



Frauenbibeltag

Gott eröffnet Horizonte

Von der verwandelnden Kraft der Sehnsucht

Texte und Materialien

Die Bibel, das Buch des Lebens...

...aktueller denn je, überraschend mit ihren Geschichten und Schicksalen.

Diese Schrift kann uns in Bewegung bringen und neue Horizonte eröffnen.

Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise zu den Frauen und Männern der Bibel und der Aktualität ihrer Geschichten:

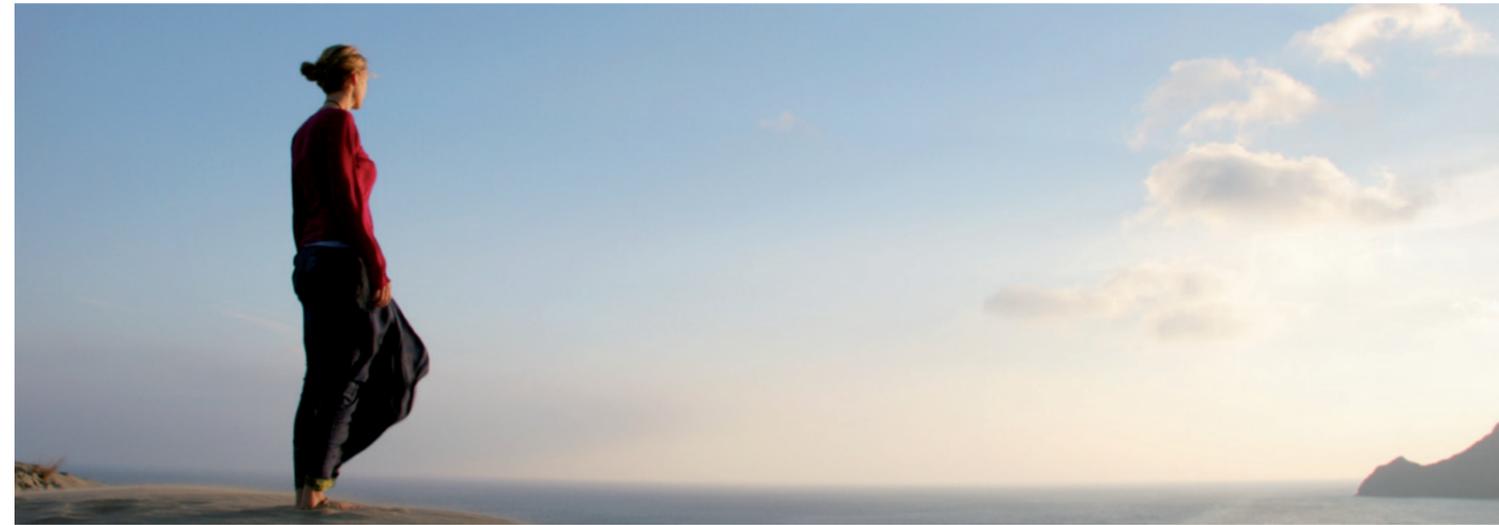
Wo finden sich Parallelen zu Ihrem Leben?

Wie können „Frauen von heute“ Anregungen, Kraft oder auch Antworten in diesen „alten Schriften“ finden?

Dieser Tag möchte Ihnen Zeit und Freiraum bieten, ganz persönlich die Bibel neu für sich zu entdecken.

Gott eröffnet Horizonte

Von der verwandelnden Kraft der Sehnsucht



Arbeitshilfe zur Gestaltung eines Frauenbibeltages

Inhaltsverzeichnis

- VORWORT** 5
- SPIRITUELLER IMPULS IN DEN TAG** 6
 - „Gott eröffnet Horizonte“ 6
 - lectio divina 6
- STATEMENT**
 - Horizonte – Von der verwandelnden Kraft der Sehnsucht 7
- IM GESPRÄCH** 10
 - „Gott eröffnet Horizonte“ 10
- KREATIVE BIBELAKTION** 11
 - hebräisch 13
 - Bibel in gerechter Sprache 13
 - Martin Luther 14
 - Arnold Stadler 14
 - Karola Kienel 15
 - Martin Buber 15
- WORKSHOPS** 16
 - Einleitung: Gott eröffnet Horizonte 16
 - WS 1:** Absichtslosigkeit – Gedankenansätze 17
 - WS 2:** Schreibwerkstatt zur Geschichte der Heilung der gekrümmten Frau . . . 19
 - WS 3:** Gottes Wort in der Musik 21
 - WS 4:** „Bibel im Wohnzimmer“ – Die Methode des Bibelteilens 24
 - WS 5:** „Mit brennendem Herzen machten sie sich auf den Weg“
– ein Pilgerweg 26
 - WS 6:** Sein wie ein Kind – Kreative Bibelarbeit in drei Schritten 28
 - WS 7:** „Ich erhebe meine Stimme für Dich, o Gott“
Atem-, Stimm- und Sprechübungen 30
 - WS für Kinder:** „Hören und Wahrnehmen“ 32
- LITERATURLISTE** 34
- GOTTESDIENST ZUM ABSCHLUSS DES TAGES** 36
 - Gott eröffnet Horizonte 36
- KONTAKTLISTE** 38
 - Impressum 38

Liebe Leser/innen

wir freuen uns sehr, Ihnen heute unsere Arbeitshilfe zu einem Frauen-Bibeltag vorlegen zu können. Der „Frauen-Sommer-Bibeltag“ fand als Kooperationsveranstaltung zwischen dem kfd-Diözesanverband und der Frauenpastoral im Erzbistum Köln am 3. Juli 2010 im Katholisch Sozialen Institut in Bad Honnef statt. An diesem Tag waren Frauen und Mütter mit ihren Kindern (mit eigenem Kinderprogramm) eingeladen, unter dem Thema „Gott eröffnet Horizonte“ einen ganzen Tag mit dem Buch der Bücher zu verbringen. Wie beim Frauenbibeltag 2003 im Maternushaus in Köln ist auch diesmal die tragende Idee, Frauen die Bibel in sehr unterschiedlichen Facetten nahezubringen.

Gott eröffnet Horizonte – das ist eine Einladung an das Leben!

Gott eröffnet Horizonte – da ist ganz eindeutig Gott Handelnder, der auf die Menschen zugeht, sie anspricht, heraufruft. Gott sprengt die Grenzen, in denen Menschen leben.

Gott eröffnet Horizonte – das macht den Horizont, den Blick weit, zeigt andere Sichtweisen auf das Leben und ermöglicht Handlungsoptionen für eine Lebensgestaltung.

Und wie könnte Leben eine intensivere Sinnggebung und Gestaltungshilfe erfahren als aus den Schriften der Bibel und dem Zuspruch Gottes? Gerade in Zeiten des gesellschaftlichen und kirchlichen Umbruchs, weltweiter Krisen und der Erfahrung, wie brüchig der Fortschrittsglaube ist, stellen Menschen Fragen nach dem Sinn des Lebens. Was macht das Leben aus, welche Werte sind maßgeblich für die Gestaltung des Lebens und des Glaubens?

Mit den verschiedenen Angeboten geht es darum, etwas von der Sprengkraft gelebter Hoffnung deutlich zu machen und von der verwandelnden Kraft der Sehnsucht mitzuteilen. Bei der Veranstaltung hat ein kreativer Zugang

zu dem vielen vertrauten Psalm 23 deutlich gemacht, wie die Bibel eine jede von uns in Bewegung bringen kann.

Gern möchten wir Sie ermutigen, vor Ort in Ihren Frauengruppen, der kfd, der Gemeinde, eine ähnliche Veranstaltung durchzuführen. Dabei bietet es sich an, daraus einen ökumenischen Bibeltag zu gestalten. Die thematischen Vorschläge dieser Broschüre bieten Ihnen viele Anregung dazu.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Planung und Durchführung eines Frauen-Bibeltages und hoffen, dass die Bibel auch Sie in Bewegung bringt und Sie die Erfahrung machen dürfen, dass Gott uns allen den Horizont weiten will für eine glückende Gestaltung des Lebens.

Köln, im Juni 2011



Trudi Porath
Diözesanvorsitzende
der kfd Köln



Eva-Maria Will
Referentin für Frauenpastoral
im Erzbistum Köln

„Gott eröffnet Horizonte“

Ablauf und spiritueller Impuls in den Tag

Idee, inhaltliche und organisatorische Verantwortung:
Hildegard Müller-Brünker, Eva-Maria Will

Nach der Begrüßung, organisatorischen Hinweisen erfolgt die Überleitung zum Thema des Tages: „Gott eröffnet Horizonte“.

lectio divina

löse das Sternensiegel
und öffne das Buch
in dem die heiligen Worte
dunkel leuchten

wie glühende Fossilien
von erloschenen Feuern
in denen Propheten einst
die Worte geschmiedet

von deinem Atem behaucht
erwachen sie wieder
wie an aller
Wortschöpfung Anfang

schau in jede Seite
wie in einen Spiegel
so als läsest du
deine eigene Biographie

und je mehr dein Leben
in den Text verwoben
verwandelst du dich
in Gottes heiliges Buch

Andreas Knapp

Die göttliche Lesung (lectio divina) ist das alte klösterliche Modell der Bibellektüre. Darunter ist der betende Umgang mit der Bibel zu verstehen. Wie können wir einen neuen Zugang zur Heiligen Schrift finden und erleben? Wie kann das Lesen der Bibel unser alltägliches Leben bereichern? Diese und andere Fragen werden uns am heutigen Tag begleiten.



Horizonte

Von der verwandelnden Kraft der Sehnsucht

Ein Statement von Andrea Vogel

Liebe Schwestern,

ich bin eingeladen worden zu dem Thema: „Gott eröffnet Horizonte“ mit dem Unterthema: „Von der verwandelnden Kraft der Sehnsucht“. Das Wort „Horizont“ abgeleitet von dem griech. Wort *ορίζοντας* bedeutet „der Gesichtskreis“. Was sehen wir, wenn wir in den Horizont schauen: die Begrenzung zwischen Himmel und Erde. Diese Begrenzung und andere möchten wir oft als Weite empfinden. Eine Öffnung von Horizonten haben wir uns erhofft mit großer Sehnsucht vom Kirchentag in München, dessen Losung lautete: *Damit Ihr Hoffnung habt!* *1.Petrus 1,21*

Hoffnung, was heißt das eigentlich?

Aus dem Mittelniederdeutschen „hopen“ leitet sich dieser Begriff ab. Es meint hüpfen oder springen vor Erwartung. Hoffnung meint demnach eine Erwartungshaltung. Guter Hoffnung sein, eine Umschreibung von Schwangerschaft. Gute Hoffnung, das meint Erwartung auf eine gute Zukunft, das Gegenstück zu Hoffnungslosigkeit.

Horizonte: Von der verwandelnden Kraft der Sehnsucht.

Immer wieder erhoffen sich Menschen, dass sie die verwandelnde Kraft der Sehnsucht und der Hoffnung erfahren wie z.B. auf dem 2. Ökumenischen Kirchentag in diesem Jahr. Das Thema des Kirchentags in München lautete: *Damit Ihr Hoffnung habt!* *1.Petrus 1,21* Hier wird nicht der Resignation das Wort geredet, sondern der Hoffnung.

Im biblischen Zeugnis ist Hoffnung immer auf Gott verwiesen.

Das Lob Gottes ist die Grundmelodie der Hoffnung im AT. Gottes Treue ist es, die Menschen Hoffnung schenkt.

In den Psalmen lesen wir:

- auf Gott hoffen. *(Ps. 31, 25; 37,9)*
- Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung. *(Ps 62,6)*

Für Christen hat sich die Hoffnung personalisiert. Christus ist unsere Hoffnung *(1.Kor. 15,9, Kol 1,27 u.a.)*

Das heißt, ich vertraue mein Leben, meine Zukunft, meine Möglichkeiten Gott an. Hoffnung ist somit eine Lebenshaltung gläubiger Menschen gegen die Resignation und Hoffnungslosigkeit der Welt.

Hoffen hat aber offensichtlich auch etwas mit Beharrlichkeit zu tun.

Gott eröffnet Horizonte

Ich möchte sie einladen zu einer Reise in den Horizont. Ich gebe eine kurze Bildbeschreibung unter den Stichwort:

Was sehe ich am Horizont?

Ein Vorhang wird angehoben, vorsichtig wird hinter das zuerst Erkennbare geschaut. Wie oft sind wir in der Gefahr das zuerst Gehörte hinzunehmen und uns damit zufrieden zu geben?

Wann schauen wir genauer?

Tun wir es, wenn uns die Neugierde treibt? Tun wir es, wenn wir auf der Suche nach etwas Neuem einer Erweiterung unseres Horizontes sind?

- Manchmal trügt der Schein
- Die Dinge sind anders, als es zuerst scheinen mag
- Dahinter verbirgt sich etwas
- Wenn ich etwas suche und dahinter schaue, dann habe ich die Hoffnung, dahinter geht es weiter
- Oder die Sehnsucht nach dem Licht, dem Hellen lässt mich hoffen
- Hinter dem Vorhang ist mehr:
 - ein Weg
 - die Wolken schimmern durch
 - ein Berg
 - auf einer Wiese ein einzelner Baum

Hoffnung lässt uns die Erfahrung machen, dass sich Horizonte erweitern und Menschen sich in Bewegung setzen.

