



Liebe Studierende, liebe Freundinnen und Freunde der KHG
und der Akademikerseelsorge!

Auch wenn wir jetzt die Möglichkeit bieten, uns wieder draußen im live-Modus zu treffen, um Gottesdienst zu feiern, stellen wir die folgenden Impulse für alle als Angebot aus dem KHG-Team zur Verfügung, die noch nicht dabei sein können. Wir laden Euch ein, alleine, mit der WG oder in der Familie den Sonntagsgottesdienst zu feiern - verbunden mit vielen anderen aus der KHG.

Wenn Ihr wollt, orientiert Euch einfach an dem unten stehenden Ablauf und/oder nehmt die Impulse auf, die für Euch passen. Zu manchen Liedern sind Links zu finden, die zu unserem YouTube-Kanal führen, die Michael Ottl am Klavier für uns einspielt hat.

Wenn Ihr eigene Gedanken, Fotos oder Musik mit uns teilen wollt, die aus dieser Feier hervorgegangen sind, könnt Ihr das gerne tun auf unserer Facebookseite, auf Instagram oder per Mail (info@khg-wuerzburg.de). Mit dem Hashtag #stillconnected könnt Ihr Euch dort mit anderen Menschen aus dem Umfeld der KHG verbinden.

Geht behütet durch die neue Woche!

Ulrike und Gabi

14. Sonntag im Jahreskreis (A)

Lied: Lust auf Leben, 11

Lust auf Leben

Kv: Lust auf Le - ben, heu - te spür' ich dich,

heut' lass' ich mich ganz in dei - ne aus - ge - streck - ten Ar - me fal - len.

Am Grun - de mei - ner See - le wächst der Dank, dass ich die

Son - ne hel - len Au - ges se - hen kann!

1. Das las - sen, was hin - ter dir ist,
 2. Dem pul - sen - den Le - ben ganz nah
 3. Ge - hal - ten, ge - tra - gen, ge - liebt,
 4. Er - füll - te, le - ben - di - ge Zeit,

ganz da sein, wo du gra - de bist.
 und in dir ein in - ni - ges "Ja".
 voll Glück, das dir Le - bens - mut gibt.
 sie macht dir die Sin - ne so weit

1.-4. Das "Jetzt" ist der Raum, den dein Le - ben er - füllt. — Das



Gedanken zu Beginn (Gabi)

Ich war vorletzte Woche in den Bergen. Mit dieser Erfahrung im Herzen lese ich die heutigen Evangeliumstexte und mir fallen die alten tröstenden Worte neu ins Auge:

*Kommt alle zu mir,
die ihr mühselig und beladen seid!
Ich will euch erquicken.
Ihr werdet Ruhe finden für Eure Seele.*

Diese Worte füllen sich - die Bergerinnerungen im Hintergrund - mit lebendigen Bildern und noch im Körper steckenden Erfahrungen:

Das Wort vom „mühselig und beladen sein“ führt mich zu meinen Rucksack Erfahrungen. Es gibt die leichtfüßigen Stunden und Tage beim Wandern und die Freude über manche „Last“ in Form von stärkendem Proviant im Rucksack. Es gibt aber auch die Erfahrung, dass der Rucksack drückt und scheuert und schwer wird. Dann wird der Weg mühsam. Schlimmer noch sind manchmal all die inneren Lasten und Belastungen, die mitgetragen werden, bedrücken und das Herz schwer sein lassen.

Eine wunderbare Einladung, die wir heute hören:

Kommt zu mir, die ihr mühselig und beladen seid. Kommt zu mir mit allem, was Euch belastet und Euer Leben gerade beschwert.

Die Verheißung heißt dann im Anschluss leider nicht:

Ich nehme Euch alle Last ab. Hier ist die Lösung.

Sie heißt: *Kommt zu mir.* Ihr seid damit nicht alleine.

und:

Ich will Euch erquicken.

Ihr werdet Ruhe finden für Eure Seele.

