

WIR SIND KIRCHE International

Samstag, 14. November 2026

Fürchte dich nicht – hab keine Angst

Moderator:
Begrüssung:

Ein herzliches Willkommen allen, die hier sind und teilnehmen können an unserer heutigen Eucharistie und gute Gedanken der Verbundenheit all denen, die heute woanders unterwegs sind. Verbinden wir uns auch mit all jenen, die in der glaubwürdigen Nachfolge Jesu und in seinem Gottvertrauen auf dieser Erde unterwegs sind und mitwirken am Aufbau des Reiches Gottes.

Stimmen wir uns ein mit folgender Musik

Song: Peace be still

https://www.youtube.com/watch?v=lsIpGiz3SfQ

Moderator/in:
Einleitende Gedanken

Wie schnell werden all unsere Lebensenergien aufgesogen und nehmen ab, wenn uns Furcht und Angst erfassen. Unser Denken und Empfinden ist plötzlich nicht mehr frei und leicht. Wir leben wie fremdbestimmt. Die Gedanken sind gefangen in engen Gedankenschleifen, ja vielleicht in existentiellen Nöten. Unsere Kreativität ist wie verschüttet. Gut, wenn es da Menschen in unserem Umfeld gibt, die sensibel sind. Die die Hand reichen, die Zeit schenken und zuhören. Menschen, die sich kümmern um die Lösung von schwierigen Situationen. Die uns beistehen und mit uns Wege suchen, wie wir wieder zurück finden können in ein Leben, in dem Freude und Zuversicht die Oberhand haben. Weiter noch, wie gut, wenn wir darauf vertrauen dürfen, auf all unseren Lebenswegen begleitet zu sein, auch dann, wenn niemand da zu sein scheint.

Moderator/in: Hören wir ein paar kurze Impulse von Literaten zum Thema. Dann nach einem Lied zwei Texte aus dem ersten und zweiten Testament der Bibel.

Impuls Leser/in: XXX

Vielleicht sind alle Drachen unsres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen.
Vielleicht ist alles Schreckliche im tiefsten Grunde das Hilflose, das von uns Hilfe will.
Seien Sie geduldig gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und versuchen Sie, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter (1904)

- 30 Sec Pause –

Impuls Leser/in: XXX

„Mein Herz hat Angst, dass es leiden muss“, sagte der Junge eines Nachts zum Alchimisten, als sie zum mondlosen Himmel aufblickten. „Sag deinem Herzen, dass die Angst vor dem Leiden schlimmer ist als das Leiden selbst. Und dass kein Herz je gelitten hat, wenn es seinen Träumen folgte, denn jeder Augenblick der Suche ist ein Augenblick der Begegnung mit Gott und mit der Ewigkeit.“ „Gib deinen Ängsten nicht nach. Wenn du es tust, wirst du nicht mit deinem Herzen sprechen können.“

Paulo Coelho – Der Alchimist (1988)

- 30 Sec Pause –

Impuls Leser/in: XXX

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich mächtig sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns am meisten erschreckt. Wir fragen uns: Wer bin ich, dass ich brillant, großartig, talentiert und wunderbar sein sollte? Aber wer bist du eigentlich, dass du es nicht sein solltest? Du bist ein Kind Gottes. Dich klein zu machen, dient der Welt nicht. Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich zu verkriechen, damit andere Menschen sich nicht unsicher fühlen. Wir sind alle dazu bestimmt zu strahlen, so wie Kinder es tun. Und indem wir unser eigenes Licht leuchten lassen, geben wir anderen unbewusst die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Marianne Williamson, A Return to Love (1992)

- 30 Sec Pause –

Impuls Leser/in: XXX

Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Angst ist, sondern der Triumph über sie. Der Tapfere ist nicht der, der keine Angst empfindet, sondern der, der diese Angst besiegt.

Nelson Mandela, Long walkt o Freedom (1994)

- 30 Sec Pause –

Impuls Leser/in: XXX

Es gibt mehr Dinge, die uns erschrecken könnten, als es solche gibt, die uns tatsächlich bedrängen; wir leiden öfter in der Einbildung als in der Wirklichkeit. Darum sollten wir aufhören, das zu fürchten und uns darüber zu beunruhigen, was entweder sicher niemals geschieht oder aber erst dann geschieht, wenn wir nicht mehr sind. Seneca, Briefe an Lucilus (Epistulae morales, ca.65 n.Chr.)

- 30 Sec Pause –

Song: Do not be afraid

https://www.youtube.com/watch?v=N3hr6icTChc

Impuls Leser/in: XXX

Lesung aus dem Ersten Testament Jesaja (41,10): Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir, schau nicht umher, denn ich bin deine Gottheit. Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ich ergreife dich mit der rechten Hand voll Gerechtigkeit.

Lesung aus dem Zweiten Testament, dem Markus-Evangelium (4,35-41): 35 Am Abend jenes Tages sagte er zu ihnen: „Lasst uns ans andere Ufer fahren.“ 36 Sie schickten die Volksmenge weg und nahmen ihn so, wie er war, im Boot mit. Weitere Schiffe begleiteten das Boot. 37 Da kam ein heftiger Sturmwind auf, und die Wellen schlugen ins Boot, so dass es voll Wasser lief. 38 Jesus lag im Heck und schlief auf einem Kissen. Sie weckten ihn und riefen: „Lehrer, machst du dir keine Sorgen, das wir dabei sind, unterzugehen?“ 39 Der Aufgeweckte drohte dem Wind und sagte zum See: „Schweig! Sei still!“ Da legte sich der Wind, und es wurde völlig still. 40 Er fragte sie: „Was fürchtet ihr euch? Habt Ihr noch kein Vertrauen?“ 41 Nun ergriff sie große Ehrfurcht, und sie sprachen zueinander: „Wer ist das, dass selbst Wind und See ihm gehorchen?“

(Bibel-Texte aus Bibel in gerechter Sprache)

Moderator/in:

Wir haben jetzt einige Impulse gehört und könnten nun ein wenig teilen, was uns entweder in den Texten angesprochen hat oder was uns hilft, wenn wir in stürmischen Zeiten unterwegs sind

Austausch

Song: Dans nos obscurités
https://www.youtube.com/watch?v=xW6ZvESIxgs

Leser/in: XXX
Unsere Bitten und unser Gedenken

Den Menschen dieser Erde fühlen wir uns verbunden in den vielen Herausforderungen, die es gibt, aber auch im Wahrnehmen des Schönen und Aufbauenden.

- Denken wir an die unzähligen Betroffenen der vielen kriegerischen Auseinandersetzungen, von Ausbeutung und Gewalt, und die vielen die diese mit ihrem Leben bezahlen.
Alle: Du mütterlicher und väterlicher Gott, stehe den Opfern bei und stärke uns, die Verantwortlichen zu friedlichem Handeln zu bewegen.

- Beten wir für die Menschen, die vor lauter Belastungen und Ängsten in großer Not sind.
Alle: Du mütterlicher und väterlicher Gott, lass sie Menschen begegnen, die ihnen helfen und wieder Licht in ihr Leben bringen.

- Unsere Gedanken gehen zu allen, die mit Krankheit und gesundheitlichen Einschränkungen belastet sind.
Alle: Du mütterlicher und väterlicher Gott, lass alle Deine Nähe spüren in den Phasen des Leidens und schenke ihnen Hoffnung durch unsere Begleitung.

- Sehr viele sehnen sich nach Veränderungen in den Kirchen, damit die Botschaft Jesu auch für zukünftige Generationen noch zur Lebensbasis und Lebenshilfe werden kann.
Alle: Du mütterlicher und väterlicher Gott, gib weiterhin Mut denen, die sich für ein glaubwürdiges Christentum einsetzen, damit dein Zukunft eröffnender Geist spürbar werde und dem Wohl aller Menschen zugute komme.

