

Ich bin ganz da – für dich, für mich, für uns

Segensfeier für Liebende

Lied

Vor dem Beginn wird das Lied „Ist da jemand“ (Adel Tawil) abgespielt.

Begrüßung

„Da ist jemand, der dein Herz versteht, und der mit dir bis ans Ende geht“, hat Adel Tawil gerade gesungen. Genau das ist der Grund, weshalb wir alle hier zusammengekommen sind. Wir haben jemanden gefunden, der uns versteht und der an unserer Seite mit uns durchs Leben geht. Und deshalb wollen wir heute innehalten und ganz da sein, damit wir uns wieder bewusst werden, wie wertvoll dieses Geschenk ist. Dafür wollen wir aus tiefster Seele danken. Herzlich willkommen zu dieser (ersten) Segensfeier für Liebende!

Hinführung

Geht es euch auch manchmal so: Ihr hört ein Lied im Radio und fühlt euch berührt? Genau dieses Lied, das ihr hört, fängt eure Liebe ein, lässt euch träumen und ruft die schönen Augenblicke wach ... Ihr werdet für einen Moment aus dem Alltag genommen und könnt euch in einer kleinen Auszeit innerhalb weniger Minuten eurer Liebe erinnern.

Lieder transportieren Gefühle, Sehnsüchte und bringen in den Texten manche Gedanken auf den Punkt. Heute geht es um die Liebe. Um die Liebe, die in Liedern, Texten und Gebeten zur Sprache kommt und trotzdem unfassbar bleibt.

Diese Segensfeier steht unter dem Leitgedanken „Ich bin ganz da – für dich, für mich, für uns“. In den vielfältigen Herausforderungen des Alltags fühlen wir uns oft zerrissen. Wir müssen auf vielen verschiedenen Hochzeiten tanzen, vielen Erwartungen gerecht werden. Die große Herausforderung und Kunst ist es, trotzdem immer wieder zu einer inneren Einheit zurückzufinden. Dafür braucht es Aus-Zeiten: Zeiten der Stille und der Muße. „Heit bsuach i mi. Hoffentlich bin i dahoam“, brachte es einst der Münchner Komiker Karl Valentin auf den Punkt. Um dem anderen ganz begegnen zu können, muss ich zuerst ganz bei mir daheim sein. Deshalb ist dieses Ganz-da-sein ist eine Haltung der Liebe. Wo nämlich Menschen ganz bei sich sind, können sie auch den anderen ganz und wahrhaftig begegnen. Und das ist der Nährboden der Liebe – der Nährboden für das „Wir“.

Achtsamkeitsübung

Einführung:

Diese einfache, aber sehr wirkungsvolle Übung bringt euch in den Moment, in die Gegenwart zurück. Durch die Verbindung von Atmung und Gedanke entsteht Achtsamkeit im Augenblick. Ihr erfahrt das tiefe Gefühl der Zufriedenheit, der Ausgeglichenheit sowie der inneren Stärke und Kraft. Die Atmung ist dabei die Brücke zwischen Körper und Geist.

Bewusstes Atmen hilft euch dabei, an den Ort zurückzukehren, an dem innerer Frieden, Ruhe, Akzeptanz, Harmonie und Glück zu Hause sind – ins Hier und Jetzt. Gönnt euch ein paar Minuten Auszeit.

Nehmt eine bequeme Position im Sitzen ein. Schließt die Augen, und lasst den Atem leicht und natürlich durch die Nase ein- und ausströmen. Bleibt während der ganzen Übung körperlich und geistig ruhig und entspannt.

Vertiefung: ein – aus

Begleitet eure Einatmung geistig mit dem Wort „ein“ und eure Ausatmung mit dem Wort „aus“. Verweilt ein paar Minuten oder ein paar Atemzüge. Ihr seid euch zu jeder Zeit bewusst, dass ihr „einatmet“. Ihr seid euch zu jeder Zeit bewusst, dass ihr „ausatmet“.

Vertiefung: annehmen – loslassen

Vertieft eure Atmung weiter, indem ihr gedanklich beim Einatmen das Wort „annehmen“ und beim Ausatmen „loslassen“ wiederholt. Verweilt ein paar Minuten oder ein paar Atemzüge. Ihr seid euch zu jeder Zeit bewusst, dass ihr beim Einatmen „annehmt“. Ihr seid euch zu jeder Zeit bewusst, dass ihr beim Ausatmen „loslasst“.