Auch dieses Wort füllt sich sofort mit den noch frischen Bildern der Berge: von perlenden Bachläufen und Wasserfällen, von dem so wohltuenden Grün der Wiesen, der bunten Vielfalt der Blumen, der Weite und kraftvollen Präsenz der Berge, die Ruhe und Kraft schenken.

Ich habe im Wörterbuch etwas recherchiert, was ich über dieses alte Wort „erquicken“ finde: „Erquicken“ bedeutet wörtlich: sich durch etwas oder auch durch jemanden neu beleben.

Synonyme sind: „sich laben“, „sich stärken an“, „sich gütlich tun an“

Etymologisch hängt erquicken mit: queck/ quick zusammen, d.h. „lebendig“, „munter“,

„frisch“. Im 9. Jahrhundert gab es sogar noch das Verb dazu: quecken, quicken im Sinne von „lebendig machen, beleben“.

Es geht also im ureigensten Sinn des Wortes nicht nur um Erfrischung, sondern um Verlebendigung. Das gefällt mir sehr.

Nochmal ein Versuch, die Worte der heutigen biblischen Lesung für mich zu deuten:

Die Verheißung für uns ist also nicht, dass alles plötzlich leicht wird, wenn wir unsere Last in die Gegenwart Gottes mit hineinnehmen, sondern vielleicht:

Mittendrin in allem, was schwer und mühsam ist und möglicherweise auch noch eine Weile bleibt, wirst Du neue Quellen der Lebendigkeit finden. Du wirst inmitten des Leidvollen eine neue Ruhe, etwas Friedliches, etwas Zuversichtliches in Dir erfahren.

Ihr seid nun eingeladen, Eurerseits, wenn Ihr mögt, den Bildern und Erfahrungen von Last und Erquickung in Eurem Leben nachzuspüren:

Welche Last trage ich im Moment mit mir?

Was bedrückt und be-lastet mich, was fühlt sich mühsam an in meinem Leben?

Wo erhoffe und ersehne ich mir mehr Leichtigkeit und Ver-lebendigung?

Aber auch: Was lässt mich aufleben, was belebt und stärkt mich?

Was macht mich rege, munter, frisch, regt mich an?

Wo finde ich neue Ruhe und Zuversicht?

Alles, was unser Leben gerade ausmacht, was es belastet und erquickt, wollen wir hineinnehmen in diese Worte, diese Einladung: Kommt

Evangelium (Einheitsübersetzung): Mt 11,25-30

In jener Zeit sprach Jesus:

Ich preis Dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde,
weil du das vor den Weisen und Klugen verborgen
und es den Unmündigen offenbart hast.

Ja, Vater, so hat es dir gefallen.

Alles ist mir von meinem Vater übergeben worden;

niemand kennt den Sohn, nur der Vater,

und niemand kennt den Vater,

nur der Sohn

und der, dem es der Sohn offenbaren will.

Kommt alle zu mir,

die ihr mühselig und beladen seid!

Ich will euch erquickend.

Nehmt mein Joch auf euch

und lernt von mir;

denn ich bin gütig und von Herzen demütig;

und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.

Denn mein Joch ist sanft

und meine Last ist leicht.

Evangelium in leichter Sprache: Mt 11,25-30

Einmal sprach Jesus mit Gott im Himmel.

Jesus sagte:

Vater im Himmel,

ich bin froh über dich.

Ich freue mich über dich.
Ich freue mich besonders, weil du ganz einfach bist.
Du bist un-kompliziert.
Du bist einfach zu verstehen.
Darum können dich die un-komplizierten Menschen verstehen.
Die Menschen, die einfach sind.
Und schlicht.
Und bescheiden.
Diese Menschen freuen sich über dich.
Diese Menschen wissen, dass du Gott bist.
Und dass ich dein Sohn bin.
Vater.
Deswegen freue ich mich.
Deswegen bin ich so glücklich über dich.

Jesus sagte zu den Menschen:
Ihr Menschen habt viele Sorgen.
Und viel Angst.
Und viel Unruhe.
Und viele Stress.
Kommt alle zu mir.
Ich will euch helfen.
Ich will euch trösten.
Bei mir könnt ihr euch ausruhen.
Ich bin in meinem Herzen selber ganz ruhig.
Und gütig.
Und bescheiden.
Und einfach.
Das könnt ihr bei mir spüren.
Bei mir könnt ihr Ruhe finden.
Bei mir könnt ihr still werden.
Bei mir könnt ihr froh werden.
Ich mache keinen Stress.

Impuls

Vielleicht ging es Euch in der vergangenen Woche ähnlich:
Unerträglich
die Bilder aus dem Schlachthof von Tonies -
Schweine, die in Massen zum Schlachten getrieben werden
Menschen, die in prekären Arbeitsverhältnissen ausgebeutet werden
alles, damit wir billiges Fleisch konsumieren können

Unerträglich
die Bilder aus Hongkong -
wie Menschen von Polizisten niedergeknüppelt und abgeführt werden, weil sie für Freiheit und
Demokratie auf die Straßen gehen.
Wir schauen zu, weil China ein wichtiger Handelspartner von Deutschland und Europa ist

Unerträglich
die Berichte von tausenden mißbrauchten und gedemütigten Kindern,
denen sexuelle Gewalt angetan wurde.

Die Liste der Bilder und Nachrichten ließe sich noch weiter führen.

Mitten in diese Nachrichtenflut hinein lese ich im heutigen Evangelium:

Kommt alle zu mir,

die ihr mühselig und beladen seid - ich will euch erquicken.

Im zweiten gehörten Evangeliumtext hören wir von ausruhen - trösten - helfen.

Damals zur Zeit Jesu, in der Willkür und Gewalt an der Tagesordnung waren, wie heute, sehnen sich Menschen - sehnen wir uns nach Ruhe und Frieden. nach Achtung der Menschenwürde.

Die täglichen unerträglichen Berichte und Bilder machen etwas in mir - breiten sich aus - besetzen mich - ich beobachte mich, wie ich mich schütze, Nachrichten wegzappe - mich am liebsten in meinen Privatraum zurückziehe, weil mir die Bilder einfach zu sehr unter die Haut gehen.

Vielleicht trägt diese Ausnahmesituation der Pandemie dazu bei, sensibler zu sein - genauer hinzuhören und hinzusehen.

Ich nehme bei vielen Menschen um mich herum wahr, wie sie in dieser Spannung zwischen informiert und engagiert sein und die Sehnsucht Ruhe zu finden und still zu werden, eingespannt sind.

Sich einspannen lassen begegnet uns heute auch im Evangelium.

Es ist von einem Joch die Rede, das sanft ist - und das unsere Seele zur Ruhe führt.

Im Evangelium in leichter Sprache ist von helfen, trösten, ausruhen still werden die Rede.

Das Joch ist für mich zunächst von einer eher negativen Bedeutung besetzt :

Ich sehe das Bild von einem Rind oder einem Pferd, dem ein Joch auf den Nacken gelegt wird, um den Pflug oder den Karren zu ziehen.

Im übertragenen Sinn heißt das für mich : da legt mir jemand Schweres auf die Schulter.

Ich bin dabei passiv - vielleicht sogar ohnmächtig:

eine Krankheit - die Sorge um einen lieben Menschen - Streitigkeiten in der Familie und

Partnerschaft - Stress am Arbeitsplatz - Geldsorgen - Zukunftsängste: Wie können wir weiter mit Corona leben und arbeiten - alles scheint unplanbar und unkontrollierbar zu sein.

Im Evangelientext heißt es jedoch:

Denn mein Joch ist sanft - und meine Last ist leicht.

Da fällt mir eine ganz andere, positive Bedeutung des Wortes Joch ein, das ich aus dem Sanskrit kenne:

Joch bedeutet hier in der ursprünglichen Wortbedeutung:

Yoga - sicherlich kann man Yoga auch mit Verbindung, Einheit oder Harmonie übersetzen, aber von der ursprünglichen Bedeutung meint Yoga:

Yoga Chitta Vritti Nirodhah - sich anschnallen an Gott

Und in diesem Wortsinn : sich anschnallen an Gott - ich verbinde mich mit Gott - verändert sich mein Bild des Jochs ganz elementar.