Solch eine Hoffnung können wir auch heute erleben, wenn Menschen in Stadtteilen mit sozialen Problemen diakonische – caritative Initiativen starten und am Leben halten. Aktionen aus meinem Umfeld sind z.B. die ökumenische Aktion HöVi-Land.

Wir spüren und ahnen, wenn Menschen die Hoffnung nicht aufgeben und sich für Veränderungen einsetzen, dann entsteht Erstaunliches in dieser Wirklichkeit.

Welche Sehnsucht und Hoffnung treibt uns?

Ich lade sie ein, mit mir auf eine Reise zu gehen, die uns Erfahrungen beschert. Hören wir von einer Frau, die sich auf einen Weg begibt, um neue Hoffnung zu schöpfen.

Mk 5,24-34 blutflüssige Frau

24 Und es folgte Jesus eine große Menge und sie umdrängten ihn.

25 Und da war eine Frau, die hatte den Blutfluss seit zwölf Jahren

26 und hatte viel erlitten von vielen Ärzten und all ihr Gut dafür aufgewandt; und es hatte ihr nichts geholfen, sondern es war noch schlimmer mit ihr geworden.

27 Als die von Jesus hörte, kam sie in der Menge von hinten heran und berührte sein Gewand.

28 Denn sie sagte sich: Wenn ich nur seine Kleider berühren könnte, so würde ich gesund.

29 Und sogleich versiegte die Quelle ihres Blutes, und sie spürte es am Leibe, dass sie von ihrer Plage geheilt war.

30 Und Jesus spürte sogleich an sich selbst, dass eine Kraft von ihm ausgegangen war, und wandte sich um in der Menge und sprach: Wer hat meine Kleider berührt?

31 Und seine Jünger sprachen zu ihm: Du siehst, dass dich die Menge umdrängt, und fragst: Wer hat mich berührt?

32 Und er sah sich um nach der, die das getan hatte.

33 Die Frau aber fürchtete sich und zitterte, denn sie wusste, was an ihr geschehen war; sie kam und fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit.

34 Er aber sprach zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dich gesund gemacht; geh hin in Frieden und sei gesund von deiner Plage!

Diese Erzählung ist überschrieben mit dem Titel: „Die Heilung der blutflüssigen Frau“. Schauen wir in die Bibel, werden wir entdecken diese Erzählung ist sandwichartig verbunden mit der Erzählung „die Auferweckung der Tochter des Jairus“. Darüber hinaus sind diese beiden Erzählungen verbunden durch das Stichwort 12 (12 Jahre Blutfluss, 12 Lebensjahre der Tochter). Und: Beide Geschichten leben von Polaritäten. Doch lassen sie sich hinein nehmen in das Geschehen: Jairus verkörpert die etablierte Seite der Gesellschaft: Synagogenvorsteher, Vorsteher eines Hauswesens mit Frau und Tochter, und einem intakten sozialen Umfeld. Die blutflüssige Frau ist allein, ohne Familie, körperlich und finanziell ausgeblutet. Auch von der Topographie her wird dieses sichtbar.

Jairus steht anfänglich neben Jesus, er gehört also zum inner circle, die Frau dagegen eine Außenstehende und muss sich von hinten heranschleichen (5,27).

Die Frau hat von Jesus gehört. Ihr Hören darf als qualifiziertes Hören verstanden werden: im Sinne von Mk 4,20 „ Sie hören die Botschaft Gottes, nehmen sie an und bringen Frucht ...“ Durch diese Botschaft ermutigt, beginnt sie die Veränderungen ihrer Verhältnisse selbst in die Hand zu nehmen.

In dem Moment, in dem sie ihre isolierte Stellung aufgibt, nah an Jesus heranrückt, das Gewand Jesu berührt, verändert sich ihre Situation, sie ist plötzlich geheilt. Ungewöhnlich ist, dass kein heilendes Wort und keine heilende Geste von Jesus berichtet wird.

Die Geschichte der Heilung einer Frau, die 12 Jahre lang an offenbar unregelmäßig auftretenden Blutungen litt, ist kurz und knapp beschrieben.

Manche Ausleger von Kommentaren gehen davon aus, dass dieses auch auf Fehlgeburten zurückzuführen ist. Wie viel Leid und Not hat sie dann ertragen müssen, was in unserer Erzählung gar nicht ausgedrückt wird.

Die Berührung Jesu durch die blutflüssige Frau macht Jesus nach Levitikus 15,19.25 „unrein bis zum Abend“. Dieses bedeutet für Jesus – wie für alle, die mit der Frau in Berührung kommen, dass sie sich an diesem Tag nicht am Kult beteiligen können. Da dieses jedoch an einem Werktag in Galiläa erfolgt, ist das Handeln der Frau folgenlos.

Für sie selber jedoch sieht das anders aus. Umstritten ist, ob die Heilung auf der Folie der jüdischen Reinheitsvorschriften zu lesen ist. Dafür spricht, dass das Vokabular von 5,25 – 34 identisch ist mit Begrifflichkeiten von Levitikus 15 und 12.

Diese Frau hat lange Jahre der Kultunfähigkeit ertragen, nun aber darf die nach der Heilung wieder uneingeschränkt am Leben ihrer Glaubensgemeinschaft, des Gottesvolkes, teilnehmen.

Das Tun der Frau wird ganz als Ausdruck ihres Glaubens gewertet V 28.

In V 34 bestätigt Jesus diese Sicht abschließend nachdrücklich.

Indem Jesus sich nach der Frau umdreht, steht sie im Zentrum neben ihm. Jesus bezeichnet in V. 34 das Verhalten der Frau als Glauben. Er redet sie mit Tochter an und verleiht ihr so einen Status. Sie ist Tochter innerhalb der *familia Dei* (Gottesfamilie).

Geh hin in Frieden (vgl. 1 Sam 1,17; 2 Sam 15,9 und Apg 16,36)

So kommt es zur endgültigen Antwort Jesu, die den Menschen in den Frieden „shalom“ hinein entlässt. Das entspricht der alttestamentlichen Wendung (Ri 18,6; 1.Sam 1,17; 2.Sam 15,9); aber das Wort Friede bezeichnet ja nichts anderes als Heil; nicht den Seelenfrieden, sondern den objektiven Zustand eines Menschen, der, vielleicht mitten im Kampf, mit Gott in Ordnung versetzt worden ist. Im AT wird der Friede entworfen als etwas Allumfassendes, als ein Zustand des Zusammenlebens, in welchem es allen im tiefsten Sinne des Wortes wohl ergeht. Deshalb meint hier der Friede weniger die Abwesenheit von Krieg und Streit, sondern gemeint ist ein gleichsam aktiver Friedenszustand, bestimmt von Gerechtigkeit und Liebe.

Eine Frau am Rande aller Möglichkeiten. Sie hat alles versucht und immer wieder ist ihr gesagt worden: Wir können nichts mehr für sie tun. Alle Menschenkunst war am Ende, also bedeutete dies für sie aufgeben, sich in eine Ecke setzen und warten.

Der Blutfluss war für manche Zeitgenossen ein Synonym für Sünde in ihrem Leben und stigmatisierte sie zusätzlich als Außenseiterin Gottes und der Menschen.

In der Resignation dieser Frau lebt Sehnsucht – und diese strahlt eine Kraft aus, die sie zu Jesus treibt.

Die Frau sieht für sich noch einen Hoffnungsschimmer. Sie ahnt **Gott eröffnet Horizonte**.

Die Ohnmacht geht über in die Sehnsucht, die zu einer Kraft wird, die auf Veränderung zielt. Jesus entreißt die Kranke der Isolation. Jesus schafft die Basis dafür, dass die Frau ein Teil des Ganzen werden kann. Er gibt sie der Gemeinschaft zurück. Er heilt das Ganze.

Auch die Gemeinschaft wird sich verändern. Denn sie wird erfahren, Jesus stellt die Wirklichkeit - das, was gerade noch galt - auf den Kopf.

Beim Nachdenken darüber entstand für mich die Frage: Was wäre, wenn wir diesen Schritt einmal mitgingen?

Es könnten sich uns Horizonte öffnen.

Wir könnten in Bewegung geraten und einen Schritt weiter gehen.

Und wir würden erfahren:

Das Wunder ist, dass die Isolation Risse bekommt und zusammenbricht.

Dass Menschen, die durch ihre körperliche oder geistige Situation isoliert, abgeschnitten sind, neue Wege vorfinden.

Es kostet viel Kraft, Wege aus der Isolation zu finden und zu fordern. Menschen müssen sich aufmachen und für die eigene Meinung einstehen; dies kostet viel Kraft.

Horizonte. Von der verwandelnden Kraft der Sehnsucht.

Das Wunder Gottes ist, dass es einen neuen Anfang gibt, ein neues Ja Gottes zum Leben und eine neue Chance, neu hoffnungsvoll den Lebensweg gehen zu können – in Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Die Erzählung der Blutflüssigen Frau lehrt uns, die Hoffnungskraft auf Veränderung nicht aufzugeben, denn diese kann Wirklichkeit werden. Denn wir lernen an dem Beispiel dieser Frau: sie hat geglaubt auf Hoffnung, wo nichts zu hoffen war. (Röm 4,18)

Für Christen hat sich die Hoffnung personalisiert. Christus ist unsere Hoffnung (1 Kor 15,9; Kol 1,27 u.a.)

Martin Luther bezeichnet die christliche Hoffnung als die „reinste Hoffnung auf den reinsten Gott“ (WA 5): „Wir haben mehr Ursache, uns zu freuen als traurig zu sein, denn wir hoffen auf Gott.“

Gemeinsam geht manches, aber ich muss den Mut haben, hinter den Horizont zu schauen.

Hoffen Sie immer ein Stück mehr, als Sie nach Lage der Dinge erwarten können.

Statement von Andrea Vogel, Superintendentin des ev. Kirchenkreises Köln-rechtsrheinisch, Moderation: Eva-Maria Will, Dipl. theol.

„Gott eröffnet Horizonte“

Moderiertes Gespräch



Eva-Maria Will und Andrea Vogel

Nach dem Statement besteht sicher Gesprächsbedarf. Deshalb kann in Anschluss ein Podiumsgespräch stattfinden. Dazu ist jemand notwendig, die das Gespräch moderiert. Um das Gespräch in Gang zu bringen, müssen Fragen zum Einstieg, zur Vertiefung und zum Abschluss vorbereitet sein. Hier folgen einige beispielhafte Fragen. Es sind aber noch ganz andere Fragen denkbar.

Einstiegsfragen an die Podiumsteilnehmerinnen:

- Können Sie etwas zu sich selbst sagen: zu Ihrer Person, Ihrer Funktion und Ihren Aufgaben?
- Was verbindet Sie persönlich mit dem Thema?

Vertiefung:

- Der Frauenbibeltag findet in einer Zeit großer gesellschaftlicher Fragen und Krisen statt (globale Krise, fortschreitende Entkirchlichung, Säkularisierung; Individualismus)
- Wird Kirche nicht als Spaßbremse verstanden?
- Können wir in so einer Situation modernen, aufgeschlossenen Menschen mit der Bibel kommen?
- Für die Pastoral in der katholischen Kirche ist das Thema „Neu-Evangelisierung“ einer der zentralen Schlüsselbegriffe. Sehen Sie darin einen Lösungsansatz oder haben Sie andere Visionen für die heutige und morgige Pastoral?

- Was können wir tun, damit wir bei unseren Visionen nicht die Bodenhaftung verlieren, d.h. dass wir mit beiden Beinen im Alltag stehen und die Probleme anpacken können?
- Denken Sie, dass wir als Christen heute noch auskunftsfähig – und auch noch begeisterungsfähig sind, in dem Sinn, dass wir auch andere begeistern können und wollen?

Abschließende Fragen:

- Wie begleitet Sie die Bibel in Ihrem Alltag?
- Welche Aufgabe beschäftigt Sie als nächstes?
- Haben Sie ein Lieblings-Bibelwort, das Sie uns auf den Weg geben möchten?

Vielen Dank für das Gespräch!!

Kreative Bibelaktion



Die kreative Bibelaktion soll die Teilnehmerinnen nach dem Impuls und anschließenden Podiumsgespräch in einen ersten, persönlichen Kontakt mit einem Bibeltext bringen.

Bibel bringt in Bewegung – an diesem Tag ist es Psalm 23, der sicher vielen TN bekannt ist.

Vorbereitung: unterschiedliche Übertragungen und Interpretationen des Psalms 23, wir haben ausgewählt: hebräische Fassung, Martin Buber, Martin Luther, Bibel in gerechter Sprache, Arnold Stadler und Karola Kienel; Sie finden alle Texte im Anhang. Jeder Text wird vergrößert auf Flipchartpapier an eine Stellwand geheftet und diese Stellwände werden großräumig im Plenumsaal verteilt. An jeder Stellwand steht eine Referentin bzw. Mitarbeiterin mit Stiften bereit.

Zeitraumen: ca. 60 Minuten

Die Aktion wird mit ungefähr folgenden Worten eingeleitet:

An 6 Stellen im Raum finden Sie eine Übertragung des Psalms 23. Dort steht eine Frau, die Ihnen den Psalm in der jeweiligen Lesart vorträgt, Sie sind dann eingeladen, mit den Filzschreibern Ihre Gedanken, Gefühle und Empfindungen zu dem Gehörten auf das Papier zu schreiben. Das alles geschieht schweigend, Beiträge werden nicht kommentiert oder bewertet.

