

MICHAEL FREY, BIANCA REINEKE UND MICHAELA VEIT-ENGELMANN

„Embrace – Umarme dich selbst!“

Buß- und Bettagsgottesdienst an der Elisabeth-Selbert-Schule

➤ Materialien zum Pelikan 3/2018

embrace [Im'breis]

A v/t

- a umarmen, in die Arme schließen
- b umfassen, umklammern
- c umgeben, z.B.: "be embraced by the sea"

1 fig einschließen, umfassen

2 fig

- a bereitwillig annehmen, sich etwas zu eigen machen
- b eine Gelegenheit ergreifen
- c ein Angebot, auch eine Religion annehmen
- d einen Beruf ergreifen, eine Laufbahn einschlagen
- e eine Hoffnung hegen

3 in sich aufnehmen, erfassen

B v/i sich umarmen

C s Umarmung f

2 Schulgottesdienste zum Buß- und Bettag!

* Du und Deine Klasse * Interviews * Gott * fünf Miniworkshops im Sitzen *

* Musik * Gebet * lauschen *

Tag: Mittwoch, 22. November 2017

Zeiten: 09.50 Uhr (Langer Wall, Münsterkirchhof)
11.40 Uhr (Thibautstraße, Handelslehranstalt e.)

Ort: Hamelner Münster St. Bonifatius

Kirchenkreiskantor Stephan Vanselow
Berufsschulpfarramt Hameln-Pyrmont

Schüler(innen) und Kollegen der Elisabeth-Selbert-Schule

Quelle: Duden

DER GOTTESDIENST: ABLAUF UND TEXTE

MUSIK ZUR ERÖFFNUNG

Beautiful (Christina Aguilera)

ERÖFFNUNG

Film „Was magst du an dir selbst?“

„Was magst du an dir selbst?“ – In kurzen Filmszenen beantworten Schülerinnen und Schüler oder Lehrerinnen und Lehrer diese Frage. Die Szenen wurden im Vorfeld zusammengeschnitten und werden nun eingespielt. Die letzte Szene spielt vor der Kirchentür, so dass die beiden Moderatorinnen des Gottesdienstes quasi aus dem Film in die Realität springen und nun den Gottesdienst moderieren.

BEGRÜSSUNG

I: Na klar! Wir wollten ja noch all die anderen fragen, was sie an sich mögen! Und hier seid ihr ja!

II: Tatsächlich! Guten Morgen, Elisabeth-Selbert-Schule! Guten Morgen, Münsterkirchhof, guten Morgen, Langer Wall und herzlich willkommen, Thibautstraße!

I: Wir wollen mit euch feiern. Einen Gottesdienst. Heute ist Buß- und Betttag und das bedeutet, dass wir die Chance haben, etwas anders zu machen als vorher ... ein Stück unseres Lebens umzudrehen.

II: Viele von uns sind in ihrem Leben kritisiert worden. Einige erleben jeden Tag schwere Kritik – auch an der Schule: in Form von Zensuren oder mahnenden Worten von Klassenkameraden und Lehrern. Und wenn diese Kritik zutrifft, dann tut das weh. Am allerhärtesten trifft die Kritik aber, wenn sie von mir selbst kommt. Dann bin ich manchmal wie erstarrt.

I: Und das wollen wir heute gemeinsam umdrehen: Wir wollen nicht bei der Kritik stehen bleiben – wir wollen uns selbst umarmen – mit Ehrlichkeit auf der einen Seite, aber dann besonders mit Zustimmung und Zuneigung auf der anderen Seite.

II: Dazu gibt es Lieder, Gebete, Workshops, die ernst und spaßig sind ...

I: ... und gute Laune! Willkommen bei unserem Gottesdienst zum Thema: Embrace – umarme dich selbst!

