

Gottes *Jetzt* in unserer Zeit

Liturgisches Material

Grundform der Andachten der ökumenischen Fastenaktion

(Die Vorschläge für die Psalmen und Lieder finden Sie jeweils am Ende der wöchentlichen Meditationen.)

Votum

Wir sind versammelt im Namen Gottes,
Quelle, die belebt;
im Namen Jesu Christi,
Wahrheit, die befreit;
im Namen des Heiligen Geistes,
Kraft, die erneuert. Amen.

■ Lied: Sonne der Gerechtigkeit, EG 262

■ Psalm

■ Meditation

(wenn möglich mit anschließendem gemeinsamem Gespräch)

■ Lied

■ Fürbittengebet

(Bitte nutzen Sie den nachfolgenden Haustafeltext oder das Fürbittengebet aus der Gottesdienstliturgie oder ein eigenes Gebet.)

■ Haustafeltext

Töchter und Söhne der Erde,
die ihr wisst, was gut und böse ist:
Das Leben ist in Gefahr! Kümmert euch darum!
ENTDECKT DIE GANZHEIT
Die Erde ist ein Gewebe ohne Nähte.
Niemand hat das Recht, es in Stücke zu reißen.
SPÜRT DIE HEILIGKEIT
Ein heiliger Duft schwebt über allem, was ist.
Das Leben soll geschützt, beschützt und geliebt werden.
ERFREUT EUCH AN DER SCHÖNHEIT
Der Schöpfung gehört ihr eigener Reichtum. Nichts ist nur Rohstoff.
Die Gaben der Erde sollen hingebungsvoll und dankbar behandelt werden.
ACHTET DEN ZUSAMMENHANG
Euer Leben ist verwoben mit dem Muster allen Lebens auf der Erde.
Alles, was ihr habt, ist euch zu treuen Händen gegeben.
Ihr sollt alles denen übergeben, die nach euch kommen.
KÄMPFT FÜR GERECHTIGKEIT
Mutter Erde hat genug, um die Bedürfnisse aller zu erfüllen,

aber nicht, um ihre Habgier zu befriedigen.

Die Kluft zwischen Arm und Reich ist Missachtung der Menschenwürde.

LEBT VERSÖHNUNG

Söhne und Töchter der Erde,

die ihr die Macht habt, ihr Gewebe zu zerstören:

Ihr seid berufen zu einem Leben der Versöhnung.

(Quelle: Haustafel für die 12. Vollversammlung der Konferenz Europäischer Kirchen 2003 in Trondheim)

■ Vaterunser

■ Stärkung und Segen

Gott, stärke, was in uns wachsen will,

schütze, was uns lebendig macht,

behüte, was wir weitertragen,

und segne uns, wenn wir aufbrechen in deinem Namen.

Gott segne euch und behüte euch,

Gott lasse sein Angesicht leuchten über euch und sei euch gnädig,

Gott erhebe sein Angesicht auf euch und gebe euch Frieden. Amen.

Abendlied

Sieben Meditationen für sieben Wochen

von Christiane Eller, Frauenwerk der Nordkirche in Mecklenburg-Vorpommern, Stralsund

Achtet auf eure Grenzen

Meditation in der ersten Woche

Wie kann es gelingen, als Christinnen und Christen auf die Ökonomisierung aller Lebensbereiche zu reagieren, ohne dass wir uns in der Kleinteiligkeit unserer praktischen Schritte selbst lächerlich vorkommen?

Eine Antwort habe ich im Brief des Paulus an die christliche Gemeinde in Rom gefunden, wo es im 12. Kapitel in der Übersetzung der Bibel in gerechter Sprache (Verse 1-3) heißt: **Ich ermutige euch, Geschwister: Verlasst euch auf Gottes Mitgefühl und bringt eure Körper als lebendige und heilige Gabe dar, an der Gott Freude hat. Das ist euer vernunftgemäßer Gottes-Dienst. Schwimmt nicht mit dem Strom, sondern macht euch von den Strukturen dieser Zeit frei, indem ihr euer Denken erneuert. Dann wird euch deutlich, was Gott will: das Gute, das, was Gott Freude macht, das Vollkommene. Durch die Befähigung, die Gott mir geschenkt hat, sage ich nun einer jeden und einem jeden von euch: Überfordert euch nicht bei dem, wofür ihr euch einsetzt, achtet auf eure Grenzen bei dem, was ihr vorhabt. Denn Gott hat jedem und jeder ein bestimmtes Maß an Kraft zugeteilt, Vertrauen zu leben.**

Paulus geht von einer wunderbar warmherzigen, befreienden Gotteserfahrung aus. Das, was Gott für uns will, ist das Gute, *das, was Gott Freude macht*. Wir sind bereits beschenkte Menschen. Und als solche werden wir ermutigt, nun auch selbst *das Gute, das Vollkommene, das, was Gott Freude macht*, in den Blick zu nehmen. *Schwimmt nicht mit dem Strom, sondern macht euch von den Strukturen dieser Zeit frei*. Macht nicht mehr mit in diesem alltäglichen „schneller, höher, weiter“. Das betrifft unsere Arbeit genau so wie unseren Haushalt, unser Einkaufen wie unsere Freizeitgestaltung, unsere Beziehungen wie unseren Schlaf. *Indem ihr euer Denken erneuert*. Es erstaunt mich, wie wichtig für Paulus das Zusammenspiel von Denken und Vernunft mit dem menschlichen Körper ist. In unserer Kultur sind das zwei Bereiche, die oft voneinander getrennt werden. Paulus selbst, der zeitlebens von Krankheit und körperlicher Gebrechlichkeit heimgesucht war, würde vermutlich bestätigen, was viele Menschen auch heute an sich erfahren: Wir lernen am intensivsten über den eigenen Körper. Wenn der eigene Leib uns Grenzen setzt, können wir ihn irgendwann nicht mehr überhören.

