



Gott hat mehr vor.

GOTTESDIENST-ENTWURF ZUM KURZFILM „DAS GESCHENK“

Advent, Advent – mein Licht verbrennt

► A B L A U F

1. Einleitung

» **Hektische Musik (Klavier)**

2. Begrüßung, Einführung, und Votum

Advent, Advent – mein Licht verbrennt...

„Ich kann nicht mehr“, bekundet der Arbeitnehmer, von dem in einer „verdichteten“ Arbeitswelt immer höhere Leistungen gefordert werden.

„Ich kann nicht mehr“, stöhnen Angehörige, die Pflegebedürftige oft rund um die Uhr versorgen müssen.

„Ich schaff das nicht“, befürchtet der Schüler, der dem Leistungsdruck in der Schule nicht mehr gewachsen ist.

„Ich hab nicht mehr die Kraft“, klagt der Kranke, der von seiner Krankheit zermürbt wird.

Und jetzt steht noch Weihnachten vor der Tür mit all den Vorbereitungen und Belastungen, da können einem doch trotz der feierlich erleuchteten Straßen die Lichter ausgehen.

„Advent, Advent, mein Licht verbrennt...!“

Burnout – Ausgebrannt sein, diese Schlagworte sind in aller Munde. Eine emotionale und körperliche Erschöpfung legt den ganzen Menschen lahm. Wir laufen Gefahr, dass uns der tägliche Stress einholt.

[Pause]

Wir wollen Sie in unserem Gottesdienst nicht mit einem Fachvortrag konfrontieren. Doch vielleicht kann ein Zur-Ruhe-Kommen heute Morgen und einzelne Elemente, die wir Ihnen anbieten, helfen, etwas Druck aus dem Kessel herauszunehmen. Ich wünsche mir, dass wir gerade jetzt in der beginnenden Advents- und Weihnachtszeit etwas Ruhe und einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags zu finden.

Herzlich willkommen, schön dass Sie hier sind!

Einen gesegneten Gottesdienst!

Wir feiern ihn im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

3. Lied: Herr, ich komme zu dir (Feiert Jesus II, 148)

» **Film zeigen: „Das Geschenk“ (2:49 min.)**

4. Impuls (nach Michael Quoist)

Sprecher 1:

Draußen gingen die Menschen.

Sie gingen – Sie kamen – Sie eilten – Sie liefen.

Die Fahrräder liefen,

Die Wagen liefen,

Die Lastautos liefen,

Die Menschen liefen,

Die Straße lief,

Die Stadt lief.

Sie liefen, um keine Zeit zu verlieren,

Sie liefen hinter der Zeit her,

um die Zeit einzuholen,

um Zeit zu gewinnen.

Und die Zeit lief ihnen davon.

Sprecher 2:

Auf Wiedersehen, mein Herr, entschuldigen Sie, ich kann jetzt nicht.
Ich werde wieder vorbeikommen, ich kann nicht warten.
Ich beende diesen Brief, ich muss dringend noch etwas anderes erledigen.
Ich hätte Ihnen gerne geholfen, aber ich komme nicht dazu.
Ich kann es nicht annehmen, keine Zeit.
Ich bin überlastet, ich bin am Ende.
Ich möchte beten, aber ich kann nicht mehr.

Sprecher 1:

So laufen die Menschen alle hinter dem Leben her.
Sie gehen durch ihre Tage,
eilig - herumgestoßen - überladen - mürrisch - überlastet.

Sprecher 2:

Und sie kommen nie ans Ziel, es fehlt ihnen an Ruhe,
Mit all ihrer Anstrengungen kommen sie nicht zur Ruhe,
Es fehlt ihnen das Stillestehen. Sie drehen sich im Kreis.
Aber man darf kein Zeit verlieren,
keine Zeit vergeuden, die Zeit nicht totschiagen;
Es gibt immer etwas zu tun.

Sprecher 1:

Herr, Du musst Dich getäuscht haben in den Berechnungen.
Es muss ein Grundfehler darin sein;
Die Stunden sind zu kurz, die Tage sind zu kurz,
Die Lebenszeiten sind zu kurz.
Du, der Du außerhalb der Zeit stehst, Du lächelst, Herr,
Du siehst, wie wir uns herumschlagen in unserer Ruhelosigkeit.