Vertiefung: still – leer

Vertieft eure Zufriedenheit weiter, indem ihr beim Einatmen geistig die Worte „still“ und beim Ausatmen „leer“ wiederholt. Verweilt ein paar Minuten oder ein paar Atemzüge. Ihr seid euch zu jeder Zeit bewusst, dass ihr beim Einatmen „still“ werdet. Ihr seid euch zu jeder Zeit bewusst, dass ihr beim Ausatmen „leer“ werdet.

Vertiefung: gelassen – glücklich

Vertieft eure Zufriedenheit weiter, indem ihr beim Einatmen bewusst gedanklich das Wort „gelassen“ und beim Ausatmen „glücklich“ wiederholt. Verweilt ein paar Minuten oder ein paar Atemzüge. Ihr seid euch zu jeder Zeit bewusst, dass ihr beim Einatmen „gelassen“ seid. Ihr seid euch zu jeder Zeit bewusst, dass ihr beim Ausatmen „glücklich“ seid.

Vertiefung: hier – jetzt

Vertieft eure Zufriedenheit weiter, indem ihr beim Einatmen gedanklich die Worte „hier“ und beim Ausatmen „jetzt“ wiederholt. Verweilt ein paar Minuten oder ein paar Atemzüge. Ihr seid euch zu jeder Zeit bewusst, dass ihr beim Einatmen „hier“ und beim Ausatmen „jetzt“ seid.

Überleitung

Wir sind jetzt ganz und gar im Hier und Jetzt. Das ist eine gute Voraussetzung, wirklich zuzuhören. Zu oft möchten wir nur die eigenen Gedanken und Ansichten bestätigt wissen. Jetzt sind wir bereit, Neues zu hören und neu zu verstehen.

Gemeinsam ist besser als einsam

Es kommt vor, dass jemand allein ist und niemanden bei sich hat. Ja, er hat nicht einmal nahestehende Verwandte. Aber sein Besitz ist ohne Grenzen, er ist total auf Materielles fokussiert. Aber für wen strengt er sich dann an? Warum gönnt er sich kein Glück?

Das ist alles vergebens und eine schlechte Investition. Zwei sind besser als einer allein, wenn sie es nur verstehen, ihren Besitz zu ihrem Glück in die Hand zu nehmen. Denn wenn sie hinfallen, richtet einer den anderen auf. Doch wehe dem, der allein ist, wenn er hinfällt, ohne dass einer bei ihm ist, der ihn aufrichtet. Außerdem: Wenn zwei zusammen schlafen, wärmt einer den andern. Aber: einer allein - wie soll er warm werden? Und wenn jemand einen Einzelnen auch überwältigt, zwei sind ihm gewachsen und eine dreifache Schnur reißt nicht so schnell.

(nach Kohelet 4,8-12)

oder:

Aufeinander hören

Als ein Mann, dessen Ehe nicht gut ging, seinen Rat suchte, sagte der Meister: „Du musst lernen, deiner Frau zuzuhören.“ Der Mann nahm sich diesen Rat zu Herzen und kam nach einem Monat zurück und sagte, er habe gelernt, auf jedes Wort, das seine Frau sprach, zu hören. Sagte der Meister mit einem Lächeln: „Nun geh nach Hause und höre auf jedes Wort, das sie nicht sagt.“

(Anthony de Mello)

oder:

Muscheln in meiner Hand

Wenn man jemanden liebt, so liebt man ihn nicht die ganze Zeit, nicht Stunde um Stunde auf die ganz gleiche Weise. Das ist unmöglich. Es wäre sogar eine Lüge, wollte man diesen Eindruck erwecken. Und doch ist es genau das, was die meisten fordern. Wir haben so wenig Vertrauen in die Gezeiten des Lebens, der Liebe, der Beziehungen. Wir jubeln der steigenden Flut entgegen und wehren uns erschrocken gegen die Ebbe. Wir haben Angst, die Flut würde nie zurückkehren. Wir verlangen Beständigkeit, Haltbarkeit und Fortdauer; und die einzig mögliche Fortdauer des Lebens wie der Liebe liegt im Wachstum, im täglichen Auf und Ab - in der Freiheit; einer Freiheit im Sinne von Tänzern, die sich kaum berühren und doch Partner in der gleichen Bewegung sind.

