

Ökumenisches Frauenfrühstück

Bild: jcomp-de.freepik.com

Liebe Frauen,

ja, es wäre sehr schön gewesen, wir hätten uns am 07.11. 2020 wieder mit einer großen Anzahl von Frauen zum Frühstück und zum Austausch über ein spannendes Thema in den wunderschönen, neuen Gemeinderäumen der Auferstehungskirche treffen können. Das dies angesichts der Corona- Epidemie nicht möglich sein würde, war bereits vor Wochen klar. Und darum hatte das Vorbereitungsteam sich eine Alternative überlegt, die wir aber angesichts der im Moment so deutlich ansteigenden Zahlen der Corona Infektionen auch nicht durchführen können.

Darum findet ihr hier einen Impuls, mit dem sich jede (zunächst) allein am 07.11.2020 zuhause am Frühstückstisch auseinandersetzen kann. Wir würden uns aber sehr freuen, wenn ihr mit einer Partnerin eurer Wahl darüber telefonisch, oder bei einem Spaziergang mit Sicherheitsabstand, o.ä. ins Gespräch kommt. (gerne ökumenisch!)

Der folgende Impuls hat einen aufeinanderfolgenden Ablauf. Jedoch ist jede herzlich eingeladen, auch nur einzelne Teile, Ideen zu lesen, umzusetzen. Wir wünschen Euch viel Freude dabei. Bleibt gesund! Und bis wir uns wiedersehen: ...halte Gott Euch fest in seiner Hand!

Worauf bauen wir?

Diesem Gedanken wollen wir an diesem Morgen in vielfältiger Art nachgehen.

Was benötigt Ihr dazu: ca. 30 Minuten Zeit, ein wenig Platz an einem Tisch, ein paar kleine Notizzettel, einen Stift, evtl. ein wenig (Deko-) Sand, einen flachen Teller, Handy oder Kamera, um ein Bild zu machen, eine Bibel

Und hier beginnt nun der Impuls: Worauf baue ich?

1) Vanuatu, eine Pazifikinsel mit wunderbaren Sandstränden, wird im kommenden Jahr Gastgeberin des Weltgebetstages sein. Dort gibt es eine schöne Tradition: die des Sandmalens!

Einladung: Schüttet so viel Sand auf den Teller, dass die Oberfläche ganz mit Sand bedeckt ist. Schreibt, malt in den Sand, worauf ihr bauen könnt. Lasst euch Zeit, für alle Gedanken und Worte. Nachdem ihr vielleicht ganz unterschiedliche Bilder, Begriffe in den Sand gemalt habt, malt **ein** Bild, auf dem die wichtigsten „Bausteine“ eures Lebens zu sehen sind. Haltet dieses Bild mit dem Handy oder der Kamera fest. Wenn ihr mögt, sendet das Bild mit oder ohne Erklärung an die Mailadresse guten.morgen@pankratius-osterfeld.de Wir werden daraus eine Collage erstellen.

Alternative: Worauf kann ich bauen?

Schreibe jeweils einen Begriff auf einen kleinen Notizzettel.

Sortiere die Begriffe nach „Gewicht“. Was ist das Fundament Deines Lebenshauses? Was sind tragende Wände? usw....

Haltet dieses Bild mit dem Handy oder der Kamera fest. Wenn ihr mögt, sendet das Bild mit oder ohne Erklärung an die Mailadresse guten.morgen@pankratius-osterfeld.de Wir werden daraus eine Collage erstellen.

2) Rückblick: mit Blick auf das Sandbild oder das Lebenshaus:

Haben sich die Bausteine meines Lebens im Laufe der Jahre verändert?

Wie hätte mein Bild wohl vor 20 Jahren ausgesehen? Haben damals andere Steine im Fundament meines Hauses gelegen?

Welcher Baustein wurde mir genommen?

Wie ist es mir gelungen, neue Bausteine einzufügen? Wo musste ich feststellen, auf Sand gebaut zu haben und was half mir aus Enttäuschungen heraus?

3) Coronazeit: mit dem Blick auf das Lebenshaus oder das Sandbild:

Die Zeit der Corona- Pandemie fordert uns alle auf unterschiedliche Art und Weise heraus. Was sind die Bau-Steine, die mir zur Zeit Kraft geben?

Welche Bausteine sehe/weiß ich und nutze sie nicht?

Welcher Baustein ist mir durch die Pandemie genommen?

Habe ich Ideen, durch welche Bausteine ich diesen wichtigen Baustein ersetzen kann?

Wen bitte ich, mit mir zu überlegen?

4) Idee „Hoffnungsschrank“:

Habt Ihr einen „Hoffnungsschrank“ zuhause?

Damit meinen wir einen Platz, an dem Ihr Lichtblicke, stärkende Begegnungen, Wertschätzung, Worte, die Euch guttun, Fotos, die euch zum Strahlen bringen, Ermutigungen ... aufbewahrt.

