

Gottesdienstvorlage

zum Thema Einsamkeit

Autor: Herbert Altmann, Regional Koordinator Caritas Kirchdorf

EINSAMKEIT

Eingangslied (siehe Liedvorschläge)

Kreuzzeichen

Theologen weisen immer wieder darauf hin:
Nicht einmal Gott selbst ist ganz allein, sondern in dreieiniger Gemeinschaft:
Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Im Zeichen des dreieinigen Gottes beginnen wir jeden Gottesdienst und feiern, dass wir in diese göttliche Gemeinschaft mit hinein genommen sind.

Im Namen des Vaters, ...

Einführung

„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“
So sagt kein Lebensberater, kein Psychologe, kein Pfarrer, kein Wissenschaftler - sondern Gott selbst.
Gott selbst hatte von Anfang an den Menschen als Gemeinschaftswesen geschaffen.

Wie sollte da der Mensch - Gottes Ebenbild - für sich einsam und allein sein?

Einsamkeit wird für immer mehr Menschen zum Problem. Es ist eine gesellschaftliche Entwicklung. Und sie betrifft nicht nur alte Menschen, ohne Angehörige in der Nähe, allein an ihre Wohnung gebunden.
Nein, immer mehr von den Jungen, Erfolgreichen sind einsam. Und sie stellen mitten in ihrer Karriere auf einmal fest, dass Geld, Ansehen und beruflicher Erfolg nicht alles sind.
Kinder und Jugendliche spüren trotz Internet und Social Media, dass virtuelle Vernetzung, die reale Gemeinschaft nicht ersetzen kann.

Und so erleben wir den Menschen von heute oft als ausgesprochen zwiespältig.
Da leidet man auf der einen Seite unter Einsamkeit, andererseits flieht man in alle möglichen Aktivitäten.
Action, Erlebnisurlaub, Events, die intensive Gemeinschaft versprechen.
Doch auch mitten im größten Trubel spüren viele die bleierne Last der Einsamkeit.
Einsamkeit, so sagen uns die Soziologen, ist die neue Epidemie unserer Zeit.

Kyrie

Gott schafft dem ersten Menschen ein personales Gegenüber, ein Spiegelbild, in dem er sich selbst erkennen kann.
Mann und Frau, Adam und Eva, als gleichwertige und hilfreiche Partner für ein gemeinsames Leben.

Herr erbarme dich unser.

Gottesdienstvorlage zum Thema Einsamkeit

In Jesus wird Gott einer von uns.
Ein Mensch, der einen liebenden, heilenden, rettenden Gott in Wort und Tat verkündet.
Gott und Mensch als untrennbare Einheit.

Christus erbarme dich unser.

Der Heilige Geist sammelt Menschen aus allen Völkern und Sprachen und gründet die universale Gemeinschaft der Kirche.
Einheit in Vielfalt, Gemeinschaft trotz Unterschiede.

Herr erbarme dich unser.

Vergebungsbitte

Jesus zeigt uns den Weg:
Frieden statt Streit
Versöhnung statt Hass
Einheit statt Gegeneinander
Freundschaft statt Misstrauen
Gerechtigkeit statt Selbstsucht
Begegnung statt Einsamkeit
Freude statt Missmut
Liebe statt Egoismus.
Er, der für uns eintritt und mit seiner Liebe für immer bei uns bleibt.
Amen

Glorialied (siehe Liedvorschläge)

Tagesgebet

Dreifaltiger Gott, Du bist in dir selbst eine Gemeinschaft.
Beziehungsreichtum von Vater-Sohn und Hl. Geist.
Lebendiger Austausch, gegenseitige Teilhabe und Teilgabe.
Eine in der Liebe verbundene, gesellige Gottheit.
Du stiftest uns an, diesem Urbild, deinem Beispiel zu folgen. Begleite uns auf diesem Weg, damit wir in Frieden und Harmonie miteinander leben lernen.
Darum bitten wir durch Jesus deinen Sohn und unseren Bruder und Herrn. Amen.

Lesung: Gen. 2, 18-25

Lesung aus dem Buch Genesis:

Dann sprach Gott, der HERR:
Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.
Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm ebenbürtig ist.
Gott, der HERR, formte aus dem Erdboden alle Tiere des Feldes und alle Vögel des Himmels und führte sie dem Menschen zu, um zu sehen, wie er sie benennen würde. Und wie der Mensch jedes lebendige Wesen benannte, so sollte sein Name sein. Der Mensch gab Namen allem Vieh, den Vögeln des Himmels und allen Tieren des Feldes. Aber eine Hilfe, die dem Menschen ebenbürtig war, fand er nicht.
Da ließ Gott, der HERR, einen tiefen Schlaf auf den Menschen fallen, sodass er einschlief, nahm eine seiner Rippen und verschloss ihre Stelle mit Fleisch.
Gott, der HERR, baute aus der Rippe, die er vom Menschen genommen hatte, eine Frau und führte sie dem Menschen zu.
Und der Mensch sprach:
Das endlich ist Bein von meinem Bein / und Fleisch von meinem Fleisch.
Beide, der Mensch und seine Frau, waren nackt, aber sie schämten sich nicht voreinander.

