

2. Fastenwoche: Befreit

Zum Ankommen:

Ich bin hier. So wie ich bin.

Ich spüre meinen Körper, wo er den Untergrund berührt, den Stuhl, die Bank oder den Boden.

Ich spüre meine Füße. Ich spüre den Kontakt und den Halt auf dem Boden.

Ich stehe oder sitze aufgerichtet, bin aufmerksam.

Ich atme bewusst ein und aus.

Ich muss nichts tun, der Atem kommt und geht, ganz von allein.

Ich bin hier, mit allem, was mich ausmacht.

Mit meinen Möglichkeiten und Grenzen.

Mit meiner Enge und Weite.

Mit meiner Angst und Zuversicht.

Mit meiner Sehnsucht.

Ich bin hier. Und Gott ist hier.

Ich ruhe ein wenig aus in der Gegenwart Gottes.

- Stille -

Ich komme mit meinen Gedanken zurück in diesen Raum.

Ich öffne die Augen, strecke mich, bewege meine Hände und Füße.

Ich bin ganz hier.

(verändert entnommen: Kath. Deutscher Frauenbund,
Gottesdienst „Maria Magdalena“)

Lk 8, 1 Und es geschah in der folgenden Zeit: Er wanderte von Stadt zu Stadt und von Dorf zu Dorf und verkündete das Evangelium vom Reich Gottes. Die Zwölf begleiteten ihn

2 und auch einige Frauen, die von bösen Geistern und von Krankheiten geheilt worden waren: Maria, genannt Magdalena, aus der sieben Dämonen ausgefahren waren, ...

Maria von Magdala

Erlöste Frau

geheilt

gelöst

ein Mensch, der weiß,

was Unfreiheit bedeutet

eine Frau, die gebunden sein

leibhaftig gespürt hat

befreit

frei, ganz selbst zu sein

frei, selbstbestimmt zu leben

frei für Veränderung

frei, nachzufolgen

dem,

der ihr ein befreites Leben geschenkt hat.

Die Befreite und der Befreier,

verbunden

aus freien Stücken.

Ingrid Jungsbluth

...

Impuls:

*Was möchte ich loslassen
in meinem Leben, in mir,
um Platz zu schaffen für Neues?*

Wovon möchte ich frei werden?

Gibt es Augenblicke, in denen ich die befreiende Kraft Jesu spüre?

Ich bin eingeladen, aus dem Halleluja Lied Nr. 11 zu singen oder den Text auf mich wirken zu lassen:

*Meine engen Grenzen,
meine kurze Sicht, bringe ich vor dich.
Wandle sie in Weite:
Herr, erbarme dich.*

*Meine ganze Ohnmacht,
was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich.
Wandle sie in Stärke:
Herr, erbarme dich.*

*Mein verlornes Zutraun,
meine Ängstlichkeit bringe ich vor dich.
Wandle sie in Wärme:
Herr, erbarme dich.*

*Meine tiefe Sehnsucht
nach Geborgenheit bringe ich vor dich.
Wandle sie in Heimat:
Herr, erbarme dich*