Wie zu den Zeiten des Paulus ist unsere Gesellschaft davon geprägt, dass alle Lebensbereiche einer einzigen großen Macht unterworfen sind. Der entfesselte Kapitalismus hat das „Zeitalter der Beschleunigung“ hervorgebracht. Die Schere zwischen arm und reich öffnet sich immer mehr. Paulus hat seine Glaubensgeschwister immer wieder auf die Sündenmacht der römischen Militärdiktatur hingewiesen. Unter dieser Gewalt ist es keinem Menschen mehr möglich, nach Gottes guten Weisungen zu leben. Solche Analyse ist auch für unsere Zeit wichtig: Es ist nicht persönliche Schuld, wenn es uns Mühe macht, unsere Lebenszeit zu gestalten und noch Freiräume zum Handeln zu spüren. Aber wir sollen auch nicht weiter mitmachen, sondern in Gemeinschaft Widerstand leisten. *Achtet auf eure Grenzen* – das wäre Widerstand gegen die Atemlosigkeit unserer Zeit. Weniger Konsum, weniger Rohstoffverbrauch, mehr gutes Miteinander – und das heißt auch: Weniger auf Kosten der Menschen auf der Südhalbkugel unserer Erde zu leben.

Psalm: 27, 18-40

Lied: Komm in unsre stolze Welt (EG 428) oder: Komm, Mutter Geist („Durch Hohes und Tiefes“ 62)
Abendlied: Herr, bleibe bei uns (Kanon) (EG 483)

Verlangsamungsmaschine Wochenmarkt

Meditation in der zweiten Woche

Ich wohne mitten in der Innenstadt. Meine dichteste Einkaufsmöglichkeit für Lebensmittel ist der Wochenmarkt. Drei Mal in der Woche bietet ein regionaler Biobauer seine eigenen Produkte und die von anderen Höfen aus Mecklenburg-Vorpommern an. Das bedeutet, ich muss vor dem Einkaufen ziemlich genau überlegen, wann ich zu Hause und wann ich unterwegs bin, wie viele Mittag- und Abendmahlzeiten ich brauche und was es da überhaupt zu essen geben soll. Sonst würde ich vermutlich einiges an Lebensmitteln später wegwerfen müssen. Solches Planen braucht Zeit. Meistens nehme ich sie mir; manchmal habe ich sie nicht.

Also, auf zum Wochenmarkt! Vorausgesetzt, es ist der richtige Wochentag. Ich bin in Eile. Heute geht es mal wieder besonders langsam am Gemüsestand voran. Das, was die Leute im Supermarkt machen, wenn sie durch die Reihen eilen, nämlich schauen, überlegen, aussuchen, das tun sie hier manchmal erst, wenn sie bedient werden. Und die Verkäuferinnen gehen mit großer Geduld auf ihre Fragen und Überlegungen ein. Ich werde ungeduldig. Heute habe ich einfach keine Zeit zum Warten. Dann aber gibt es auch andere Tage. Da kann ich mich gut auf das abgebremste Verkaufstempo einlassen und wechsele an diesem oder jenem Stand noch ein paar Worte. Ich bin froh, „meine“ Verkäuferinnen und Verkäufer zu kennen. Über die Jahre entsteht eine Beziehung zueinander. Wenn ein Mal im Jahr Hoftag gefeiert wird, bemühe ich mich hinzufahren und damit auch ein Stück Solidarität mit diesen Menschen zu zeigen, die in meiner unmittelbaren Umgebung in harter körperlicher Arbeit Lebensmittel produzieren.

Diese Wochenmarktstände wirken auf mich immer wieder wie eine Verlangsamungsmaschine. Ich bin davon überzeugt, dass für viele Menschen der Einkauf regionaler oder fair gehandelter Produkte auch eine Zeitfrage ist. Im Supermarkt müsste man dafür Zeit zum Suchen und Sich-Informieren einplanen; auf dem Wochenmarkt geht es einfach so etwas langsamer. Einmal habe ich einem elegant gekleideten Mann nur noch mit offenem Mund zusehen können, wie er in größtem Tempo größere Mengen von Salat und Gemüse in Tüten schmiss und alle Aufmerksamkeit am Stand auf sich zog. Alles schien durch die Luft zu wirbeln. Er hatte es sehr eilig, auch in seinen Worten. Als er weg war, kehrte das gemächliche Tempo wieder zurück und wir holten alle erst einmal tief Luft. Bewusst einzukaufen und regional einzukaufen, das braucht Zeit. Für viele Menschen bedeutet das: Selbst wenn sie regional oder auch fair einkaufen wollten, sie können es nicht. Ihnen fehlt die Zeit dazu. Oder sie wollen dafür nichts von ihrer knapp bemessenen Zeit hergeben. Schon bewusstes Einkaufen kann andererseits ein kleiner Akt des Widerstands gegen die Beschleunigungskultur unserer Tage sein. Und ein Rückgewinn an Voll-macht über das eigene Dasein.