Lied (siehe Liedvorschläge)

Evangelium Mt. 28, 31-40

Aus dem hl. Evangelium nach Matthäus:

Wenn der Menschensohn in seiner Herrlichkeit kommt und alle Engel mit ihm, dann wird er sich auf den Thron seiner Herrlichkeit setzen.

Und alle Völker werden vor ihm versammelt werden und er wird sie voneinander scheiden, wie der Hirt die Schafe von den Böcken scheidet. Er wird die Schafe zu seiner Rechten stellen, die Böcke aber zur Linken.

Dann wird der König denen zu seiner Rechten sagen:

Kommt her, die ihr von meinem Vater gesegnet seid, empfangt das Reich als Erbe, das seit der Erschaffung der Welt für euch bestimmt ist!

Denn ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben; ich war durstig und ihr habt mir zu trinken gegeben; ich war fremd und ihr habt mich aufgenommen; ich war nackt und ihr habt mir Kleidung gegeben; ich war krank und ihr habt mich besucht; ich war im Gefängnis und ihr seid zu mir gekommen. Dann werden ihm die Gerechten antworten und sagen:

Herr, wann haben wir dich hungrig gesehen und dir zu essen gegeben oder durstig und dir zu trinken gegeben? Und wann haben wir dich fremd gesehen und aufgenommen oder nackt und dir Kleidung gegeben? Und wann haben wir dich krank oder im Gefängnis gesehen und sind zu dir gekommen?

Darauf wird der König ihnen antworten: Amen, ich sage euch:

Was ihr für einen meiner geringsten Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr mir getan.

Predigt:

Liebe Gemeinde,

Eine Bibelstelle vom Anfang der Welt und eine Bibelstelle vom Ende der Welt.

Bleibt die Frage: Gibt es eine Verbindung zwischen diesen Texten? Wie passen die beiden zusammen/zueinander?

Nun ich denke, gar nicht so schlecht.

EIN einsamer Mensch allein in der Welt, kann nicht der Sinn der Schöpfung sein.

Die Verbundenheit mit der Umwelt, den Pflanzen und Tieren allein genügt nicht für den Menschen.

Der Mensch braucht seinesgleichen, um Mensch zu sein. Er braucht eine Hilfe, die ihm ebenbürtig ist.

Im rabbinischen Judentum wird diese Stelle so gedeutet:

Gott machte die Frau nicht aus Adams Kopf, dass sie über ihn herrsche,

auch nicht aus seinen Füßen, dass er auf ihr herumtrete,

sondern aus einer Rippe in der Nähe seines Herzens, damit sie einander Lieben.

So wurden Adam und Eva Mann und Frau. Nur zusammen und gemeinsam: der ganze Mensch.

Diese bildhafte Erzählung betont damit: die Frau ist dem Mann gleichwertig, sie ist auf Augenhöhe mit ihm geschaffen.

Genauer gesagt: auf Herzenshöhe.

In der Bibel gilt das Herz als Sitz der Willenskraft, der menschlichen Verantwortung; wenn also Eva aus Adams Rippe erschaffen wird, dann ist sie ihm auch im Sinne der menschlichen Verantwortlichkeit vollkommen gleichgestellt.

Genau um diese Verantwortlichkeit füreinander geht es im Evangelium vom Weltgericht.

Die im wahrsten Sinn des Wortes alles entscheidenden Fragen werden da gestellt.

Die Heimkehr ins ursprüngliche Paradies ist an die Wahrnehmung und Hilfe für Menschen in unterschiedlichsten Notsituationen gebunden. Das ist das einzige Kriterium, das für Jesus zählt – sonst nichts!

Gottesdienstvorlage zum Thema Einsamkeit

Im Grunde genommen, geht es dabei immer um das Eine:

diese Menschen nicht allein zu lassen, sie aus ihrer Ausgrenzung, Isolation und Einsamkeit herauszuholen. Sie spüren zu lassen, da ist jemand, dem ihr Zustand nicht egal, nicht gleichgültig ist.

Wenn jemand in Not gerät, entsteht oft ein „Teufelskreis“:

Der/Die Notleidende zieht sich immer mehr zurück, da er sich dafür schämt, in diese Situation geraten zu sein. Zugleich ziehen sich die Menschen in seinem Umfeld oft auch zurück und brechen den Kontakt ab.