Lebendiger Gott, mit Dir hat unser Leben eine tragende Basis.
Wir danken Dir für die vielen schönen Lebensmomente und Deine Begleitung in den schwierigen.
Wir hoffen und vertrauen auf Dich. Amen

Leser/in: XXX
Mahlfeier

In unseren Mahlfeiern mit den Glaubensgeschwistern sind wir eingebunden in die lange Tradition der Mähler, wodurch Jesus auf die Menschen zuging, sie aufsuchte in ihren Lebenssituationen und mit ihnen ihr Leben teilte. Durch sein Mahlhalten zeigt er die Verbundenheit Gottes mit unseren ganz alltäglichen Lebenssituationen, Gott teilt das Leben mit uns, Gott ist mitten drin, was immer geschieht durch die ganze Geschichte hindurch. Gott ist uns nahe, um alles zu lösen, was uns bedrückt und uns Angst bereitet. So wird das gedenkende Mahlfeiern zum Zeichen der Verbundenheit mit Gott, mit Jesus, mit den Menschen . Der sich selbst bezeichnet als der 'Ich-bin-da' seit uralten Zeiten, ist immer da, auch in unseren Zeiten und jetzt. Das ist ein Grund zur Freude und zum gemeinsamen Feiern in Dankbarkeit, weil wir immer getragen und aufgefangen sind in der Zuneigung Gottes.

So erinnern wir uns mit den Worten von Paulus:
"Denn ich habe von unserem Befreier empfangen, was ich euch weitergegeben habe, nämlich: In der Nacht, in der er übergeben wurde, nahm der, dem wir angehören, Jesus, das Brot. Er sprach den Segen, brach das Brot und sagte: »So ist mein Leib für euch; das tut zur Erinnerung an mich.«

Nachdem die Mahlzeit beendet war, nahm er ebenso den Becher mit den Worten: »Der neue Bund durch mein Blut ist mit diesem Becher da. Das tut, sooft ihr trinkt, zur Erinnerung an mich«.
Denn: Immer wenn ihr dieses Brot esst und aus dem Becher trinkt, verkündet ihr den Tod des Befreiers, bis er selbst kommt."

(1 Kor 11,23-26 aus: Bibel in gerechter Sprache)

Mahl der Gaben

währenddessen Musik: **„The Servant Song“** von Richard Gillard
https://www.youtube.com/watch?v=SIhhxhPOwfc&list=RDSIhhxhPOwfc&start_radio=1

Leser/in: XXX

Gebet nach der Mahlfeier

Du Gott der unaufdringlichen Begleitung, immer neu dürfen wir Deine Nähe entdecken, wenn wir uns gestärkt durch das Mahl in der Nachfolge Jesu auf unsere verschiedenen Wege aufmachen. Schenke uns offene Augen und die Bereitschaft, dort mitzuwirken, wo es uns möglich ist.

Moderator/in:

Wir leben in Zeiten, wo leider viele Menschen der Meinung sind, dass Konflikte nicht friedlich, sondern nur mit Gewalt zu lösen seien. Lassen wir dagegen Gedanken des Friedens, des Shalom stehen, was ein gutes Leben für alle auf dieser Erde meint und nicht nur die Abwesenheit von Krieg.

Song: Dona la pace:

https://www.youtube.com/watch?v=-IaNHvQIZC0&list=RD-IaNHvQIZC0&start_radio=1

Moderator/in:

Gestärkt durch den Blick auf Gott als Basis unseres Lebens und durch die Gemeinschaft, das Teilen unserer Gedanken und das Mahlhalten gehen wir nun weiter, begleitet mit einem musikalischen Segen.

Song: Benediction

https://www.youtube.com/watch?v=u_L1IhyeCUg&list=RDu_L1IhyeCUg&start_radio=1