

# LITURGISCHE UND SPIRITUELLE ENTDECKUNGEN

Monika Hungerbühler / 7.-9.7.17 Sommerakademie Berlin

---

**Unterbrechungen machen, regelmässig (im Jahres- und Lebenskreis, als Pause, am Sabbat)  
Texte + Geschichten aus der Bibel, in der Poesie+Literatur sammeln und sich aneignen und  
mit dem JETZT verbinden**

**Symbole bewusst einsetzen (im Gottesdienst, im Alltag)**

**Beten+Singen (jederzeit)**

---

Ein paar Stichworte:

- Bibel teilen (Gruppengeschehen, Sinn-Vermehrung...)
  - Segen spenden (im Stadtgebet, den Kindern, den Eltern, dem Partner, der Partnerin...)
  - Stille atmen (spazieren, sitzen, liegen, Yoga...)
  - Gottesdienste gestalten (gemeinsam, Liturgische Schritte...)
  - Immerwährendes Gebet (mit dem Atmen...)
  - Bewusst leben (Danke sagen für Essen und Trinken...)
  - Stellung nehmen (kirchlich, politisch, persönlich...)
- 

## **Küchensegen**

anbraten, backen, caramolisieren, dämpfen, erhitzen, frittieren, garen, hunger, immer s gliich, jassen, kneten,  
liebessessen, mahlen, naschen, organisieren, pfeffern, quirlen, rüsten, schälen, tropfen, umrühren, vermischen,  
würzen, xund, yodeln, zischen

gesegnet sei diese küche, mittelpunkt des hauses

gesegnet sei alle arbeit, jedes mahl, jedes getränk

gesegnet seien die gespräche, die klagen, die witze, das schimpfen

gesegnet seien die düfte, die aromen, der genuss

gesegnet seien die rauhen hände, die müden arme, die verbrannten finger

gesegnet seien die pfannen, die schüsseln, die rüstmesser, die löffel

gesegnet sei der besen, der putzlumpen, das abwaschbürsteli

gesegnet sei diese küche, mittelpunkt des hauses

anis, brot, crème, dampfnudeln, essig, fisch, gratin, honig, ingwer, johannisbeeren, kohl, linsen, mehl, nüsse,  
orange, pflaume, quark, reis, suppe, tagliatelle, ugali, vogelheu, wein, xylose, yams, zucker

*Simone Rudiger, Basel*

---

## **Vision von einer besseren Welt**

Als die Menschen wieder anfangen

diese Erde zu lieben wie eine Mutter

da geschah es,

dass sie Familiensinn entwickelten

sich selbst neu begriffen als Teil der Schöpfung

Da wurde wichtig, was selbstverständlich schien

Da wurde kostbar, was zuvor verschleudert  
Da wurde neu entdeckt, was immer vorhanden

Der Duft des Windes  
die Klarheit des Wassers  
das Glitzern der Tannennadel  
das Summen der Insekten  
die Wärme der Erde

Als die Menschen wieder anfangen, diese Erde zu lieben  
da wurde ihnen Aufschub gewährt,  
Der letzte Tag der Schöpfung konnte abgesagt werden.  
Die Schöpfung ist noch nicht am Ende  
weil der Mensch nicht am Ende ist.

Der Duft des Windes wird frei sein von Schwefel und Blei  
Aus dem Wasser wird neues Leben kommen  
die Wüste wird zum Paradies, der Garten Eden  
spürst du den Duft des Windes?  
Er singt süß - die Honigblumen blühen.  
Peter Musall

---

Die deutsche Dramaturgin und Regisseurin Barbara Honigmann schreibt zum menschlichen Gesicht:  
„Im Hebräischen gibt es eine Eigentümlichkeit, das Wort Gesicht betreffend. Es leitet sich dort nicht, wie in den meisten indoeuropäischen Sprachen, von „sehen“ sondern vom Verb „drehen“, „sich wenden“, ab und kommt nur als Pluraletantum vor, als ob es gar kein einzelnes Gesicht geben könnte, sondern immer nur eine Mehrzahl von Gesichtern. Diese Eigentümlichkeit der Wortbildung soll vielleicht der Tatsache Ausdruck geben, dass ein Gesicht nicht nur sieht, sondern auch gesehen wird, dass Gesichter sich einander zuwenden oder voneinander abwenden, in einer ständigen Bewegung zwischen Annäherung und Entfernung verbunden sind, in der sie sich ihrer Verletzlichkeit und Vergänglichkeit bewusst werden, aber auch ihrer Ebenbildlichkeit mit Gott, die sich vielleicht in der Einzigartigkeit jedes der vielen Gesichter ausdrückt.“  
(Barbara Honigmann, Das Gesicht wiederfinden, 137f)