EINGANGSGEBET

I: Wir wollen beten. Wir beten für alle, die hier sind – wer an keinen Gott glaubt oder einen anderen Glauben hat, der kann diese Worte als Ausdruck unserer Gemeinschaft und unserer guten Wünsche verstehen. Wir bitten euch alle aber sehr, diese Gebete mit Stille und Konzentration zu unterstützen.

Diese Vorbemerkung vor diesem und den weiteren Gebeten ist nötig, um die nichtchristlichen Schülerinnen und Schüler nicht religiös zu vereinnahmen.

II: Gott, wir sind hier, weil wir dafür ein paar Stunden vom Unterricht frei bekommen – und das ist ja immer gut.

I: Gott, wir sind aber auch hier, weil wir zu uns selbst kommen wollen – zu oft haben wir ein kritisches oder trauriges Bild von uns selbst. Dann mögen wir uns nicht mehr und entfernen uns von uns. Am Ende sind wir ganz alleine. Heute wollen wir das nicht, wir wollen unsere Gemeinschaft spüren.

II: Viele von uns sind aber auch hier, weil es dich gibt und weil wir daran glauben, dass du unser Leben bereicherst und irgendwie mehr daraus machst. Darum hoffen wir auf Inspiration und Begeisterung, die nicht nur von uns selbst kommen – sondern auch von Dir. Amen.

LIED:

„Ein Hoch auf uns“ (Andreas Bourani)

Gemeinsam zu singen ist für viele Schülerinnen und Schüler ungewohnt. Das Gottesdienstteam steht deshalb als „Chor“ im Altarraum; so trauen sich auch die meisten Besucherinnen und Besucher mitzusingen.

BIBLISCHE LESUNG

Psalm 139 *im Dialog*

I: *(hält eine aufgeschlagene Bibel in der Hand)* Du, ich habe etwas ganz Verrücktes gelesen!

II: Was denn?

I: Pass auf! In diesem alten Liederbuch, das in der Bibel enthalten ist, da sagt ein Mensch Folgendes zu Gott: „HERR, du erforschest mich und kennest mich. Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, das du, HERR, nicht schon wusstest.“ (Ps 139,1–4) Wenn ich das so höre, fühle ich mich schon ein wenig beobachtet!

II: Das ist Psalm 139! Geht das nicht so weiter, dass Gott überall schon da ist, wohin es mich auch verschlägt – und dass er dort auf jeden Fall seine Hand schützend über mir hält? Klingt doch richtig gut!

I: Ja, das ist es. Ich freue mich ja auch, dass Gott mich schützt, egal wo ich bin. Nur ich empfinde mich selbst immer wieder und eigentlich jeden Tag mindestens einmal als fehlerhaft – ja, das ist das richtige Wort.

II: ... und dann möchte man nicht unbedingt, dass Gott das mitbekommt und alles sieht, was so daneben geht! Geht mir auch so.

I: Ganz genau! *(Gedankenpause)* Vielleicht müssen wir einmal nachlesen, wie die Sache in diesem alten Lied ausgeht: Spräche ich: „Finsternis möge mich decken und Nacht statt Licht um mich sein – so wäre auch Finsternis nicht finster bei dir, und die Nacht leuchtete wie der Tag. Finsternis ist wie das Licht.“ (Ps 139,11–12)

II: Also das klingt auf jeden Fall schon einmal *nicht* so, als wenn Gott mich dafür kritisieren würde, dass ich nicht perfekt bin ... Guck mal, es wird noch besser: „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.“ (Ps 139,14)

I: Wie bekomme ich es nur hin, dass ich bei diesen Worten nicht denke: schöner Selbstbetrug. Ich weiß ganz genau, dass ich nicht wunderbar bin.

II: Das Wunderbare liegt vielleicht im Auge des Betrachters. Wenn ich sehe, was ich je-

den Tag tue, und dann sage, dass ich wunderbar bin, dann betrüge ich mich vielleicht selbst. Das könnte dann wie Realitätsverlust sein. Aber vielleicht darf ich mir auch einmal am Tag Gottes Blick auf mich selbst ausleihen. Und der sieht auch die anderen Dinge.

