

# Alles beginnt mit der Sehnsucht

Heilsweg Maria Neustift

Leitfaden für eine Frauenliturgie

---

## Stationen und Themen am Weg

1. **Alles beginnt mit der Sehnsucht:** Einstieg / Pfarrhofkapelle
2. **Wo Augen dich ansehen entstehst du:** Heilsein in mir, Heilsein in meinen Beziehungen - Wolfsjägerkapelle
3. **Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Und siehe, es war sehr gut.“ Gen 1,1-31:** Heilsein in der Beziehung zu meiner Mitwelt, Umwelt - Weg
4. **Ich bin ´der ich bin da´ Ex 3, 14:** Heilsein in meiner Gottesbeziehung - Schüßlederkapelle
5. **Immer ist Anfang:** Wasserhäusl

## Vorbereitung

Begleitheft zum Heilsweg erhältlich in der Pfarre, Kirche, am Gemeindeamt, Preis 5.-

3 Kerzen (für Glas-Grablichter oder Teelichter) für die Stationen; Zünder

2 Liedtexte ausgedruckt für die Teilnehmerinnen

Bibel liegt in der Gemeindegapelle auf

Brot zum Teilen (Station 4)

## Station 1: PFARRHOFKAPELLE

### Alles beginnt mit der Sehnsucht

---

#### Hinführung

*Sprecherin:*

Wir gehen heute gemeinsam den Heilsweg.

Dieser Heilsweg steht unter dem Motto „Alles beginnt mit der Sehnsucht“.

Wir alle tragen unterschiedliche Sehnsüchte in uns. Im Laufe unseres Lebens können sich diese Sehnsüchte verändern. Und wir versuchen auf unterschiedliche Art und Weise unsere Sehnsucht auszudrücken: Manchmal tragen wir unsere Sehnsucht durch unser Gebet in der Kirche zu Gott.

Heute tragen wir unsere Sehnsüchte mit auf diesem Weg durch die Natur.

Gott begleitet uns auf diesem Weg.

#### Kreuzzeichen – Liturgische Eröffnung

*Sprecherin:*

Beginnen wir im Namen unseres mütterlich-väterlichen Gottes, im Namen Jesu, unseres Bruders, und im Namen der heiligen Geistkraft, die für uns Beistand und Hilfe ist. Amen

*Sprecherin:*

Menschen aus Maria Neustift haben diese Kapelle mit ihren Sehnsuchtsbildern gestaltet. Ich lade ein, diese Sehnsuchtsbilder zu betrachten.

- Drückt eines dieser Bilder auch meine Sehnsucht aus?
- Es gibt eine freie Fläche in der Kollage, dort könnten meine persönlichen Sehnsuchtsbilder sein. Welche Sehnsuchtsbilder trage ich in mir?
- was ist mir heilig?

#### Textarbeit

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“ Text auf dem Banner in der Kapelle und im Begleitheft Seite 7

*Sprecherin*

- liest den Text „Alles beginnt mit der Sehnsucht“

#### Alles beginnt mit der Sehnsucht

immer ist im Herzen Raum für mehr,

für Schöneres, für Größeres.

Das ist des Menschen Größe und Not:

Sehnsucht nach Stille,

nach Freundschaft und Liebe.

Und wo Sehnsucht sich erfüllt,

dort bricht sie noch stärker auf.

Fing nicht auch Deine Menschwerdung, Gott,

mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?

So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen,

Dich zu suchen,

und lass sie damit enden,

Dich gefunden zu haben

*Verfasserin unbekannt*

*Sprecherin:*

- welches Wort, welcher Satz aus dem Text spricht dich in deiner heutigen Lebenssituation besonders an?
- wer möchte, kann dieses Wort oder den Satz laut aussprechen

#### Kerze anzünden

Eine Frau aus der Gruppe wird gebeten eine Kerze in der Kapelle anzuzünden

**Lied zum Abschluss:** *Zieh Kraft aus deinen Wurzeln*

**Vor dem Weitergehen kann sich jede Frau ein Textbändchen mitnehmen (aus dem bereitgestellten Glasbehälter in der Kapelle)**

## Station 2: WOLFSJÄGERKAPELLE

### Wo Augen dich ansehen entstehst du

### Heilsein in mir, Heilsein in meinen Beziehungen

---

#### **Hinführung**

#### **Metamorphose** Verwandlung

#### *Sprecherin:*

- ich lade euch ein, das Bild hier in der Kapelle zu betrachten
- wo bleiben deine Augen hängen?
- gibt es einen Teil des Bildes, wohin dein Blick immer wieder zurückkehrt?
- gibt es Teile des Bildes, die dich irritieren?
- die Künstlerin gerda ELISA lengauer hat dem Bild den Titel „Metamorphose – Verwandlung“ gegeben.
- betrachten und erschließen des Bildes laut Text im Begleitheft Seite 16 / 17