Es entsteht ein Beziehungsvakuum, in dem dann das Einsamkeitsgefühl immer größer wird.

Die erwünschten/erhofften Beziehungen stimmen mit der tatsächlich erfahren Beziehungslosigkeit nicht überein. Dies wird von den Betroffenen Personen als unangenehm, schmerzhaft und verletzend erlebt. Wer einmal in diese Negativspirale hineingerät, findet nur schwer von alleine wieder heraus. Einsamkeit wird zum chronischen Dauerzustand. Dies führt zu psychischem Stress, der sich in der Folge auch auf die Gesundheit negativ auswirkt.

Soziologen weisen darauf hin, dass immer mehr Menschen in unserer heutigen Gesellschaft davon betroffen sind. Die Ursachen dafür mögen andere sein als zur Zeit Jesu, aber das Ergebnis ist im Prinzip das Gleiche: Menschen in Not leiden meistens auch unter Einsamkeit, auch wenn es viele nicht nach außen hinzeigen. Einsamkeit wird als beschämend empfunden, darum zeigt man sie nicht. Man versteckt und „verkleidet“ sie geschickt. Wer einsam ist, ist verletzlich und bloßgestellt. Bei der Einsamkeit geht es um nicht nichts weniger als um die nackte Existenz.

Sich einander nackt und verletzlich ohne Scham - auch in seiner Einsamkeit - zeigen zu können, so sagt es der Bibeltext von der Schöpfungserzählung, ist eigentlich der Paradieseszustand.

Die Empathie Jesu für alle einsamen Menschen, hat wohl auch damit zu tun, dass er sich am Ende seines Lebens von seinen Freunden und selbst von Gott verlassen fühlte. Seiner Kleider beraubt, starb er nackt und entblößt als einsamer Mensch am Kreuz.

Er hat damit alle Einsamkeit der Menschheit selbst erfahren und ist daher zutiefst solidarisch mit allen, die darunter leiden. Er ist – so könnte man auch sagen – mit all diesen Menschen durch die Hölle der Einsamkeit gegangen.

Die Identifikation Jesu mit diesen notleidenden Männern und Frauen zeigt seine ganze Menschlichkeit auf. Er macht dadurch deutlich, dass es dabei um die von Gott geschenkte Würde des Menschen geht. Aus der Einsamkeit wieder in die Gemeinschaft finden, ist wie die Auferstehung zu einem neuen Leben für die Betroffenen.

Gott selbst stellt durch die Auferweckung von den Toten die Würde Jesu wieder her. Die Auferstehung Jesu bezeugt, dass diese Würde unverlierbar, unzerstörbar ist. Dies gilt für alle Menschen, Männer und Frauen gleichermaßen.

In der Auferstehung ist nicht nur der Tod besiegt, sondern auch die menschliche Einsamkeit. Dies kann auch für Menschen, die unter Einsamkeit leiden ein Trost sein und einen Weg eröffnen. Gott kennt die menschliche Einsamkeit, Jesus hat sie durchlitten.

Einsamkeit, wo ist dein Stachel? Einsamkeit wo ist dein Sieg?

Am Ende wird nur einer einsam und allein übrigbleiben – der Tod, den er ist per definitionem die Einsamkeit schlechthin.

Die von Jesus ins Leben gerufene Bewegung – wir nennen sie heute Kirche – hat als ihren Kernauftrag die Wahrnehmung und Kontaktaufnahme mit allen notleidenden und einsamen Menschen mitbekommen.

Immer und überall geht es also darum, Menschen wieder die Teilhabe an der Gemeinschaft zu ermöglichen. Theologisch ausgedrückt: Menschen zur Auferstehung im hier und jetzt zu verhelfen. Amen.

Fürbitten

In unseren Fürbitten wollen wir unsere Welt in unser Gebet hineinnehmen, unsere Welt, mit all ihren Sorgen und Nöten:

Wir beten für die Menschen, die Probleme mit dem Hören haben und sich deshalb manchmal „draußen“ fühlen.

Christus, höre uns - Christus, erhöre uns!

Gottesdienstvorlage zum Thema Einsamkeit

Wir beten für alle Menschen, denen es die Sprache verschlagen hat und die stumm geworden sind in Einsamkeit oder Leid.

Christus, höre uns - Christus, erhöre uns!

Wir beten für die Menschen, die nichts mehr hören wollen von der Welt und den Menschen um sie herum.

Christus, höre uns - Christus, erhöre uns!

Wir beten um ein offenes Herz für die Menschen, deren Worte über Leben und Zukunft anderer Menschen entscheiden.

Christus, höre uns - Christus, erhöre uns!

Wir beten für unsere Pfarrgemeinde, unsere Stadt und unser Land, dass wir offene Ohren, offene Augen und offene Lippen haben für die Herausforderungen unserer Tage.