I: Die Dinge, die ich richtig gut mache – aber die ich selbst nicht wahrnehme, weil mir meine Fehler, meine Schattenseiten den Blick auf mich verdunkeln!? Gottes Blick geht durch den Schatten, den ich selbst auf mich werfe!

II: Und sein Blick dringt auch durch die Dinge, bei denen ich von anderen verdunkelt werde. Wenn Menschen Dinge über mich sagen und mich mit diesen Sätzen zur Einsamkeit verurteilen! Gott guckt durch das Mobbing hindurch und sieht meine strahlende Persönlichkeit und alle Möglichkeiten, die noch vor mir liegen.

I: Ich will mir Gottes Blick auf mich selbst gerne ausleihen. ‚Rent a View!‘ Leih’ dir Gottes Blick auf Dich selbst.

II: Es könnte sein, dass ich dann keinen Realitätsverlust erleide, weil ich ja die ganze Wirklichkeit von mir entdecke – und nicht nur die Schattenseiten. Ich kann dann mit Gottes Blick auf mein Leben sagen und glauben: Ich bin wunderbar, auch wenn ich nicht wunderbar bin!

I: Rent a View – leih’ Dir Gottes Blick auf Dein Leben – und lass Dich dazu inspirieren, dass Du Dich selbst in den Arm nimmst und sagst:

II: „Finsternis ist wie das Licht!“ (Ps 139,12b)

I & II: Amen!

ANMODERATION DER WORKSHOPS

„Liebe Schülerinnen und Schüler, wir haben jetzt Workshops für euch vorbereitet. Da könnt ihr selber ausprobieren, wie es ist, sich selbst zu umarmen, bei aller berechtigten Kritik. Ihr seht, dass hier im Raum fünf Tische verteilt sind. An denen finden die Workshops statt. Geht nun zu den Tischen, die euch am nächsten sind. Dort werden euch die Workshopleiter sagen, was zu tun ist. Wenn ihr fertig seid, dürft ihr zum nächsten Workshop gehen, bis ihr alle fünf Tische besucht habt. Wenn hier vorne die Musik anfängt, dann kommt bitte wieder auf eure Plätze zurück.“

Die Workshop-Stationen sind im Kirchenschiff verteilt. Für jeden Workshop ist ein kleines Team zuständig; die Beteiligten haben einen Koffer mit ihren Materialien dabei und gehen zu Beginn der Workshops zu den dort bereits vor Gottesdienstbeginn aufgestellten Tischen. Die Gottesdienstbesucherinnen und -besucher verteilen sich nach Aufforderung ungefähr gleichmäßig auf die verschiedenen Stationen. Die Reihenfolge der Workshops ist frei wählbar.

WORKSHOPS

ERSTER WORKSHOP: SPIEGEL

Material

Ein großer gerahmter Spiegel liegt auf einem Tisch, der so hoch sein muss, dass man sich gut darin spiegeln kann, ohne sich zu tief herunter zu beugen. Auf dem Spiegel liegen dicke Permanent-Marker, am besten Hochglanz-Stifte in verschiedenen Farben.

Inhalt

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen auf den Spiegel schreiben, was sie an sich selbst schätzen. So halten sie fest, was sie an Positivem ausmacht. Sich selbst im Spiegel zu betrachten und ohne Fotoshop und Weichzeichner die eigenen Stärken und Schönheiten zu schreiben, kann ein Umdenken bewirken, das die bestärkende Selbstliebe als Grundlage christlicher Nächstenliebe in den Mittelpunkt des Bewusstseins stellt.