Nicht ich bekomme ein schweres Joch auferlegt, sondern ich schnalle mich an Gott an - ich begeben mich in den Raum Gottes - ich lebe in seiner Energie und Ausstrahlung -

Ich öffne meinen Herzraum, damit meine Seele in ihm ruhen kann.

Yoga ist das anschnallen an Gott, dann ruht der Wahrnehmende in seinem wahren Wesen, in Gott

Wie kann dieses anschnallen an Gott gelingen, in dieser Welt voller Unsicherheit, Spannung und Gewalt?

Thich Nhat Hanh, ein buddhistischer Mönch, Weisheitslehrer und Menschenrechtsaktivist, der während des Vietnamkriegs alle menschliche Gewalt miterleben mußte, lehrt, dass dieses Anschirren an Gott immer wieder in der Achtsamkeitspraxis des Atmens erfahrbar werden kann. Er selbst hat die Willkür von Gewalt erfahren und ist durch das Anschirren an Gott in allen Situationen des Lebens trotz vieler Verletzungen und Anfeindungen friedliche Wege gegangen. Es ist in allen alltäglichen Situationen möglich - inne zu halten, den Atem wahrzunehmen und sich mit Gott zu verbinden.

In diesem Sinne lese und verstehe ich das heutige Evangelium:

Nehmt mein Joch auf euch - schirrt euch an mich an - , auch wenn das Leben mühsam und anstrengend ist, bindet euch in Liebe an mich - dann werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.

Ich lade dich ein, ein paar Augenblicke dieses anschirren an Gott in deinem Atem zu spüren.

Ulrike

Text

Die Beladenen
die Klaviere
in den zehnten Stock tragen
Kleiderschränke und Särgе
der alte Mann mit einem Bündel Holz
der über den Horizont humpelt
die Frau mit dem Packen Nesseln auf den Schultern
die Verrückte mit dem Kinderwagen
voller Wodkaflaschen

Sie alle werden unbeschwert sein
wie eine Möwenfeder
wie ein Blatt im Wind
wie eine Eierschale
ein Stück Zeitung

Gesegnet sind die Beladenen
denn sie sollen unbeschwert sein

Anna Kamienska

Segen

Gott segne uns und lasse manches in unserem Leben auch wieder leicht werden.
Er schenke uns immer wieder neue Freiheit und Unbeschwertheit.
Er segne uns mit seinem Segen, der Lasten verwandeln kann.
Er gebe uns Zugang zu neuen Quellen der Lebendigkeit, Ruhe und Kraft, da, wo der Weg lange schwer und mühsam bleibt.
Er segne uns mit seinem Segen, in dem wir immer wieder Verbundenheit und Halt finden dürfen.

Schlusslied: Mauern überspringen, 160

160 Mauern überspringen

F B $\flat$ /F F C Dm G $\flat$ /E F

1. Mau-ern ü-ber-sprin - gen, _____ Freiheit spü - ren un-be-schwert.
 2. Gren-zen ü-ber-win - den, _____ Flü-gel brei - ten in den Wind.____
 3. Lei-den ü-ber-ste - hen, _____ Her-zen öff - nen vol-ler Mut.____

F B $\flat$ /F F C

Neu - e Lie - der sin - gen_ und fühl'n, dass man da - zu - ge -
 Neu - e Frei-heit fin - den_ und wis - sen: Ich bin Got - tes
 Neu - e We - ge ge - hen_ und spü - ren: Herr, du meinst es

F B Gm C B Gm

hört zu Got - tes wei - tem Raum, zu Got - tes wei - tem
 Kind, in Got - tes wei - tem Raum, in Got - tes wei - tem
 gut mit mir in dei - nem Raum, mit mir in dei - nem

C F G $\flat$ /E Dm C F B

Raum. Kv Du stellst mei - ne Fü - ße auf wei - ten

C F G $\flat$ /E Dm C F B C

Raum. Du gibst mir den A - tem, schenkst mir den Traum von

Am Dm Dm/C B F $\flat$ /C C F

ei - ner neu - en Welt, wo je - der et - was zählt.