Sprecher 2:

Herr, Du weißt, was Du tust.
Du hast uns ein Geschenk gemacht,
Zeit um zur Ruhe zu kommen, Zeit um auszuruhen,
Stille um neue Kraft zu sammeln
Herr, wo finde ich diese Ruhe? Schenke sie mir, ich will sie annehmen.

5. **Lied:** Das wünsch ich mir (Clemens Bittlinger)
6. **Psalmgebet:** Psalm 34
7. **Lied:** Gut dass wir einander haben (Feiert Jesus I, 237)
8. **Predigt** (s. Anhang)
9. **Lied:** Herr, das Licht deiner Liebe (Feiert Jesus II, 45)
10. **Gebet, Vaterunser**
11. **Musikstück bzw. Lied:** Keinen Tag soll es geben
12. **Bekanntmachungen,** Einladung zum Punsch/Spekulativus
13. **Segenslied:** Jesus Christus segne dich (Feiert Jesus I, 255)
14. **Musikalisches Nachspiel** (Klavier)

► P R E D I G T

Advent, Advent, mein Licht verbrennt ...

Wie oft fühlen Sie sich gestresst? Diese Frage wurde im Rahmen der aktuellen wissenschaftlichen Studie einer deutschen Krankenkasse an die Probanden gestellt.

23%, also ca. jeder Vierte, antwortete mit „häufig“, zumindest manchmal gestresst fühlen sich 38%, also über ein Drittel. Immerhin 40% fühlen sich nur selten oder nie gestresst – beneidenswert!

Durchschnittlich 43% der Menschen, die in Deutschland einer Beschäftigung nachgehen, fühlen sich abgearbeitet und verbraucht, bei den über 40-Jährigen sind es fast die Hälfte. Freunde und Familie kommen aufgrund der beruflichen Belastung zu kurz, es gelingt nicht mehr richtig abzuschalten, auch nicht im Urlaub und am Wochenende, und das Gefühl macht sich breit, dass man mit dem Arbeitstempo nicht mehr mithalten kann.

Auch unsere nebenberuflichen Termine, zu viele Verpflichtungen in der Freizeit können uns stressen, und auch wenn wir an uns selbst zu hohe Ansprüche stellen – ich spreche da bewusst in Wir-Form.

Im Bereich der Familie werden wir manchmal genauso ausgelagt: Konflikte, Haushalt, Kindererziehung, hier sind noch immer die Frauen stärker belastet. Erkrankungen, die Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen, finanzielle Sorgen! Beim letzten Punkt, den Finanzen, immerhin jeder 5. Befragte.

Eltern mit Kinder fühlen sich besonders stark gestresst, in der Doppelbelastung zwischen Familie und Beruf und manchen anderen Gründen. All dies führt zu Verspannungen und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Migräne, Nervosität, Magenbeschwerden, Erkältungen, Angstzustände und Depressionen, vor allem, wenn die Belastungen aus mehreren Bereichen zusammenkommen.

Ich kann nicht mehr, meine Batterie ist leer, ich bin abgearbeitet, verbraucht, erschöpft, ausgebrannt.

Advent, Advent, mein Licht verbrennt – Na, das kann ja heiter werden, jetzt vor Weihnachten und dann die Feiertage.

Immer wieder höre ich Frauen stolz verkünden, dass das weibliche Geschlecht einfach gut ist im Multitasking. Sie können einfach viele Dinge auf einmal tun: Kinder, Haushalt, Beruf ... die Kinder zum Sport bringen, überlegen, was noch dringend eingekauft werden muss, gleichzeitig die Geschäftsbriefe noch zur Post bringen, dem Erzählen des Kindes auf dem Rücksitz zuhören und dabei das Auto sicher durch den Stadtverkehr lenken ... Der Mann im Gegensatz dazu – so heißt es ja oft – kann sich immer nur auf eins konzentrieren ...

Wir wissen heutzutage, dass Multitasking sehr energieaufwendig und aufreibend ist – denn längst ist es ja eine Selbstverständlichkeit geworden in vielen Berufen, neben dem Bearbeiten der Mails ... zu telefonieren, und sich zugleich auf den konzentrieren, der gerade die Tür herein kommt und etwas von mir will.

Egal ob Mann oder Frau. Konzentrieren auf eine Sache? Wer kann sich das zeitlich noch leisten? Auf allen Kanälen müssen wir online sein, ständig reagieren, keine Zeit mehr zum Nachdenken, zum Verarbeiten. Diese ständige Überbeanspruchung führt zu höchster Anspannung und macht letztendlich krank, weil die Möglichkeiten und Begrenzungen des Menschen nicht mehr beachtet werden.