Psalm: 1

Lied: Wo Menschen sich vergessen („Durch Hohes und Tiefes“ 332) oder: Meine engen Grenzen („Durch Hohes und Tiefes“ 163)

Abendlied: Bleibet hier und wachet mit mir (Taizé)

Im Zeitalter der Beschleunigung

Meditation in der dritten Woche

Der Soziologe Hartmut Rosa erzählt die utopische Geschichte von Herrn Langmut aus Kairos, für den sich all die großen Versprechen der Zeitersparnis erfüllt haben. Als Stadtkopist muss er nun nicht mehr Seite um Seite abschreiben, sondern geht zum Kopierer, der im Handumdrehen seine Arbeit erledigt. Er trinkt eine Tasse Kaffee, bis das Gerät betriebsbereit ist, und nach getaner Arbeit geht er zum Schwimmen an den Strand. "Nachmittags arbeitete Langmut inzwischen gar nicht mehr." Er hatte Zeit, „im Garten zu sitzen, mit seiner Frau zu plaudern, zu musizieren oder zu philosophieren oder die kopierten Bücher zu lesen, wenn sie interessant waren. Es war herrlich, sich ganz ohne Zeit- und Terminnot seines Lebens erfreuen zu können.“

Dass die Technik dem Menschen mehr Muße und Freizeit bringen würde, das hatte einst die Wissenschaft versprochen und selbst geglaubt. Das Gegenteil ist eingetreten. Hartmut Rosa spricht nicht nur von einer schnellen Gesellschaft, in der wir leben. Er nennt unsere Zeit das „Zeitalter der Beschleunigung“. Beschleunigung ist nicht schnell, sondern immer schneller. Zum Irrglauben unserer Zeit gehört, durch Zeitsparen der Beschleunigung etwas entgegensetzen zu können. Wer Zeit sparen will, treibt das Tempo weiter voran und hat am Ende noch weniger Zeit, sagt Karlheinz Geißler, der zweite große deutsche Zeitforscher.

Die Beschleunigung in unserer Gesellschaft ist eine unmittelbare Folge der Art unseres Wirtschaftens, vor allem der Geldwirtschaft. Geld"vermehrung" geschieht durch Temposteigerung. Über die Jahre sind immer mehr Begrenzungen abgetragen worden, die einen schnelleren Fluss des Geldes behindert hatten. Auch die Finanzmarktkrise lässt sich so teilweise erklären. Die Politik hat Steuerungsmöglichkeiten preisgegeben und gefährdet damit auch unsere Demokratie. Diese Hintergründe zu wissen, kann eine gewisse Entlastung sein. Denn eine zusätzliche Belastung in der Gefangenschaft durch die Beschleunigungsgesellschaft ist der Glaube vieler Menschen, sie wären ursächlich für ihre Zeitprobleme verantwortlich und müssten irgendwie auch allein damit fertig werden. Schon Paulus hat von der Macht und der Gewalt der Sünde gesprochen, in die alle Menschen verstrickt sind. Er hatte dabei die Militärdiktatur des Römischen Reiches vor Augen, die ein Leben in Gerechtigkeit nicht mehr möglich machte. Niemand versteht, niemand fragt nach Gott. Alle sind ausgewichen, sind allesamt korrupt geworden. Niemand handelt rechtschaffen, kein Mensch. Ihr Schlund – ein offenes Grab, ihre Zungen betrügen (Brief an die Römer 3, 11-13 in der Übersetzung der Bibel in gerechter Sprache).

Die Neutestamentlerin Luise Schottroff spricht von den strukturellen Aspekten im Sündenverständnis von Paulus. Eine der strukturellen Sünden unserer Gesellschaft heute ist die Beschleunigung, der unser Arbeits- und Privatleben unterzogen ist. Das Fatale ist, dass die daraus resultierende Zeitnot es uns erschwert wahrzunehmen, was eigentlich passiert: Nämlich dass die Schere zwischen Arm und Reich, zwischen den Menschen auf der Nordhalbkugel und der Südhalbkugel sich immer weiter öffnet.

Auferstehung bedeutet für Paulus, vor solcher Wirklichkeit nicht mehr die Augen zu verschließen, sondern es auszuhalten genau hinzusehen. In der Hoffnung, mit vielen kleinen Schritten vieler einzelner Menschen doch etwas verändern zu können.

Psalm: 31, 16-25

Lied: Ach wie flüchtig, ach wie nichtig (EG 528, 1-3,8) oder: Wer leben will wie Gott auf dieser Erde („Durch Hohes und Tiefes“ 33)

Abendlied: Der Lärm verebbt („Durch Hohes und Tiefes“ 435)

Durch Fasten zum eigenen Tempo

Meditation in der vierten Woche

Seit mehreren Jahren begleite ich eine Frauengruppe beim Fasten und faste auch selbst. In diesen sechs Tagen essen wir nichts, sondern trinken nur Wasser, Kräutertee, verdünnten Saft und Gemüsebrühe. Um gut in diese besondere Zeit zu kommen, sind mehrere Vorbereitungstage nötig. Die größte Rolle dabei spielt der Verzicht auf Kaffee und schwarzen bzw. grünen Tee. (Zigaretten und Alkohol sind ohnehin tabu.) Für die meisten erwachsenen Menschen gehören Kaffee oder schwarzer Tee so selbstverständlich zum Alltag, dass wir gar nicht auf den Gedanken kommen, täglich Drogen zu uns zu nehmen. Es sind Tempodrogen, die ein erhöhtes Leistungsvermögen bewirken und vor allem Zeiträume von Leistungsabfall (z. B. die Mittagsmüdigkeit) zu überbrücken helfen. Sie ermöglichen es uns, schneller und mehr zu arbeiten.

