

Bewerbung für den Gottesdienstpreis für das Jahr 2019 „Meditative Gottesdienste“ der Karl-Bernhard-Ritter-Stiftung

eingereicht von der: Ev.-Luth. Kirchenregion „Strand“
Arbeit für Gäste und Einheimische, Strandbüro
Kirchenkreis Ostholstein
Ev.-Luth. Kirche in Norddeutschland
Kirche-am-strand.de

Meditative Gottesdienste für alle **Atempausen am Meer** Sommerkirche in der Lübecker Bucht

Inhalt:

1. Die Eckdaten
2. Beobachtungen und Überlegungen
3. Die Kompositionsprinzipien
 - 3.1. Ablauf
 - 3.2. Lieder
 - 3.3. Musik
 - 3.4. Wort
 - 3.5. Stille
 - 3.6. Stimmung
 - 3.7. Ausstattung
 - 3.8. Themen
4. Ein Strandgottesdienst im Wortlaut
 - 4.1. Beispiel „Wer ich bin“

1. Die Eckdaten

„Atempausen“ gibt es seit 2017 im Juli (21 Uhr) und August (20.30 Uhr) jede Woche an drei verschiedenen Ort in der Lübecker Bucht: Auf der Seebrücke in Niendorf/Ostsee, auf dem Strandpodest vor der Kirche in Scharbeutz und im Dünenrund am Fischereiplatz in Sierksdorf, insgesamt 20 Andachten pro Saison.

Sie dauern etwa 30 Minuten. Danach gibt es noch etwa zehn Minuten Musik zum Gehen und Verweilen.

In Scharbeutz besteht die Möglichkeit, sich nach der Andacht persönlich segnen zu lassen.

In der Saison 2018 haben – auch aufgrund des prächtigen Wetters - etwa 2000 Menschen die „Atempausen“ besucht. Davon waren etwa 30 Prozent aus der Region und etwa 70 Prozent Urlaubsgäste.

Die Atempausen werden durch Gelder aus dem „Tourismusfonds“ der Nordkirche ermöglicht, der kirchliche Arbeit am Urlaubsort fördert. Die Lübecker Bucht ist ein touristischer Hotspot mit etwa 3,8 Millionen Übernachtungen, 8 Millionen Tagesgästen pro Jahr und zahlreichen Zweitwohnungen.

Organisatorisch verantwortlich ist Strandpastorin Katharina Gralla, die derzeit mit einer halben Stelle im Sommer in Vollzeit die pastorale Arbeit in der Kirchenregion Strand verstärkt (Fünf Kirchengemeinden an sieben Standorten in der Lübecker Bucht und im Binnenland. S.a. kirche-am-strand.de)

An jedem Atempausen-Ort gibt es wechselnde Teams aus ehren-, neben- und hauptamtlichen KüsterInnen, ÖffentlichkeitsarbeiterInnen, MusikerInnen, LektorInnen und PastorInnen. (Drei bis fünf Aktive pro Andacht).

Wenn es regnet, werden die Atempausen in die nahegelegenen Kirchen verlegt. Dann kommen deutlich weniger BesucherInnen. Denn über die Hälfte entscheiden sich spontan beim Vorübergehen für die Andacht. In die Kirche gehen sie nicht zufällig. Die Schwelle ist selbst bei einem niedrigschwelligen Angebot hoch.

Die Erlaubnis am öffentlichen Ort, Andachten zu feiern erteilen die Kommunen in Absprache mit den Tourismusagenturen. Es wird darauf geachtet, dass sie akustisch und organisatorisch nicht mit anderen Veranstaltungen kollidieren.