Advent, Advent, mein Licht verbrennt ...

Wie finden wir einen anderen Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen unseres Lebens? Mir ist da aus dem Leben Jesu eine Geschichte eingefallen, der Bericht von den beiden Frauen Maria und Martha.

SCHRIFTLESUNG: Lukas 10 (Basisbibel)

Als Jesus mit seinen Jüngern weiterzog, kam er in ein Dorf. Dort nahm ihn eine Frau als Gast bei sich auf. Ihr Name war Marta. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Die setzte sich zu den Füßen des Herrn nieder und hörte ihm zu.

Aber Marta war ganz davon in Anspruch genommen, die Gäste zu bewirten. Schließlich ging sie zu Jesus und sagte: »Herr, stört es dich nicht, dass meine Schwester mich alles allein machen lässt? Sag ihr doch mal, dass sie mir helfen soll!«

Aber der Herr antwortete ihr: »Marta, Marta! Du bist so besorgt und machst dir Gedanken um so vieles.

Aber nur eins ist notwendig: Maria hat das Bessere gewählt, das wird ihr niemand mehr wegnehmen.«

Maria und Martha, zwei gute Freundinnen von Jesus. Er besucht sie in ihrem Dorf. Maria, darüber ganz begeistert, setzt sich zu ihm ins Wohnzimmer, lauscht, was Rabbi Jesus, der Meister, zu erzählen hat. Sie setzt sich zu seinen Füßen, so berichtet das Lukasevangelium, und hört ihm zu.

Martha aber machte sich viel zu schaffen, um ihm zu dienen: So ein Gast muss doch bewirtet werden. Ich muss ihm zu trinken anbieten, ein gutes Essen muss auf den Tisch. Das muss vorbereitet sein. Da ist es gut, wenn man Unterstützung hat und man gemeinsam zupackt. Doch Maria juckt das nicht. Sie bleibt sitzen, scheinbar tatenlos, und hört Jesus zu.

Martha aber, umtriebig, eifrig, strengt sich an – sie spielt die Rolle der ständig Beschäftigten, sie hat leider keine Zeit zum Hören, zum Hinhören, zum Aufhören, sie ist also der Prototyp des besinnungslosen Aktivismus. Ja, und schließlich reicht es ihr: Sie stellt sich vor die beiden hin und wirft es schließlich sogar Jesus vor: „Herr, fragst du nicht danach, dass mich meine Schwester alleine dienen lässt? Sage ihr doch, dass sie mir helfen soll!“ Martha fordert also gemeinsames Handeln, und das ist ja gut so. – Und jetzt ... jetzt könnten wir fleißig diskutieren über die Reaktion Jesu: „Liebe Martha, du hast viel Sorge und Mühe. Du tust so viel, du umsorgst uns, du strengst dich an, du gibst dein Bestes. Wer rastet, der rostet. Alles soll gut laufen. Eins aber ist not. Etwas fehlt dir in deinem Hamsterrad. Du schaffst und schaffst.“

„Eins ist not“, sagt Jesus zu Martha.

Eins? Wirklich nur eins? Was ist denn noch alles nötig, vor Weihnachten...? Da schauen wir in unseren Terminkalender und sehen eine Eintragung nach der anderen. So viel Arbeit! So viel ist nötig und muss getan werden. Keine Zeit für noch eins, das not ist. Aber es geht Jesus ja auch nicht um noch eins, das auch noch nötig ist. „Eins ist not“, sagt er. Eins. Nicht: Noch eins. Und damit macht er erst einmal einen dicken Strich durch unseren Terminkalender und unsere Aufgabenliste.

Dass für das Eine keine Zeit bleibt, das war das Problem der Martha. Freilich hätte sie sich auch gerne zu ihrem Gast gesetzt, ist doch klar. Aber das ging ja nicht! So viel war zu tun durch diesen Besuch. So viel war nötig. Sie war ganz ausgelastet mit dieser Arbeit, ihre Pflichten nahmen sie ganz in Anspruch. So sehr, dass leider einfach keine Zeit blieb für ihren Gast.