Moderation

„Habt ihr schon mal in den Spiegel geschaut und gedacht: Ja, das mag ich an mir? Das kann was Äußerliches sein: die Haare, das Lächeln, die Muskeln ... Das kann aber auch was in euch drin sein: eine Eigenschaft oder ein Charakterzug. Schaut jetzt in den Spiegel, nehmt euch ein bisschen Zeit, euch selbst anzuschauen. Und dann schreibt auf, was ihr an euch mögt!“

ZWEITER WORKSHOP: SCHIFFE**Material**

Man benötigt fertig gefaltete Papierschiffe aus glattem, weißen 80g-Papier, Fineliner, eine Wanne mit Wasser (oder die Möglichkeit, die Schiffe später auf einem Fluss auszusetzen).

Inhalt

In diesem Workshop wird der christliche Bußgedanke bildlich aufgearbeitet, ohne dass der entsprechende Begriff dafür fallen muss. Das Schiff steht hier als Symbol des Transportes: Es soll etwas wegbringen, das man abgeben möchte. Die Workshopgäste überlegen, was sie in ihrem Leben vielleicht bereuen. Welche Taten, Worte oder Gedanken sie lieber ungeschehen machen möchten. Sie schreiben ihre Verfehlungen auf das Schiff und lassen sie los ins Wasser, wo sie symbolisch davonsegeln. Die göttliche Vergebung wird als Befreiung spürbar.

Moderation

„Bestimmt gibt es Sachen in eurem Leben, da wünscht ihr euch, sie wären nicht passiert. Sachen, die ihr erlebt habt. Aber vielleicht auch Sachen, die ihr selbst gemacht habt und wo ihr hinterher gemerkt habt: Das war totaler Mist. Vielleicht wünscht ihr euch sogar, ihr könntet die Uhr zurückdrehen. Das geht leider nicht. Aber ihr seid hier in einer Kirche. Hier versammeln sich Menschen, die glauben, dass Gott ihnen das verzeiht, was ihnen von Herzen leid tut. Ihr müsst eure Fehler nicht für immer mit euch herumtragen; ihr könnt sie abgeben. Dafür seht ihr hier vor euch kleine Schiffe. Da könnt ihr das aufschreiben, was ihr am liebsten ungeschehen machen würdet. Dann setzt ihr die Schiffe ins Wasser – und sie segeln davon. Und ihr bleibt zurück, befreit von dem, was euch so leid tut.“

DRITTER WORKSHOP: ESSPAPIER**Material**

Benötigt werden farbige, große Esspapierscheiben und Stifte mit essbarer Farbe.

Inhalt

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen sich Esspapierscheiben und einen Stift mit Lebensmittelfarbe. Ihr Auftrag: Sie sollen nachdenken, was ihnen im Leben fehlt und wonach sie sich heimlich oder offen sehnen. Das kann eine Charaktereigenschaft

oder ein konkreter Wunsch sein. Dies sollen sie aufschreiben und dann aufessen – und sich so auf spielerische Weise „einverleiben“. Indem die Schülerinnen und Schüler über sich nachdenken, gestehen sie sich ein, dass jeder Mensch fehlerhaft ist. Sie wissen und spüren, dass das Streben nach Perfektion ermüdet und ein Gefühl von Unzulänglichkeit vermittelt. Hier fassen sie nun ihre eigenen Sehnsüchte in Worte und erfahren mit einem Augenzwinkern, wie es ist, das Fehlende in sich aufzunehmen.

Moderation

„Seid ihr immer zufrieden mit euch, so wie ihr seid? Wahrscheinlich nicht. Ich glaube, niemand ist das. Jeder hat doch in seinem Leben etwas, wo er sagt: Da wäre ich gerne anders. Diese oder jene Eigenschaft hätte ich gerne. Das würde ich gerne können. Oder das fehlt mir... Hier ist nun Gelegenheit, das ganz einfach zu ändern. Schreibt hier auf Esspapier auf, was ihr gerne hättet, esst es auf – und schon habt ihr es in euch. Lasst es euch schmecken.“

VIERTER WORKSHOP: TEELICHTE

Material

Benötigt werden Teelichte, Stabfeuerzeuge, feuerfeste Einwegbecher, wasserfeste Folienstifte, eine große flache Schale mit Sand.