#### **Kerze in der Kapelle anzünden**

Eine Frau aus der Gruppe wird gebeten eine Kerze in der Kapelle anzuzünden

#### **Bibelstelle „Heilung der gekrümmten Frau“ Lukas 13,10-13**

#### *Sprecherin*

- liest die Bibelstelle vor
- oder eine Frau wird gebeten den Bibeltext vorzutragen
- Bibel (Einheitsübersetzung) liegt in der Kapelle auf

#### *Variante: Bibel in gerechter Sprache:*

<sup>10</sup>Jesus lehrte in einer der Synagogen am Sabbat. <sup>11</sup>Und seht, dort war eine Frau, die litt seit 18 Jahren an einem Geist, der sie schwach machte. Sie saß zusammengekrümmt und konnte den Kopf überhaupt nicht heben. <sup>12</sup>Als Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sprach zu ihr: »Frau, du bist erlöst von deiner Schwäche!« <sup>13</sup>Und er legte ihr die Hände auf und die Frau richtete sich sofort gerade auf und pries Gott.

#### **Körpergebet**

#### *Sprecherin:*

- je zwei Frauen zusammen suchen sich einen für sie guten Platz vor der Kapelle
- stehe aufrecht und fest, konzentriere dich auf den Boden unter den Füßen, auf die Erde die dich trägt
- eine der beiden Frauen neigt sich nun so weit wie möglich mit dem Oberkörper nach vorne zum Boden
- die andere Frau genießt den Ausblick, den Rundumblick
- an die gebeugte Frau: spüre nach, wie sich dein Rücken krümmt; wie fühlt sich das an für dich?
- was bedeutet gekrümmt sein: wohin geht mein Blick? was kann ich sehen? was nicht?
- ich bitte nun die stehenden Frauen ihre Partnerin aufzurichten
- aufgerichtet sein: sieh dich um, richte den Blick in die Weite, nach oben, sieh die Frau an die dir gegenüber steht
- wie fühlt es sich an jemandem Ansehen zu schenken?
- wie fühlt es sich an gesehen zu werden?
- die Übung noch einmal mit umgekehrten Rollen wiederholen

*Sprecherin: Text vorlesen von Hilde Domin: „Es gibt dich“ (Text im Begleitheft S. 11)*

#### **Ritual: Sprecherin**

Jede Frau ist nun herzlich dazu eingeladen, einen Stein aus den beiden Körben in der Kapelle auszusuchen, um diesen zu beschriften. Folgende Fragen können als Inspiration und Denkanstoß dienen:

- wodurch versperre ich mir selbst den Weg zu mir selbst, zu meinem Heilwerden?
- warum ist es mir manchmal nicht möglich, ganz JA zu mir und meinem Dasein zu sagen?
- was verbittert oder verschließt mein Herz?
- was hindert mich daran, meinen Mitmenschen Ansehen zu schenken?

Indem ich mir dessen bewusst werde, wodurch ich mir den Weg zu mir verschließe, dies anerkenne und nach außen (z. B. durch das Verschriftlichen) trage, wird ein erster Schritt zu Verwandlung und Metamorphose möglich.

Ihr könnt euren beschrifteten Stein mit der besonderen Botschaft mit nach Hause nehmen oder dafür einen Platz finden. Ich wünsche euch eine gute Entscheidung und ein Gefühl der Erleichterung, die sich durch das „Abgeben“ einstellen wird. (gerda ELISA lengauer)

#### **Lied zum Abschluss:** Zieh Kraft aus deinen Wurzeln

## Station 3: WEG

**Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Und siehe, es war sehr gut.“ Gen 1,1-31**

**Heilsein in der Beziehung zu meiner Mitwelt / Umwelt**

---

### Hinführung

*Sprecherin:*

- wir gehen bis zur ersten Tafel mit der Bibelstelle
- bei der Tafel: einladen zum Stehenbleiben und sich gut Zeit zu nehmen zum Rundum-schauen

**Bibelzitat: *Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Und siehe, es war sehr gut.“ Gen 1,1-31***

*Sprecherin:*

- liest das Zitat vor
- nachspüren: das was ich sehe, die Natur, wir Frauen die gemeinsam am Weg sind, ich selbst; die gesamte Schöpfung, ... das alles ist „sehr gut“ sagt uns die Bibelstelle
- kann ich dieses Schöne und Gute wahrnehmen, schätzen, mich darüber freuen?
- bringt mich dieses Schöne und Gute noch zum Staunen?
- kann ich dafür Dankbarkeit in mir spüren?

**Im Schweigen** (und mit den Fragen im Herzen) weitergehen bis zur zweiten Tafel mit dem Credo vom D. Sölle

- eine Frau wird gebeten, das Credo vorzulesen

*Sprecherin:*

- Wie lebe ich meine Schöpfungsverantwortung?
- Wo / Wie setze ich mich ein für eine gerechtere, zärtlichere Welt?

