

# Gottesdienst zum Sonntag des Frauenwerks 2006 (1. Sonntag im März)



## **„Ich genieße deine Liebe...“ (Hl 4,10b) - Liebe als Lebensenergie**

Am Eingang erhalten alle zur Begrüßung eine Rose bzw. ein Rosenblatt oder eine Rosenpostkarte.

### Gottesdienstablauf

#### **Eingangswort**

Jeden Morgen aufstehen, zu mir stehen.

Jeden Morgen mit allen Sinnen wahrnehmen, dass Leben ein Geschenk ist.

Jeden Morgen mich neu segnen lassen und Staunen über die alltäglichen Wunder.

Gott, so stehen wir vor dir und feiern diesen Gottesdienst in deinem Namen und unter deinen liebevollen Augen. Amen. (nach Pierre Stutz)

#### **Begrüßung**

**Lied:** 618, 1-3 Tageserwachen, ein neuer Morgen

**Lesung: Sie:** HL 5, 10 – 16a; **Er:** Hoheslied 4, 1 - 5, 9 - 11

**Lied:** 518, Vergiss es nie  
Oder: Lied von Nena einspielen: Liebe ist

**Lesung:** Prediger 4, 7-9

**Lied:** 443, 1 + 3 Gut, dass wir einander haben

**Gebet:** Gott, dich genießen  
in der künstlerischen Kreativität  
im gestalteten Alltag  
im lachenden unbeschwerten Zusammensein  
in sportlicher Ausgelassenheit  
im Bejahen meiner sexuellen Lebenskraft  
im Staunen über die unerschöpfliche Phantasie  
die in mir wohnt.

Dich genießen Gott  
im Dasein-Können  
in der zärtlichen Zuwendung  
im lustvollen Essen  
im fröhlichen Feiern  
im Bewundern der Natur.

Dich genießen Gott  
als frohschaffende Kraft  
die mich mit der ganzen Schöpfung verbindet.  
Das macht unser Leben reich, dafür danken wir dir. Amen (nach Pierre Stutz)

**Lied:** 574, 1 + 4 Unser Leben sei ein Fest

#### **Sich genießen – Anspiele zum Thema**

*(Die beschriebenen Szenen sind als Anregungen zu verstehen. Die Szenen können als kurze Spots dargestellt werden, es muss kein ausführliches Rollenspiel sein.)*

1. Szene: Zwei Freundinnen telefonieren miteinander. Eine erzählt von ihrem schwierigen Tag am Arbeitsplatz/in der Familie.... Spontan verabreden sich beide, miteinander einen Kaffee zu trinken/einen Spaziergang zu machen. Als sie wieder auseinandergehen stellen sie fest: das hat mir gut getan.
2. Szene: Ein gemütlicher Spieleabend unter Freunden **oder**  
ein gemeinsames Essen mit Freunden **oder**  
FreundInnen sind gemeinsam beim Walken unterwegs (durch die Kirche)
3. Szene: Ein Paar bei einem Fest beim Tanzen **oder**  
ein Gespräch im Hauskreis/Frauentreff über die Bedeutung von Erotik (was ist erotisch für mich?) **oder** .....

**Sprecherin:** Auf ganz unterschiedliche Weise leben wir in Beziehungen. Die Anspiele haben uns einige konkrete Situationen vor Augen geführt. Überlegen Sie kurz und tauschen Sie sich in kleinen Gruppen untereinander aus, wie es Ihnen mit Beziehungen geht:

Was gibt mir Energie in einer Beziehung? Was genieße ich?  
Was nimmt mir in Beziehungen eher die Energie? **Murmelgruppen** (5 Min.)

*Es werden keine Rückmeldungen aus den Murmelgruppen gesammelt, sondern fünf Sprecherinnen nehmen die Fragestellung noch mal auf und fassen quasi zusammen:*

1. Frau: Ich genieße das miteinander Lachen.
  2. Frau: Ich genieße das Gespräch, den Gedankenaustausch.
  3. Frau: Ich genieße die Zärtlichkeit, die Berührung.
  4. Frau: Ich genieße, dass ich Ich sein kann, mich nicht verstellen muss.
  5. Frau: Ich genieße die Unterstützung.
- 
1. Frau: Aber Mühe machen mir die Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen.
  2. Frau: Die unterschiedlichen Interessen und Bedürfnisse.
  3. Frau: Schwierig wird es, wenn im Alltag keine Zeit bleibt für Beziehungen.
  4. Frau: Wenn die Langeweile und Gewohnheit des Alltags überhand nimmt.
  5. Frau: Wenn Körper und Seele verdursten.
- 
1. Frau: Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.
  2. Frau: Unsere Lebenseinstellung wirkt sich also auch auf unsere Beziehungen aus?
  3. Frau: Aber zum Genießen wurden wir ja nun wahrlich nicht erzogen.
  4. Frau: Und Erotik war auch kein Thema.
  5. Frau: Sich genießen – der Lebensenergie neu auf die Spur kommen – und darin Gott genießen – das möchte ich gerne.