2. Beobachtungen und Überlegungen

Es ist Sommer. Sommer am Meer. Der Tag war prächtig. Blauer Himmel, Schäfchenwolken, eine leichte Brise, wogendes Dünengras, Fischbrötchenessen im Strandkorb, Kaffeetrinken an der Promenade. Die Sonne sinkt. Die Familien packen die Sandeimer zusammen und fahren ihre Kinder im Bollerwagen zum Abendessen. Am Strand wird es ruhiger. Die Sonne steht tief. Himmel, Meer und Wolken leuchten in wechselnden Farben. Die ersten Abendspaziergänger schlendern zur Seebrücke und lesen auf einem Plakat: „Heute Abend: Atempause am Meer. Zur Ruhe kommen, zu sich kommen, zu Gott kommen.“ Manche gehen entschieden weiter, andere zögern und lassen sich einladen, nehmen sich ein Liedblatt und eine Kerze und setzen sich dazu. Am Ende der Seebrücke gibt es Bänke. Dort sitzen schon andere. Sechzig oder hundert oder hundertvierzig. Alte, Junge, alleine, in Gruppen, mit Hunden, Männer, Frauen, Familien, Rollstuhlfahrer, ein bunt gemischter Haufen aus der ganzen Republik, dazu drei Nonnen aus der nah gelegenen Mutter-Kind-Klinik. Ökumenische Volkskirche, wie sie sich sonst vielleicht nur noch an Weihnachten versammelt. Im Halbrund sitzen sie über dem Wasser, unterm weiten Himmel, den Blick aufs Meer. Dazu gibt es leise Gitarrenklänge. Oder Klaviermusik. Die Kerzen werden entzündet. Die Gespräche werden leiser. Während der kommenden halben Stunde schält sich aus dem Flirren des Tages eine konzentrierte Andacht. Es wird immer dunkler. Einfache Lieder, ein Text, ein Gedanke zu einer großen Lebensfrage im Angesicht der Größe des Meeres, Musik zum Nachsinnen, eine lange Stille, Vaterunser, Segen. Musik. Schlicht der Aufbau. Einfach die Musik. Wenige, aber präzise Worte. Immer zu den großen Fragen des Lebens: Woher, wohin, warum? Erstaunlich groß die Wirkung: Entspannte Gesichter, große Dankbarkeit und viel Geraschel im Klingelbeutel.

Was ist passiert?

Eine These: Diese meditativen Andachten eröffnen einen Raum des Glaubens, nach dem sich Menschen sehnen. Sie eröffnen diesen Raum an einem Ort, den Menschen als weit und befreiend wahrnehmen und zu einer Zeit, in der sie Zeit haben. An einem Abend, im Urlaub. Dieser Raum entsteht, weil Kirche ihren Glaubensschatz an Liedern, Texten, Gesten, ihr Wissen um die Kraft der Stille dorthin trägt, wo die Menschen sind, auf Seebrücken oder an den Strand. Dieser Raum entsteht durch Reduktion und Konzentration auf das Wesentliche. Durch die Form, die einen Raum schafft, zur Ruhe, zu sich, zu Gott zu kommen. Diese Form hält und trägt die Stille. Sie beruhigt hippelige Kleinkinder, verwandelt kichernde Teenager in nachdenkliche Jugendliche, entspannt genervte Familienväter und zaubert den Alten eine glänzende Sehnsucht ins Gesicht. Sogar die Hunde hören auf zu jaulen – meistens jedenfalls.

Warum?

Weil es schön ist unterm freien, weiten Himmel zu sitzen. Am Meer. Vor allem, wenn die Sonne untergeht. Die Menschen kommen aber auch, weil sie suchen. Eine Auszeit für sich. Für die Seele. Für ihren Glauben. Denn darum geht es im Kern: Glauben braucht Zeit, eine Chance, im Leben vorzukommen. Es braucht Ruhe, mal wieder wahrzunehmen, worauf mein Leben gründet, auf was ich vertraue, was mich unbedingt angeht. Gott braucht einen Frei-Raum, um beim Menschen anzukommen. Das ahnen viele Menschen. Sie leben aber in einer Welt, die nicht eben voll von solchen Frei-Räumen ist. Neben all dem Vielerlei der Lebensanforderungen ist es die mediale Dauerbelagerung, die solche Frei-Räume ziemlich effizient füllt. Auf der Strecke bleibt die Fähigkeit, sich zu besinnen. Es ist zur Kunst geworden, sich einfach so ans Meer zu setzen. Einfach zu gucken. Ohne aufs Handy zu sehen, zu quatschen oder zu fotografieren. Einfach da zu sein. Einfach zu hören, ob Gott mir etwas ins Ohr flüstert, wenn ich denn mal still bin. Die innere Unruhe ist bei vielen Zeitgenossen einfach zu groß.