So vieles strömt auf uns ein. Manche Aufgabe belastet schwer, wir sorgen uns um andere, manches Problem ist nicht einfach so zu lösen..., da ist es gut, etwas ganz **sichtbar** vor Augen zu haben, was uns stärkt, ermutigt! Hast Du Lust Dir einen „Hoffnungsschrank/Hoffnungsplatz“ zu „bauen“? Vielleicht kannst Du ja mit einem **Mut**-Wort aus der Bibel beginnen:

5) Zuspruch:

Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht. Es hat Hoffnung und Zukunft gebracht. Es gibt Trost, es gibt Halt in Bedrängnis, Not und Ängsten, ist wie ein Stern in der Dunkelheit.

Aus dem Buch Jesaja:

**Fürchte Dich nicht. Denn ich befreie Dich und rufe Dich bei Deinem Namen.
Fürchte Dich nicht. Denn ich bin mit Dir. Gehst Du durch Wasser,
ich bin bei Dir, durch Ströme, sie werden Dich nicht überfluten. Gehst Du durch
Feuer, du wirst nicht verbrennen, die Flammen werden Dich nicht versengen.**

**Einst bahnte ich durch das Meer eine Straße, einen Pfad durch mächtiges Wasser... Seht, ich schaffe Neues! Schon sprosst es auf. Merkt ihr es nicht?
Wirklich: Ich schaffe in der Wüste einen Weg und Pfade in ödem Land.**

Welches ist Dein **Mut**-Wort, Deine **Trost**-Stelle, Deine **Hoffnungs**-Geschichte der Bibel? Erzähle Deiner Austauschpartnerin davon!

Hier findest Du weitere **Mut**-Worte:

Jesaja: 40,12-31	Jesaja: 41,17-10	Jeremia 29,1-14
Josua 1,1-9	Psalm 18, Psalm 23,	Psalm 27, Psalm 91
Psalm 121, Psalm 139	Römerbrief 15,1-13	1. Korinther 3,1-17
1. Petrus 5,10-11	Römerbrief 8,35-39	Apostelgeschichte 1,1-8

6) Blick über den Tellerrand. Ich baue mit am Reich Gottes:

Ich rufe jemanden an, der allein ist.	Ich schreibe eine Karte voller Mut-Worte an...
Ich unterstütze die Projekte der kirchlichen Hilfswerke!	Ich helfe den Nachbarn bei...
Ich werde Freude verschenken, indem ich...	Ein Lächeln bekommt heute:
Den Kuchen backe ich doppelt. Der 2. ist für...	In mein Gebet schließe ich heute ein:
Die Aufmunterungs- Whats App gilt:	Ich baue mit meinen Kindern, Enkeln...

Ich mache einen Ausflug: Ich suche weitere Inspirationen und besuche den Palast der Projekte im Salzlager auf der Zeche Zollverein. Der begehbare „Palace of Projects“ von Ilya und Emilia Kabakov zeigt im ehemaligen Salzlager der Kokerei 61 fiktive Projekte für eine bessere Welt.

Öffnungszeiten, Fr–So und feiertags 11:00–17:00 Uhr, Salzlager Zeche Zollverein, Heinrich-Imig-Str. 11, 45141 Essen, Eintritt: Erwachsene 4 Euro

7) Ich schließe den Impuls mit einem Gebet:

Treuer und barmherziger Gott! Worauf können wir bauen?

Du willst uns Zuversicht schenken, wenn sich in uns Unsicherheit breitmacht.

Du bist uns nahe, wenn wir auf Distanz zueinander gehen müssen.

Du hältst uns in deiner Hand, wenn wir den Halt zu verlieren drohen.

Zu dir kommen wir mit unseren Sorgen und Ängsten,...

Aber auch mit unserer Kraft, unserem Mut, unsere Hoffnung auf deine Hilfe.

Wir vertrauen Dir alle Menschen an, die Sorge haben, sich mit dem Corona-Virus anzustecken.

Wir legen Dir ans Herz, die Menschen in den Seniorenheimen und alle, die allein zuhause leben,

die Angst haben vor dem Vergessen-Sein und der Einsamkeit.

Wir bitten Dich für alle, die schon jetzt erschöpft und überfordert sind.

Wir beten für alle, die Angst um ihren Arbeitsplatz haben und um ihre Existenz fürchten müssen.

Ganz besonders bitten wir für die Menschen, die in Ländern leben, in denen sie niemand vor dem Virus und seinen Folgen schützt.

Herr, wir bauen auf Dich. Bestärke uns in der kommenden Zeit mit Deinem belebenden Geist, Er schenke uns Fantasie, wie wir Nähe schaffen und finden, bei aller Distanz. Er schärfe unseren Blick für die Schätze unseres Hoffnungs-schranks und alle unverhofften Hoffnungsfunken in diesen Tagen.

Er mache uns Mut, mit jedem Aufblitzen Deiner Gegenwart..

Herr sei bei uns, An unserer Seite. An der Seite aller, die Deine Nähe brauchen.

Heute und in Ewigkeit. Amen.