Wie vollkommen selbstverständlich ich mit diesen Tempodrogen lebe, wird mir jedes Jahr beim Fasten deutlich. Zunächst haben wir fast alle mit Entzugserscheinungen in Form von Kopfschmerzen zu tun, wenn wir den Kaffee oder Tee absetzen. Dann fällt uns die große Verlangsamung unseres Alltags auf. Plötzlich erfahren wir unsere Zeit wieder als unsere eigene Lebens-Zeit, weil wir mit unserem Tempo identisch sind.

Körperliches Fasten als religiöses Fasten ist eine alte Tradition des Christentums. Die Ausweitung des christlichen Askesegegedankens hängt eng mit dem Entstehen der römischen Staatskirche zusammen. Christinnen und Christen erkannten, dass sie sich der Vereinnahmung ihrer Gottesbeziehung durch Politik und Wirtschaft entgegenstellen konnten, indem sie sich der allgemein üblichen Lebensweise teilweise entzogen. Einige gingen für immer in die Wüste und begründeten die Bewegung der Wüstenmütter und -väter. Es war für sie keine Frage, dass ihr eigener Körper in ihren Widerstand gegen die Gesellschaft miteinbezogen war oder sogar die Grundlage dafür bildete. Auch heute kann körperliches Fasten (zunächst unter Anleitung!) für alle, denen dies möglich ist, eine nachhaltige Quelle der Erkenntnis sein. Es ist ein Unterschied, ob ich um die Wirkung von Verlangsamung weiß oder sie leibhaftig erlebe – und die neue Qualität von Unabhängigkeit dabei spüre. Langfristig trägt körperliches Fasten dazu bei, Alternativen im eigenen Leben zu erspüren und schließlich auch umsetzen zu können.

Nicht zuletzt stellt das körperliche Fasten auch eine Brücke zu anderen Religionen dar, wenn es um die Fragen einer zukunftsfähigen Gesellschaft geht. – Und ist es nicht merkwürdig, wie oft ich Menschen, die keiner Kirche angehörten, begegnet bin, die geglaubt haben, Fasten sei eine der wesentlichen Tätigkeiten einer Pastorin?

Psalm: 146

Lied: Da wohnt ein Sehnen („Durch Hohes und Tiefes“ 112) oder: Freu dich sehr, o meine Seele (EG 524, 1-3)

Abendlied: Nun ruhen alle Wälder (EG 477, 1, 2, 4, 8)

Auch Gott schöpfte Atem

Meditation in der fünften Woche

Der Sabbat als arbeitsfreier Wochentag ist in der Tradition des Judentums im babylonischen Exil entstanden. Genau diese Zeit um 550 v. Chr. ist auch der entscheidende Zeitraum für die Entstehung der Schrift, von uns Altes oder besser Erstes Testament genannt. Nach der Eroberung Jerusalems und der Tempelzerstörung wurde ein Teil der jüdischen Bevölkerung, vor allem die Oberschicht, nach Babylon deportiert. Dort sollten die Deportierten als halbfreie Pächter babylonisches Staatsland bebauen. Menschen, die kaum Kenntnisse oder gar Erfahrungswissen in Bezug auf Landwirtschaft hatten, nichts von der künstlichen Bewässerung von Feldern verstanden, fanden sich plötzlich als Bauern wieder.

Trotz Entwurzelung und religiöser Not, die mit dem Exil und der Zerstörung des Jerusalemer Tempels gegeben waren, haben diese Menschen ihren Glauben an den Gott ihrer Mütter und Väter nicht aufgegeben. Angebote, die Götter und Feste der Babylonier zu übernehmen, gab es wahrhaftig genug. Und ein Teil der jüdischen Menschen im babylonischen Exil passte sich mit der Zeit auch immer stärker der Lebensweise und Kultur „vor Ort“ an. Im Buch der Prophetinnen- und Prophetengruppe um Jesaja begegnen wir den Aufforderungen, die Hoffnung auf eine Rückkehr aus dem Exil nicht aufzugeben.

Unter diesen Hoffenden sind Reformtheologen und glaubwürdige religiöse Führer, die eine Gegeninstanz zu den babylonischen (Volks)festen entwickeln: den Sabbat. Das Herausgehobene dieses Tages ist zum einen das Nichtstun und zum anderen der besondere Ort, nämlich die Familie. Von der Alttestamentlerin Michaela Geiger habe ich gelernt, dass es ein monatliches Vollmondfest und einen freien Tag pro Monat schon vorher im Judentum gegeben hat. Aber erst im babylonischen Exil wird beides miteinander kombiniert und zugleich mit einer uralten Begründung versehen. So als ob es diesen Tag schon von Anfang an gegeben hätte: Gott hat in sechs Tagen Himmel, Erde und Meer geschaffen, mit allem was dazu gehört; am siebten Tag aber ruhte er sich aus. Darum hat er den siebten Tag gesegnet und für unantastbar erklärt. (2.Mose 20,11) Im 31. Kapitel heißt es als Begründung sogar: Und Gott schöpfte Atem. (Vers 17)

Mit der Erfindung des Sabbats holen sich die Menschen punktuell die Macht über ihre eigene Zeit zurück. Und die Vollmacht dieses Tages liegt ja gerade darin, dass er trotz der Feier in der Familie kein individueller, sondern ein kollektiver freier Tag ist. Frei auch von den Ansprüchen der babylonischen Götter. Und die Widerstandsmacht dieser 24 Stunden bestand natürlich nicht darin, dass der Sabbat proklamiert – sondern dass er begangen wurde. Wenn wir als Kirche mit dem Sonntag ein Zeichen setzen wollen gegen die Allmacht ununterbrochener Produktion und fortdauernden Wachstums, dann ist das nur möglich, wenn wir diesen Tag sichtbar anders gestalten.