Nach ca. 5 Minuten ertönt ein Klangsignal (Klangschale o.ä.). Sie bewegen sich durch den Raum und gehen zu einer anderen Übertragung des Psalms 23. Auch hier hören Sie wieder den Text und können Ihre Gedanken dazu aufschreiben. Insgesamt lernen Sie so sechs unterschiedliche Übertragungen des Psalms 23 kennen.

An der letzten Stelle verweilen Sie und kommen mit den dort anwesenden Teilnehmerinnen ins Gespräch über diese Art des Psalmen-Meditierens.

Zum Abschluss setzen Sie sich wieder hin und hören eine Vertonung des Psalms 23 (ausgewählt: Leonard Bernstein „Chichester Psalms“; Aufnahme mit dem New York Philharmonic Orchestra).

Psalm 23

תהלים

Psalmen

וּמִזְמוֹר לְדָוִד

von David ein Psalm

יְהוָה לֹא אֶחְסָר׃

leide ich Mangel nicht ist mein Hirt JHWH

בְּנֵאֲוֹת דָּשָׁא יַדְבִּיעֲנִי׃ אֶל־מִי מְנַחֲוֹת יְנַהֲלֵנִי׃

leitet er mich der Ruhe Wasser zum lässt er mich lagern grünen in den Auen

בְּנַפְשִׁי יִשׁוּבֵב יְנַחֲנֵי בְּמַעְגְּלֵי־צֶדֶק לְמַעַן שְׁמוֹ׃

seines Namens um ... Willen der Gerechtigkeit auf dem Gleis er führt mich erquickt er meine Seele

גַּם כִּי־אֵלֶךְ בְּגִיאֵ צַלְמוֹת׃ לֹא־אִירָא רָע׃

Böses ich fürchte nicht der Finsternis im Tal ich gehe wenn auch

כִּי־אַתָּה עִמָּדִי

bei mir du bist denn

שִׁבְטְךָ וּמִשְׁעֲנֶתְךָ הִמָּה יְנַחֲמֵנִי׃

trösten mich sie und deine Stütze dein Stab

תַּעֲרֹךְ לְפָנָי שֻׁלְחָן נֶגְדַ צְרָרִי

meinen Bedrängern vor den Tisch vor meinen Augen Du richtest (zu)

דִּשְׁנָתְךָ בְּשֶׁמֶן רֹאשִׁי כּוֹסִי רוּיָה׃

fließt über mein Becher mein Haupt mit Öl Du salbst

אֵךְ׃ אִטּוֹב וְחֶסֶד יְדִדְפוּנִי כָּל־יְמֵי חַיִּי

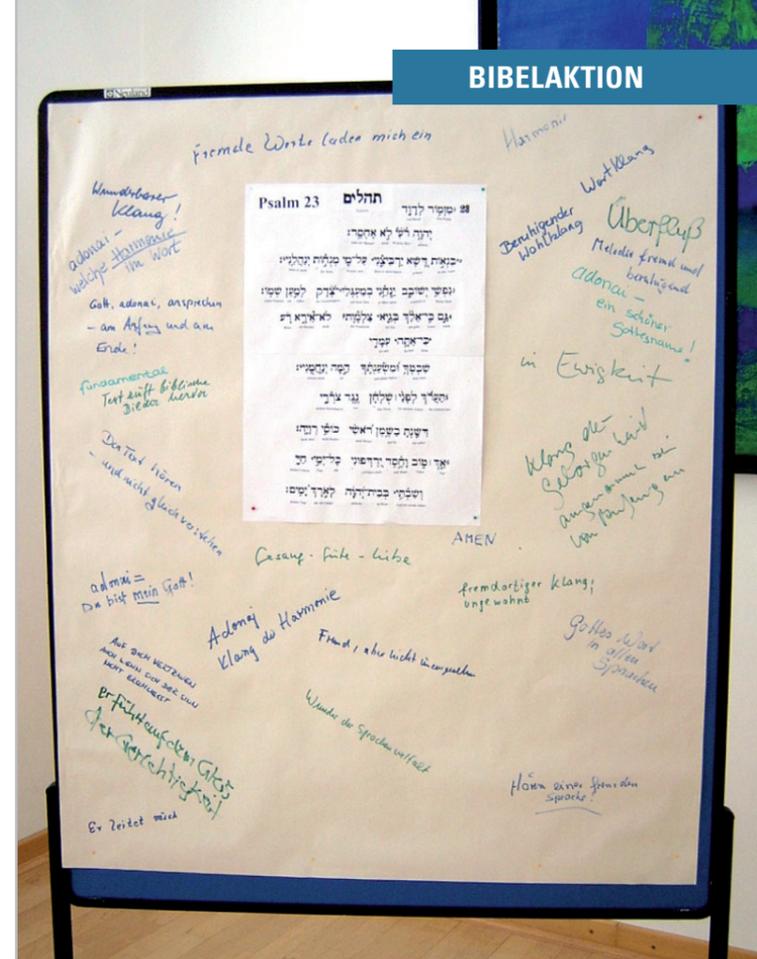
meines Lebens Tage alle verfolgen mich und Huld Gutes nur

וְשָׁכַתִּי בְּבֵית־יְהוָה לְאָרְךְ יָמַי׃

meiner Tage für die Länge JHWHs im Haus und ich werde ruhen

hebräisch

- Beruhigender Wohlklang
- Harmonie
- Gesang - Güte - Liebe
- Fundamental
- „auf dem Gleis der Gerechtigkeit führt er mich“
- Den Text hören – und nicht gleich verstehen
- Überfluß
- Auf dich vertrauen, auch wenn man die Bedeutung nicht direkt versteht



Bibel in gerechter Sprache

Adonaj weidet mich, mir fehlt es an nichts.
 Auf grüner Wiese lässt Gott mich lagern,
 zu Wassern der Ruhe leitet Gott mich sanft.
 Meine Lebendigkeit kehrt zurück.
 Gott führt mich auf gerechten Spuren –
 so liegt es im Namen Gottes.
 Wenn Finsternis tief meinen Weg umgibt,
 Böses fürchte ich nicht.
 Ja, du bist bei mir,
 dein Stab und deine Stütze – sie lassen mich aufatmen.

Du bereitest einen Tisch vor mir,
 direkt vor denen, die mich bedrängen.
 Mit Öl salbst du mein Haupt.
 Mein Becher fließt über.
 Nur Gutes und Freundlichkeit
 werden mir alle Tage meines Lebens folgen
 und zurückkehren werde ich in das Haus Adonajs
 für die Dauer meines Lebens.

- Gott erfüllt mich ganz/macht mich glücklich
- Gelassenheit, Lebendigkeit, Liebe und Schutz
- Fülle, Reichtum, Überfluß „mein Becher fließt über“
- „Stütze“ statt „Stab“ – sehr schön
- „Die Finsternis ist vorbei, Gutes und Freundlichkeit begegnet mir“
- „... sie lassen mich aufatmen“
- Ich fühle mich geborgen, habe keine Angst
- Bei Gott finde ich Ruhe

Martin Luther

Der Herr ist mein Hirte; mir wird nichts mangeln.
 Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum
 frischen Wasser.
 Er erquicket meine Seele; er führet mich auf rechter Straße
 um seines Namens willen.
 Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich
 kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab
 trösten mich.
 Du bereitest vor mir einen Tisch gegen meine Feinde.
 Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.
 Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben
 lang. Ich werde bleiben in deinem Haus immerdar.

- Liebe und Vertrauen auf Gott
- Halt, Wohlgefallen, Hoffnung, Zuversicht,
Trost
- Zuversicht, Trost, Schutz
- Barmherzigkeit
- „Ich werde bleiben in deinem Haus
immerdar“
- Stärkung zum Widerstand
- Um seines Namens willen
- Immerdar – mein Leben lang
- Unglück und Feinde sind nicht weg; aber
das Gute ist: Ich muss mich nicht mehr da-
vor fürchten, denn ich bin nicht allein
- Bekannter Text – Erinnerungsbilder

Arnold Stadler

Er ist mein Hirt.
 Und mir wird nichts fehlen.
 Er gibt mir Licht und Leben.
 Es ist wie am Wasser.
 Er stillt meinen Durst.
 Er sagt mir, wie's weitergeht.
 Er ist der Gott, auf den ich
 hoffte.

Auch dann, wenn ich durch eine Nacht
 muss (meine Nacht),
 gerade dann habe ich keine Angst.
 Vor nichts
 Denn es ist einer bei mir:
 und das bist Du.
 Du gehst mir voraus.
 Das ist meine Hoffnung.
 Du deckst mir den Tisch.
 Meine Feinde sehen es
 und können nichts machen.
 Du machst mich schön.
 Es ist ein Fest!
 Und so wird es weitergehen,
 solange ich am Leben bin
 und sein darf,
 bei IHM.

- (meine Nacht)
- Mut, Zuversicht, Stärke, Grundvertrauen
- Es ist ein Fest
- Berufung; er sagt mir, wie es weitergeht
- Du belohnst meine Sehnsucht nach dir
mit deiner unendlichen Liebe
- Die wahre Heimat
- Bei dir bin ich geborgen
- Danke für die großartige Einladung
- Lebendigkeit haben heißt: Leben bei/mit
Gott
- Wegbegleiter; er ist bei mir
- Gotteskindschaft

Karola Kienel

Gott ist meine Mutter, ich habe alles, was ich brauche.
 Sie gibt mir ein Zuhause reich an Liebe und Zuwendung,
 und ich ruhe an ihrer Brust
 und finde das, was ich zum Leben brauche.
 Sie gibt mir Mut und Selbstvertrauen.
 Sie leitet mich auf meinem Weg, und ich folge ihr,
 denn ich bin eines ihrer Kinder.
 Führt auch der Weg durch nebliges Hochgebirge
 mit dornigen Hecken, spitzen Steinen und furchterregenden Felsen,
 fürchte ich mich doch nicht, Mutter, denn Du bist bei mir.
 Deine liebevollen und mutigen Arme schützen mich.

Du bereitest mir ein Fest, und meine Feinde
 können Dein liebendes und fürsorgliches Herz sehen.
 Mutter, ich bin rundum satt und zufrieden.

Mutter, ich vertraue Dir: Deine Güte und Liebe bleiben immer bei mir.
 Ich bleibe für immer und ewig ein Teil von Dir.
 Amen.

- *Wie gut, dass Gott auch Mutter ist; wie
froh bin ich, dass ich im Himmel auch eine
Mutter habe*
- *Gott ist Alltag und immer bei mir*
- *Du liebst mich grenzenlos*
- *Du gibst mir Mut und Selbstvertrauen*
- *Ich ruhe an ihrer Brust*
- *Kind Gottes*
- *Nebelgebirge*
- *Mama ist da*
- *„Stillen“*
- *Wohlig warme Fürsorge*
- *Prägende Bilder*
- *Von liebevollen Armen umschlungen*
- *Gott gibt mir Kraft*
- *Gott Mutter im Roman „die Hütte“ –
erfrischend, tröstend.*

Martin Buber

ER ist mein Hirt,
 mir mangelts nicht.

Auf Grastriften
 lagert er mich,
 zu Wassern der Ruh
 führt er mich.

Die Seele mir
 bringt er zurück,
 er leitet mich
 in wahrhaftigen Gleisen
 um seines Namens willen. –

Auch wenn ich gehn muß
 durch die Todschattenschlucht
 fürchte ich nicht Böses,
 denn du bist bei mir,
 dein Stab, deine Stütze –
 die trösten mich.

Du rüstest den Tisch mir
 meinen Drängern zugegen,
 streichst das Haupt mir mit Öl,
 mein Kelch ist Genügen.

Nur Gutes und Holdes
 verfolgen mich nun
 alle Tage meines Lebens,
 ich kehre zurück
 zu DEINEM Haus
 für die Länge der Tage.

- *Du bist bei mir*
- *Rückkehr im Vertrauen*
- *Nur Gutes*
- *Seelenheil, Trost, Dank*
- *Wohin war die Seele verloren?*
- *In Gottes Hand fallen*
- *Geborgen in Gottes Haus*
- *Mein Hirt*
- *„Die Seele mir bringt er zurück“*
- *Gott hört*
- *Todschattenschlucht*
- *„rüstest mir den Tisch“*
- *Kraft, du bist bei mir*
- *Bei Gott bin ich geborgen, still wie ein Kind*

Gott eröffnet Horizonte

Zum Umgang mit den beschriebenen Workshops

Im Folgenden werden insgesamt sieben Gesprächs- und Arbeitsgruppen vorgestellt, wie sie am Frauenbibeltag am 3. Juli 2010 angeboten und durchgeführt wurden. In diesen Workshops besteht die Möglichkeit, zu den Inhalten vom Vormittag vertiefende Informationen zu geben, sich darüber auszutauschen oder noch ganz andere Aspekte oder Herangehensweisen zum Thema hinzu zufügen.

Alle Gesprächsgruppen und Angebote dauern 90 Minuten und wurden in der Praxis erprobt. Bei den folgenden Modellen kann es sinnvoll sein, aus der Fülle der vorgeschlagenen Elemente auszuwählen.

Die Teilnehmerinnen können sich für ein Angebot entscheiden und am Nachmittag daran teilnehmen.