Was bleibt, ist die Sehnsucht danach, mal ruhig zu werden und aus den ewig gleichen Gedankenkreisläufen herauszukommen. Von sich selbst abzusehen. Sich zu erinnern. Vergebung zu erlangen. Getröstet zu werden. Sich zu beheimaten. Neues Vertrauen zu gewinnen. Gott zu begegnen. Möglicherweise gibt es auch eine Ahnung oder eine alte Erfahrung, dass das mit anderen zusammen leichter gelingen könnte als allein. Oder, dass Gemeinschaft und Anregung von außen eine stärkende Ergänzung zum eigenen Bemühen wäre.

Es sind weniger die ganz Kirchenfernen, die zu den meditativen Andachten am Meer kommen. Es sind neben den hoch Verbundenen die Neugierigen und Sympathisanten, denen der christliche Glaube nicht gänzlich fremd ist, die aber irgendwann den Anschluss an den öffentlich zelebrierten Glauben der Kirchen verloren haben. Und das schade finden.

So nehmen sie ein Angebot wahr, das einen offenen Zugang und Ausgang verspricht. Ja, man kann einfach kommen, gucken und auch wieder gehen. (Und das tun hin und wieder auch Menschen, immer respektvoll und leise.) Niemand fragt. Niemand guckt. Es gibt keine Verpflichtung. Und so kommen sie auf Probe, halten sich an der Kerze fest, gucken sich um. Genießen den Blick. Hängen ihren Gedanken nach. Unterbrechen die Unruhe ihrer (Urlaubs-)Tage. Dürfen einfach da sein. Nichts tun. Nichts leisten. Nichts richtig machen. Nicht mal fromm sein. Das könnten sie alles auch alleine. Wenn sie denn innerlich nicht so hippelig wären. Aber da gibt es plötzlich einen hilfreichen Rahmen. Ein Anfang und ein Ende einer Auszeit. Ein Ritual, das den Freiraum schafft, den man sich selbst nicht schaffen kann. Es gibt Menschen drumherum, man ist nicht allein. Das stärkt. Vielleicht singt man aus Versehen mit und spürt, dass das schön und gar nicht schwer ist und das tiefe Atmen die Seele beruhigt. Die alten, biblischen Texte wecken Erinnerungen, trösten, richten die Gedanken neu aus. Die Stille, die individuelle Redezeit mit Gott, sammelt. Der Blick schweift in die Weite, während das Licht der Kerzen die Gesichter der betenden Menschen beleuchtet. „Ach“, sagen sie dann, „das war so schön. Ich weiß gar nicht, wann ich das letzte Mal so einen stillen Moment hatte.“ Sie bleiben dann auch nach der Schlussmusik einfach sitzen.

Was folgt daraus?

Menschen nehmen offene meditative Angebote am Wegesrand wahr und an. Sie nutzen die angebotene Unterbrechung, die zu nichts Weiterem verpflichtet. Die Einladung an einen öffentlichen Ort senkt die Schwelle und verringert Vorurteile und Ängste. Der Glaube braucht solche spirituellen Räume. Frei-Räume. Probe-Räume. Übungsräume. Der Glaube, der schwach ist oder fremd geworden ist, braucht Räume, in denen er sich vorsichtig (wieder) annähern kann. Er braucht Räume, die innere Ruhe ermöglichen. Der Glaube braucht nicht immer viele Worte. Er möchte nicht zugetextet werden. Manchmal wächst das Vertrauen einfach dadurch, dass viele zusammen singen, hören und schweigen. Und wenn dann auch noch das Vaterunser aus hundert zufälligen Kehlen klingt, freut sich auch der gefestigte Glaube, vergewissert sich, wird stark und fröhlich. So werden „Atempausen“ zur Kraftquelle. Mit Blick auf das Meer. Bei Sonnenuntergang.