### **Musikstück/Chor.....**

#### **Sprecherin:**

Sich genießen – Gott genießen – der Lebensenergie auf der Spur sein.  
Das sieht in den verschiedenen Phasen unseres Lebens sicher unterschiedlich aus. Wir wollen in der Bibel auf Spurensuche gehen, wie die Liebe als Lebensenergie von verschiedenen Menschen erlebt wird.  
Ich frage zuerst Sulamith, die junge Frau aus dem Hohenlied der Liebe.  
Sulamith, wie sieht das bei dir aus?

*Die Personen können in passender Verkleidung auftreten.*

### ***Sulamith (Das Hohelied)***

Ich freue mich daran, wie Gott mich geschaffen hat. Mein Körper, meine Weiblichkeit, meine Gefühle, Sehnsüchte, meine Sexualität, meine Liebesfähigkeit – alles ein wunderbares Geschenk Gottes, das ich genießen möchte. Und auch in der Liebe meines Geliebten begegnet mir Gott auf ganz besondere Weise. Ich erfreue mich an seinem Körper und an seiner Seele. Er ist für mich schön, wertvoll, einfühlsam, voller Phantasie, begehrenswert – ein kostbares Geschenk. Durch ihn wachse ich über mich selbst hinaus, entdecke neue Seiten an mir. Die Liebe weitet meinen Horizont, bringt mich in Verbindung mit der ganzen Schöpfung. Ich nehme viel intensiver wahr. Und Blumen, Tiere, Früchte, Landschaften werden mir zum Vergleich für seine Gestalt, seine Schönheit und Liebe.

Lebendig und sinnlich erfahre ich mich, erotisch und erotisierend. Die Lust zum Leben wird durch die Liebe geweckt. Die Lust am Dasein, die Lust an Gott, der die Liebe ist. Nicht nur im Geiste, in Worten, sondern ganz und gar gegenwärtig in allem, was mich angeht. Das ist Energie, Energie zum Leben. Ich kann Gott genießen in der Liebe meines Geliebten.

### ***Sprecherin:***

Vielen Dank, Sulamith.

Die Liebe Gottes erlebst Du in der Liebe Deines Geliebten. Das schenkt Dir Energie und Lust am Leben. Nun besucht uns eine Frau, deren Name in der Bibel nicht genannt ist, die uns aber als die blutflüssige Frau bekannt ist

### ***Blutflüssige Frau (Mk.5, 25 – 34)***

Davongeflossen ist sie, meine ganze Lebensenergie. Tag um Tag, Monat für Monat, Jahr um Jahr. Ausgeblutet war ich nur noch ein Schatten meiner selbst. Ich bin an meinem Frausein fast verzweifelt. Mein Körper war mir ein Ärgernis, weil er nicht so funktionierte, wie er sollte. Und von wegen Liebe, Lust und Leidenschaft – Fehlanzeige! Ich war so allein, so auf mich selbst geworfen. Alle meine Beziehungen haben unter meiner Krankheit gelitten. Keine Umarmung, kein Streicheln der Hand, des Haars, geschweige denn ein Kuss! Wie habe ich mich nach heilsamen, nährenden, stärkenden Beziehungen gesehnt, die mein Innerstes berühren. Nach Liebe, die diesen Namen verdient. Die nimmt und gibt, auf Gegenseitigkeit beruht, sich mir ganz schenkt. Statt dessen habe ich geschenkt, musste mich sinnlos verströmen.

Dann kam der Tag, an dem ich Jesus begegnet bin. Da haben sich die Verhältnisse gedreht. Da habe ich genommen, habe ich die Initiative ergriffen. Er war meine letzte Hoffnung. Ich wollte ihn berühren und von ihm berührt werden, um dadurch gesund zu werden.

Das Unglaubliche geschah: Der Blutfluss hörte auf. Das Ausfließen meiner Lebenskraft war gestoppt. Ich spürte förmlich, wie mein zerbrechlicher Körper wieder stabil wurde.