Christus, höre uns - Christus, erhöre uns!

...

Jesus Christus, du bist in unserer Mitte, wenn wir in deinem Namen versammelt sind.

Dir vertrauen wir unsere Bitten und uns selber an, heute und alle Tage unseres Lebens. -
Amen.

Gabenbereitung

Liebender Gott,

schenke uns deine Fülle der Gemeinschaft,
wenn wir nun das Gastmahl deiner Gegenwart bereiten.

Das Brot sättige unseren Hunger nach kraftvoller Geborgenheit

Der Wein stille unseren Durst nach freudvoller Verbundenheit.

Lass uns im Teilen und Empfangen dieser Gaben das tiefe Geheimnis deiner Liebe spüren.

Darum bitten wir, durch Christus unseren menschlichen Bruder und göttlichen Freund. Amen.

Gabenlied (siehe Liedvorschläge)

Hochgebet: Jesus geht an keiner Not vorüber (Schweiz)

Sanctus:

Vater unser

Friedensgruß

Einsamkeit trennt, entzweit, bewirkt Zweifel und Zwietracht.

Jeder kleine Beitrag Einsamkeit zu überwinden, verbindet, vereint, bewirkt Vertrauen und Frieden.

Wünschen wir einander solche gelingenden, kleinen Schritte zum Frieden.

Kommunion

Besinnungstext (Martin Gutl mit freundlicher Genehmigung von Karl Mittlinger):

Inserat:

Ein Mensch wird gesucht

Größe, Geschlecht, Aussehen unwichtig,

Bankkonto und Wagentype nebensächlich.

Geboten wird eine interessante Tätigkeit.

Gefordert wird unmenschlich viel:

Mehr hören als reden.

Mehr verstehen als richten.

Mehr helfen als klagen.

Ein Mensch wird gesucht.

Für Dankbarkeit wird keine Garantie übernommen.

Sollten Sie sich der Arbeit gewachsen fühlen,
melden Sie sich bitte so bald wie möglich -
beim Nächstbesten!

Schlussgebet

Gott, ich denke an alle, die einsam sind, sich nach Nähe und Gemeinschaft sehnen.

Tröste sie und lass sie spüren, dass sie nicht allein sind.

Schenke ihnen Menschen, die ihnen Zuwendung und Liebe geben, und öffne unsere Herzen, um auf andere zuzugehen. Amen.

Segenslied (siehe Liedvorschläge)

Liedvorschläge:

Eingangslied:

Kommt herbei (Gotteslob 140)

Du rufst uns Herr an deinen Tisch (Gotteslob 146)

Komm her, freu dich mit uns (Gotteslob 148)

Bleibe bei uns (Gotteslob 325)

Singt dem Herrn ein neues Lied (Gotteslob 409)

Herr unser Herr, wie bist du zugegen (Gotteslob 414)

Ich steh vor dir mit leeren Händen (Gotteslob 422)

Gott liebt diese Welt (Gotteslob 464)

Sonne der Gerechtigkeit (Gotteslob 481)

Alle Menschen höret (Gotteslob 717)

Hände die schenken (Gotteslob 893)

Kyrie:

Gotteslob 151 – 157

Meine engen Grenzen (Gotteslob 437)

Gloria:

Gotteslob 167 -172

Ehre sei dir unserm Gott (Gotteslob 727)

Manchmal feiern wir mitten am Tag (Gotteslob 472)

Zwischengesang

Herr gib uns Mut zum Hören (Gotteslob 448)

Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht (Gotteslob 450)

Dein Wort ist Licht und Wahrheit (Gotteslob 630/4)

Dein Wort o Herr (Gotteslob 987)

Gabenbereitung:

Gotteslob 183 – 189 und 760 - 766

Brot das die Hoffnung nährt (Gotteslob 378)

Sanctus:

Gotteslob 190 – 200 und 767 - 773

Kommunion:

Herr du bist mein Leben (Gotteslob 456)

Hilf Herr meines Lebens (Gotteslob 440)

Meine Zeit steht in deinen Händen (Gotteslob 907)

Segenslied

Lass uns in deinem Namen (Gotteslob 446)

Komm, Herr, segne uns (Gotteslob 451)

Bewahre uns Gott (Gotteslob 453)

Mit dir geh ich alle meine Wege (Gotteslob 896)

Herr wir bitten komm und segne uns (Gotteslob 920)

Anfragen und Rückmeldungen richten Sie bitte an: Diözese Linz, FB Gesellschaft und Soziales, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz ☎ 0732/7610-3251 | E-Mail: gesellschaft_soziales@dioezese-linz.at
Weitere Sozialpredigten: www.dioezese-linz.at/sozialpredigten