Damit ergänzen die „Atempausen“ das große Angebot der Tourismusagenturen und kommerziellen Anbieter, die Spaß, Sport, Konsum und Unterhaltung für Große und Kleine anbieten. Kirche macht hier etwas, was zu ihren Kernaufgaben gehört und was sonst niemand anbieten kann:

Meditative Andachten und Gottesdienste.

3. Kompositionsprinzipien

3.1. Der Ablauf

Vor Beginn: Musik zum Anlocken und Einstimmen (10 bis 15 Minuten)

Stille

- 2' Eingangsmusik
- 2' Begrüßung
- 3' Lied
- 2' Psalm/Meditation (mit Refrain)
- 2' Wh. Lied, Refrain, Kanon
- 2' Geistlicher Impuls
- 3' Musik zum Nachdenken
- 1' abschließende Gedanken-Überleitung
- 2' Lied
- 2' Einleitung zum stillen Gebet
- 3-4' Stille
- 1' Vaterunser und Segen
- 3' (Abend)-Lied
- 2' Abkündigungen
- 5-10' Musik zum Verweilen und Gehen

3.2. Lieder

Es gibt drei oder vier Lieder, manchmal auch nur zwei, die entweder sehr bekannt oder einfach zu singen sind. Dabei senkt sich insbesondere durch die mehrmalige Wiederholung einzelner kurzer Liedrufe oder Strophen an mehreren Stellen ein Text in die Seele. Es ist das Prinzip des einfachen meditativen Singens, das vielen durch Taizé vertraut ist und das auch mit wenig geübten Sängerinnen und Sängern recht gut funktioniert.

3.3. Musik

Die Musik ist nicht konzertant, sondern meditativ und so professionell wie möglich. Klavier, Gitarre, Querflöte oder Saxophon eignen sich akustisch gut. Je nach Windrichtung müssen sie manchmal kaum verstärkt werden. Die Töne schweben über das Meer. Sie unterlegen die Ruhe. Es ist v.a. Jazz- und Folkmusikalische Klänge, die sich bewährt haben.

3.4. Wort

Nur so viele Worte wie unbedingt nötig. Sie sollen das eigene Denken und Beten anregen. Mehr nicht. Es gibt keine Predigt, sondern einen Impuls. Nicht Geplapper, sondern ein weiterführender Gedanke, eine tiefgehende Frage stehen im Zentrum. Eine Frage, die existentiell und so universal ist, dass sie

unabhängig von Alter und Bildungsgrad relevant erscheint. Vielleicht ist das die größte Herausforderung dieser Form des Meditationsgottesdienstes für alle.

Bis auf den Bibel- und Weisheitstexten wird alles frei und situativ gesprochen. (Was eine gewisse Schwierigkeit für die Dokumentation darstellt. s.u.)

3.5. Stille

Die Stille, die drei bis vier Minuten dauert, wird durch den Aufbau der Andacht Schritt für Schritt vorbereitet. Das meditative Singen, die (ruhige) Musik zum Nachdenken, führen in die Stille, die die dichteste Phase der Andacht ist. Dass auch ungeübte Menschen die Stille gut aushalten und wirklich still sind, wird sicher durch die Szenerie und die Kerzen erleichtert. Zudem ist es am Meer ja nie wirklich „still“. Wind, Wellen, Möwengekreische, Spaziergänger. Es geht um eine innere Stille, die einkehrt. Das wird auch so formuliert.

3.6. Stimmung

Die Stimmung ist natürlich stark geprägt von der Szenerie, dem Blick aufs Meer, der freie Himmel, der weitere Horizont, Wolken, Strandkörbe, Dünen, Schiffe, die Lichter der Bucht. Das ist in bestimmten Wetterlagen großes Kino, das per se anregt, über sich selbst hinaus zu denken.