Um eine möglichst gleichmäßige Verteilung auf die Angebote zu erreichen, ist es sinnvoll mit verschiedenen Farben oder Symbolen für die jeweiligen Angebote zu arbeiten. Diese „Eintrittskarten“ können vor dem Mittagessen gezogen werden, so dass die Teilnehmerinnen dann nach der Pause direkt zu ihrem Raum mit dem gewählten Angebot kommen können. Dazu ist es sinnvoll, auch die Räume mit der entsprechenden Farbe oder dem Symbol und dem Titel des Arbeitskreises oder Gesprächsangebotes zu kennzeichnen.

Absichtslosigkeit

Von Bärbel Ackerschott

Dieser Workshop läuft quer zu allen anderen Workshops und lebt von der besonderen Situation, in der die Leiterin selbst arbeitet. Sie selbst hat als Einstieg für das Gespräch den folgenden Text vorgetragen. Dieser Text ist Ausgangspunkt für Fragen, Nachdenklichkeit und Betroffenheit.

Max, Du bist 18 Jahre alt, obdachlos und drogenabhängig. Du stehst in der Notel-Tür, unsicher, fragend, fordernd.

Was Du jetzt von mir willst, ist ein Bett, etwas zu essen, vielleicht eine Dusche

Und vor allem Deine Ruhe, um Deinen Rausch zu genießen.

Ich sage Dir, dass ich Dir all das gebe, nur an ein paar Regeln musst Du Dich halten,

damit das Miteinander gelingt.

Du bist willkommen, so wie Du bist.

Ich frage nicht nach Deinem bisherigen Leben oder nach Deinen Plänen für die Zukunft.

Ich sage Dir nicht, dass Du mit den Drogen aufhören musst, weil Du es entweder schon weißt oder es nicht hören willst.

Ich akzeptiere, dass Du Dein Leben heute so lebst, wie Du es lebst.

Ich gebe Dir saubere Spritzen, damit Du Dir keine Infektion holst.

Manchmal kann ich das kaum aushalten, wenn ich sehe, wie die Sucht Dich zerstört.

Wie gerne würde ich mit Dir den Weg gehen, der in die Freiheit führt.

Aber ich weiß, dass Du es wollen musst.

Mein Wollen reicht nicht, nähme Dir Freiheit, wäre für Dich sogar Bedrohung.

Siehst Du nicht, dass die Droge Dir alles nimmt?

Du hältst sie für Deinen besten Freund: Sie ist immer da, zuverlässig, sie belügt Dich nicht – und führt Dich in den Tod.

Was ich nicht zulassen kann ist, dass Du Dir selbst die Würde nimmst.

Ich erlaube nicht, dass Du wie ein Schwein isst. Du musst duschen, wenn Du stinkst.

Ich nehme Dich ernst und will von Dir ernst genommen werden,

Du darfst und musst sogar über die Regeln meine Zuverlässigkeit testen.

Um wirklich sicher zu gehen, riskierst Du immer wieder ein Hausverbot.

Und in all dem gehst Du mir unter die Haut, krabbelst bis zu meinem Herzen und bleibst.

Guardini¹ sagt, Absichtslosigkeit sei eine Tugend. Ich weiß nicht, ob das stimmt. Aber ich weiß, dass Dich letzten Endes nichts anderes als Absichtslosigkeit weiterbringt, weil sie Reich Gottes ist, mitten unter uns.

„Es gibt nicht leicht eine größere Kraft als die Absichtslosigkeit. . . . Nichts fordern und nichts verweigern“ (Guardini)

¹ Romano Guardini (1885-1968) war Religionsphilosoph und Theologe.

Hintergrundinformationen zum Notel

NOTEL

Notschlafstelle & Krankenwohnung

In unserer Notschlafstelle bieten wir obdachlosen Drogenabhängigen, die sich selbst als Junkies bezeichnen, die Möglichkeit in ihrem von Sucht, Gewalt und Beschaffungskriminalität geprägten Leben für eine Nacht zur Ruhe zu kommen. Durch elementare Angebote, wie eine warme Abendmahlzeit, die Möglichkeit zur Körperhygiene oder die Reinigung der Wäsche beugen wir der Verelendung vor, die mit der Sucht und dem Leben auf der Straße einher geht. Ausgehend von der Aufforderung **Pater Libermanns**, zu den „Ärmsten der Armen“ zu gehen, dorthin, wo „die Kirche nur schwer Arbeiter findet“, ist das Notel an 365 Tagen im Jahr geöffnet.

Wir nehmen die Drogenabhängigen, die täglich auf der Straße die Erfahrung machen müssen, am Rande unserer Gesellschaft zu stehen, bewusst als unsere Gäste an und achten ihre Menschenwürde. Mit unserer Sorge um das leibliche Wohl und der vorbehaltlosen Annahme des Einzelnen in seinem Schicksal halten wir den körperlichen Verfall auf und fördern die Motivation, den entscheidenden Schritt zu einem abstinenteren Leben zu tun. Nach rund zwanzigjähriger Erfahrung in der Arbeit mit obdachlosen Drogenabhängigen haben wir unser Angebot erweitert. In unserer Krankenwohnung versorgen wir Drogenabhängige rund um die Uhr, die in einem Krankenhaus nicht stationär aufgenommen werden müssen.

Unser Angebot an Menschen, die am Rand der Gesellschaft stehen, wäre nicht möglich ohne **Unterstützung**. Wir sind auf ehrenamtliches **Engagement** angewiesen und bieten Praktika in unserer Einrichtung an.

Falls Sie das Notel finanziell unterstützen möchten, überweisen Sie bitte auf folgendes Konto:

Empfänger: Spiritaner-Stiftung

Liga Bank EG BLZ 750 903 00

Kto-Nr.: 23 46 354

Bitte als Verwendungszweck „**NOTEL**“ auf dem Überweisungsträger vermerken!

Geld- und Sachzuwendungen im Sinne des § 10 EStG sind steuerlich absetzbar. Eine Spendenquittung wird Ihnen automatisch zugesandt.

Kontakt

Victoriastr. 12

50668 Köln

Tel./Fax: 0221-121311

ackerschott@spiritaner-stiftung.de

www.notel-koeln.de

Leitung: Bärbel Ackerschott



Kapelle im Notel

Schreibwerkstatt zur Geschichte der Heilung der gekrümmten Frau (Lk 13,10-13)

Von Gisela Balthes

Vorstellungsrunde

Erster Schritt: Bibelarbeit

1. Text lesen

Im Tempel, am Sabbath: Da war, besessen vom bösen Geist, eine Frau, die konnte seit achtzehn Jahren ihr Haupt nicht mehr heben - gebeugt und verkrümmt sah sie zur Erde.

Jesus aber schaute sie an:

„Frau, sei frei von deiner Krankheit!“, berührte sie mit den Händen, und die Frau richtete sich auf, sah empor, schaute ihn an und lobte Gott.

(Lk 13,10-13 in der Übersetzung von Walter Jens)

2. Assoziationen

Jede sagt, was ihr zu dem Text einfällt. Nichts ist richtig oder falsch. Deshalb wird auch keine Äußerung bewertet.

3. Meditative Übung zum Text

Nehmen Sie die Haltung der gekrümmten Frau ein.

Spüren Sie den Lasten nach, die auf Ihren Schultern liegen.

Begegnen Sie der gekrümmten Frau in sich selbst.

Gibt es etwas, das Sie im Augenblick besonders niederdrückt?

Lassen Sie in dieser Haltung Ihre Augen wandern, an Ihrem Körper entlang, zu Ihren Füßen, auf den Boden.

Was alles können Sie so nicht sehen?

Machen Sie sich bewusst, wie eingeschränkt Ihr Gesichtsfeld in dieser gebeugten Haltung ist.

Stellen Sie sich vor, wie die gekrümmte Frau Jesus zu begegnen.

Was brauchen Sie, um sich aufrichten zu können?

Welche Kräfte und Möglichkeiten ruhen ungenutzt in Ihnen?

Nun sagt Jesus zu Ihnen:

Richte dich auf!

Lass dich nicht länger klein machen!

Du bist stark!

Du hast Kraft!

Du bist einmalig!

Du bist wichtig!

Sei frei!

Schau um dich!

Das Leben hält noch soviel Freude für dich bereit.

Lass heraus, was in dir steckt!“

Richten Sie sich auf.

Heben Sie den Kopf.

Schauen Sie umher!

4. Kurzer Austausch

Jede spricht kurz zu ihren Erfahrungen:

- Wie fühlten Sie sich als gekrümmte Frau?
- Wie fühlten Sie sich, als Sie sich wieder aufrichtet haben?

5. Mögliche Impulse zur Übertragung auf die Geschichte:

Die Frau war nicht immer gekrümmt.

- Wie mag sie vorher gewesen sein?
- Wie/warum ist sie wohl so krumm geworden?
- Wer hat vielleicht dazu beigetragen?
- Wie hat sie sich gefühlt?
- Was haben die anderen wohl von ihr gedacht?

Jesus hat ihr Leben verändert.

- Was hat er bewirkt?
- Wie ist ihm das gelungen?
- Wie sah ihr neues Leben aus?
- Wie hat sie sich gefühlt, nachdem sie sich aufgerichtet hat?
- Wir mögen die anderen reagiert haben?

Zweiter Schritt: Schreibübung

1. Literarische Gattungen zur Umsetzung

Kurze Vorstellung der verschiedenen Möglichkeiten anhand eines Arbeitsblattes:

- Erzählung - dabei sind verschiedene Erzählperspektiven möglich:
 - Nacherzählung in der dritten Person
 - in der Ich- oder Wir-Form schreiben
 - jemand anderen erzählen lassen: Mutter, Tochter, Schwester, Freundin, Ehemann ... Nachbarn, Leute, die dabei warten
- ein Spiel mit verteilten Rollen aufschreiben
- Bericht, also sachlich
- Brief
- Gespräch
- Gedicht (ungereimt/rhythmisch; seltener gereimt)

2. einige Tipps:

Gefühle benennen, beschreiben den Wechsel vom Vorher zum Nachher beschreiben
evtl. wörtliche Rede verwenden

3. Schreibversuche

Aufgabenstellung - Alternative 1:

„Wählen Sie eine der genannten Gattungen, um die biblische Erzählung darin umzusetzen.“

Aufgabenstellung - Alternative 2:

Unter Umständen kann die Auswahl der literarischen Gattung die Frauen überfordern.

Dann ist es einfacher, den Auftrag einzugrenzen:

„Versetzen Sie sich in die Lage der gekrümmten Frau und schreiben Sie aus deren Sicht, was geschehen ist.“

4. Ergebnisse

Wir lesen einander unsere Texte vor (nur wer mag!)

Gottes Wort in der Musik

Betrachten und Singen der Lieder biblischer Frauen

Von Sylvia Dörnemann

Material:

- bunte (einfarbige) Tücher
- Kopien mit den biblischen Texten der Lieder: Mirjam (Ex 15, 1-21), Hagar (Gen 16,3), Debora (Ri 5, 1-31^a), Hanna (1 Sam 2,1-8), Maria (Lk 1,46-55)
- Liedblatt, mit einer von der Leiterin (L) vorab erstellten Auswahl an Kehrversen, die zum Thema passen (z.B. „Singet dem Herrn ein neues Lied, denn er tut Wunder“); u.a. verschiedene Versionen von „Magnificat“
- evtl. Liedblatt mit einer Vertonung aus Ex 15, 1-21 (Notenbeispiel im Münchner Kantoral: Antwortpsalm nach der 3. Lesung in der Osternacht)

- Die Texte 1 Sam 2,1-8 (Lied der Hanna und Lk 1,46-55) (Magnificat) zuerst großkopiert (rot und Lk blau) und dann in die einzelnen Sätze zerschnitten, so dass diese später wieder zusammengesetzt werden können.
- 1 großes leeres Plakat zum Bekleben mit den Texten aus 1 Sam und Lk

Stehen mindestens 90 Minuten oder mehr zur Verfügung, kann der Ablauf in ganzer Länge durchgeführt werden. Ist die Zeit knapp bemessen, sollte die L sich auf Punkt 1 (das Lied der Mirjam) und Punkt 4 (die Lieder Hannas und Mariens) beschränken.

Übung zum Ankommen:

Die Teilnehmerinnen nehmen Platz in einem Stuhlkreis. In der Mitte befindet sich ein blaues Tuch, darauf liegt die Bibel – noch geschlossen. Die Leiterin bittet um eine kurze Runde, in der jede TN kurz erzählt, welches Interesse sie zu diesem Arbeitskreis geführt hat. (Darüber hat die Leiterin gleichzeitig die Möglichkeit, das Interesse der TN am eigenen Singen zu eruieren.)

1. Mirjam

Die L legt ein farbiges Tuch zu dem blauen Tuch in der Mitte (z.B. grün) und schlägt die entsprechende Bibelstelle auf (Ex 15, 21b). Erklärung der L, dass es sich bei diesem „Lied“ lediglich um einen Vers handelt, nicht zu verwechseln mit dem vorausgehenden Lied, das Mose zugelegt wird (Ex 15,1-19).

Die TN erhalten den ersten Zettel mit den Texten der biblischen Lieder und das Liedblatt mit den Kehrversen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese Lieder mit den TN zu „be-singen“:

1) Alle singen gemeinsam einen KV, z.B. „Singet dem Herrn ein neues Lied“ [evtl. singt die Leiterin ihn einmal vor], dann wird der Text des Mirjamliedes von einer TN gelesen. Alle wiederholen den KV.

