

## *Dann wieder:*

- bewusst da sein
- aufmerksam werden
- einatmen, ausatmen

## *Sich bekreuzigen:*

Ich bezeichne mich nun mit dem Zeichen des Kreuzes, Gott.  
Ich ritze gleichsam deine göttliche Liebe in meinen Leib,  
um mich zu vergewissern,  
dass alles in mir und an mir geliebt ist.

Ich berühre mit meiner rechten Hand meine Stirn  
und denke daran,  
dass du mich ausgedacht und geschaffen hast.  
Ich ritze deine Liebe in meinen Unterbauch,  
in meine Vitalität und Sexualität,  
und danke dir, dass du hinabgestiegen bist  
in meine Menschlichkeit.

Und ich ziehe meine Hand von der linken zur rechten Schulter  
und bitte dich,  
dass du das Linke zum Rechten wendest,  
dass du in mir das Unbewusste mit dem Bewusstsein verbindest,  
das Herz mit dem Handeln,  
das Weibliche mit dem Männlichen  
und dass du in alle Bereiche meines Lebens und meiner Seele  
deine heilende und verwandelnde Liebe strömen lässt.  
(Anselm Grün, Jeder Tag hat seinen Segen, Freitag am Abend)

## *Und zum Schluss der Weihnachtssegen:*

Es segne uns – auch in den kommenden Tagen –  
das Kind, das Maria uns heute gebar,  
die Freude der heiligen Weihnacht zu tragen  
hinüber ins neue, beginnende Jahr.  
(Klaus-Peter Hertzsch)



## *Zu Beginn:*

- ein angenehmer Ort
- eine Kerze
- eine Blume
- ein Bild...

## *Dann:*

- bewusst da sein
- aufmerksam werden
- einatmen und ausatmen

## *Und beten:*

Hier bin ich, Gott, vor Dir.  
In diesem Augenblick lasse ich  
alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie in Deine Hände.  
Gott,  
ich warte auf Dich.  
Du kommst auf mich zu.  
Du bist in mir,  
durchflutest mich mit Deinem Geist.  
Du bist der Grund meines Seins.  
Öffne mich für Deine Gegenwart,  
damit ich immer tiefer erfahre,  
wer Du bist und wer ich sein soll.  
Amen.

## *Dann wieder:*

- bewusst da sein
- aufmerksam werden
- einatmen und ausatmen

*und umblättern*



„Es begab sich aber zu der Zeit, dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging, dass alle Welt geschätzt würde. Und diese Schätzung war die allererste und geschah zur Zeit, da Quirinius Statthalter in Syrien war. Und jedermann ging, dass er sich schätzen ließe, ein jeglicher in seine Stadt.

Da machte sich auf auch Josef aus Galiläa, aus der Stadt Nazareth, in das jüdische Land zur Stadt Davids, die da heißt Bethlehem, darum dass er von dem Hause und Geschlechte Davids war, auf dass er sich schätzen ließe mit Maria, seinem vertrauten Weibe; die war schwanger.

Und als sie daselbst waren, kam die Zeit, dass sie gebären sollte. Und sie gebar ihren ersten Sohn und wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe; denn sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge. Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde bei den Hürden, die hüteten des Nachts ihre Herde. Und des Herrn Engel trat zu ihnen, und die Klarheit des Herrn leuchtete um sie; und sie fürchteten sich sehr. Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids. Und das habt zum Zeichen: Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen.

Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerschaaren, die lobten Gott und sprachen: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens. Und da die Engel von ihnen gen Himmel fuhren, sprachen die Hirten untereinander: Lasst uns nun gehen gen Bethlehem und die Geschichte sehen, die da geschehen ist, die uns der Herr kundgetan hat.

Und sie kamen eilend und fanden beide, Maria und Josef, dazu das Kind in der Krippe liegen. Da sie es aber gesehen hatten, breiteten sie das Wort aus, welches zu ihnen von diesem Kinde gesagt war. Und alle, vor die es kam, wunderten sich über die Rede, die ihnen die Hirten gesagt hatten. Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen. Und die Hirten kehrten wieder um, priesen und lobten Gott für alles, was sie gehört und gesehen hatten, wie denn zu ihnen gesagt war.“

Lukas 2, 1-20

Und alle, vor die es kam, wunderten sich über das, was ihnen die Hirten gesagt hatten.