Auch wenn es manchmal noch nicht dunkel ist und Kerzen nicht „nötig“ sind, haben sie sich trotz allem als konzentrierender Halt bewährt. Nicht nur die Kinder betrachten hingebungsvoll das flackernde Licht, auch wenn der Sonnenuntergang dahinter dramatisch schön ist.

Die entspannte und gleichzeitig konzentrierte und würdevolle Stimmung an einem sehr öffentlichen und durchaus unruhigen Ort entsteht auch maßgeblich durch die Art der Einladung und Begrüßung am „Eingang“. Ein freundliches Angebot zur Ruhe zu kommen mit der Erlaubnis zwischendurch zu gehen, bei dem alle, wirklich alle willkommen sind. Das führt zu einer Art von meditativer Gemeinschaft auf Zeit, die von erstaunlich großem gegenseitigem Respekt, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft getragen ist.

3.7. Ausstattung

Der Schlichtheit des Aufbaus entspricht auch die minimalistische Ausstattung. Es gibt ein etwa 150 cm Holzkreuz und eine große Kerze in einem Windlicht. Das macht für alle sichtbar: Hier ist Kirche. Die PastorInnen tragen immer einen Talar, auch das dient der klaren Kenntlichkeit des Veranstalters und erspart viele erklärende Worte. Dazu die Instrumente, Mikrophone, Lautsprecher und Verstärker. Das alles passt neben Kerzen, Liedblätter und Beistelltischchen in einen Bollerwagen, unserer mobilen Strandkirche auf vier Rädern.

3.8. Themen

Eine Auswahl:

Danken, Was wichtig ist, Die Kunst der kleinen Schritte, Aufstehen, Genießen, Im Augen-Blick, Beten, Stille, Atmen, Für die Seele sorgen, Frei-Sein, Freude, Sich selbst unterbrechen, Sich selbst und andere lieben, Lebenslust, Gott suchen, Gott finden, Ermutigung, Kostbar-Sein, Schöpfungslob, Wer ich bin.

4. Ein Strandgottesdienst im Wortlaut

4.1. Beispiel „Wer ich bin“

Ab ca. 10 Minuten vorher: einladende Musik

Verteilen der Liedblätter und Kerzen

Musik

Begrüßung

Atempause.

Zur Ruhe kommen. Zu sich kommen. Zu Gott kommen.

Unterm freien, weiten Himmel.

Mit Blick auf das Meer.

Wir spüren den Wind. Wir hören das Rauschen.

Wir sind hier.

Einfach so. Dürfen wir da sein, die frische Luft einatmen und diesen Sommerabend genießen.

Innehalten, singen, hören, schweigen. Und ein wenig über das Leben nachdenken.

Heute über die Frage, wer wir sind.

Das alles tun wir im Namen Gottes, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Amen.

Wir singen

Lied: Lobe den Herrn meine Seele Ft 80

Psalm/Eingangsmeditation

Wenn wir hier am Meer sitzen, fällt es uns leichter, dankbar zu sein und Gott zu loben für all das, was schön und gut ist auf dieser Welt. Was wir genießen dürfen. Wir singen und hören dazwischen Worte aus dem 104. Psalm

Lobe den Herrn, meine Seele (=1. Teil)

Lobe den Herrn, meine Seele!

Du hüllst dich in Licht wie in einen Mantel.

Du spannst den Himmel aus wie ein Zeltdach.

Wie zahlreich sind deine Werke, Herr,

In Weisheit hast du sie alle gemacht.

Lobe, Lobe den Herrn (= 2. Teil)

Die Erde ist voll von deinen Gütern.

Da ist das Meer, so groß und unermesslich weit.

Dort wimmelt es von Lebewesen ohne Zahl –

Von kleinen und großen Meerestieren.

Dort ziehen Schiffe ihre Bahn –

Mensch und Tier halten Ausschau nach dir!

Lobe den Herrn, meine Seele (=1. Teil)

Lobe den Herrn, meine Seele

Herr, mein Gott, wie groß bist du!