2) Statt des Textes des Mirjamliedes kann der längere Text von Ex 15, 1-21 gelesen werden, wobei nach jeweils einigen Zeilen der KV wiederholt wird.

Hinführung zum Thema:

Die L erklärt den TN, dass an verschiedenen Stellen in der Heiligen Schrift, in denen von wichtigen Ereignissen in der Geschichte des Volkes Israel berichtet wird, Lieder überliefert sind, die von Frauen gesungen wurden. Wobei Lieder mitunter auch nur einen einzigen Satz umfassen können, wie beispielsweise das Lied der Mirjam, das erste Lied der Bibel, das von einer Frau gesungen wurde.



Sind in der Gruppe viele sangeskundige TN, kann der Text Ex 15,1-21 statt gelesen auch gemeinsam nach Art eines Psalms gesungen werden [sofern Notenbeispiel vorhanden]

Hinweis der Leiterin, dass dies ein möglicher Antwortgesang nach der dritten Lesung in der Liturgie der Osternacht sein kann!

2. Hagar

Die L legt ein farbiges Tuch in die Mitte zu den beiden anderen Tüchern (z.B. violett) und schlägt die entsprechende Bibelstelle auf (Gen 16,13). Auch bei Hagar's „Lied“ handelt es sich nur um einen einzigen Satz.

Da manche Lieder anderer Frauen ausführlicher behandelt werden, genügt der [wichtige] Hinweis, dass die Thematik dieser Aussage wichtig ist und später sogar im Magnificat wieder aufgegriffen wird: Zum ersten Mal in den Erzählungen des Alten Testaments nimmt Gott sich des verstoßenen, schwachen Menschen an und gibt ihm bzw. ihr eine Verheißung, in diesem Fall der verstoßenen, ägyptischen Sklavin Hagar.

3. Debora

Die L legt ein farbiges Tuch zu den anderen Tüchern in die Mitte (z.B. gelb) und schlägt die entsprechende Bibelstelle auf (Ri 5,1-31a). Auch auf das Lied der Debora sollte schon allein aufgrund der Länge nur informativ hingewiesen werden (daher ist es ihr freigestellt, ob sie aufgrund der Zeit den langen Text an

alle TN austeilen oder nur vorlesen möchte): Es ist ein Preisgesang auf die ruhmreichen Taten JHWHs nach errungenem Sieg gegen den Feind. Da die Richterin Debora maßgeblich zum Sieg ihres Volkes beigetragen hat, wird ihr das Lied in den Mund gelegt. [Sollte wesentlich mehr an Zeit zur Verfügung stehen, kann es sehr interessant sein, den biblischen Kontext, die Person und das Wirken der Debora genauer zu betrachten.

4. Hanna und Maria

Die L legt ein rotes Tuch zu den anderen Tüchern in die Mitte und schlägt die entsprechende Bibelstelle auf (zunächst 1 Sam 2,1-8). Die TN erhalten die Kopie mit den entsprechenden Texten. Das Lied der Hanna und das Magnificat Mariens sollten zusammen betrachtet werden. In einer Textarbeit werden die TN eingeladen, die Ähnlichkeiten der beiden Texte herauszuarbeiten. Abschließend können auf einer großen Plakatwand Satz für Satz die beiden Texte nebeneinander zusammengesetzt werden (auf der linken Seite rot, das Lied der Hanna; auf der rechten Seite blau, das Magnificat).

Es folgt eine inhaltliche Betrachtung des Magnificat: Was sind die großen Themen des Liedes? Hinweis: Maria besingt zwar auch ihr persönliches, viel mehr aber das Geschick ihres Volkes Israel.

Da es voraussichtlich TN geben wird, die zwar am Thema interessiert sind, aber nicht so gerne selbst singen möchten, werden die TN gebeten, sich in zwei Kleingruppen aufzuteilen: eine Gruppe, die anhand der Kehrverse für das Magnificat einen musikalischen Rahmen entwirft, wie sie das Magnificat mit der Gruppe singen möchten und dies auch musikalisch einübt (einstimmiger KV, mehrstimmiger KV, Kanon,...) – und eine Gruppe, die sich mit dem Text befasst, in welcher Form er vorgetragen werden soll. Dazu kann es verschiedene Anregungsimpulse seitens der L geben, z.B.: Betrachten, welches Thema/welcher Satz im

Text mich persönlich am meisten anspricht und diesen Satz mit ein oder zwei persönlichen Gedanken erweitern/ergänzen, die dem Gesamttext hinzugefügt werden.

Weg von der vorgegebenen Textstruktur den Sinn des Magnificat mit eigenen Worten formulieren.

Den Text umformulieren zu einem (Bitt-)Gebet.

Die „singende“ Gruppe bitten, einen Summton zu singen und darüber den Text als Meditation zu lesen.

30 Minuten stehen den Kleingruppen zur Verfügung, dann werden zwei Sprecherinnen in jeder Gruppe benannt, die den konkreten Vorschlag ihrer jeweiligen Gruppe vorstellt. Beide Ergebnisse werden miteinander zu einem einzigen Magnificat verbunden und gemeinsam vorgetragen, in gesungener und gebeteter Weise.

Ist im Laufe des Tages noch ein Gottesdienst vorgesehen, sollten die TN gefragt werden, ob sie bereit sind, dieses Magnificat im Gottesdienst noch einmal vorzutragen.

Diese gemeinsame Erstellung eines Magnificat sollte den Abschluss bilden. Zum Schluss bekommen alle TN noch einmal die Möglichkeit zu einer Rückmeldung, wie sie die Auseinandersetzung mit den Liedern der biblischen Frauen erlebt haben.

„Bibel im Wohnzimmer“

Die Methode des Bibel-Teilens

Von Dr. Hedwig Lamberty-Zielinski

In diesem Arbeitskreis ging es darum, den Text vom nachfolgenden Sonntag (hier war es der vom 4. Juli 2010 = Lk 10,1-12.17-20/Kurzfassung: Lk 10,1-9) nach einer leicht verkürzten Methode des „Bibel-Teilens“ aufzunehmen und zu verstehen. Bei dieser Methode sind keine bibeltheologischen Vorkenntnisse der Leitung (L) nötig, der Text erschließt sich durch die Lebenserfahrungen der Teilnehmenden (TIn). Jeder Bibeltext ist geeignet. Die Methode kann auf jeden Text angewendet werden, es gibt dabei kein „Ergebnis“, das festliegt. Zur Methode selbst und zu ihrer Geschichte kann man einiges auch im Internet (Google: „Bibel-teilen“) finden.

Material:
Textblatt mit Bibeltext und methodischen Schritten

1. Begrüßung und Einführung

L benennt den Textabschnitt aus der Bibel, der besprochen wird und ggfs. die Methode, falls die Gruppe sich nur ein Mal trifft. Danach verteilt sie den Text in Kopie.

2. Vorstellung der Teilnehmerinnen (TN): Wer bin ich? Wo komme ich her? Was ist mein Wunsch hier?

Es ist immer hilfreich, wenn sich die Teilnehmerinnen gegenseitig vorstellen, falls sie sich nicht kennen, das erleichtert das Gespräch miteinander. Falls es eine vertraute Gruppe ist, erübrigt sich eine Vorstellung natürlich. Stattdessen kann man eine kurze Blitzlichtrunde machen mit der Frage: Wie geht es mir im Moment? (Aber nur 2-3 Sätze sagen lassen, sonst ist diese Runde sehr lang).



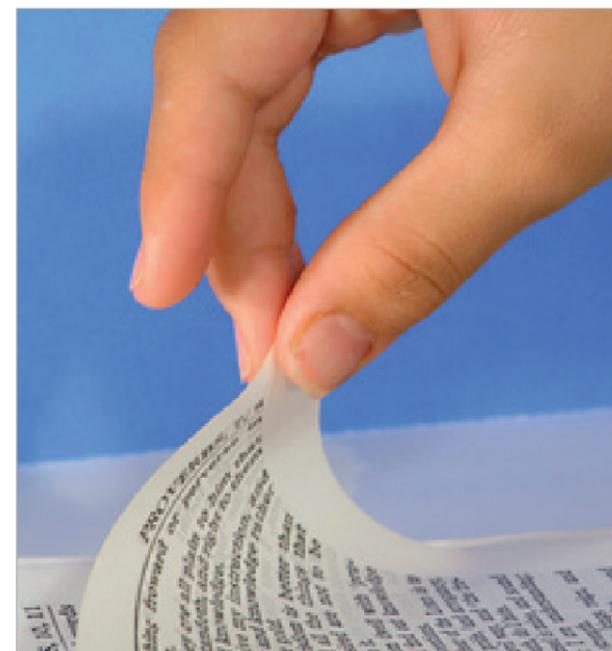
3. Wir laden den Heiligen Geist ein, uns den biblischen Text zu erschließen (Lied oder Gebet).

Hier kann ein bekanntes Pfingstlied gesungen oder auch ein Gebet gesprochen werden. Gemeinsames Singen fördert das Miteinander in der Gruppe und die Offenheit im Gespräch, ist also sehr zu empfehlen.

4. Wir „teilen“ Bibel miteinander

Eine TN liest den Text laut vor. In einer kurzen Stillephase kann jede den Text noch mal leise lesen. Welches Wort/welcher Satz hat mich angesprochen, mich im Herzen berührt? Dieses Wort/diesen Satz laut benennen. Wir hören reihum zu, lassen die Worte/Sätze nachklingen. Es können Worte/Sätze mehrfach genannt werden.

Wir erzählen einander über das, was uns berührt oder was wir gehört haben: Welche Gedanken oder Gefühle kommen mir dabei? An was erinnert es mich? Was sagt es mir?



Wozu motivieren mich meine eigenen Gedanken und die der anderen – was will ich von dem Text mitnehmen in den Alltag?

L führt durch die einzelnen Schritte, indem sie sie nacheinander ansagt: Wichtig ist dabei, Zeit zu lassen. Durch die „einfache“ Wiederholung von Wörtern und Sätzen bzw. das Nachklinglassen ergibt sich oft schon ein tieferes Verstehen des Textes. Gut ist auch, Gedanken für den Alltag zu formulieren, damit deutlich wird, dass die Bibel kein „weltfremdes“ Buch ist.

5. Wir danken für das Wort Gottes und das Miteinander (Lied oder Gebet, evtl. Segen)

Hier kann auch wieder ein Lied gesungen oder ein Gebet gesprochen werden. Es ist auch möglich, falls die Gruppe miteinander vertraut ist, dass jede TN einen persönlichen Dank sagt. Zum Abschluss des Gespräches ist ein Segen sehr schön als Verabschiedung. Dabei kann man (im Kreis) die rechte Hand auf die Schulter der rechten Nachbarin legen.

Das Arbeitsblatt mit den einzelnen Schritten finden Sie auf der CD-Rom.

Bsp.: Frauenbibeltag Bad Honnef, 2010
Evangelium vom Sonntag, 04.07.2010:
Lk 10,1-9 (10-12.17-20)

Die Aussendung der zweiundsiebzig Jünger

1 In jener Zeit suchte der Herr zweiundsiebzig andere aus und sandte sie zu zweit voraus in alle Städte und Ortschaften, in die er selbst gehen wollte.

2 Er sagte zu ihnen: Die Ernte ist groß, aber es gibt nur wenig Arbeiter. Bittet also den Herrn der Ernte, Arbeiter für seine Ernte auszusenden.

3 Geht! Ich sende euch wie Schafe mitten unter die Wölfe.

4 Nehmt keinen Geldbeutel mit, keine Vorratstasche und keine Schuhe! Grüßt niemand unterwegs!

5 Wenn ihr in ein Haus kommt, so sagt als erstes: Friede diesem Haus!

6 Und wenn dort ein Mann des Friedens wohnt, wird der Friede, den ihr ihm wünscht, auf ihm ruhen; andernfalls wird er zu euch zurückkehren.

7 Bleibt in diesem Haus, esst und trinkt, was man euch anbietet; denn wer arbeitet, hat ein Recht auf seinen Lohn. Zieht nicht von einem Haus in ein anderes!

8 Wenn ihr in eine Stadt kommt und man euch aufnimmt, so esst, was man euch vorsetzt.

9 Heilt die Kranken, die dort sind, und sagt den Leuten: Das Reich Gottes ist euch nahe.

10 Wenn ihr aber in eine Stadt kommt, in der man euch nicht aufnimmt, dann stellt euch auf die Straße und ruft:

11 Selbst den Staub eurer Stadt, der an unseren Füßen klebt, lassen wir euch zurück; doch das sollt ihr wissen: Das Reich Gottes ist nahe.

12 Ich sage euch: Sodom wird es an jenem Tag nicht so schlimm ergehen wie dieser Stadt.

Der Lohn der Jünger

17 Die Zweiundsiebzig kehrten zurück und berichteten voll Freude: Herr, sogar die Dämonen gehorchen uns, wenn wir deinen Namen aussprechen.

18 Da sagte er zu ihnen: Ich sah den Satan wie einen Blitz vom Himmel fallen.

19 Seht, ich habe euch die Vollmacht gegeben, auf Schlangen und Skorpione zu treten und die ganze Macht des Feindes zu überwinden. Nichts wird euch schaden können.

20 Doch freut euch nicht darüber, dass euch die Geister gehorchen, sondern freut euch darüber, dass eure Namen im Himmel verzeichnet sind.)

„Mit brennendem Herzen machten sie sich auf den Weg“

Ein Pilgerweg

Von Hildegard Müller-Brünker



Viele Geschichten der Heiligen Schrift sind Weggeschichten, sie erzählen vom Unterwegssein Gottes mit dem Volk. Wo erlebe ich das Mit-Gehen Gottes auf meinem Weg? Im Gehen, Schweigen und im Austausch wird der Bibeltext meditiert und fruchtbar gemacht für das eigene Leben.

Zeitungsumfang: mindestens 1,5 Stunden; besser 2 Stunden – **Hinweis:** Dieser Arbeitskreis ist sehr wetterabhängig, bei extremer Hitze oder Gewitter kann er nicht durchgeführt werden. Überlegen Sie im Vorhinein gegebenenfalls eine Alternative.

Vorbereitung

Erkunden Sie einen Weg, der gut gehbar ist und vielleicht die Möglichkeit einer Statio (Wegkreuz, Kapelle o.ä.) hat. Gut eignet sich ein Weg, der ins Grüne, einen Park oder ein Waldstück führt. Gehen Sie den Weg unbedingt vorher ab und messen Sie die Zeit. Kopieren Sie den Text der Bibelstelle mit dem Foto von Janet Brooks-Gerloff (s. Anlage) je nach Anzahl der Teilnehmerinnen.

Begrüßung

(in etwa mit diesen Worten):

Ich begrüße Sie zu diesem Arbeitskreis „Mit brennendem Herzen machten sie sich auf den Weg“. Der Titel zeigt deutlich, dass der Arbeitskreis sich auf den Weg macht, um mit Gottes Wort unterwegs zu sein. Die Idee dieses Angebotes ist, beim Gehen bzw. Wandern den tieferen Sinn des biblischen Textes zu erfassen. Ich habe für diesen AK die biblische Erzählung „Die Begegnung mit dem Auferstandenen auf dem Weg nach Emmaus“ (Lukas 24, 13-35) ausgewählt.

Wir werden eine kleine Weile schweigend unterwegs sein, dann setze ich einen Impuls, zu dem ein Austausch stattfinden wird. Dabei gibt es kein Richtig und Falsch. Es geht darum, sich von dem Text inspirieren und ansprechen zu lassen, aufkommende Gefühle wahrzunehmen, Gedanken der anderen Teilnehmerinnen zu hören und einen Bezug zum eigenen Leben zu setzen.

Impulse zur Bibelarbeit

In dieser biblischen Erzählung sind Menschen unterwegs und begegnen dem auferstandenen Jesus.

Kenne ich Situationen, wo ich diese deutliche Wegbegleitung durch Jesus gespürt habe, das Mit-Gehen Gottes auf meinem Weg?

Was bedeutet das für mein Leben: das ‚alltägliche‘, das ‚spirituelle‘...?

Wann habe ich ein „brennendes Herz?“

Arbeitsblatt zu WS 5

Die Begegnung mit dem Auferstandenen auf dem Weg nach Emmaus

13 Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist.

14 Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte.

15 Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen.

16 Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, sodass sie ihn nicht erkannten.

17 Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen,

18 und der eine von ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist?

19 Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk.

20 Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen.

21 Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist.

22 Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab,

23 fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe.

24 Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht.

25 Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben.

26 Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen?

27 Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht.

28 So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen,

29 aber sie drängten ihn und sagten: Bleib doch bei uns; denn es wird bald Abend, der Tag hat sich schon geneigt. Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben.

30 Und als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach das Brot und gab es ihnen.

31 Da gingen ihnen die Augen auf und sie erkannten ihn; dann sahen sie ihn nicht mehr.

32 Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss?

33 Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück und sie fanden die Elf und die anderen Jünger versammelt.

34 Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen.

35 Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach. *Lukas 24, 13-35*

Segen

Du Gott des Aufbruchs, segne uns, wenn wir dein Rufen vernehmen, wenn deine Stimme lockt, wenn dein Geist uns bewegt zum Aufbrechen und Weitergehen.

Du Gott des Aufbruchs, begleite und behüte uns, wenn wir uns von Gewohnheiten verabschieden, wenn wir festgetretene Wege verlassen, wenn wir dankbar zurückschauen und doch neue Wege wagen.

Du Gott des Aufbruchs, wende uns dein Angesicht zu, wenn wir Irrwege nicht erkennen, wenn Angst uns befällt, wenn Umwege uns ermüden, wenn wir Orientierung suchen in den Stürmen der Unsicherheit.

Du Gott des Aufbruchs, leuchte auch unserem Weg, wenn die Ratlosigkeit uns fesselt, wenn wir fremde Lande betreten, wenn wir Schutz suchen bei dir, wenn wir neue Schritte wagen auf unserer Reise nach innen.

Du Gott des Aufbruchs, sei mit uns unterwegs zu uns selbst, zu den Menschen, zu dir. Segne uns mit deiner Güte und zeige uns dein freundlich Angesicht. Begegne uns mit deinem Erbarmen, und leuchte uns mit dem Licht deines Friedens auf all unseren Wegen.



Mit brennendem Herzen unterwegs
Janet Brooks-Gerloff: Gang nach Emmaus; 1992 Öl auf Nessel auf Holz
Benediktinerabtei Kornelimünster, © VG Bild-Kunst, Bonn 2011

Sein wie ein Kind – Markus 10,13-16

Kreative Bibelarbeit in drei Schritten

Von Gabriele Pechel

Begrüßung und Einleitung

In diesem Workshop steht der Markustext „Die Segnung der Kinder“ im Mittelpunkt. Wir werden uns Zeit nehmen, dem Text auf die Spur zu kommen. Neugierig, wie ein Kind, kann jede die Botschaft Gottes für ihren Alltag und für ihr Leben entdecken. Die kreative Arbeit wird darin bestehen, dass wir uns dem Text aus verschiedenen Sichtweisen nähren und dadurch neue Einsichten gewinnen können. Die drei Schritte heißen: Spontaner Zugang, Erarbeitung des Textes und Verinnerlichung.

Vorstellungsrunde

Die Teilnehmerinnen sitzen im Stuhlkreis und stellen sich mit folgenden Sätzen vor: Ich bin... Meine Lieblingsbibelstelle ist...weil...

Kreative Bibelarbeit

I. Phase: Spontaner Zugang zum Text

1. Hören auf den Text

Die Leiterin liest den Text laut vor. Danach lesen die Teilnehmerinnen jeweils einen Satz.

Eine Teilnehmerin liest als Erzählerin und eine Teilnehmerin als Jesus.

2. Wichtige Worte unterstreichen und laut vorlesen

Die Teilnehmerinnen werden gebeten Worte, die ihnen wichtig sind zu unterstreichen und dann laut vorzulesen.

3. Assoziationen zum Text

Die Teilnehmerinnen tauschen sich in einem Rundgespräch zu folgenden Fragen aus:

- Was empfinde ich, wenn ich an meine eigene Kindheit denke?
- Was empfinde ich, wenn Jesus in der Geschichte ein Kind als Vorbild hinstellt?
- Was empfinde ich, wenn ich als „Kind Gottes“ bezeichnet werde?

Die Segnung der Kinder, Markus 10, 13-16

13 Da brachte man Kinder zu ihm, damit er ihnen die Hände auflegte. Die Jünger aber wiesen die Leute schroff ab.

14 Als Jesus das sah, wurde er unwillig und sagte zu ihnen: Lasst die Kinder zu mir kommen; hindert sie nicht daran! Denn Menschen wie ihnen gehört das Reich Gottes.

15 Amen, das sage ich euch: Wer das Reich Gottes nicht so annimmt, wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen.

16 Und er nahm die Kinder in seine Arme; dann legte er ihnen die Hände auf und segnete sie.

II. Phase: Erarbeitung

1. Identifizierende Erschließung

Nacherzählen des Textes aus der Sicht einer im Text genannten oder ungenannten Person.

Personen im Text: Kinder, BegleiterInnen der Kinder, Jünger und Jüngerinnen, Jesus, nicht genannte Personen

Bitte an die Teilnehmerinnen: „Versetzen Sie sich in die Lage der Person, aus deren Sicht Sie die Geschichte erzählen wollen: wie ist diese Person, wie und wo lebt sie, was denkt sie, was fühlt sie, was sind ihre Sehnsüchte? – Dann erzählen Sie die Geschichte aus Ihrer Sicht.“

2. Fragen zum Text

- was bedeuten wohl die Worte „...damit er ihnen die Hände auflegte...“?
- was vermuten Sie, warum die Jünger die Kinder zurückweisen?
- zur Zeit Jesu galten Kinder nicht viel, denn sie hatten noch keine Verdienste in der Tora und vor Gott erworben. Was bedeutet es auf diesem Hintergrund, wenn Jesus den Kindern zusagt, dass ihnen das Reich Gottes offensteht?

- Schreiben Sie eine Gegenüberstellung: so ist ein Kind, so ist ein Erwachsener

III. Phase: Verinnerlichung

1. Vorbereitung eines Rollenspiel

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, sich eine Rolle aus dem Bibeltext auszusuchen: Kinder, BegleiterInnen der Kinder, Jünger und Jüngerinnen, Jesus, nicht genannte Personen. Dann wird die „Bühne“ aufgebaut. Dies erfordert keine großen Materialien. Wichtig ist, dass der Raum gekennzeichnet ist, der als Bühne benutzt wird und dass dieser sich vom Zuschauerraum unterscheidet.

Die TN werden gebeten, sich mit ihrer Rolle zu identifizieren.

2. Rollenspiel

Die Teilnehmenden spielen die biblische Szene.

3. Befragung der Rollenspielerinnen

Die TN werden einzeln nach ihren Erfahrungen im Rollenspiel befragt: Was haben Sie erlebt? Was haben Sie gedacht? Was haben Sie gefühlt? Welche Beziehungen haben Sie wahrgenommen? Was ist Ihnen deutlich geworden? Welche neuen Aspekte habe ich an dieser biblischen Geschichte entdeckt?

Abschluss-Feedback

Die Teilnehmerinnen finden noch einmal im Kreis zusammen. Jede formuliert einen Satz: meine wichtigste Erfahrung heute....

Segen

Die Teilnehmerinnen zeichnen sich gegenseitig ein Kreuz in die Hand mit dem Satz: „Gott segne Dich.“

„Ich erhebe meine Stimme für Dich, o Gott“

Atem-, Stimm- und Sprechübungen

Von Veronika Struck

Einführung

Biblische Texte werden durch eine gute Sprechatmung und eine volltönende Stimme lebendig.

Zunächst beschreibe ich praktische Übungen, um einen „langen Atem“ zu trainieren und damit zu einer schwingenden Stimme und einer deutlichen Aussprache zu kommen.

Ohne Atem entsteht kein Ton.

Der Mensch atmet durch die Nase, die Luft wird gereinigt, angewärmt und befeuchtet. **Eine natürliche Einatmung ist nie hörbar!**

Diese natürliche Atemweise kann in angespannten Situationen „gestört“ werden. Der betreffende Mensch gewöhnt sich diese falsche und schädliche Fehlartmung an. Er atmet durch den Mund mit allen seinen Folgen, wie zum Beispiel: Schnappatmung, Hochatmung und flache Atemweise.

Atemübungen bilden die Basis der Stimmübungen:

Hörbare Ausatmung auf „pf“ - die Ausatemluft wird von den Lippen gebremst. Die Aktivierung des Hauptatemmuskels, des Zwerchfells ist die Folge.

Eine Hand wird zur Faust geballt, zum Körper hin angezogen, danach streckt sie sich mit einer begleitenden, hörbaren Ausatmung durch den Mund. Es folgt die Lösung, die Hand entspannt sich.

Stimmübungen verbessern die Beweglichkeit und die Schwingungsfähigkeit beider Stimmbänder.

Unnötige Stimmbelastungen, wie Sprechen mit zuviel „Stimmdruck“, „ohne Punkt und Komma“ oder mit zu hartem Stimmeinsatz, wirken sich negativ auf die Stimmgebung aus.

Anspannung und Stress können stimmlich hörbar werden.

Gezielte Stimmübungen führen zu einer optimalen Funktionsweise der Stimme:

kurz summen - dabei ein „imaginäres Kaugummi“ kauen
ein Rachen - „R“ bilden
gurgeln
„mmm“ oder „nnnn“ - sprechen und länger
„lautieren“

Sprechübungen

Übungen für die Sprechwerkzeuge: Zunge, Lippen und Kiefer trainieren unterschiedliche Muskelgruppen untereinander. Die Koordinationsfähigkeit wird geschult und gezielt verbessert. Es kommt zu einer deutlichen Aussprache. Mögliches Training der Sprechwerkzeuge:

- die Zunge kreist bei geschlossenem Mund vor den Zähnen
- die Zunge „schnalzt“ laut
- blau, blau, blau sprechen
- locker vibrieren beider Lippen
- Lippenrot wird eingezogen und mit einem kräftigen Knall gelöst
- Oberlippe schiebt sich über die Unterlippe - mit Tempo im Wechsel
- Kiefer locker öffnen und schließen
- ein „imaginäres“ Kaugummi kauen
- den Kiefer leicht abklopfen

Artikulationstraining

Das **Training** der Sprechwerkzeuge dient der muskulären Feinabstimmung. Bei einer undeutlichen oder nachlässigen Aussprache wird die gesamte Atem- und Stimmuskulatur angestrengt. Die Folge: falsche Sprechtechniken, um „..... bei Stimme zu bleiben“.

Die Konsonanten sorgen dafür, dass wir präzise und verständlich sprechen. Um diese zu bilden, werden Mund und Rachen eng gestellt. Das geschieht durch Kontakt, Berührung und Bewegung von Lippen, Zunge und Gaumen:

Mam mom mum mem mim möm
Müm mäm Maum meum mein
Pap pop pup pep piep pöp
Püp päp papp peup peip
bab bob bub beb bib böb
büb bäb baub beub beib
faf fof fuf fef fief föf
füf fäf faf feuf feif
waw wow wuw wew wiw wöw
wüw wäu wauw weuw weiw
nan non nun nen nien nön
nün nän nan neun nein
tat tot tut tet tit töt
tüt tät taut teut teit
dad dod dud ded died död
düd däd dad deud dein
lal lol lul lel lil löl
lül läl laul leul leil
rar ror rur rer rier rör
rür rär rar reur reir
gag gog gug geg gig gög
güg gäg gaug geug geig
kak kok kuk kek kiek kök
kük käk kak keuk keik

Korkensprechen: mit einem Schraubverschluss/Sektorkorken zwischen den Schneidezähnen Texte laut lesen - den gleichen Text danach ohne Korken lesen.

Zungenbrecher

Max Wachter macht acht Wachsmasken, acht Wachsmasken macht Max Wachter. Wenn du Wachsmasken magst, Max Wachter macht dir acht Wachsmasken.

Messwechsel - Wachsmaske - Wachsmaske - Messwechsel

Testtexter texten Testtexte - Textteste testen
Testtexter

Tipps zur Stimmpflege

möglichst nicht räuspern! Das strengt die Stimme so an, wie eine halbe Stunde sprechen! (Husten statt räuspern!)

viel trinken

keine mentholhaltigen Bonbons lutschen - sie reizen die Schleimhaut!

möglichst leicht durch die Nase atmen - Atem nicht ziehen

Gähnen entspannt die Muskulatur!

Stimmschonung heißt nicht sprechen!

Regelmäßiges Atem- und Stimmtraining führt zu einer leistungsfähigen und „lebendigen“ Stimme.

Weitere Literatur zum Thema:

- Mathelitsch/Friedrich (2000) Die Stimme. Instrument für Sprache, Gesang und Gefühl Wien ÖBV
Gutzeit (2002) Die Stimme wirkungsvoll einsetzen - das Stimmpotential erfolgreich nutzen - mit Audio CD Beltz - Verlag
Schmid-Tatzreiter/Schmid (2004) Hallo Stimme - das Bonavox- Trainingsbuch ISBN 3-9501469-8-9
Schmid-Tatzreiter/Schmid (2003) Guten Morgen Stimme - Übungs-CD für sprechintensive Berufe ISBN 3-9501469-1-1
Schmid-Tatzreiter/Schmid (2003) „Sing Stimme“ - Übungs-CD für Solisten und Chorsänger ISBN 3-9501469-3-8
Wittstock (1999) Stimmig sprechen - stimmig leben. Körper - Sprache - Mimik Beust - Verlag

Veronika Struck
Atem-, Sprech -u. Stimmlehrerin
Methode Schlaffhorst - Andersen

„Hören und Wahrnehmen“ während des Tages

von Anja Grünewald



Material

Für die Vorstellungs- und Reflektionsrunde:
ein Wollknäuel

Bastelmaterial für die Regenmacher:

- eine feste Papprolle
- Zahnstocher
- Tonkarton-Reste
- Reis, Sand oder Salz

Bastelmaterial für das Geräuschmemory:

- 26 Filmdosen
- verschiedenes Füllmaterial wie z.B. Sand, Reis, Murmel, Papierschnipsel, kleine Steinchen, Zucker/ Salz, Mehl, Büroklammern, Kandis, Teebeutel, Streichhölzer, Ein-Cent-Münzen, Holzperlen...
- Klebeband

1. Kennenlern- und Vorstellungsrunde im Stuhlkreis: „Wollknäuel“

Alle Kinder sitzen im Kreis. Die Aufgabenstellung wird formuliert. Die Anleiterin beginnt und nennt ihren Namen, Hobbies und Erwartungen an die Veranstaltung. Danach wirft sie das Knäuel zur nächsten Person. Das jeweilige Wollfaden-„Ende“ muss festgehalten werden (straff), bevor der Rest weiter geworfen wird. Alle Kinder sitzen im Kreis werden dabei mit einbezogen. Es entspinnt sich ein Netz.

2. Einstieg zu Maria und Marta (Lk 10, 38-42)

- Bibelgeschichte lesen und gemeinsamer Austausch
- Übergang zum Thema „Hören und Wahrnehmen“

3. Basteleinheit: Regenmacher

Anleitung:

Die Zahnstocher/ bzw. Nägel werden in einem Abstand von ca. 2 cm in eine Rolle gesteckt. Dies sollte umlaufend – also in Form einer Spirale geschehen. Die überstehenden Zahnstocher werden abgeschnitten. Ein Erwachsener sollte dabei unbedingt helfen. Nun wird der Umriss einer Öffnung der Rolle auf den Tonkarton-Rest aufgezeichnet. Dieser Umriss wird großzügig ausgeschnitten. Der so entstandene Rand wird mehrere Male eingeschnitten. So erhält man eine Abdeckung für die Öffnungen. Eine zweite Abdeckung wird ebenfalls angefertigt. Eine der Abdeckungen wird nun mit Klebestreifen auf der Öffnung

befestigt, sodass sie gut verschlossen ist. In die andere Öffnung wird ca. eine Tasse Reis, Sand oder Salz eingefüllt. Schon jetzt kann man das Geräusch von Regen hören. Zum Schluss wird auch die zweite Öffnung mit der zweiten Abdeckung gut verschlossen. Anschließend kann der Regenmacher nach Belieben beklebt oder verziert werden.

Wenn der Regenmacher nun langsam von einer Seite zur anderen gedreht wird, erzeugen die Reis- bzw. Maiskörner zusammen mit den Zahnstochern im Inneren der Rolle ein tolles Geräusch, was sich wie das Prasseln des Regens anhört. Außerdem ist der Regenmacher hervorragend als Musikinstrument geeignet.

4. Gemeinsames Einstudieren eines Liedes für den Abschlussgottesdienst

mit Hilfe der Regenmacher: „Gib mir Ohren zum Hören und Augen zum Sehen...“

5. Spieleinheit draußen und am Spielplatz

6. Einheit: Geräuschmemory

Anleitung:

Das Spiel besteht aus 26 Filmdosen mit unterschiedlichen Füllungen. Die Filmdosen kann man entweder über lange Zeit sammeln, das ist in Zeiten von Digitalkameras jedoch sehr mühsam... Es gibt sie jedoch auch in Fotogeschäften und Drogerien in größeren Verpackungseinheiten. Natürlich sollten es keine durchsichtigen, sondern schwarze Dosen sein.

Es werden immer zwei Dosen mit dem gleichen Inhalt befüllt, z.B. Sand, Reis, Murmel, Papierschnipsel, kleine Steinchen, Zucker/ Salz, Mehl, Büroklammern, Kandis, Teebeutel, Streichhölzer, Ein-Cent-Münzen, Holzperlen... hier sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig bei der Auswahl der Füllung ist jedoch, dass sie sich in der Akustik voneinander unterscheiden müssen, es macht z.B. keinen Sinn ein Dosenpaar mit Salz und eines mit Zucker zu befüllen o. Ä.

Anschließend mit dem Deckel verschließen und ihn mit Klebeband zusätzlich fixieren. Wichtig ist, dass die Dosen anschließend äußerlich nicht voneinander zu unterscheiden sind.

Gespielt wird nach den üblichen Memoryregeln.

7. Abschluss- und Reflektionsrunde mit den Kindern im Stuhlkreis.

Erneut mit Hilfe des Wollknäuels.

Literaturliste

zusammengestellt von Hildegard Müller-Brünker und Eva-Maria Will

www.bibelwerk.de: Hier finden Sie Informationen zu den Zeitschriften, Projekten, Publikationen und dem Materialpool des Katholischen Bibelwerkes und vieles mehr.

1. Allgemein zur Bibel

- **Charpentier, Etienne**, Führer durch das Alte Testament. Anleitung zum Selbst- und Gruppenstudium (Düsseldorf 1990).
- **Ders.**, Führer durch das Neue Testament. Anleitung zum Selbst- und Gruppenstudium (Düsseldorf 1990).
- **Baur, Wolfgang**, Was wir von der Bibel wissen. Daten, Fakten, Hintergründe (Stuttgart: Kath. Bibelwerk 1993).
- **Dohmen, Christoph (Hg.)**, Bibel Bilder Lexikon (Stuttgart: Kath. Bibelwerk 19..)
- **Haag, Herbert**, Biblisches Wörterbuch (Freiburg 2003)
- **Hecht, Anneliese**: Zugänge zur Bibel. Methoden für Gruppen. Schnupperkurs (Stuttgart: Kath. Bibelwerk 1993).
- **Dies.**, Bibel erfahren. Methoden ganzheitlicher Bibelarbeit (Stuttgart: Kath. Bibelwerk 2001).
- **Johannes entdecken**. Lese- und Arbeitsbuch zum Johannesevangelium, hrsg. vom Katholischen Bibelwerk Stuttgart (1998).
- **Lukas entdecken**. Lese- und Arbeitsbuch zum Johannesevangelium, hrsg. vom Katholischen Bibelwerk Stuttgart (1997).
- **Markus entdecken**. Lese- und Arbeitsbuch zum Johannesevangelium, hrsg. vom Katholischen Bibelwerk Stuttgart (1996).
- **Matthäus entdecken**. Lese- und Arbeitsbuch zum Johannesevangelium, hrsg. vom Katholischen Bibelwerk Stuttgart (1995).
- **Keel, Othmar, Küchler, Max**, Herders großer Bibelatlas (Freiburg: Herder 1989).
- **Kleines Stuttgarter Bibellexikon**, hrsg. vom Kath. Bibelwerk Stuttgart (2. Aufl. 1999).
- **Schwarz, Andrea**, Die Bibel verstehen in 25 Schritten. Ein Durchblick für Neugierige (Freiburg 2004).
- **Söding, Thomas**, Wege der Schriftauslegung (Stuttgart: Kath. Bibelwerk 1998).
- **Tischler, Gregor**, Und Gott schrieb ... So verstehen Sie die Bibel (München: Kösel 1996)

2. Zeitschriften:

- **Bibel heute**. Mitgliederzeitschrift des Kath. Bibelwerkes e.V. Stuttgart.
- **Bibel und Kirche**. Mitgliederzeitschrift des Kath. Bibelwerkes e.V. Stuttgart.
- **Welt und Umwelt der Bibel**. Archäologisch-historische Zeitschrift des Katholischen Bibelwerkes.

3. Zum Thema Frau in der Bibel:

3.1 allgemein

- **Eltrop, Bettina, Hecht, Anneliese** (Hg.), Frauenbilder Band 1 und Frauenleben Band 2 (Düsseldorf: Klens 1998 und 1999).
- **Feministisch gelesen Bd. 1 und 2**. Ausgewählte Bibeltexte für Gruppen und Gemeinden, Gebete für den Gottesdienst, hrsg. von Eva Renate Schmidt u.a. (Stuttgart: Kreuz 1988 und 1989).
- **Frauenbibel**, hrsg. von Gabriele Theuer (Stuttgart: Kath. Bibelwerk 2007).
- **Haag, Herbert (Hg.)**, Große Frauen der Bibel – in Bild und Text (Freiburg: Herder 1993).
- **Hintersberger, Benedikta**, Spindel, Stefanie (Hg.), Stark bin ich und voller Leben. Frauen der Bibel kommen ins Wort (München: Don Bosco 1997).
- **Kompendium Feministische Bibelauslegung**, hrsg. von Luise Schottroff und Marie-Theres Wacker (Gütersloh: Kaiser: 2. Aufl. 1999).
- **Kruse, Ingeborg**: Frauenkonkordanz zur Bibel (Stuttgart: Kreuz-Verlag 2001).
- **Langwald, Marie-Luise**, Frauen-ge-danken. Begegnung mit biblischen Frauengestalten (NT)(Düsseldorf: Klens 1990).
- **Dies.**, Frauen-ge-stalten. Begegnung mit biblischen Frauengestalten (AT) Düsseldorf: Klens 1992.
- **Miller, Gabriele (Hg.)**, Und alle Frauen tanzen mit. Gottesdienste von Frauen mit Frauen (Ostfildern: Schwabenverlag 1996).