Aber er wollte wissen, wer ihn angerührt hatte. Voller Angst habe ich mich zu erkennen gegeben. Da kam die ganze Wahrheit über mich vor der Menschenmenge ans Tageslicht. Jesus hat mich nicht dafür verachtet, er hat mir seinen `Shalom` zugesprochen. Friede mit dem Körper, dem Geist und der Seele, Heilung für meine Beziehungen. Es war, als ob er sagte: Sei glücklich und zufrieden in deinem Körper, sei glücklich und zufrieden in dir selbst. Du darfst dich genießen, so wie du bist.

Jesu lebendig und heil machende Kräfte haben mich ganz gemacht. Ich kann ich selbst sein, leibhaftig sein und Lust und Liebe zu mir und dem Leben wieder spüren.

### ***Sprecherin:***

Danke für Deine Erfahrung, die Du mit uns geteilt hast. Mit Jesu Shalom kannst Du Dich und das Leben genießen.

Wir begegnen nun einem Mann, den wir als den Gelähmten mit seinen Freunden kennen.

### ***Der Gelähmte (Mk.2, 1 – 12)***

Meine Freunde und ihre Liebe zu mir haben in meinem Leben eine große Rolle gespielt. Trotz meiner Krankheit haben sie zu mir gehalten. Durch sie konnte ich, der Unbewegliche, am Leben teilnehmen. Sie haben mich besucht, mir das Neueste erzählt, mich ab und zu mitgenommen. Auf sie war Verlass. Die große Liebe im Leben ist schön, aber Freunde, auf die man sich verlassen kann, sind etwas besonders Kostbares. Ohne sie hätte ich keine Lebensenergie, und vor allem keine Lust zum Leben gehabt. Verbunden hat uns auch der Glaube. Immer wieder haben wir uns die Köpfe heiß geredet über den Messias und welche

Veränderungen er wohl bewirken wird. Und dann kam jener Tag, an dem Jesus in der Stadt war. Da war vielleicht etwas los! Die Menschen strömten aus allen Ecken der Stadt zusammen, um ihn zu sehen und zu hören. Ich habe die ganze Aufbruchsstimmung mitbekommen und war traurig, dass ich nicht auch zu diesem Ereignis gehen konnte. Plötzlich standen meine Freunde in der Tür, ganz aufgeregt. Sie wollten mich zu Jesus bringen, weil sie fest überzeugt waren, dass er mir helfen könnte. Alle Wege waren versperrt – aber Liebe macht bekanntlich erfinderisch. Meine Freunde haben mich durchs Dach direkt vor Jesu Füße gelegt. Es war eine besondere Begegnung. Er hat mich nicht nur äußerlich gesund gemacht, er hat mich heil gemacht, innerlich wie äußerlich. Das hat mein Leben verändert. Durch meine Freunde wurde mir die Liebe Gottes ganz praktisch erlebbar. Und jetzt ist die Liebe Jesu zur treibenden Kraft in meinem Leben geworden. Seine Liebe ist es, die Menschen bewegt, sie fähig macht, füreinander da zu sein, Lust am Leben zu haben.

**Sprecherin:**

Vielen Dank! Die erfinderische, freundschaftliche Liebe hat Dein Leben reich gemacht und verändert. Als letztes begegnen wir einer Frau, deren Geschichte mehrfach, mit unterschiedlichen Namen in der Bibel zu finden ist: Die Frau, die Jesus salbte.

**Die Frau, die Jesus salbte (Mk. 14, 3 – 9)**

Viele Variationen meiner Geschichte wurden erzählt und unterschiedliche Namen hat „mann“ mir gegeben: Maria, die Schwester von Marta; Maria Magdalena oder auch nur die Sünderin. Was ich getan habe war ungewöhnlich. Es hat die Männerwelt zutiefst verunsichert. Deshalb wird meine Geschichte auch in alle Richtungen interpretiert. Dabei ist es doch ganz einfach.

Schon lange hat mir Jesus viel bedeutet. Er hat mich zutiefst angesprochen mit seinem Wesen, seiner Art mit Menschen, mit Frauen umzugehen. Ich wollte ihm meine Liebe zeigen und etwas in mir brachte mich auf die Idee, dies mit einem ganz besonderen Öl, mit dem ich ihn salben würde, zu tun. Und so bin ich eines Tages aufgebrochen, in ein fremdes Haus gegangen, habe die Traditionen und Anstandsregeln gebrochen und bin meinem Herzen gefolgt. Es war mir egal, was die andern sagen und denken würden. Ich habe meinem Gefühl vertraut, dass Jesus mich versteht, dass er meine Liebe braucht und sie annimmt. Und so habe ich das Nardenöl über seinem Kopf ausgegossen und habe ihn gesalbt. Ich habe die Berührung genossen. Ich war ganz bei ihm mit meinen Gedanken, wollte ihn stärken und ermutigen für seine Aufgaben, für seinen Weg. Ich wollte ihn erleben lassen, wie es ist, geliebt zu werden – so wie er mir mit Liebe begegnet ist, so sollte er sie auch genießen dürfen. Meine ganze Zuwendung sollte er spüren, mit Haut und Haar. Und ich habe meiner Ahnung Ausdruck verliehen, dass er einen schweren Auftrag hat.