Maria hat das gute Teil erwählt. Dass sie hier sitzt und mir zuhört, das ist eine gute Sache, sagt Jesus. Natürlich ist es schön, dass du dich so abmühst. Aber das, was Maria macht, ist klasse: Sie lauscht dem, was ich erzähle, und anscheinend ist es nichts Unwichtiges oder Nebensächliches, was ich zu sagen habe. Mach ihr das nicht streitig, lass sie hier sitzen und zuhören.

Die Geschichte hört hier auf. Wir wissen nicht, wie es dann im Detail weiterging. Wir würden heute sagen: Hopp, wir packen alle zusammen an, damit das Essen fertig wird und der Tisch gedeckt ist. Dann haben wir alle etwas davon und wir können uns gemeinsam hinsetzen, das Gespräch pflegen und den Austausch genießen. Aber anscheinend ist es nicht Absicht des Textes uns aufzufordern, die Dinge gemeinsam anzupacken und uns gegenseitig zu entlasten. Es geht hier um das Hören und das Tun! Und ich frage mich: Hat die emsige Martha aus diesem Geschehen gelernt, beides miteinander zu verbinden – Hören und Tun.

Im Johannesevangelium wird uns noch viel über Maria und Martha berichtet. Und dort wird uns Martha als diejenige dargestellt, die noch vor den männlichen Jüngern Jesus als den Christus, den Messias, erkennt und bekennt. „Ja, Herr, ich glaube, dass du der Christus bist, der Sohn Gottes, der in die Welt gekommen ist.“ So wird Martha zitiert. Sie glaubt und wird aktiv – vielleicht müssten wir sagen: Martha glaubt und bleibt aktiv – oder wird aktiv in eine ganz neue Richtung: sie lernt, dass aus dem notwendigen Hören sich eine Orientierung für unser Handeln entwickelt. Wichtig ist: Ja, Geschäftigkeit darf sein, aber zur Ruhe kommen, zuhören, hinhören ist wichtig und gut, ja, tut uns gut!

Das ist ja leicht gesagt in unserer geschäftigen Welt. Die Geister, die wir riefen, werden wir nicht wieder los. Wir sind unfähig aufzuhören und auszusteigen, trotz des absehbaren Unheils machen wir immer weiter, im Beruf, in der Familie, ja sogar in unserer sogenannten Freizeit.

Marianne Gronemeyer, eine Sozialwissenschaftlerin, stellt sich die Frage: Gibt es eine Kunst des Aufhörens und lässt sich diese Kunst erlernen? In ihrem Buch „Genug ist genug“ analysiert sie die Sachzwänge, die uns immer wieder davon abhalten etwas zu beenden. Sie beschreibt unsere Unfähigkeit, aufhören zu können (nach dem Motto: „Schon so oft habe ich mir vorgenommen, weniger zu machen, aufzuhören mit der ständigen Überlastung“). Dabei entdeckt sie eine merkwürdige Doppeldeutigkeit des Wortes ‚auf-hören‘: Sie stellt einen Zusammenhang her zwischen der Unfähigkeit aufzuhören und der Unfähigkeit zu hören. ... Sie beschreibt dies als eine allgemeine Zeitkrankheit: Wir haben (sehr weit verbreitet) einen Hörschaden! Unsere deutsche Sprache lehrt uns, dass wir nur aufhören können, wenn wir innehalten, wenn wir auf jemanden oder auf etwas hören. Auf-hören zu können ist verknüpft mit der Fähigkeit hören zu können, zu hören auf ... auf ein DU – auf andere, auf Gottes Wort, auf sich selbst.

Das Aussteigen aus der ständigen Aktivität und das Aufhören kann nur gelingen, wenn es mit einem Hören auf ... verbunden ist – und nicht mit einer moralischen Anweisung nach dem Motto: Du musst jetzt aber mal weniger tun! Die Stärke des Auf-Hörens liegt darin, dass ich mich auf etwas konzentriere – nämlich auf das Zu-hören – auf das ganz Ohr sein – auf die „Gefahr“ hin, dass das, was ich höre, mich verwandelt.

Das Ohr, das können wir von Marianne Gronemeyer und von Jesus lernen, ist ein wichtiges Organ, auch und vor allem in unserer lärmenden Welt, in der viele schon ihre Ohren verschließen, weil es zu viele Stimmen gibt. Doch die Ohren zu verschließen ist auch nicht die Lösung, denn wenn ich meine Ohren verschließe, dann verlerne ich das Hören auf das, was mir Orientierung geben kann.

