



## Gottesdienst am Küchentisch

Auf der Couch. Oder sonstwo.  
Gemeinsam unterwegs in besonderen Zeiten

### LITURGIE

- **Glocken läuten um 10.00 Uhr**
- **Kerze entzünden**
- **Einstimmung:**

Die Glocken läuten und rufen zum Gebet.

Jesus sagt: Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen. Und wir sind versammelt. An unterschiedlichen Orten. Mit unseren unterschiedlichen Gefühlen. So, wie wir jetzt eben sind.

Und zur gleichen Zeit. Sind miteinander verbunden. Und sind verbunden mit Gott.

Wir feiern in Gottes Namen.

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

- **Lied: Ins Wasser fällt ein Stein** (siehe Liedtext am Ende des Lesegottesdienstes, oder ein anderes Lieblingslied :-)

- **Gebet:**

Gott, deinen Namen will ich singen. Dir entspringt mein Leben.

Aus deiner Schöpfung schöpfe ich, schöpfe meine Kraft.

In deiner Sonne blühe ich. In deinem Boden wurzle ich.

Aus dir ziehn meine Sinne Saft. Deine Farben färben mich.

Deine Schatten schlagen mich. Dein langer Atem schafft mir Luft.

In deine Nacht verkriech ich mich, ruhe aus und träume.

Dein Morgen weckt mich auf, spannt meinen Willen an.

Dein Wille setzt voraus. Ich setze nach und tue, was ich kann.

Dein Abendrot führt mich in Weiten, ich ahne meine Zeit.

Die Dunkelheit führt mir beizeiten dein Amen vor, die unbekannte Ewigkeit.

Gott, deinen Namen will ich singen – und dann zu guter Letzt

versteck den meinen in deinem großen weiten Kleid. Amen.

- **Bibeltext des Sonntages Evangelium aus Matthäus 11,25-30:**

Zu der Zeit fing Jesus an und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, dass du dies Weisen und Klugen verborgen hast und hast es Unmündigen offenbart. Ja, Vater; denn so hat es dir wohlgefallen. Alles ist mir übergeben von meinem Vater, und niemand kennt den Sohn als nur der Vater; und niemand kennt den Vater als nur der Sohn und wem es der Sohn offenbaren will.

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.

Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

### Was uns glücklich macht...

Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken.

Mühselig und beladen - eine Redewendung, die wir heute nur noch selten benutzen. Mühselig und beladen sind wir, wenn es schwer wird im Leben, wenn wir zu tragen haben, an Sorgen, Ängsten, Erlebnissen, die wir nicht so leicht abschütteln können. Mühselig und beladen fühle ich mich, wenn

alles zu viel wird. Wenn schon kleine Aufgaben mühsam werden, wenn mein Akku leer ist. Dann brauche ich Möglichkeiten, neu aufzutanken. Wieder Kraft zu schöpfen, um glücklich zu sein.

Mühselig. Das ist schon ein interessantes Wort. Müh-selig. In der Mühe liegt also auch ein Stück Seligkeit. Wie funktioniert das? Kann das, was mir Mühe macht, mich gleichzeitig auch glücklich machen? Mich erquicken? Was ist das Geheimnis des Glücks?

Viele sagen, ich bin glücklich, wenn ich gesund bin, wenn ich genügend Geld habe für Reisen zum Beispiel, wenn ich es mir in meiner Freizeit gut gehen lassen kann. Oft werden unsere Lebensumstände zum Maßstab genommen, wenn es um das Glück geht. Aber, stimmt das so?

Vor einigen Jahren gab es einen Film: "Einfach Glück - Eine Reise mit Anke Engelke"

Anke zieht sich einen weißen Kittel über. Auf ihrem Namensschild steht: Anke Engelke, Praktikantin. Auf der Kinderkrebstation will sie herausfinden, was Glück bedeutet. Denn vielleicht ist es aufschlussreich, dahin zu gehen, wo man das Glück nicht vermutet. Anke Engelke hat Bedenken, wie sie den Kindern gegenüber treten soll. Ganz normal? Kann sie Kinder, die mit dem Tod kämpfen, nach dem Glück fragen? Darf sie Witze machen?

Sie lernt Sarah und Tobi kennen – zwei Kinder, die mit dem Krebs kämpfen. Und die Anke zeigen, was wertvoll geworden ist in ihrem Leben: Alltag erleben – zuhause, nicht im Krankenhaus. Die Geborgenheit in der Familie. Ein Freund, der zu ihnen hält. Und das kleine Glück, Anke beim Minigolf zu besiegen. Trotz widriger Lebensumstände glücklich sein - das geht, hört Anke.

Ein Jahr lang ist sie unterwegs – als Reporterin und als Suchende: Sie fragt die glücklichen Menschen nach ihrem Geheimnis. Und will mit den Unglücklichen herausfinden, was glücklich machen könnte. So gründet sie, die selbst so gerne singt, zusammen mit dem Musikwissenschaftler Prof. Gunter Kreutz und dem Chorleiter Max Weise den "Chor der Muffeligen". Drei Monate lang singen Menschen zusammen, denen es mies geht. Am Ende steht ein Auftritt in der Philharmonie Köln und das wissenschaftliche Ergebnis, ob Singen nachweisbar glücklich macht. Und das macht es!

Auf ihrer Reise richtet Anke Engelke den Scheinwerfer immer mehr auf die unspektakulären kleinen Glücksmomente. Wie schafft man sich die? Und welches Leben passt – und macht glücklich? Sie besucht die Dorfgemeinschaft Tempelhof. Dort teilen über hundert Menschen alles miteinander: Freude, Sorgen und das Geld – so viel oder so wenig es auch sein mag. Glück ist also wohl, nicht alleine zu sein, zu jemandem zu gehören. Sich aufgehoben wissen.

