kurze Stille*

Wir warten auf Dich, Gott.

**Alle:** Wir bitten Dich: erhöre uns.

**(3)** Gott der Barmherzigkeit, wir bitten dich für die  
Menschen, die auf den unterschiedlichsten We-  
gen gehen und Orientierung suchen. Lass sie Zu-  
versicht und Hoffnung schöpfen.

*kurze Stille*

Wir warten auf Dich, Gott.

**Alle:** Wir bitten Dich: erhöre uns.

*vierte Kerze entzünden*

**V2:** Vor Gott stehen wir und sprechen unsere  
Worte. Gott ist bei uns und kennt unser  
Herz. Beten wir gemeinsam: *Vaterunser ...*

### Verabschiedung und Segen

**M:** Beinahe am Ende unserer Adventsandacht  
möchte ich allen den Dank aussprechen, die  
gemeinsam Vorbereitungen getroffen haben,  
Musik und Texte eingebracht haben und die  
als Mit-Menschen miteinander gefeiert haben.

*(ggf. »Abkündigungen« oder andere Hinweise)*

Wir wollen uns nun unter den Segen Gottes  
stellen.

**V1:** Gott, segne uns und alle, die wir im  
Herzen tragen. Gott segne und behüte uns.  
Gottes Antlitz hülle uns in Licht und nei-  
ge sich uns zu. Gottes Antlitz wende sich  
uns zu, Gott schenke uns heilsame Ruhe.  
Im Namen Gottes, unseres Bruders Jesus  
Christus und der Heiligen Geistkraft

*Kreuzzeichen*

**Alle** Amen.

### Lied

Mache dich auf und werde Licht (GL 219 – Kanon)