Drei Viertel der Deutschen in der anfangs zitierten Studie zieht aus den Weihnachtsfeiertagen und der Zeit mit Familie und Freunden neue Energie. Wir beginnen heute mit der Adventszeit und bereiten uns auf Weihnachten zu. Maria hat das gute Teil gewählt, also machen wir es wie Maria und setzen uns zu den Füßen des Herrn und hören zu. Das ist für unsere Zeit angesagt, allgemein und ganz speziell für die Zeit vor Weihnachten.

Wir geben Ihnen nachher am Ausgang etwas mit, was Sie daran erinnern soll, ganz bewusst, vom 1. bis zum 24. Dezember, aufzuhören und hinzuhören. Nein, es ist kein Adventskalender im traditionellen Sinne. Ich verrate noch nicht, was es ist. Aber es soll Sie auffordern, sich an diesen langen Abenden vor Weihnachten mal hinzusetzen, Computer und Fernseher auszulassen, die Bügelwäsche mal warten zu lassen oder was Sie sonst so beschäftigt. Wir wollen Sie ermutigen, in der Adventszeit immer wieder ganz bewusst still zu werden, eine Kerze anzuzünden und hinzuhören, hinzuhören auf sich, auf den anderen und auf das, was Gott uns sagen will.

Wenn es Ihnen sonst schwer fällt, so ganz tatenlos zur Ruhe zu kommen, dann tun Sie es trotzdem einmal auf diese oder andere Weise. Wir müssen neu lernen, Energie zu tanken, um nicht auszubrennen. Ein Vorschlag: Ich hab mal geschaut: Das Lukasevangelium, aus dem wir unsere Geschichte von vorhin ja hatten, der Bericht des Lukas über das Leben Jesu hat genau 24 Kapitel, jeweils ein Kapitel vom 1. bis zum 24. Dezember, wäre das nicht auch mal Gelegenheit hinzuhören, so wie Maria dies damals gemacht hat?

Nehmen wir uns Zeit, um im Wort Gottes zu lesen! Und wenn wir mal an einem Abend nicht dazu gekommen sind, machen wir uns daraus keinen Stress: Das kann man ja nachholen oder das Kapitel überspringen. 24 Abende des Aufhörens, 24 Abende des Hinhörens, 24 mal das gute Teil wählen.

Oder nehmen Sie am Ausgang das sog. Ökumenische Gebet im Advent mit nach Hause. Darin sind Texte, Gebete und eine Bildbetrachtung, zusammengestellt von der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen, eine richtig ökumenische Angelegenheit, gedacht für eine kleine Andacht im Kreis der Familie, oder mit Freunden, einer Gruppe, zuhause oder in einem Gemeindehaus. Vielleicht können Sie davon einzelne Elemente verwenden, um abzuschalten, mal aufzuhören und hinzuhören. Wenn ich meine Ohren verschließe, dann verlerne ich das Hören auf das, was mir Orientierung gibt. Hören wir neu hin im Zur-Ruhe-Kommen vor unserem Gott.

Amen.

► A N M E R K U N G E N

Am Ausgang erhielten die Besucher zur Erinnerung eine brennende, fast herunter gebrannte Kerze mit dem Spruch des gerade gesungenen Segenslieds „Jesus Christus segne dich ... Er halte seine Hände über dir ...“

„Das Geschenk“ ist ein Film von VisioM, der auf der missionarischen DVD „Pause“ enthalten ist (online anzusehen unter: VisioM.org/medien/einzel/kurzfilme.html#c1440).

Dieser Gottesdienst wurde vom „Gottesdienst – einmal anders“-Team der Prot. Kirchengemeinde Römerberg entwickelt und am 1. Advent 2016 mit der Predigt von Hartwig Humbert in der Friedenskirche Mechttersheim gehalten. Wenn Sie diesen Entwurf einsetzen, freuen wir uns über Ihre Anregungen und Erlebnisse. (Kontaktdaten s.u.)



Hartwig Humbert ist Lektor der Evang. Kirche der Pfalz und ehrenamtlicher Mitarbeiter der Prot. Kirchengemeinde Römerberg.

► K O N T A K T D A T E N

VisioM

Bahnhofstr. 24 · 35440 Linden · Tel. 06403 776 716-0 · Fax 06403 776 716-9

Email: info@VisioM.org · www.VisioM.org

Bankverbindung: Voba Mittelhessen, IBAN: DE29 5139 0000 0066 5786 07, BIC: VBMHDE5FXXX