Die Liebe ist für mich eine Energie, die das Besondere wagt. Die mich über mich selbst hinauswachsen lässt. Die in Bewegung setzt, die auf das Urteil anderer pfeift, die das Leben lebenswert macht.

**Sprecherin:**

Liebe, die das Besondere wagt, die traditionelle Hürden überwindet und Zeichen setzt, hast Du erlebt.

Dankeschön! Das sind eindrückliche Beziehungsgeschichten.

Die Liebe lebt auf vielfältige Weise in und durch uns. Die Sexualität, die Freundschaft, die Zärtlichkeit und Hingabe, die heilsame Berührung, das ausgerichtet sein auf das „Du“ – all das macht unser Leben aus, ist uns von Gott geschenkt. Wenn jemand spürt, wie ein warmer Wind über die Haut streichelt; wenn Menschen im Gespräch miteinander glücklich die gleiche Wellenlänge wahrnehmen; wenn jemand die Fürsorglichkeit einer Freundin genießen kann; wenn ein Paar sich gegenseitig begehrt und berührt, dann ist da Lebenslust und Energie zu spüren.

Oder beim Hören eines Kirchenkonzerts, das mein Innerstes anrührt, beim gemeinsamen Feiern eines Liebesmahls und dem Erleben von tiefer Gemeinschaft, beim Ringen im Gebet um Antwort und Wegweisung bin ich Gott und seiner Lebensenergie ganz nahe.

Es ist gut und heilsam, Liebeslust und Gottesliebe in unserem Leben zusammenzuhalten.

Die Liebe genießen, darin sich selbst und Gott genießen, das schenkt uns Energie, macht uns lebendig. Das Leben in Fülle will gelebt werden!

**Lied:** 135, Liebe ist nicht nur ein Wort

**Rosenmeditation** mit Rose, Rosenblatt oder –bild (evtl. mit leiser Musikuntermalung)

Mit ihrem Duft, ihren Blütenblättern, ihrer Blütenform und ihren Stacheln hat die Rose wie keine andere Pflanze die Phantasie der Menschen beflügelt. Die Rose als Symbol für Schönheit und Liebe, auch körperliche Liebe, ist fast so alt wie die Menschheit selbst.

Lassen Sie Ihre Gedanken ein wenig schweifen.

Wann haben Sie zum letzten Mal eine Rose geschenkt bekommen oder verschenkt? Erinnern Sie sich an Ihren Duft? An den Anlass? An Ihre eigenen Gefühle? (*Zeit zum Erinnern lassen, ca. 2 Minuten*)

Vielleicht sind Sie durch Ihre Erinnerungen animiert worden, wiedereinander eine Rose zu verschenken oder sich selbst eine zu schenken. Oder sich eine aus dem Garten zu holen und sich ganz bewusst an ihr zu erfreuen. (*je nachdem, wann der Gottesdienst gefeiert wird*)

Evtl. Rosen-Geschichte von Rainer Maria Rilke erzählen/lesen (siehe Anhang)

Evtl. Salbung mit Rosenöl

Den Rosenduft mit allen Sinnen wahrnehmen, sich stärken und berühren lassen und genießen. Das können wir uns gegenseitig schenken.

*Schälchen mit Rosenöl werden durch die Reihen gegeben. Jeweils dem/der NachbarIn wird der Handrücken mit etwas Öl gesalbt (in Kreisform oder in Kreuzform). Alternativ: 4 Orte im Kirchenraum, zu denen die hingehen, die gesalbt werden möchten.*

*Dazu wird ruhige/meditative Musik im Hintergrund abgespielt.*

**Lied:** 501, Dass Erde und Himmel dir blühen

**Gebet:** 748, Vaterunser

**Lied:** 501, Dass Erde und Himmel dir blühen

**Segen** Wieder sinnlich werden  
wieder staunen lernen  
wieder genießen können

Liebeszeichen -  
Lebenszeichen setzen

Berührt und gesegnet werden  
berühren und segnen

Das schenke uns Gott. Amen

**Kollekte**

*Die Kollekte dieses Sonntags sollte für das Frauenwerk bestimmt sein.*

## Anhang

### **DIE ROSE**

Rainer Maria Rilke ging in der Zeit seines Pariser Aufenthaltes regelmäßig über einen Platz, an dem eine Bettlerin saß, die um Geld anhielt. Ohne je aufzublicken, ohne ein Zeichen des Bittens oder Dankens zu äußern, saß die Frau hier am gleichen Ort. Rilke gab nie etwas, seine französische Begleiterin warf ihr häufig ein Geldstück hin. Eines Tages fragte die Französin verwundert, warum er nichts gebe. Rilke antwortete: »Wir müssten ihrem Herzen schenken, nicht ihrer Hand.«