**Lied zum Abschluss:** Zieh Kraft aus deinen Wurzeln

## Station 4: SCHÜSSELEDERKAPELLE

### Ich bin 'der ich bin da' Ex 3, 14

#### Heilsein in meiner Gottesbeziehung

##### Hinführung

##### Ich bin da

##### Sprecherin

- wir bleiben in gutem Abstand zur Kapelle stehen und richten den Blick auf den Text auf der Kapelle: „Ich bin da“
- Bezug nehmen zur Bibelstelle Exodus 3,1-15: In der biblischen Erzählung vom brennenden Dornbusch hört Mose eine Stimme die sagt: „Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden.“ (Ex 3,5)
- auch wir bleiben stehen, gehen nicht näher
- „dort wo ich stehe ist heiliger Boden“ – was bedeutet das für mich?
- wir gehen langsam, Schritt für Schritt näher zur Kapelle (eventuell die Schuhe ausziehen)
- ich spüre Gott nach
- „Ich bin da“ sagt Gott zu Mose. Ich suche die Gegenwart Gottes, spüre nach ob ich hier eine Ahnung von Gottes Gegenwart bekommen kann
- mein Heilsein mit Gott heißt für mich... schmeckt so wie... riecht so wie... fühlt sich an wie... sieht aus wie... klingt so wie

##### Sprecherin:

Betrachtung der Kapelle an Hand des Textes aus dem Begleitheft (S. 34/35)

##### Text: NAHRUNG NATUR im Anthropozän

Den Naturraum am Weg zum Sakralraum durchwandern.

In der Kapelle eröffnet sich die Einladung zum Mahl.

Auf Tischhöhe sind mehrere, schalenförmige Steinobjekte gereiht.

Dabei relativiert sich die Polarität zwischen NAHRUNG und Stein.

Der tradierte Begriff NAHRUNG weitet sich.

In ihrer Güte, Verfügbarkeit, Reichlichkeit und Teilbarkeit.

Bei aller Reduktion der Gestaltung lassen, Rundungen, Gold, Fülle

und die beiden Engel barocke Üppigkeit spüren.

Das frei stehende Gehäuse versammelt ein Konglomerat von Fragen.

Aus zeitlich-räumlichen Weiten bis zu ganz nahen Momenten.

Zum Jetzt. Zu inneren Landschaften die begehbar werden.

Bei gleichzeitig längsten und kürzesten Wanderungen.

Unverhofft begegnen die geformten Steine die sich wandeln.

12 steigen wolkig leicht wie Himmelskörper.

Atemgleich ist der Austausch zwischen Innenraum und Naturraum.

Bringt die Ahnung an biblische Wunder näher.

Natur in ihrer Reichlichkeit und Wirksamkeit als Universalnahrung.

Überwältigend in ihrer Kostbarkeit.

*(Alois Lindenbauer)*

##### Sprecherin:

Ich lenke meinen Blick auf das Fenster in der Kapelle – es lässt ahnen, dass es ein „Dahinter“ gibt, wenngleich es ein Geheimnis bleibt, TheologInnen nennen dies Transzendenz.

**Lied:** In das Dunkel deiner Vergangenheit

##### Ritual: Brot teilen

- Brot segnen
- Brot austeilen und gemeinsam essen

## Station 5: WASSERHÄUSL (am Rückweg)

### Immer ist Anfang

---

#### Hinführung

Sprecherin:

- wir Menschen tun ein ganzes Leben lang immer etwas zum ersten Mal
- wir sind aufgefordert und begabt dafür, Anfänge zu wagen
- Gott mutet uns Anfänge zu und Jesus von Nazareth war der Neuanfänger schlechthin. Er versteht die stets von einer offenen Zukunft her und beginnt sie so zu verändern
- wir haben gemeinsam gebetet, gesungen und stehen wieder am Anfang unseres heutigen Weges
- genährt und gestärkt gehen wir in den Alltag zurück
- fangen wir an, die Türe der Sehnsucht weit zu öffnen um empfänglich zu bleiben für eine zärtliche Welt in der Liebe, Gerechtigkeit und Friede wohnen.
- werden wir AnfängerInnen im Glauben daran, dass es ein gutes Ende nehmen wird mit uns und mit dieser Welt

#### Ritual: Einander segnen

Sprecherin:

- lege die rechte Hand auf die Schulter der Frau neben dir
- Segensgebet

#### Gesegnet seist du

in deinen Schritten der Achtsamkeit  
damit du immer mehr zu dir selber findest

Gesegnet seist du  
in deiner Aufmerksamkeit  
um mitzugestalten an einer zärtlicheren Welt

Gesegnet seist du  
im Verbinden von Erde und Himmel  
im Weitertragen der Sehnsucht  
die dich das Leben als lebendig erfahren lässt

Gesegnet seist du  
damit du Gottes Wegbegleitung wahrnimmst  
jeden Augenblick deines Daseins.  
*Pierre Stutz*

#### Lied zum Abschluss

- Zieh Kraft aus deinen Wurzeln
- oder: Voll Vertrauen gehe ich den Weg mit dir mein Gott

---

Liturgiebehelf erarbeitet von:

**Monika Weilguni**, Pfarrassistentin, leitende Seelsorgerin, Pfarre Linz-St. Konrad

**Heidemaria Hofer**, Maria Neustift (ARGE Heilsweg)

September 2020