

**Thema:** Loslassen – ein Weg zum Segen

## **Vorbereitung**

Tisch herrichten – Kerze – Bibel auflegen - David(Liederbuch) - Brot und Wein - Einladung zum Platz nehmen – in einer kurzen Stille zur Ruhe kommen

## **Begrüßung + Kreuzzeichen**

Ich begrüße euch zum heutigen Gottesdienst, dem 2. Sonntag in der Fastenzeit. In der heutigen Lesung spricht Gott zu Abraham. Wenn wir uns in seinem Namen versammeln, spricht er auch uns an. Mit der Antwort „Hier bin ich.“ beginnen wir in seinem Namen diese Feier:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

**Lied:** In deinem Namen wollen wir David 190

## **Einleitung**

Welche Erfahrungen habe ich mit dem Loslassen gemacht? – mit meinen Eltern – meinen Kindern – mit Freundschaften – im Beruf – bei Streitigkeiten - mit materiellen Dingen, Gedanken.....

Kurze Stille – ev. Austausch

Dieser schmerzhafteste Prozess des Loslassens wird bei Abraham anschaulich, auf den ersten Blick ganz brutal geschildert. Abraham sagt Ja, - Hier bin ich. Am Ende erfährt Abraham reichen Segen.

## **Meditationstext: Loslassen**

Loslassen was ich nicht brauche:

meinen Egoismus  
meine Selbstherrlichkeit,  
Vorurteile und Rechthaberei  
Angst, Unsicherheit, Misstrauen  
Kummer und Probleme,  
Ärger, Aggressionen,  
meinen Stress,  
meine Termine,  
meine Unentbehrlichkeit.

Loslassen, was mich hindert:

meine Gleichgültigkeit  
meine Gewohnheiten  
festgefahrene Meinungen  
meine Abhängigkeiten

Loslassen, wen ich behindere:

durch meine Hilfe hilflos mache,  
durch meine Liebe unfrei mache,  
durch meine Ansprüche überfordere,  
auf das Bild festlege,  
das ich mir von ihm gemacht habe. © Gisela Baltés

## **Gebet**

Guter Gott, wir haben Probleme mit dem Loslassen, wenn unsere Kinder andere Wege gehen, nicht unsere Träume verwirklichen, wenn Gewohnheiten oder festgefahrene Meinungen unser Leben einengen. Du sprichst uns mit Namen an, begleitest uns in den Schwierigkeiten dieser Phase des Loslassens. Wir dürfen dir vertrauensvoll mit – Hier bin ich. – antworten und darauf hoffen, dass du so wie Abraham auch uns den Segen in Fülle schenken wirst. Das bitten wir durch Christus Jesus, der mit dir lebt und wirkt in Ewigkeit. Amen.

**Lied:** Gottes Wort ist wie Licht David 47

**Lesung:** Gen 22, 1–19

## **Gedanken zur Bibelstelle:**

- In Notsituationen spricht Gott Menschen an.  
„Hier bin ich.“ – So antwortet Adam in der Paradieserzählung, Mose beim Dornbusch oder der junge Prophet Samuel im Tempel. Wo werde ich angesprochen im Alltag, in der Arbeit, Gesellschaft...? Kann ich auch aus vollem Herzen sagen: Hier bin ich?
- Loslassen  
Abraham muss den einzigen Sohn loslassen, das wichtigste in seinem Leben, den Sohn, der ihm die Zukunft sichert.  
Wird das Einzelkind Isaak von seinem Vater vielleicht zu viel geliebt? – Was heißt das für das Kind? - Wird es von der Liebe erdrückt? – Welche Bürde an Erwartungen wird ihm auferlegt?
- Das eigene Leben leben  
Abraham lernt, dass sein Sohn sein eigenes Leben leben darf/muss. Auch in der schwierigsten Situation bleibt Abraham offen und so kann ihm der Engel den Weg (Ausweg) zeigen.

## **Stille**

### **Glaubensbekenntnis**

Beten wir gemeinsam das Glaubensbekenntnis. Ich glaube an Gott ...

### **Fürbitten**

Wir dürfen die Zukunft (der Kinder) dem Herrgott überlassen, dann kann Neues entstehen, neue Quellen sprudeln. Gott will uns Segen in Fülle schenken. Ihm dürfen wir die Menschen anvertrauen, die uns nahestehen.

Namen von Menschen nennen. **A:** Wir bitten dich erhöre uns

### **Vater unser**

Unsere Bitten fassen wir zusammen im Gebet, das uns Jesus gelehrt hat: Vater unser ....

**Lied:** Meinen Frieden gebe ich euch David 90

Auch der Friede ist eine Grundlage für ein Leben in Fülle. Schenken wir uns gegenseitig ein Zeichen des Friedens

## **Brot und Wein teilen**

Liebender Gott, du stärkst uns mit deinem Wort und deinem Brot im lebenslangen Prozess des Loslassens. Du willst, dass wir das Leben haben und es in Fülle haben.

Segne dieses Brot und den Wein, die wir jetzt miteinander teilen, als Zeichen des Bundes, des Lebens und der Gemeinschaft. Stärke uns in der Liebe zu dir und untereinander.

(mit der Hand ein Kreuzzeichen über das Brot und den Wein machen)

Brechen/Teilen von Brot und Wein

## **Stille**

### **Von den Kindern**

Eure Kinder sind nicht eure Kinder.  
Sie sind die Söhne und Töchter  
der Sehnsucht des Lebens nach sich selber.

Sie kommen durch euch,  
aber nicht von euch.  
Und obwohl sie mit euch sind,  
gehören sie euch doch nicht.  
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken.  
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.  
Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen.  
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt,  
nicht einmal in euren Träumen.  
Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.  
Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.  
Ihr seid die Bogen, von dem eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.  
Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit,  
und Er spannt euch mit Seiner Macht, damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.  
Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein;  
Denn so wie Er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt Er auch den Bogen, der fest ist.  
Khalil Gibran, Der Prophet

**Segenslied:** Ich will dich segnen David 103

Diesen Segen gewähre uns der uns liebende Gott, der Vater, der Sohn und der Hl. Geist. Amen

### **Abschluss:**

Wenn ich loslasse, was ich bin,  
werde ich, was ich sein könnte.  
Wenn ich loslasse, was ich habe,  
bekomme ich was ich brauche. Lao Tse

Gelobt sei Jesus Christus – in Ewigkeit. Amen.