Wenige Tage später brachte Rilke eine eben aufgeblühte weiße Rose mit, legte sie in die offene, abgezehrte Hand der Bettlerin und wollte weitergehen. Da geschah das Unerwartete: Die Bettlerin blickte auf, sah den Geber, erhob sich mühsam von der Erde, tastete nach des Hand des fremden Mannes, küsste sie und ging mit der Rose davon.

Eine Woche lang war die Alte verschwunden; der Platz, an dem sie vorher gebettelt hatte, blieb leer. Nach acht Tagen saß sie plötzlich wieder wie früher an der gewohnten Stelle.

Sie war stumm wie damals, wiederum nur ihre Bedürftigkeit zeigend durch die ausgestreckte Hand. »Aber wovon hat sie denn in all den Tagen gelebt?« fragte die Französin. Rilke antwortete: »Von der Rose ... «

### **Gedicht von Erich Fried**

Aber

Zuerst habe ich mich verliebt  
in den Glanz deiner Augen  
in dein Lachen  
in deine Lebensfreude

Jetzt liebe ich auch dein Weinen  
und deine Lebensangst  
und die Hilflosigkeit  
in deinen Augen

Aber gegen die Angst  
will ich dir helfen  
denn meine Lebensfreude  
ist noch immer der Glanz deiner Augen

### **Thomas Merton, kath. Mönch, christlicher Mystiker**

„Alle Dinge der Welt haben ihren Ursprung in der Liebe,  
und wenn die Liebe nicht überall erkennbar ist,  
so deshalb,  
weil wir die Liebe nicht sehen wollen.  
Um es noch einmal mit Nachdruck zu sagen:  
Liebe ist die einzige Möglichkeit.  
Alles, was nicht Liebe ist, ist letztlich unmöglich.“

### **Songtext: Nena - Liebe ist**

Aus dem Album: Willst du mit mir gehen? (2005)

Du guckst mich an, und ich geh mit,  
und der ist ewig, dieser Augenblick.  
Da scheint die Sonne, da lacht das Leben,  
da geht mein Herz auf, ich will's dir geben.  
Ich will dich tragen, ich will dich lieben,  
denn die Liebe, ist geblieben.  
Hat nicht gefragt, ist einfach da,  
weglaufen geht nicht, das ist mir klar.

Liebe will nicht,  
Liebe kämpft nicht,  
Liebe wird nicht,  
Liebe ist.  
Liebe sucht nicht,

Gottesdienst zum Sonntag des Frauenwerks 2006

## „Ich genieße deine Liebe...“ - Liebe als Lebensenergie



Liebe fragt nicht,  
Liebe ist, so wie du bist.

Gute Nacht, mein Wunderschöner,  
und ich möcht mich noch bedanken.  
Was du getan hast, was du gesagt hast,  
es war ganz sicher nicht leicht für dich.  
Du denkst an mich in voller Liebe,  
und was du siehst, geht nur nach vorne.  
Du bist mutig, du bist schlau,  
und ich werd' immer für dich da sein,  
das weiß ich ganz genau.

Du und ich wir sind wie Kinder,  
die sich lieben wie sie sind.  
Die nicht lügen und nicht fragen,  
wenn es nichts zu fragen gibt.  
Wir sind zwei und wir sind eins,  
und wir sehn die Dinge klar.  
Und wenn einer von uns gehen muss,  
sind wir trotzdem immer da.

Wir sind da, wir sind da, wir sind da.  
Wir sind da, wir sind da, wir sind da.

Liebe will nicht,  
Liebe kämpft nicht,  
Liebe wird nicht,  
Liebe ist.  
Liebe sucht nicht,  
Liebe fragt nicht,  
Liebe fühlt sich, an wie du bist.

Liebe soll nicht,  
Liebe kämpft nicht,  
Liebe wird nicht,  
Liebe ist.  
Liebe sucht nicht,  
Liebe fragt nicht,  
Liebe ist, so wie du bist.

So wie du bist, so wie du bist.  
Liebe ist so wie du bist.