Inhalt

Dieser Workshop greift das bekannte Lichtmotiv auf. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen ihre Wünsche aufschreiben und vor Gott bringen. Wer sich selbst eingesteht, Sehnsüchte zu haben, der weiß, dass seinem Leben etwas fehlt und dass er auf Neuanfang und Vergebung hofft. Der Kirchenraum symbolisiert dabei den Ort der Geborgenheit: Jede und jeder kann sich sicher sein, dass die innersten Gedanken hier gut aufgehoben sind. Dieser Workshop wird vermutlich stiller sein als die anderen, da die Wirkung des Lichtes eine ganz besondere ist.

Moderation

„Gibt es etwas, wonach ihr euch seht? Was euch fehlt? Was ihr euch unbedingt für euer Leben wünscht? Hier könnt ihr es auf diese Becher aufschreiben. Stellt sie dann hier auf und wir zünden darin ein Licht an. Das Licht, es steht für Hoffnung, für Glauben, für Gott. Wenn dieses Licht nun leuchtet, scheint es durch eure Wünsche und Sehnsüchte hindurch und macht sie ein kleines bisschen heller.“

FÜNFTER WORKSHOP: COMIC

Material

Ein von einer Schülerin gestalteter Comic zum Thema „Angst“ (**M 1**), der ein großes leeres Kästchen aufweist, schwarze Fineliner oder Bleistifte.

Inhalt

Es gibt vieles, was die Liebe zur eigenen Person hemmt und sich in Unzufriedenheit und Rastlosigkeit manifestiert. Dies greift dieser Workshop auf. Der Comic zeigt eine Vielzahl von Ängsten, die, rational oder irrational, unser Leben und Miteinander hemmen und Kommunikation und Wertschätzung erschweren. Die Besucher können sich in den sechs Lebenssituationen wiederfinden und entdecken, dass ihr Gefühl der Unzulänglichkeit sie nicht isoliert. Der Hinweis auf das leere Kästchen mit der Überschrift: „Meine Ängste“ fordert die einzelnen auf, ihre bisher nicht in Wort oder Bild gefassten Ängste grafisch in Comicform zu gestalten.

Moderation

„Kennt ihr Menschen, die Angst vor Spinnen haben? Gehört ihr selbst dazu? Es gibt ganz viele Sachen, die Menschen Angst machen und die dazu führen, dass sie sich total unglücklich fühlen. Hier in dem Comic, den eine Schülerin für uns gemalt hat, sind viele solcher Ängste aufgezeichnet. Aber eine fehlt. Eure eigene... Was macht euch Angst? Malt das hier unten in das leere Kästchen. Ich weiß, dass die Angst davon nicht einfach weg ist, leider nicht. Aber glaubt mir: Es hilft schon mal, sie aufzumalen, aufzuschreiben – einfach sich klar zu machen: Was macht mir Angst? Diese Ängste könnt ihr mitnehmen, wenn ihr wollt. Oder ihr lasst sie hier bei Gott in der Kirche. Also fangt an zu malen... Und keine Angst: Wir sind hier nicht im Kunstunterricht...“

MUSIK ZUM ZUSAMMENKOMMEN: PEOPLE HELP THE PEOPLE (BIRDY)

Wenn die Musik beginnt, kehren die Schülerinnen und Schüler langsam auf ihre Plätze zurück. Während des Liedes läuft über Beamer und Leinwand eine Fotoshow, die Eindrücke von den Workshops präsentiert.

SCHLUSSGEBET

Poetry Slam von Elena, 11. Klasse Berufliches Gymnasium

I: Wir wollen nun gemeinsam beten, für uns selbst, für andere und für unsere Welt.
Wer nicht mitbeten kann, weil er nicht an einen Gott glaubt, der möge unsere Gebete hören als gute Wünsche für sich und sein Leben.