---

Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben  
das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit  
und Wahrheit des Daseins.  
Die Wonne des Wachsens – die Grösse der Tat –  
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum  
und das Morgen nur eine Vision.  
Das heute jedoch – recht gelebt –

macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück  
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag

*Dschalal ad-Din Muhammad Rumi, muslimischer Mystiker 13. Jh.*

---

Gesegnet sei die Ruhe der Nacht  
und dein erster Blick in das Licht des neuen Tages.  
Gesegnet sei jeder Atemzug, der dich belebt.  
Gesegnet sei die Vorfreude,  
die deiner Hoffnung Leben einhaucht.  
Gesegnet sei die Stunde der Enttäuschung,  
die ein Freund mit dir teilt.  
Gesegnet sei jede Geste der Zärtlichkeit  
und jeder Mensch, dem du begenest.  
Gesegnet sei das Glück, das dich leise berührt,  
und der weite Horizont, der dein enges Herz öffnet.  
Gesegnet seien alle deine Tage und jede Stunde,  
denn du bist behütet.  
Gesegnet sei jeder Augenblick,  
in dem ein Mensch durch dich gesegnet ist.

*Helge Adolphsen*

Ich danke DIR, göttliche Kraft und Weisheit,  
dass DU mir diese Nacht guten und erholsamen Schlaf geschenkt hast.  
Ich bitte DICH, dass DU mich am heutigen Tag behütest vor den Fallen des Selbstmitleids und des Bravseins und  
des sich Duckens. Ich möchte, dass DIR mein Leben gefalle, aufrecht, mutig und sensibel. In DEINE Hände lege  
ich meinen Körper und meine Seele. Sei am heutigen Tag meine BEGLEITERIN, damit alles Feindliche und Böse  
keine Macht an mir finde. Amen.

*(Aus Martin Luthers Morgensegen, für mich neu übersetzt)*

---

„Je näher wir Gott sind,  
um so stiller wird es.  
Und beginnt das Schweigen,  
dann hört auch das Fragen auf:  
Dann sind wir bei Gott.“

*Dionysos Areopagita*

---

„Schweigen ist die Heimat des Wortes.  
Schweigen gibt dem Wort Fruchtbarkeit und Kraft.  
Wir können sogar sagen, dass Worte dazu da sind, das Geheimnis der Stille zu erschliessen, aus der sie  
hervorgehen.“

*Henry Nouwen (Feuer, das von innen brennt, 46)*

---

„So wohl bekam das Schweigen mir, dass ich in einen besonderen Frieden gesetzt wurde, wenn ich schwieg, in  
dem ich alle Widrigkeiten mit Gnade überwand.“

*Margareta Ebner, Mystikerin (1291-1351)*

---

Du bist schön  
klein gross mittelgross  
breit und schmal  
kahl und behaart

unser Körper ist zart  
in jedem Lebensalter

unsere Haut ist schön  
in allen Farbtönen

unser Haar ist wundervoll  
vielen Wasserpflanzen gleich  
glatt gelockt und schillernd  
schwarz gelb orange  
weiss lila und rosa

wir alle sind schön  
können wir es sehen?

ich bin rund ich bin knochig  
ich bin gross ich bin üppig  
ich bin blass ich bin rot  
habe lange Fingernägel oder kurze  
ich bin immer eine schöne Frau

deine Brüste sind gross und klein  
mittelgross und hängend  
rund und kräftig  
immer sind sie prächtig

meine breiten Füsse  
deine schmalen  
meine rosafarbene Haut  
und deine dunkle  
mein helles Haar  
und dein tiefschwarzes  
deine breite Nase  
und ihre geschwungene

die Schönheit ist  
in jeder Frau  
ob gross dunkel rund  
brünett zottelig  
knochig breithüftig

wie ein Apfel mit Honig  
eine wunderbare riesige Tulpe  
kleine lockige Nelke

wir alle sind schön  
das sagt die Grossmutter Mond  
können wir es glauben?

*"Wir alle sind schön", Litanei von Mawa, Chile, erschienen in: Töchter der Sonne. Unterwegs zu einer feministischen Befreiungstheologie in Lateinamerika, Hrsg. B. Fünfsinn u.a., Hamburg 1996, 136ff*

---

## **Auch du bist Prophetin**

Auch du  
bist Prophetin  
in dir  
tanzt das Licht  
und machtvoll erklingt uns dein Lied

Aus dir  
singt der Traum  
vom Sturz aller Täter vom Aufstand aller Opfer zur Freundschaft  
und Lebenslust

Auch du  
bist Prophetin  
ausgespannt  
zwischen Himmel und Erde in deinen Händen  
liegt Licht und Wahrheit  
und du erzählst  
von Unrecht und Schmerz und von kommendem Leben das leise  
unaufhaltsam  
unter uns  
Gestalt annimmt.