3.2 Einzelhefte zu bekannten und unbekanntem Frauen der Bibel, alle erschienen im Verlag des katholischen Bibelwerkes, Stuttgart:

3.2.1 Altes Testament:

- **Bechmann, Ulrike**: Abigail: Prophetin – weise Frau – Politikerin (2001).
- **Dies.**, Die Töchter Zelophads: Fordernde – Erbinnen – Vertrauende (2003).
- **Dies.**, Die Sklavin des Naaman: Kriegsgefangene – Prophetin – Friedensfrau 2003).
- **Dies.**, Sara. Herrin – Rivalin – Ahnfrau (2006).
- **Wacker, Ester**; Jüdin – Königin – Retterin (2006).
- **Schwarzenbauer-Haupt, Dorothea und Franz Kogler**: Die Ahnfrauen Jesu: Tamar – Rahab – Rut – Batseba (2006).
- **Penner, Ingrid und Franz Kolgler und Wolfgang Zwickel**: Das Leben der Frauen in biblischer Zeit „Schön bist du, meine Freundin!“ (2007).
- **Bechmann, Ulrike**: Die Witwe von Sarepta – Gottes Botin für Eliza (2010).

3.2.2 Neues Testament:

- **Ruschmann, Susanne**: Marta und Maria. Gegensätze – Vorbilder – Jüngerinnen (2005).
- **Ruschmann, Susanne**: Maria von Magdala. Jüngerin – Apostolin – Glaubensvorbild (2003).
- **Goubler, Marie-Louise**: Maria: Mutter – Prophetin – Himmelskönigin (2008)
- **Eltrop, Bettina und Anneliese Hecht**: „Nur weil wir Frauen sind? Weil wir Frauen sind!“ – Mutiges Eintreten von biblischen Frauen für ihre Belange (1995).
- **Projektgruppe**: Lydia: Geschäftsfrau – Gastgeberin – Gemeindeleiterin (2003).

3.3 FrauenBibelArbeit.

Eine fortlaufende Reihe zu verschiedenen Frauenthemen, hrsg. vom Kath. Bibelwerk Stuttgart seit 1998.

Erscheinungsweise halbjährlich:

- Band 1 Frauen-Bilder
- Band 2 Frauen-Leben
- Band 3 Frauen-Streit
- Band 4 Frauen-Dinge
- Band 5 Frauen-Gefühle
- Band 6 Frauen-Gottesbilder
- Band 7 Frauen-Stärke
- Band 8 Frauen-Trauer
- Band 9 Frauen-Rhythmus
- Band 10 Frauen feiern Feste

- Band 11 Frauen-Sehnsucht
- Band 12 Frauen-Widerstand
- Band 13 Namenlose Frauen
- Band 14 Frauen-Freundschaft
- Band 15 „Böse“ Frauen
- Band 16 Frauen-Prophetinnen
- Band 17 Frauen schaffen Frieden
- Band 18 Frauen-Körper
- Band 19 Maria – Mutter Jesu
- Band 20 viele Frauen und ein Mann
- Band 21 Frauen und Geld
- Band 22 Frauen- und Männerstrategien
- Band 23 Frauen – Familienbande (Mütter, Väter, Söhne, Töchter)
- Band 24 Frauen - Leidenschaft
- Band 25 Frauen-Widerstand
- Band 26 Frauen und Psalmen

3.4 Folgende Ausgaben der Zeitschrift „Bibel Heute“ (s.o.) bieten Informationen und Gestaltungshilfen zu Frauenthemen:

1990	Heft 103	Sophia: Gott im Bild einer Frau
1992	Heft 110	Judith
1994	Heft 118	Das Hohelied der Liebe
	Heft 119:	Lebenskrisen im Spiegel alttestamentlicher Gestalten
2000	Heft 143	Maria
2001	Heft 147	Paare im Alten Testament
2003	Heft 156	Mütter
2004	Heft 157	Schönheit
	Heft 159	Judith
2005	Heft 162	Bibel lesen – auf welche Weise
2006	Heft 167	Ester
2009	Heft 178	Bibel lesen in Gemeinschaft
	Heft 179	Prophetinnen

3.5 Folgende Ausgaben der Zeitschrift „Bibel und Kirche“ (s.o.) enthalten wissenschaftliche Artikel zu frauenrelevanten Themen:

4/1984	Frauen lesen die Bibel
4/1995	100 Jahre Woman's Bible
1/1998	Eva
1/1999	Gottesbilder
3/1999	Das Buch Rut
4/2000	Maria Magdalena
3/2002	Frauen entdecken Paulus
4/2004	Weisheit und Frau Sophia
4/2010	Frauen in der frühen Kirche

Gott eröffnet Horizonte

Wort-Gottes-Feier

Dienste

Leitung: Eva-Maria Will
 Lektorin: Veronika Struck
 Kantorin: Silvia Dörnemann
 Kinder-Chor (Leitung: Anja Grünewald)
 Segen: Hildegard Müller-Brünker

Vor der Wort-Gottes-Feier bitte klären, wer die Feier leitet und wer welche Dienste übernimmt als Lektorin, Kantorin usw. Eine Vorlage für das Liedblatt sowie für die Postkarte finden Sie auf der CD.

Materialien

- Postkarten mit dem Titelmotiv
- Stifte
- CD mit Ps 23-Vertonung z.B. CD „Der Herr ist mein Hirt“ mit Psalmenvertonungen, gesungen von der Capella Cantorum, Freiburg (Ps 23 von Mendelssohn-Bartholdy)
- CD-Player
- Liedhefte

Ablauf

Eröffnungslied:

„Halleluja“ (Lied von Kindern angestimmt)

Tagesgebet

„Lasset uns alle zum Abschluss dieses Frauenbibeltages beten:

Guter Gott, der Gottesdienst ist der Pulsschlag des christlichen Lebens. Heute feiert die katholische Kirche weltweit das Fest des Apostels Thomas, der nicht durch Leichtgläubigkeit, sondern durch seine kritische Haltung berühmt geworden ist. Höre Du auf seine Fürsprache und bewahre unseren Glauben in der Not unseres Zweifels. Öffne unser Herz für das Wort deines Sohnes, damit wir darin ihm begegnen können und so als den bekennen, der unserem Leben Richtung und Halt gibt. Sei du jetzt und immer in unserer Mitte durch Christus im Heiligen Geist. Amen“

Lied der Kinder

„Gib mir Ohren zum Hören und Augen zum Sehen ...“

(musikalische Begleitung durch die Kinder mit „Regenmacher“)



Kanon zur Einstimmung auf das Evangelium

„Schweige und höre“

Evangelium: Joh 20,24-29
 (Jesus und Thomas)

Antwortpsalm vom Tage

GL 750 (Antiphon: Herr, du hast Worte...) und GL 751 (Verse)

Gott eröffnet Horizonte (Besinnung)

Postkartenaktion – dazu läuft Instrumentalmusik (Ps 23 von Mendelssohn-Bartholdy)

Alle TN erhalten eine Postkarte mit dem Titelbild und einen Stift. Sie werden eingeladen, sich anhand der folgenden Fragen zu besinnen:

Impulsfragen

Wo will Gott mir den Horizont öffnen?
 Was muss ich dafür tun?
 Was nehme ich vom heutigen Tag mit?
 Was will ich weiter geben?

Einleitung Fürbitten

„Lasset uns beten: Immer bist du bei uns, guter Gott. In dir sind wir geborgen. Befreie uns und alle Menschen von dem, was uns niederdrückt und lähmt, damit wir froh vor deinem Angesicht leben können: Gib uns Ohren! – Gib uns Ohren!“

Es folgen freie Fürbitten.

Vater unser

Magnificat (gesungen)

Schlussgebet

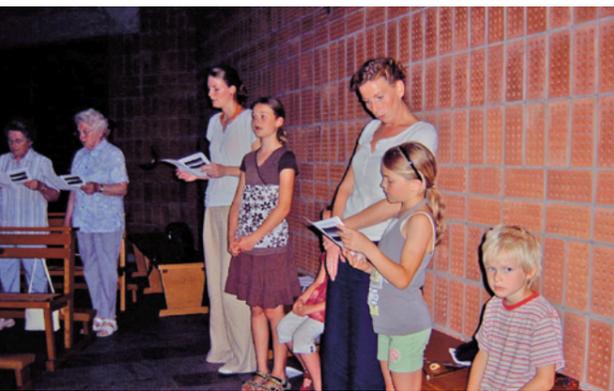
„Lasset uns beten: Gott, du Urgrund des Lebens und du Licht am Horizont. Gib, dass wir das Ziel niemals aus dem Blick verlieren und die Hoffnung nicht aufgeben. Hilf, dass wir an Christus glauben können, auch wenn wir ihn manchmal weder sehen, noch in unserem Alltag erfahren können. Halte die Sehnsucht nach deinem Angesicht in uns wach, damit wir deinen Blick spüren! Darum bitten wir dich durch Jesus Christus in seinem Geiste. Amen.“

Segen

„Gott segne uns durch unseren Herrn, Jesus Christus, der seine Kirche auf das Fundament der Apostel gegründet hat und der auf den lebendigen Glauben seiner Jüngerinnen und Jünger zählt. Nachdem Thomas zum wahren Bekenntnis gelangt ist, hat er mit Freimut das Evangelium Christi verkündet. Gott stärke uns alle durch seine Botschaft, damit wir überzeugt und begeistert für Wahrheit und Gerechtigkeit eintreten können. Amen.“

Lied zum Ausklang

„Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“
 (musikalische Begleitung durch die Kinder mit „Regenmacher“)



Kontaktliste

Für weitere Informationen stehen zur Verfügung:

Bärbel Ackerschott
Tel. 0221/1300334
b.ackerschott@arcor.de

Gisela Baltes
Tel. 0221/372228
gilaba@gmx.de

Sylvia Dörnemann
Tel. 0228/478113
sylvia.doernemann@gmx.de

Anja Grünewald
stefanja@web.de

Dr. Hedwig Lamberty-Zielinski
Tel. 0221/1642-1649
hedwig.lamberty-zielinski@erzbistum-koeln.de

Hildegard Müller-Brünker
Tel. 0221/1642-1551
hildegard.mueller-bruenker@erzbistum-koeln.de

Astrid Overath
Tel. 0221/1642-1555
astrid.overath@erzbistum-koeln.de

Gabriele Pechel
Tel. 0221/1642-1194
gabriele.pechel@erzbistum-koeln.de

Veronika Struck
Tel. 0221/7325675
v.struck@netcologne.de

Andrea Vogel
Tel. 0221/871526 oder 3382-282
kgm-hoehenberg2@kirche-koeln.de

Eva-Maria Will
Tel. 0221/1642-1195
eva-maria.will@erzbistum-koeln.de

Impressum

Diese Arbeitshilfe wurde in Zusammenarbeit der Frauenpastoral im Referat Alten-, Frauen- und Männerpastoral und des kfd-Diözesanverbandes erstellt.

Herausgeber:
Erzbistum Köln – Generalvikariat
Hauptabteilung Seelsorge
Abteilung Erwachsenenseelsorge
Referat Alten-, Frauen- und Männerpastoral
und:
Kfd-Diözesanverband Köln

V.i.S.d.P:
Msgr. Robert Kleine

Redaktion:
Hildegard Müller-Brünker
Eva-Maria Will

Gestaltung/Produktion:
grafixx | Marion Schmidt, Köln

Beiträge/Mitarbeit:
Bärbel Ackerschott, Gisela Baltes,
Silvia Dörnemann, Anja Grünewald,
Dr. Hedwig Lamberty-Zielinski,
Hildegard Müller-Brünker, Astrid Overath,
Gabriele Pechel, Veronika Struck,
Andrea Vogel, Eva-Maria Will

Fotos/Bilder:
Titel: © Claus Mikosch - Fotolia.com
Fotos Innenteil: Franziska Hillen

Bild- und Textnachweis:
Wir danken allen, die uns Bilder und Texte zur Verfügung gestellt haben, für die freundliche Genehmigung zum Abdruck. Leider war es uns nicht in allen Fällen möglich, die Rechteinhaber ausfindig zu machen.

Bezugsanschrift für weitere Arbeitshilfen
(Bestellung/Rückfragen):

Dienstleistungszentrum der kfd
Frau Gabriele Schäfer
Neven-Du-Mont-Straße 5
50667 Köln
Tel: 0221/257 62 38

E-Mail: gabriele.schaefer@kfd-koeln.de
Download: www.erzbistum-koeln.de

Stand: Juni 2011

Imprimatur:
Die kirchliche Druckerlaubnis wird für die Veröffentlichung erteilt.
Coloniae, die 28 m. Junii 2011
Jr. Nr. 106 250 | 90 Dr. Dominik Schwaderlapp vic. Gen.

www.frauenseelsorge-koeln.de
www.kfd-koeln.de

lectio divina

löse das Sternensiegel
und öffne das Buch
in dem die heiligen Worte
dunkel leuchten

wie glühende Fossilien
von erloschenen Feuern
in denen Propheten einst
die Worte geschmiedet

von deinem Atem behaucht
erwachen sie wieder
wie an aller
Wortschöpfung Anfang

schau in jede Seite
wie in einen Spiegel
so als läsest du
deine eigene Biographie

und je mehr dein Leben
in den Text verwoben
verwandelst du dich
in Gottes heiliges Buch

Andreas Knapp

Diese Arbeitshilfe wurde in Zusammenarbeit
der Frauenpastoral im Referat Alten-, Frauen-
und Männerpastoral und des kfd-Diözesanver-
bandes erstellt.



Erzbistum Köln – Generalvikariat
Hauptabteilung Seelsorge
Frauenpastoral/kfd
Marzellenstr. 32, 50668 Köln
Telefon: 0221 – 1642 – 1385/1346

www.frauenseelsorge-koeln.de
www.kfd-koeln.de