Wundern wir uns heute noch?

Würden uns die Worte der Hirten verwundern?

„Freut Euch“, mögen sie gerufen haben. „Freut euch! Heute ist der Heiland der Welt geboren. Wir haben ihn gesehen mit eigenen Augen: Ein Neugeborenes in einer Futterkrippe.“

Wie hört sich das an: Heiland der Welt?

Heiland. Er kann heilen, was unheil ist.

Kann Kummer trösten. Unerträgliches erträglich machen, Schweres leicht. Heiland.

Wie stellen Sie sich einen Heiland vor?

Judas hatte klare Vorstellungen davon und war enttäuscht von Jesus. Deshalb verriet er ihn für dreißig Silberlinge. Einen Mann, der sich ans Kreuz schlagen lässt, konnte in Judas Augen unmöglich der Heiland der Welt sein. Doch irgendwann wurde ihm klar, dass Heiland etwas anderes meinte als die Besatzer aus dem Land zu jagen und so Freiheit zu schaffen für das Volk. Heiland musste mehr sein als das. Und Judas erhängte sich vor lauter Kummer.

„Freut euch! Heute ist der Heiland der Welt geboren. Wir haben ihn gesehen mit eigenen Augen: ein Neugeborenes.“

Wer schon einmal ein Neugeborenes gesehen oder in den Armen gehalten hat, kennt die Gefühle: an erster Stelle Staunen über dieses Wunder. Staunen, dass es das gibt. Dieses kleine Atmen, diese kleine starke Kraft. Dieses Leben. Dann das Gefühl von Weite und Zukunft: Alles scheint möglich. Noch Alles liegt vor diesem kleinen Wesen. Noch Alles ist gänzlich unverbraucht.

Ein Neugeborenes weckt in uns die Erinnerung an die Zukunft, die auch wir hatten. An die Zukunft auch, die wir immer noch haben, jeden Morgen, den wir aufstehen, und jede Nacht, die wir uns zu Bett legen. Deshalb kommt Gott als Neugeborenes in die Welt, in unsere Welt. Als große Verheißung in Gestalt eines Menschen, der noch alles vor sich hat. Neugeboren eben. Ein ganzes Leben noch vor sich.

Staunen also, das Gefühl von Weite und Zukunft, und noch ein Gefühl: das Gefühl von Heilsein, Unversehrtsein. Noch hat sich keine Narbe in dieses kleine Leben eingegraben. In der Seele nicht und auch nicht im Körper. Ganz neu noch dieses Leben. Und geborgen. Geborgen in den Händen und Herzen der Erwachsenen, in den Händen und Herzen derer, denen es anvertraut ist.

Geborgenheit, Gehaltensein, Genährtwerden, geliebt - so fühlt sich Heilsein an.

Das Neugeborene verweist uns auf unser eigenes Heilsein und auf die Sehnsucht danach. Es ist das Versprechen, dass auch wir heil werden. Das Versprechen in der Krippe: Jesus, Heiland der Welt.

Mit den Wünschen für ein gesegnetes Weihnachtsfest grüßt Sie und Euch herzlich Pastorin Christine Wackenroder.





Liebe Leserinnen und Leser,

dieser Gottesdienst in der Tüte ist der letzte seiner Art. Auf unsere Region und den gesamten Kirchenkreis kommen ab dem kommenden Jahr Stück für Stück strukturelle und personelle Veränderungen zu. Das wird Kraft und Zeit brauchen. Ich schaffe es deshalb auf Dauer leider nicht mehr, für jeden Sonntag einen Gottesdienst in der Tüte zu schreiben, auch wenn ich das gern täte. Mögen Sie in unserem Gemeindebrief, in der Zeitung, im Radio, im Fernsehen, in Gesprächen und anderswo gute geistliche Impulse finden und sich in all dem Gott verbunden fühlen.

Es grüßt Sie herzlich,  
Ihre Pastorin Christine Wackenroder.