*Lisianne Enderli*

---

Sein Unglück  
ausatmen können

tief ausatmen  
so dass man wieder  
einatmen kann

Und vielleicht auch  
sein Unglück sagen können  
in Worten

in wirklichen Worten  
die zusammenhängen  
und Sinn haben  
und die man selbst noch  
verstehen kann  
und die vielleicht sogar  
irgendwer sonst versteht  
oder verstehen könnte

Und weinen können

Das wäre schon  
fast wieder Glück

*Erich Fried*

---

### **Meditationen zu den 10 Geboten**

Das dritte Gebot sagt mir:

Du sollst dich selbst unterbrechen.  
Zwischen Arbeiten und Konsumieren  
soll Stille sein und Freude,  
zwischen Aufräumen und Vorbereiten  
sollst du es in dir singen hören,  
Gottes altes Lied von den sechs Tagen  
und dem einen, der anders ist.  
Zwischen Wegschaffen und Vorplanen  
sollst du dich erinnern  
an diesen ersten Morgen  
deinen und aller Anfang,  
als die Sonne aufging ohne Zweck  
und du nicht berechnet wurdest  
in der Zeit, die niemandem gehört,  
ausser dem Ewigen.

*Dorothee Sölle*

---

So wurden Himmel und Erde und alles, was lebt, vollendet. Am siebten Tag aber ruhte Gott. Und Gott segnete diesen Tag und sprach: „Dieser Tag soll mein Tag sein. Er soll heilig sein. Alle Arbeit soll ruhen an diesem Tag.“  
(Gen 2,1-3)

---

### **Zehn Weisungen des Lebens**

Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest.

Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun.

Aber am siebenten Tage ist der Tag des Ewigen, deines Gottes.

Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.

Denn in sechs Tagen hat Gott Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete Gott den Sabbattag und heiligte ihn. (Ex 20,1-17)

---

Ein Netz können Sie auf zwei Arten definieren, je nach Ihrem Standpunkt. Normalerweise würden Sie sagen, dass es ein Gerät mit Maschen ist, das zum Fischfang dient. Sie könnten aber auch, ohne groben Verstoß gegen die Logik, das Bild umkehren und ein Netz so definieren, wie dies ein witziger Lexikograf einst tat: Er nannte es eine Ansammlung zusammengeschnürter Löcher.

Mit einer Biografie können Sie dasselbe tun. Das Schleppnetz füllt sich, dann holt der Biograf es ein, sortiert, wirft zurück, lagert, filetiert und verkauft. Doch bedenken Sie, was er nicht fängt: Das überwiegt immer...

*Julian Barnes, Flauberts Papagei, 48*

---

Glücklich, wer zu trauern vermag – er/sie wird getröstet.

Glücklich, wer gewaltlos lebt – die Erde ist sein/ihr Erbe.

Was für ein Glück, nach Gerechtigkeit zu hungern und zu dürsten - es macht lebenssatt.

Selig, wer sich erbarmt – er/sie wird Erbarmen finden.

Was für ein Glück, mit sich im Einklang zu sein – Gott kommt zum Vorschein.

Ein Glück: Töchter und Söhne Gottes schliessen Frieden – sie beginnen, auf Erden zu leben.

Glückselig alle, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt sind – sie ziehen den Himmel auf Erden.

*Matthäus 5,1-10 übersetzt von Peter Eicher, weibl. Form ergänzt von Monika Hungerbühler*

---

**LITURGISCHE SCHRITTE** in: *Brigitte Enzner-Probst, Wenn Himmel und Erde sich berühren, Gütersloh 1993, 29ff*

#### ANKOMMEN UND BEGEGNEN

Raum wahrnehmen und gestalten // Einziehen // Den Raum begrüßen und meinen Platz finden //

Den Gottesdienst eröffnen

#### REINIGEN UND AUFRICHTEN

Mich vor Gott anschauen // Gott mein Leid klagen // Mich von Gott aufrichten lassen

#### WAHRNEHMEN UND BEKRÄFTIGEN

Den biblischen Text vertiefen // Elemente und Ursymbole meditieren // Schweigen und hören // Der Botschaft antworten // Die Not der Menschen im Herzen tragen

#### TEILEN UND VERBUNDENSEIN

Brot und Wein segnen // Zum Mahl einladen // Brot und Wein weitergeben // Bitten und danken

#### SEGEN UND SENDEN

Den Segen sprechen // Den Segen erfahrbar machen

---