In Pracht und Schönheit bist du gekleidet.

Ich will dich loben mein Leben lang!

Dir will ich singen, solange ich bin.

Lobe, Lobe den Herrn (= 2. Teil)

Lied: Beide Teile als Kanon

Geistlicher Impuls-Hinführung

Es ist schön am Meer zu sitzen und in die Weite zu gucken. Und manchem kommen da verschiedene Gedanken. Vielleicht auch die Frage, wer da eigentlich sitzt. Wer bin ich? Was will ich? Was macht mich aus? Was kann ich noch? Was soll ich noch anfangen mit mir und meiner Zeit? Bin ich gut genug? Erfolgreich genug? Fleißig genug? Wie soll ich sein? Was will Gott von mir? Solche Fragen haben sich Menschen schon immer gestellt und stellen sie immer wieder, weil es schon immer eine Gefahr war, an sich selbst vorbei zu leben.

Dazu gibt es eine schöne jüdische Weisheitsgeschichte, die wir jetzt hören mit Blick auf das Meer:

Geistlicher Text

Ein alter Rabbi mit Namen Sussja pflegte seine Meinung

über das Leben mit folgender Geschichte zu erklären:

„Wenn ich einmal im Jenseits ankomme, und Gott mich fragen wird:

„Sussja, warum bist du nicht so groß wie Mose geworden?“

so werde ich sagen:

„Mein Gott, weil ich eben Sussja bin.“

Und wenn er mich weiter fragen wird:

„Sussja, warum bist du nicht so weise wie Ben Akiba geworden?“

so werde ich gleichfalls sagen:

„Mein Gott, weil ich eben Sussja bin.“

Wenn er aber fragt:

„Sussja, warum bist du nicht Sussja geworden?“

- was werde ich dann antworten?

Warum warst du immer bloß

mehr oder weniger dies,

mehr oder weniger das,

nur nicht, was dir bestimmt war:
Sussja zu sein?
Sei bloß Sussja - aber dies ganz!

Musik zum Nachdenken

Geistlicher Impuls – Abschluss

Sei bloß Sussja – aber dies ganz!
Ist das leicht? Oder schwer?

Auf jeden Fall braucht es Mut. Und Selbstkenntnis. Und ab und zu brauche ich auch Zeit, um darüber nachzudenken, wer ich eigentlich bin und was meine Bestimmung im Leben ist. Zeit. Ruhe. Zum Beispiel im Urlaub. Oder an einem freien Abend. Mit Blick auf das Meer.

Lied: Take, o take me as I am

Stilles Gebet

Take, o take me as I am, ist ein Gebet. Der Wunsch, die Hoffnung, dass Gott mich nimmt wie ich bin. Auch wenn ich selbst glaube, dass ich noch nicht bin, wie ich sein sollte. Aber Gott nimmt mich, wie ich bin und lässt mich nicht allein bei meiner Suche nach mir selbst. Und sorgt dafür, dass ich mich dabei nicht wie ein Kreisel um mich selbst drehe, sondern mich immer wieder ausrichte und aufrichte, auf den, der mich und die Welt so schön geschaffen hat.

Dieses sich ausrichten – das heißt beten.

Dafür nehmen wir uns jetzt Zeit. Halten Gott hin, was uns beschäftigt. Unsere Sehnsucht und unsere Sorgen, unseren Dank und unsere Klage, unsere Hoffnung und unseren Zweifel.

Es ist Zeit, mit Gott zu reden.

Ungefähr vier Minuten.

Stille

Vaterunser

Sorge nicht um das, was kommen mag,
weine nicht um das, was vergeht;
aber Sorge, dich nicht selber zu verlieren,
und weine, wenn du dahintreibst
im Strome der Zeit,
ohne den Himmel in dir zu tragen.

Friedrich D. E. Schleiermacher

Segen

Abendlied: Abend ward, bald kommt die Nacht

Abkündigung

Musik zum Gehen und Verweilen