II: Guter Gott, wir danken dir dafür, was du uns gibst,
Dafür, was wir an uns haben,
Und dafür, dass wir dies akzeptieren können.
Doch manchen fällt es schwer sich zu akzeptieren, hilf ihnen dabei.
Hilf ihnen, ihre Ecken und Kanten wertschätzen zu können,
denn erst diese Ecken und Kanten machen uns zu dem Menschen, der wir sind,
denn so, wie wir sind, so ist es wundervoll!
Guter Gott, hilf uns zu ignorieren, was andere Menschen Negatives über uns denken,
hilf uns, den Pinsel selbst in die Hand zu nehmen und unseren Namen auf bunte
Fassaden zu schreiben, um allen zu zeigen: „Ich bin da“ / „Ich bin hier“.
Hilf uns, unsere Narben zeigen zu können,
hilf uns, sie mit Stolz tragen zu können.
Denn jeder kann mal hinfallen! Aber wo liegt das Problem?
Wir haben nichts zu verlieren!
Ich glaube daran, dass jede Schönheit auch ihre Fehler braucht,
denn erst Fehler machen uns zu einem perfekten Menschen.
Ich frage mich: Warum wollen wir alle perfekt sein?
Unperfekt zu sein ist doch viel schöner!
Lass uns die negativen Stimmen in unserem Kopf ändern,
lass uns positiver denken,
lass uns alle Kritiker ignorieren.
Wir lassen uns von nichts aufhalten.
Denn wir sind keine Schauspieler.
In unserem Leben führt keiner Regie!
Amen

VATERUNSER

I: Wir möchten nun mit euch das Gebet sprechen, das Jesus immer gebetet hat. Das Vaterunser. (Ihr findet den Text auf den Liedblättern abgedruckt.) Wer mitbeten möchte, ist herzlich eingeladen. Wer nicht mitbeten kann, weil er an einen anderen Gott oder an gar keinen glaubt, den bitten wir, aus Respekt zu schweigen. In jedem Fall bitten wir alle, egal, ob sie mitbeten oder nicht, zum Vaterunser aufzustehen.“

II: Vater unser im Himmel ...

MITMACHSEGEN

I: Jeder Gottesdienst endet mit einem Segen. Segen, das ist ein Wunsch und bedeutet: Gottes Liebe möge dich begleiten, Gott möge dich beschützen. Das wünschen wir euch und deshalb stehen wir hier, um euch den Segen Gottes zuzusprechen. Wir laden euch ein, die Bewegungen dazu mitzumachen.

II: Geht unter dem Segen Gottes.

Gott sei vor euch, um euch den rechten Weg zu weisen. (*Arme nach vorne strecken*)

Gott sei neben euch, um euch in die Arme zu nehmen und zu trösten, wenn ihr traurig seid. (*Einen Arm zur Seite strecken, als ob man ihn dem Nachbarn auf die Schulter legt*)

Gott sei hinter euch, um euch zu bewahren vor der Heimtücke böser Menschen. (*Beide Arme über die Schultern nach hinten führen*)

Gott sei unter euch, um euch aufzufangen, wenn ihr fallt. (*Hinhocken und Arme wie ein Körbchen vor den Körper halten*)

Gott sei um euch herum, um euch zu behüten, was auch kommen mag. (*Einmal um die eigene Achse drehen*)

Gott sei über euch, um euch zu segnen. (*Arme zu einem Dreieck über dem Kopf formen*)

So segne und behüte euch der allmächtige und barmherzige Gott. Amen.

MUSIK ZUM AUSKLANG

Beautiful (Christina Aguilera)

M 1: ARBEITSBLATT „COMIC“ ZUM FÜNFTEN WORKSHOP



Meine Angst:

