

Thema: sich selber anschauen und schön finden

### Hinweise vorweg

Den vorgeschlagenen Ablauf können Sie selbstverständlich auf ihre Möglichkeiten und die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abstimmen

### Vorschlag zur Gestaltung einer spirituellen Einheit zu Beginn des Seniorentreffens

**benötigtes Material** Gotteslob, (eine) brennende Kerze, evtl  
Kärtchen mit der Aufschrift „JA zu mir sagen, weil Gott JA zu mir sagt“  
und kleinen Spiegeln ( Größe Mosaiksteine) ein Beispiel siehe Anhang

#### Begrüßung

V: Schön, dass Sie da sind und dass wir miteinander Gottesdienst feiern  
können

Schauen wir uns um, wer diesen Gottesdienst/diese Andacht mitfeiert.

Begrüßen wir einander durch Zunicken oder Winken

kurze Pause

#### Kreuzzeichen

V: Beginnen wir unsere gemeinsame Feier im Namen des Vaters....

Lied: 464, 1-4: Gott liebt diese Welt

#### Einführung

V: „Ich kenne dich nicht, aber ich wasche dich trotzdem“ so sagen manche  
morgens im Bad zu ihrem Spiegelbild.

In manch einer Situation erkennen wir uns selbst nicht wieder.

Mitunter verstehen wir unsere Gefühle selbst nicht.

Wir zweifeln, wie andere auf unser Tun reagieren.

Und dennoch dürfen wir darauf vertrauen, dass es einen gibt, der uns  
kennt und liebt. Ihn wollen wir zu Beginn in unserer Mitte begrüßen:

### Kyrie

L: Manchmal sind wir schlecht gelaunt und für andere ungenießbar  
Herr, erbarme dich

Alle: Herr, erbarme dich

L: Manchmal ärgern uns Kleinigkeiten, die andere „falsch“ machen  
Christus, erbarme dich

Alle: Christus, erbarme dich

L: Manchmal fehlt uns eine Brille, um die Menschen voller Liebe  
anschauen zu können

Herr, erbarme dich

Alle: Herr, erbarme dich

#### Vergebungsbitte:

V: Der allmächtige und gute Gott erbarme sich unserer Schwächen und  
unserer Not. Er schenke uns den Mut, uns immer wieder voller Liebe  
anzusehen. Das gewähre uns Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige  
Geist

#### *tagesgebet*

V: Gott, unser Vater, dein Wort bringt Licht und Freude in die Welt. Es macht  
das Leben reich, es stiftet Frieden und Versöhnung. Gib, dass wir es nicht nur  
hören, sondern auch verstehen. Mach uns offen dafür, damit es vielfach Frucht  
bringen kann.

Darum bitten wir durch Jesus Christus.

#### Lied 395, 1-3: Den Herren will ich loben

L: Es gibt Gesichter, in die wir gerne schauen:

die Gesichter unserer Enkel oder Partner; strahlende Kindergesichter,  
freundliche, nette Menschen bringen uns selbst zum Lächeln.

Wie wir Menschen anschauen, davon erzählt Jakobus in der heutigen  
Schriftstelle:

V: Liebe Brüder und Schwestern! Ihr glaubt doch an unseren Herrn Jesus  
Christus, dem allein alle Herrlichkeit zusteht. Dann lasst euch nicht vom

Rang und Ansehen der Menschen beeindrucken (...)  
Hört mir gut zu, liebe Brüder und Schwestern: Hat Gott nicht gerade die erwählt, die in den Augen dieser Welt arm sind? Sie sollen im Glauben reich werden und einen Platz in Gottes Reich haben, das er allen zugesagt hat, die ihn lieben.

Jak 2,1.5

L: Gott hat die Menschen erwählt, die arm sind, nicht die, die perfekt sind

Bei Gott gelten Menschen,

- die keinen Mut haben
- die schnell müde werden
- die vergesslich sind
- die mit ihren Händen ungeschickt geworden sind
- die nicht gut laufen können
- die nicht gut sehen oder hören können

...

Wie schön ist es, das zu hören! Gerade dann, wenn ich an meiner eigenen Unzulänglichkeit leide oder mit der Begrenztheit mancher Menschen in meinem Umfeld hadere, tut es mir gut, diesen Satz zu hören: Gott hat die erwählt, die nicht im Überfluss aller Möglichkeiten leben, sondern die, bei denen etwas fehlt. Jakobus ermutigt uns, die Welt so zu sehen, mit Gottes Augen diese Welt und die Menschen zu sehen.

Auf den ersten Blick sieht man nicht alles. Um einen Menschen kennen zu lernen, muss ich einen zweiten und manchmal sogar auch einen dritten Blick riskieren.

V: Ja, das ist manchmal sogar beim eigenen Mann, der eigenen Frau so gewesen. Nur bei wenigen war es Liebe auf den ersten Blick, oder? (die Gruppe anschauen und Zeit geben, dass der/ die ein oder andere nickt oder schmunzelt)

Auf den zweiten Blick sieht man, was wirklich wichtig ist, worauf es ankommt: Güte, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Treue, Zuverlässigkeit,...

L: Gott sieht das.

Jakobus ermutigt uns, ein zweites Mal/ genauer hinzuschauen, damit wir das Liebenswerte entdecken, das Gott in jeden Menschen hineingelegt hat - ganz egal, wie ihm/ihr das Leben mitgespielt hat, welche Narben es hinterlassen hat.

V: Es gibt aber auch Menschen, da fällt es erst mal schwer, das Schöne in ihnen zu entdecken.

Da braucht es Geduld und Offenheit, um das Schöne in ihm oder in ihr zu entdecken, gerade, wenn eine Krankheit die Persönlichkeit verändert (hat).

L: Und an manchen Tagen finden wir uns selbst vielleicht nicht schön, oder gar attraktiv.....das sind Zeiten, wo wir arg vergesslich oder allzu ungeschickt sind....wenn wir keinen Fettnapf auslassen und Menschen verletzen, die wir doch eigentlich lieben, wo wir uns selbst zu langsam sind oder zu ungeduldig...

V: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst - so sagt es Jesus im Markus Evangelium

L: Das bedeutet, zuerst mich selbst zu lieben. Nur so kann ich auch andere lieben

V: Gott liebt mich so wie ich bin. Mit all meinen Gefühlen, Ängsten, Sorgen, mit meinen Fähigkeiten, aber auch mit meinen Grenzen. Für diese Liebe muss ich nichts tun. Ich bekomme sie geschenkt.

L: Und warum darf ich das?

V: weil Gott mich liebt. Ich darf, ja, ich soll mich so lieben, wie Gott mich liebt. Das ist nicht nur Einladung, sondern mehr noch: es ist Gottes Auftrag an jeden von uns. Und wenn Gott mich liebt, darf ich mich auch lieben.

Ich darf JA zu mir sagen, weil Gott JA zu mir sagt.

L: Und so kann ich auch zu anderen JA sagen mit allen Ecken und Kanten.

Lied: 811, 1-2: Vergiss nicht zu danken

## Gebet

V: Zwischen Angst und Hoffnung leben wir  
und möchten doch gern glücklich sein und Sinn erfahren.  
Wenn Zweifel und Enttäuschung uns bedrängen:  
Schenke uns Zukunft und Hoffnung

Alle: Schenke uns Zukunft und Hoffnung

V: Zwischen Angst und Hoffnung treiben wir  
und möchten doch gern vorwärts gehen und Ziele sehen.  
Wenn Dunkelheit und Finsternis über uns kommen:  
Rette uns ins Licht und in die Freiheit

Alle: Rette uns ins Licht und in die Freiheit

V: Zwischen Angst und Hoffnung schwanken wir und  
möchten doch dein Schöpfungswerk erhalten und bewahren.  
Wenn Verschwendung und Zerstörung überhand nehmen:  
Gib uns Fantasie und Tatkraft

Alle: Gib uns Fantasie und Tatkraft

V: Zwischen Angst und Hoffnung träumen wir  
und möchten eine neue Welt und einen neuen Menschen.  
Wenn Armut und Gewalt die Völker entzweien:  
Hilf uns zu Gerechtigkeit und Frieden

Alle: Hilf uns zu Gerechtigkeit und Frieden

nach GL 677,4

## Vater Unser

L: All unsere Bitten, alles, was uns auf dem Herzen liegt dürfen wir  
hineinnehmen in das Gebet, das Jesus seinen Jünger geschenkt hat:  
Vater unser im Himmel.....

ggf. Einladung zum Kaffee,...

V:

Guter Gott, du hast uns als deine Kinder geschaffen.  
Du hast uns Augen geschenkt,  
mit denen wir viele wunderbare Dinge  
jeden Tag neu entdecken können.  
Du hast uns Ohren geschenkt,  
mit denen wir von dir hören können,  
und einen Mund,  
mit dem wir von dir erzählen können.  
Du hast uns Füße geschenkt,  
mit denen wir auf andere zugehen können

nach GL 9,3

## Segen

L: Segne uns mit allem, was zu uns gehört, dem Schwierigen und dem  
Guten, im Leid und in der Freude und das an jedem Tag unseres Lebens.  
So segne, behüte und begleite uns Gott, der Vater und der Sohn und der  
Heilige Geist.

Alle: Amen

Lied 405, 1

## ANHANG



weitere **Liedvorschläge: 419, 428, 820 und andere**

**Psalm** 139: GL 657, (1-) 2

**Andachtsabschnitt** GL 675,2

**Weitere passende Gebete** GL 16,5

Alle Bibelstellen sind entnommen aus:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

GL steht für

Gotteslob. Katholisches Gesang- und Gebetbuch.

Ausgabe für die Diözese Würzburg.

Herausgegeben von den (Erz-)Bischöfen Deutschlands und dem Bischof von Bozen-Brixen

Zusammengestellt von

Angelika Kunkel,

Diözesanreferentin für Seniorenpastoral

in der Diözese Würzburg