(Anne Morrow Lindbergh)

Paarübung mit Hand/Musik

In der Achtsamkeitsübung habt ihr die Möglichkeit gehabt, ganz bei euch zu sein. Das ist die Voraussetzung, um auch ganz beim anderen sein zu können. Ihr seid heute als Paar hier. Wir laden euch ein, euer Gegenüber nun ganz wahrzunehmen. Legt eure Hand in die Hand oder in die Hände der euch lieben Person: Sie wird eure Hand – ohne zu sprechen – fühlen, befühlen, wahrnehmen. Ihr könnt dabei auch die Augen schließen. Beim Erklingen der Klangschale wechselt ihr die Rollen.

Seid während dieser Übung ganz bei euch als Paar.

Wenn die Klangschale zum zweiten Mal ertönt, flüstert euch, wenn ihr möchtet, etwas ins Ohr.

Lied

Schau mich an mit den Augen deines Herzens

Übung von Ajahn Brahm

Vorbereitung: Auf einer DIN A5-Seite (Hochformat) wird ca. 2 cm unter dem oberen Blattrand ein Querstrich gezogen. Von diesem Querstrich ausgehend folgt genau in der Mitte des Blattes

*eine senkrechte Linie bis ans untere Ende. Jede*r Teilnehmer*in erhält ein Blatt und einen Kugelschreiber.*

Hinführung:

Zu Beginn einer Liebe erscheint die Welt voller Möglichkeiten. Wir zeigen uns von unserer Schokoladenseite – und es kostet uns nicht einmal Mühe, sondern es fühlt sich zugleich federleicht und intensiv an. Mit der Zeit hält die Wirklichkeit Einzug und es „menschelt“ immer mehr. Das, womit uns der andere an unsere Grenzen bringt, fordert immer mehr unsere Aufmerksamkeit und unsere Energie. Das Verbindende wird zur Normalität und rückt in den Hintergrund. Wir versuchen jetzt, unseren Blick aufs Neue auf beide Seiten unseres Partners, unserer Partnerin zu richten.

Bitte nehmt das Blatt und tragt ganz rechts oben über dem Querstrich den Namen eurer Partnerin, eures Partners ein. In der linken Spalte schreibt ihr jetzt die Eigenschaften und Verhaltensweisen, mit denen ihr Schwierigkeiten habt, die euch Kraft kosten, die nerven (*ca. 2 Minuten Zeit*). Nun tragt in die rechte Spalte alles ein, was ihr an eurem Partner, eurer Partnerin bewundert, was euch inspiriert, wofür ihr dankbar seid (*ca. 3 Minuten Zeit*). Bitte faltet jetzt das Blatt entlang der senkrechten Linie und reißt es vorsichtig in der Mitte auseinander. Gleich geht ein Körbchen herum, in das ihr die linke Hälfte hineinwerft. Die verbleibende rechte Spalte faltet ihr bitte zusammen und überreicht sie eurer Partnerin, eurem Partner.

Dankbar sein

Niemand von uns hat aus eigenem Willen beschlossen, geboren zu werden. Wir alle sind Gottes Geschenk des Lebens an die Welt. Niemand hat es selbst in der Hand gehabt, hier im wunderschönen Südtirol geboren zu werden. Wir alle sind bevorzugt im Vergleich zum Großteil der Menschheit. Niemand hat sich seine Partnerin, seinen Partner selbst gemacht oder ausgedacht. Sie sind Gabe und Aufgabe der Liebe an uns.

Hier sind viele verschiedene Symbole im Raum verteilt: Das Herz als Symbol für unsere Paarbeziehung; der Äskulapstab als Symbol für die Gesundheit; ein Haus als Symbol für unseren Wohnraum; die Sonne als Symbol für die Natur und die Landschaft; Brot und Wein mit dem Kreuz als Symbol für die Glaubensgemeinschaft; eine Gruppe von Kindern als Symbol für unsere Kinder; Notenschlüssel, Fußball und Blume als Symbol für unsere Hobbies; der Würfel als Symbol für Unterhaltung und Spaß; die Frau mit dem Ok-Haken als Symbol für die Erwerbstätigkeit; das Geschenk als Symbol für langjährige und tiefe Freundschaften; der Viererklee als Symbol für ein Ereignis, bei dem wir Glück hatten; die Flamme als Symbol für unsere Lebenskraft und Motivation; und der Hund und die Katze für unsere Haustiere. Dann gibt es noch das Symbol mit der Gedankenblase. Es steht als Joker für etwas, wofür wir dankbar sind, hier aber kein passendes Symbol dafür finden.

Wir bringen nun unseren Dank an uns selbst, an unseren Partner/unsere Partnerin und an Gott dadurch zum Ausdruck, dass wir uns kurz Zeit nehmen und überlegen: Wofür bin ich am meisten dankbar? Was kommt an die zweite Stelle? Und welchem Bereich sollte ich mich mehr als bisher widmen?

Sobald die Klangschale das erste Mal ertönt, stellen wir uns zu dem Symbol, für das wir am dankbarsten sind und bleiben dort, bis die Klangschale wieder erklingt. Wir stellen uns dann zum nächsten Symbol.

Wenn wir die Klangschale zum dritten Mal hören, begeben wir uns zu dem Symbol, dem wir in Zukunft mehr Aufmerksamkeit schenken möchten.

Zwischen den drei Durchgängen könnte folgendes Lied gesungen werden:

Lied Ubi caritas et amor

Bitten

„Jeder Dank ist eine neue Bitte“, heißt es. Im Bitten sind wir verbunden mit unseren Lieben, mit den Mitmenschen, mit den Mitchristen in aller Welt:

Vater im Himmel, du Quelle des Lebens und der Liebe. Höre unsere Bitten:

1. Für alle, die ihr Leben miteinander teilen: Schenke ihnen Kraft, füreinander da zu sein und sich in ihrer Verschiedenheit zu schätzen.
2. Für alle Paare, die ihre Liebe zueinander durch die Höhen und Tiefen des Alltags tragen. Sei ihnen Begleiter und stärke sie immer wieder neu in ihrem Ja zueinander.
3. Für alle, die enttäuscht und verletzt wurden. Heil ihre Wunden und führe sie zu neuer Hoffnung.

Vater unser

Nun wollen wir all unsere Bitten in das Gebet legen, das Jesus die Frauen und Männer gelehrt hat, die mit ihm unterwegs waren, um von der liebevollen Zuwendung Gottes zu künden.

Ein anderes Vaterunser *(Sabina Brandenstein)*

DU

unser "Ich bin da"

überall,

dein Name ist uns

unaussprechbar heilig,

dein Reich der

Gerechtigkeit und des Friedens

wachse unter uns Menschen.

Was DU willst

geschehe im Himmel

wie auf Erden.

Gib uns täglich

Brot und Rosen,

Würde und Liebe.

Vergib uns,

wo wir schuldig werden,

damit auch wir

einander vergeben können.

Und führe uns sicher

durch alle Versuchungen.

Mach uns frei von allem,

was uns unmenschlich macht.

Denn dein ist das Reich der

Gerechtigkeit,

die Kraft des Friedens

und die Herrlichkeit der Liebe.

Amen.

Katrin Brockmüller / Aurica Jax (Hgg.), Frauen beten, Stuttgart 2023, 38f.*

Segensritual

Wir laden sie nun ein, sich Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zuzuwenden.

Schauen Sie sich an ... Wer möchte, kann sich an den Händen halten, um sich auch zu spüren...

Wir wollen sie nun einladen, sich gegenseitig zu segnen, indem wir das Segensgebet sprechen:

Du Gott, Vater und Mutter,
stärkende Kraft, die uns begleitet.
Halte deine schützende Hand über uns
in glücklichen Tagen.
Führe uns in unsicheren Zeiten.

Trag uns, wenn wir kraftlos
und müde sind.
Sende deinen Geist in unsere Beziehung,
damit die Flamme unserer Liebe immer
wieder kräftig aufblüht.
Halte wach die Sehnsucht nach
Nähe und Zärtlichkeit.

Segne unsere Liebe.
Segne die guten und die
schlechten Tage.
Segne uns als Paar, damit wir
füreinander und für andere zum Segen werden.

Gabriele Leuser-Vorbrugg

Dazu segne uns ...

Schlusslied

Da berühren sich Himmel und Erde **oder** „Das Beste“ Silbermond einspielen

Mitgebsel

Praline („Bacio“) mit diesem Text:

Wenn du mich wirklich liebst,
brauch ich mich nicht mehr zu verzetteln
an der Furcht, dir nicht zu genügen,
brauch ich mich nur noch zu sammeln,
dich zu lieben, wie ich dich liebe.
Wie einfach das ist. Hab' Dank.
(Christine Busta)

Die Lieder und Symbole (in Papierform) können im *kfb*-Büro angefragt werden.

Die Segensfeier wurde erarbeitet von

hannes Rechenmacher  und Sabine Bordonetti 