Psalm: 112

Lied: Gott gab uns Atem, damit wir leben (EG 432) oder: Gott ist gegenwärtig (EG 165, 1,3,5-8)

Abendlied: Gehe ein in deinen Frieden (EG 489)

Verbundensein durch Achtsamkeit

Meditation in der sechsten Woche

Kennen Sie die Rosinenübung? Es geht dabei um Achtsamkeit und den bewussten Umgang mit der eigenen Wahrnehmung. Die Übung geht ganz einfach: Verzehren Sie nach und nach drei Rosinen, bleiben Sie dabei ganz achtsam und machen Sie sich bewusst, mit wie vielen Lebewesen Sie diese drei Rosinen verbinden.

Manchmal, so erzählt die Psychoanalytikerin und Traumaspezialistin Luise Reddemann, überträgt sie diese Übung in ihre Alltagsbeschäftigungen, z.B. beim Straßenbahnfahren. Sie hat Spaß daran wie an einem Kinderspiel. Mit wem verbindet mich diese Straßenbahnfahrt? Mit den Menschen, die die Straßenbahn gebaut haben, die die Sitze angefertigt haben, mit der Fahrerin, mit dem Fahrscheinverkäufer am Bahnhof. Wenn sie diese Verbundenheit immer weiter durchbuchstabiert bis hin zu den Menschen, die das Eisenerz für die Schienen abgebaut haben, entsteht schnell ein weltweites Verbindungsgeflecht.

Luise Reddemann arbeitet mit Menschen, deren Seelen belastet oder krank sind. Vielleicht haben wir heute in den hochentwickelten Industriestaaten auch deshalb so viele psychische Erkrankungen, weil wir die Scheinverbundenheit mit der gesamten Welt nicht verkraften. Moderne Medien bringen uns den hintersten Winkel unserer Erde ins eigene Wohnzimmer und gleichzeitig können wir diese Verbundenheit überhaupt nicht leben. Denn dann dürften wir spätestens nach dem Brand in einer Textilfabrik in Bangladesch im November 2012 keine billig produzierten Textilien mehr kaufen. Bei diesem Brand sind 112 Arbeiterinnen und Arbeiter ums Leben gekommen, die unter lebensgefährlichen Bedingungen produzieren mussten, damit wir Menschen auf der Nordhalbkugel z.B. für ein T-Shirt weniger als 10 € zu bezahlen brauchen.

Selbst wenn uns solche Widersprüche in unserem Leben nicht bewusst sind oder wir sie als unwesentlich abtun mögen – ich bin davon überzeugt, dass sie an unserer Seele nagen. Wer sich solche Zusammenhänge mit einer kleinen Wahrnehmungsübung bewusst macht, kann auf Dauer nicht mehr nur unbewusst konsumieren. Denn hinter allen Produkten steht die konkrete Arbeit konkreter Menschen, stehen Pflanzen, Tiere, Boden, Wasser, steht unsere Schöpfung. Als Christinnen und Christen wissen wir ohnehin um die Verbundenheit aller mit allem. Unser Gott ist *einer*; diese Welt als „Produkt“ von Gottes Schöpfungsmacht ist *eine einzige*. Alles und alle sind miteinander verbunden. – Das wird auch im 2. Brief des Paulus an die Gemeinde in Korinth deutlich, wo er um eine Kollekte für die arme Gemeinde in Jerusalem bittet. Paulus wirbt mit der gegenseitigen Verbundenheit, mit dem Kreislauf der Gnade, der in Gang gesetzt wird und auch die Geberinnen und Geber reich und glücklich macht.

Wenn wir bei Einkauf und Essen auf Produkte aus fairem Handel und unserer eigenen Region achten, dann geht es dabei auch um diese Verbindung zu arbeitenden Menschen und den Bedingungen, unter denen sie produzieren. Die Erfahrung von Verbundenheit, die wir durch unser Einkaufen schaffen können, hat etwas Stärkendes und Nährendes.

Haben Sie sich schon gefragt, mit wem Sie alles durch das achtsame Essen von drei Rosinen verbunden sind?

Psalm: 37, 1-11

Lied: Brich mit dem Hungrigen dein Brot (EG 420) oder: Manchmal feiern wir mitten im Tag („Durch Hohes und Tiefes“ 51)

Abendlied: Der Tag, mein Gott, ist nun vergangen (EG 266)

Spiritualität und Gemeinschaft

Meditation in der siebenten Woche

Simplify your life – vereinfache dein Leben. Inzwischen gibt es eine Unmenge von Büchern zum Thema „Entschleunigung“. Auch vielversprechende und kostenintensive Kurse zum Zeitmanagement werden überall angeboten. Dort können „Zeitdiebe“ herausgearbeitet, To-do-Listen erstellt und neue Prioritäten gefunden werden. Die Dauerbrenner als Hilfe im Umgang mit Stress sind Yoga, Qi Gong, Entspannung und Meditation. „Langsamkeit“ ist zum Modewort geworden.

Einmal hörte ich im Radio ein Gespräch mit einem vielbeschäftigten Psychologen, der gefragt wurde, was er zur Entschleunigung seines Alltags tue. Er meditiere jeden Tag in der Mittagspause, antwortete er, dann sei er abends zwei Stunden länger fit. Das hörte sich an wie „zwei Stunden länger leistungsfähig“, zwei Stunden mehr Arbeit.

Um sich dem Sog der Beschleunigung im eigenen Leben entgegenstellen zu können, reicht ein Yogakurs oder ein Zeitmanagementseminar in den wenigsten Fällen aus. Denn das ist erst einmal nichts weiter als Handwerk und kann genauso gut zur weiteren Temposteigerung benutzt werden. Das Entscheidende ist, mit welchem Geist, in wessen Namen wir dieses Handwerk üben. Was wir brauchen, ist ein Bewusstseinswandel. Es geht um eine andere Qualität von Zeit. Deshalb nutzt auch die Aufforderung zur Verlangsamung kaum etwas. Aber diese andere Qualität von Zeit ist nicht erst irgendwann möglich, sondern kann jederzeit – *jetzt* – geschehen. Im Buch der Prophetinnen- und Prophetengruppe um Jesaja heißt es im 43. Kapitel (Vers 19): **Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt ihr's denn nicht?**

Im Grunde genommen gibt es nur zwei, sich wechselseitig ergänzende Wege, um einen anderen Umgang mit der eigenen Zeit zu finden, ein gutes, ein glückliches Leben leben zu können. Der erste Ansatz ist Spiritualität. Damit ist nicht Spiritualität als Handwerk pur gemeint. Wenn ich die Kraft zum Widerstand gegen die Strukturen unserer Zeit aufbringen will, brauche ich das Vertrauen in die rettende und befreiende Kraft Gottes. Eine Kraft, die größer und weiser ist als ich selbst. Dieses Vertrauen will immer wieder neu gelernt und gestärkt werden, bis zum letzten Atemzug. Zu dem Vertrauen in den Gott unserer Mütter und Väter gehört die Hoffnung auf seine Gerechtigkeit: dass Menschen einander gerecht werden, indem alle zumindest das Lebensnotwendige zum Leben erhalten. Auf Dauer höhlen wir unser Gottvertrauen aus, wenn es uns nicht gelingt, zu dieser Hoffnung auf Gottes Gerechtigkeit hin zu wachsen. Das bedeutet auch, diese Hoffnung im eigenen Leben praktisch werden zu lassen. Weltläden sind *ein* Ort, wo das geschehen kann. Vertrauen und Hoffen auf den Gott unserer Mütter und Väter können wir ernähren und in Krisenzeiten überbrücken durch unser spirituelles Handwerk: Gebet, Bibellesen, Meditation, Tai Chi, Pilgern, Achtsamkeit und anderes.

Der andere unabdingbar damit zusammenhängende Weg, Gottes *Jetzt* in unserer Zeit zu erkennen und leben zu können, ist eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten und Gleichhoffenden. Für den einzelnen Menschen ist es schwer, einen anderen Umgang mit der Zeit vollkommen aus sich selbst heraus zu lernen. Dazu ist die Herrschaft der Beschleunigungskultur einfach zu mächtig. Ich wünsche mir in unserer Kirche Orte, an denen Menschen in Gemeinschaft Vertrauen auf den Gott der Gerechtigkeit und spirituelles Handwerk üben können.

Psalm: 119, 123-135

Lied: Wir haben Gottes Spuren festgestellt („Durch Hohes und Tiefes“ 298) oder: Du bist der Atem („Durch Hohes und Tiefes“ 178)

Abendlied: Der Mond ist aufgegangen (EG 482, 1-5)

Gottesdienstliturgie der ökumenischen Fastenaktion

■ Musik

■ Begrüßung

Votum

Wir sind versammelt im Namen Gottes,
Quelle, die belebt;
im Namen Jesu Christi,
Wahrheit, die befreit;
im Namen des Heiligen Geistes,
Kraft, die erneuert. Amen.

■ Eingangsglied Sonne der Gerechtigkeit (EG 262)

■ Psalm

Wir empfehlen den Psalm, das Evangelium und den Predigttext des entsprechenden Sonntags der Passionszeit zu übernehmen und sich in der Predigt auf die Themen der Fastenaktion zu beziehen.