In der Gemeinschaft mit vielen oder zu zweit als Paar durchs Leben gehen: Was macht wen glücklich? Und wie können die Unglücklichen einen kleinen Glückszipfel zu fassen bekommen?

Anke holt sich Rat bei Wissenschaftlern - und entdeckt im Selbstversuch die Kraft des Nucleus Accumbens. Kaum jemand kennt ihn, aber er spielt die entscheidende Rolle für die

Glücksproduktion unseres Hirns. Wo genau verlaufen dort die Glücksspuren – und sind sie messbar? Der Besuch bei dem international renommierten Gesundheitswissenschaftler Prof. Tobias Esch liefert tiefe Einblicke in die unbekanntes Hirnregionen der Glückssucherin. Und hat erstaunliche Folgen. Man kann die Glücksregionen des Gehirns tatsächlich aktivieren. Durch Meditation z.B. Im Hier und jetzt sein, statt an die Sorgen von Morgen zu denken. "Heute habe ich eine Verabredung mit mir selbst, ich bin ganz gespannt, ob ich mich antreffen werde", hat Karl Valentin mal gesagt.

In sich selbst anwesend sein - das ist einer der Schlüssel zum Glück. Den Focus nicht immer auf das richten, was gerade nicht gut läuft, sondern - trotz allem - auch das Schöne nicht aus dem Blick verlieren. Das können auch ganz kleine Dinge sein. Sport, Gemeinschaft, Lesen, mit sich und anderen im Reinen sein. Glücklich sein, das schafft man nur zusammen mit anderen. Vertrauen und Geborgenheit gehören dazu, sich auf andere verlassen können.

Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken. Jesus lädt die besonders ein, die es nicht leicht haben mit dem glücklich sein. Bei ihm lässt sich etwas von dem finden, was unser Leben wirklich reich macht. Trotz oder in aller Mühsal. Dieses Glück hat meist weniger mit materieller Zufriedenheit zu tun, wie auch Anke Engelke auf ihrer Reise entdeckt hat. Mich erinnert das an viele Gespräche mit Trauernden. Wenn ich die Hinterbliebenen besuche, um mit ihnen gemeinsam eine Trauerfeier vorzubereiten, erzählen mir die Angehörigen vom Leben des Verstorbenen. Sowohl die leidvollen als auch die glücklichen Lebenszeiten kommen da zur Sprache. Nach diesen Gesprächen denke ich oft: Die wirklichen Glücksmomente eines Lebens haben nichts mit materiellem Wohlstand zu tun und meistens auch nichts mit persönlichen oder beruflichen Erfolgen. Es sind die Zeiten, in denen man mit anderen Menschen Liebe und Freundschaft geteilt hat, die wirkliches Glück und tiefe Zufriedenheit geschenkt haben.

Gott nahe zu sein, ist mein Glück. So hieß vor einigen Jahren die Jahreslosung. Wann bin ich Gott nahe? Vielleicht genau dann, wenn ich ganz bei mir selbst bin, so wie Gott mich gemeint hat und nicht, wie andere mich haben wollen. Wenn ich mit anderen Gemeinschaft habe und gegenseitiges Vertrauen wächst. Wenn ich Hilfe erfahre und auch wenn ich selbst Freude daran habe, anderen Gutes zu tun. Wenn ich in Krisenzeiten nicht alleine bin, ist mir Gott nahe - manchmal in einem Freund oder einer Freundin. Wenn die Liebe wichtiger ist, als manches Lebensziel, von dem ich meinte, dass es an die erste Stelle gehört. Wenn das Leben kostbar ist, sei es nun lang oder kurz. Das sind Momente, in denen mir manchmal Gott begegnet. Wenn ich spüre: das, was mich durchs Leben trägt, kann und muss ich mir nicht selbst geben. Es wird mir geschenkt.

Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken. Wir sind eingeladen!

Amen.

- **Lied: Du gibst das Leben**

- **Fürbitten**

Gnädiger Gott,  
wir danken dir für dein Wort.  
Es richtet Niedergeschlagene auf,  
macht Verzweifelten Mut  
und weist uns alle ein in ein friedliches Zusammenleben.

Wir bitten dich für alle,  
die für das Recht der Schwachen aufstehen,  
die gegen Unmenschlichkeit protestieren  
mit Wort und mit Tat:  
bewahre ihnen ihre Empfindsamkeit,  
ihren kritischen Geist, ihre aufrechte Haltung  
und reih uns bei ihnen ein.

Gott, schütze uns allen  
das zerbrechliche Glück,  
die Lebenslust, den Humor,  
und erfülle uns mit deinem Geist,  
dem Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.

Wir beten zu dir mit Worten, die uns im Herzen wohnen.

**Vater Unser**

- **Segen**

Hände öffnen und laut sprechen:  
Gott segne uns und behüte uns.  
Gott lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig.  
Gott erhebe sein Angesicht auf uns und gebe uns Frieden. Amen

*Oder*

Fenster öffnen. Einatmen. Ausatmen. Spüren, dass Du da bist. Spüren, dass andere da sind. Genau jetzt. Genau so. Verbunden. Miteinander. Mit Gott. Im Glauben. Einatmen. Ausatmen. Und leise sprechen „Gott spricht: Ich will Dich segnen und Du sollst ein Segen sein.“ Einatmen. Ausatmen. Fenster schließen.

**Kerze löschen**