■ Kyrie mit Bußakt

- Wir klagen darüber, wie ungerecht es in unserer Welt zugeht. Die kleinen Veränderungen, die wir herbeiführen könnten, erscheinen uns oft so lächerlich, dass wir sie lassen.
- Ich könnte Kaffee, Tee und Schokolade aus Fairem Handel kaufen. Ich habe immer wieder meine Gründe, es nicht zu tun. Mal ist es der Weg, mal der Geschmack, mal das Geld, am meisten aber die Bequemlichkeit.
Gott, in dieser Zeit der Umkehr bitten wir dich, dass du in uns die Möglichkeit zur Umkehr bereitest. Begleite uns dabei, wenn wir die Lust zu einem gerechteren Leben entdecken. Erbarme dich.
- Ich habe keinen Spaß am täglichen Kochen. Gemüseputzen? Ich weiß gar nicht richtig, wie das geht. Ich nehme lieber ein Fertiggericht oder eine Dose. Die Lebensmittelindustrie hat sich ja längst auf Menschen wie mich eingestellt. Oder habe ich mich auf das Angebot der Lebensmittelindustrie eingestellt?
- Ich weiß, dass es auf dem Wochenmarkt oder in bestimmten Geschäften viele Erzeugnisse aus unserer eigenen Region zu kaufen gibt. Es gelingt mir nicht, mich in meinem Einkauf auf diese Orte zu konzentrieren.
- Ich habe überhaupt nicht genug Geld, um frei über meine Einkäufe entscheiden zu können. Fair und regional? Das klingt wie Hohn für mich! Ich bin froh, wenn ich ab und zu einfach was Besonderes auf dem Tisch zu stehen habe.

Gott, in dieser Zeit der Umkehr bitten wir dich, dass du in uns die Möglichkeit zur Umkehr bereitest. Begleite uns dabei, damit wir uns und andere nicht noch zusätzlich mit schlechtem Gewissen belasten. Erbarme dich.

- Bisher war es mir egal, wie viel tausend Kilometer meine Frühstückszutaten zurückgelegt haben. Ich arbeite so viel, da ist reichhaltiges Essen ein Ausgleich. Es würde mir schwer fallen, auf die Fülle des Angebots zu verzichten.
- Oft kaufe ich unter Zeitdruck ein. Dann lege ich in meinen Korb, was mir gerade so ins Auge fällt. Zuhause merke ich manchmal, dass es viel zu viel ist.

Gott, in dieser Zeit der Umkehr bitten wir dich, dass du in uns die Möglichkeit zur Umkehr bereitest. Begleite uns dabei, wenn wir die Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit zu einem guten Leben neu entdecken. Erbarme dich. Amen.

■ Musik

■ Lesung (Evangelium) (evtl. mit Musikimprovisation)

Stille

■ Glaubensbekenntnis

Wir glauben an Gott,
den Ursprung von allem,
was geschaffen ist,
die Quelle des Lebens,
aus der alles fließt,
das Ziel der Schöpfung,
die auf Erlösung hofft.

Wir glauben an Jesus Christus,

den Gesandten der Liebe Gottes,
 von Maria geboren.
 Ein Mensch, der Kinder segnete,
 Frauen und Männer bewegte,
 Leben heilte und Grenzen überwand.
 Er wurde gekreuzigt.
 In seinem Tod
 hat Gott die Macht des Bösen gebrochen
 und uns zur Liebe befreit.
 Mitten unter uns ist er gegenwärtig
 und ruft uns auf seinen Weg.

Wir glauben an Gottes Geist,
 Weisheit Gottes, die wirkt, wo sie will.
 Sie gibt Kraft zur Versöhnung
 und schenkt Hoffnung,
 die auch der Tod nicht zerstört.
 In der Gemeinschaft der Glaubenden
 werden wir zu Schwestern und Brüdern,
 die nach Gerechtigkeit suchen.
 Wir erwarten Gottes Reich. Amen.

■ **Lied** Wochenlied

oder: Wir haben Gottes Spuren festgestellt („Durch Hohes und Tiefes“ 298), oder: Jeder Teil dieser Erde
 (Kanon; „Durch Hohes und Tiefes“ 364)

■ **Predigt**

■ **Lied** Siehe Vorschläge für Lieder zum Thema der Fastenaktion bei den wöchentlichen Meditationen

■ **Abkündigungen** mit Vorstellung der Fastenaktion „7 Wochen mit“ (siehe S.???)

■ **Lied und Kollektensammlung** Lass uns den Weg der Gerechtigkeit gehen („Durch Hohes und
 Tiefes“ 356), siehe auch Vorschläge für Lieder zum Thema der Fastenaktion bei den wöchentlichen Meditationen.

■ **Gabenprozession** (siehe S.???)

■ **Fürbitten**

Gott, wir bitten dich für alle Menschen, die unter ungerechten Handelsbeziehungen leiden und die um die
 Früchte ihrer Arbeit und Mühen betrogen werden,
 lass sie deine Gegenwart spüren – auch durch uns!
Kyrie eleison

Wir bitten dich für die Menschen, die sich um ihres eigenen Vorteils willen unmenschlich
 verhalten und für die Gier und Zynismus zu Lebensgrundlagen geworden sind,
 lass sie deine Gegenwart spüren – auch durch uns!
Kyrie eleison

Wir bitten dich für die Menschen in unseren Dörfern und Städten, die von Arbeitslosigkeit
 bedrückt sind und so wenig Perspektive für ihr Leben sehen,
 lass sie deine Gegenwart spüren – auch durch uns!
Kyrie eleison

Gott, wir bitten dich für Menschen, die in Kriegsgebieten und Konfliktregionen leben
 und noch keine Hoffnung auf Frieden haben,
 lass sie deine Gegenwart spüren – auch durch uns!
Kyrie eleison

Wir bitten dich für alle Hungrigen, denen das tägliche Brot zum Leben fehlt
 oder nicht zu einem guten Leben reicht,
 lass sie deine Gegenwart spüren – auch durch uns!
Kyrie eleison

Wir bitten dich für Menschen, mit denen wir verwandt oder befreundet sind
oder deren Schicksal uns nahe geht und die deine Gegenwart brauchen.

In der Stille nennen wir ihre Namen. STILLE

Lass sie und uns, die wir aus dir und in dir leben, deine Gegenwart spüren,
so dass wir Menschen in deiner lebendigen Hoffnung sind.

Kyrie eleison

■ **Vaterunser**

■ **Lied** Bewahre uns Gott (EG 171)

■ **Stärkung und Segen**

Gott, stärke, was in uns wachsen will,

schütze, was uns lebendig macht,

behüte, was wir weitertragen,

und segne uns, wenn wir aufbrechen in deinem Namen.

Gott segne euch und behüte euch,

Gott lasse sein Angesicht leuchten über euch und sei euch gnädig,

Gott erhebe sein Angesicht auf euch und gebe euch Frieden. Amen.

■ **Musik**

Gabenprozession mit Produkten aus Fairem Handel und der Region

Benötigt werden

6 Personen, die die Gaben bringen und die folgenden Sätze vorlesen;

Kaffee, Tee und Kakao, gekauft im örtlichen Weltladen, bei der Fair-Handels-Gruppe oder in ausgewählten Supermärkten (dort am Fairtrade-Siegel erkennbar), sowie Brot, Milch und Kartoffeln aus der Region;

Körbchen oder Schälchen (wenn möglich ebenfalls aus dem Weltladen), in denen die Produkte schön hergerichtet werden.

Die Produkte werden nacheinander nach vorn getragen und auf dem Altar oder einem Tisch abgelegt.

Kurztexte (Bitte passen Sie die Texte bei Bedarf Ihren lokalen Gegebenheiten an!)

- Ich bringe **Brot** von der Bäckerei bei mir um die Ecke, wo es immer so gut duftet. Hier kann ich aus einer Vielfalt an leckeren Backwaren auswählen und erhalte zudem eine fachkundige Beratung. Frische und Vertrauen in die Herkunft meines täglichen Brotes sind mir wichtig.
- Ich bringe **Kaffee** aus Nicaragua. Die Leistungen des Fairen Handels, wie garantierte Mindestpreise, langfristige Verträge, Vorfinanzierungen und Beratung durch die Fairhändler_innen, ermöglichen den Kleinbäuerinnen und Kleinbauern eine Entwicklung hin zu mehr Eigenständigkeit.
- Ich bringe **Milch** von einer Molkerei, die Verträge mit Landwirten und Landwirtinnen aus unserer Region hat. Dadurch verhindere ich lange Transportwege und unterstütze Arbeitsplätze bei uns. Milchprodukte aus der Region erkenne ich an der Abkürzung (MV, SH, HH) im ovalen Herkunftsstempel auf der Verpackung.
- Ich bringe **Tee** aus Sri Lanka: Durch ökologischen Anbau wird die Gesundheit der Teepflückerinnen auf den Plantagen geschont. Der Fairtrade-Aufschlag geht in einen Sozialfonds, über den die Arbeiterinnen selbst bestimmen. Sie können so Gesundheits- und Bildungsprojekte finanzieren und ihre Lebensbedingungen verbessern.
- Ich bringe **Kartoffeln** vom Markt. Den Bauern (oder die Bäuerin) kenne ich schon seit Jahren und weiß, wie er/sie sein/ihr Gemüse anbaut. Er/sie verzichtet auf Spritzmittel und unterstützt die Kultivierung alter Sorten. Auch die Qualität ist oft besser als die von Kartoffeln in der Gemüseabteilung des Supermarktes.
- Ich bringe **Kakao** aus Ghana: Immer mehr Kleinbauern und Kleinbäuerinnen schließen sich zu Genossenschaften zusammen, die vom Fairen Handel gefördert werden. Der Mehrpreis geht überwiegend in Gemeinschafts- und Entwicklungsprojekte, wie z.B. den Bau von Brunnen und Schulen, oder in Investitionen für die Genossenschaften.

Quelle: In Anlehnung an Markus Raschke, München (Theologe, Pädagoge und Weltladen-Berater)

Vorstellung der Fastenaktion „7 Wochen mit“ zur Abkündigung im Gottesdienst

Die Fastenaktion „7 Wochen mit Produkten aus Fairem Handel und der Region“ wurde in den letzten drei Jahren vom Evangelischen Frauenwerk und der Fair-Handels-Beratung in Mecklenburg Vorpommern durchgeführt. Das Frauenwerk, der Kirchliche Entwicklungsdienst und die Klimakampagne der Nordkirche sowie der Verein Mobile Bildung tragen diese Aktion in diesem Jahr in die gesamte Nordkirche. „7 Wochen mit“ lädt Einzelne und Kirchengemeinden dazu ein, in der Passionszeit 2013 Konsumgewohnheiten zu überdenken und sich bewusst für den Kauf und Verzehr von Produkten aus Fairem Handel und der Region zu entscheiden. Wir werden angeregt, achtsamer und gegenwärtiger einzukaufen und zu essen. Wir werden angeregt, durch diese scheinbar kleinen Dinge neu über Arbeit, Gerechtigkeit und uns selbst als Haushalterinnen und Haushalter von Gottes Schöpfung nachzudenken.

Wenn Sie Interesse an dieser Aktion haben, können Sie sich über die Internetseite ausführlich informieren:

<http://www.7wochenmit.info>

[Als Gemeinde laden wir herzlich zu wöchentlichen Andachten im Rahmen dieser Fastenaktion/ zu einem Gemeindeabend, der uns in dieses Thema einführen soll, ein.]