

Thema 3

„Meinem Leben Raum geben in der heiligen Messe“

Die Tagesmesse zur Lebensmesse werden lassen

Hinweise

Wir beobachten eine Veränderung in der Teilnahme an der hl. Messe. Viele Katholiken sehen keinen Sinn darin, in die Eucharistiefeier zu gehen, durch Corona haben wir den Vorteil einer Fernseh-Messe erlebt, man „macht“ die Messe „mit“, ohne dass sie etwas mit dem Leben zu tun hat.

Diese Einheit möchte helfen, den persönlichen Bezug zur hl. Messe zu aktualisieren und vertiefen.

Material

- Ablauf der heiligen Messe – Ausdrucken, in Teile schneiden (je nach Gruppengröße mehrmals); Anhang 6
- Suchspiel – Begriffe über die heilige Messe; Anhang 7
- „Arbeitsblätter“ zu einzelnen Teilen der heiligen Messe; Anhang 1-5
- Für jede Frau einen Wassertropfen; Anhang 8

Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:

www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe

1 Gottes Liebe auf die Spur kommen

Beginn: Gebet Psalm 104

Wie groß bist du, Gott!

Herr, mein Gott, wie groß bist du!
 Du hast den Seen und den Bergen ihren Ort gewiesen,
 hast Quellen aus der Erde gerufen
 und den Bächen und Flüssen einen Weg gebahnt.
 Tiere trinken daraus und Bäume wachsen an ihren Ufern.
 Die Vögel bauen darin ihre Nester und singen dein Lob.
 Du lässt Pflanzen für Menschen und Tiere wachsen.
 Allen gibst du Speise ...
 Deshalb will ich dich loben mein Leben lang. Amen.
 (Reinhard Abeln: Das große Buch der Gebete für die ganze Familie, St. Benno Verlag, S. 256)

weitere Schritte – siehe Umschlag

2 Beobachten

Einstieg

Möglichkeit A

Die in Teile geschnittene Auflistung des Ablaufes der heiligen Messe (Anhang 6) gemeinsam in die richtige Reihenfolge bringen (oder in zwei oder drei Kleingruppen)

Möglichkeit B

Das Rätsel mit den Begriffen der heiligen Messe (Anhang 7) austeilen und einzeln oder in Kleingruppen die Begriffe finden – gemeinsam besprechen.

Weiterführung

In einer Gruppe von Frauen wird über mehrere Gruppenstunden hinweg über das Buch „Werktagshelligkeit“ von Dr. M. A. Nallis gesprochen. Zu einem Treffen kommt eine Frau etwas frustriert. Sie meint, das Buch würde sie überfordern – von der Sprache her (es wurde 1937 geschrieben), aber auch die Anforderungen seien so, dass sie

Anhang 7

Der Ablauf der Messe

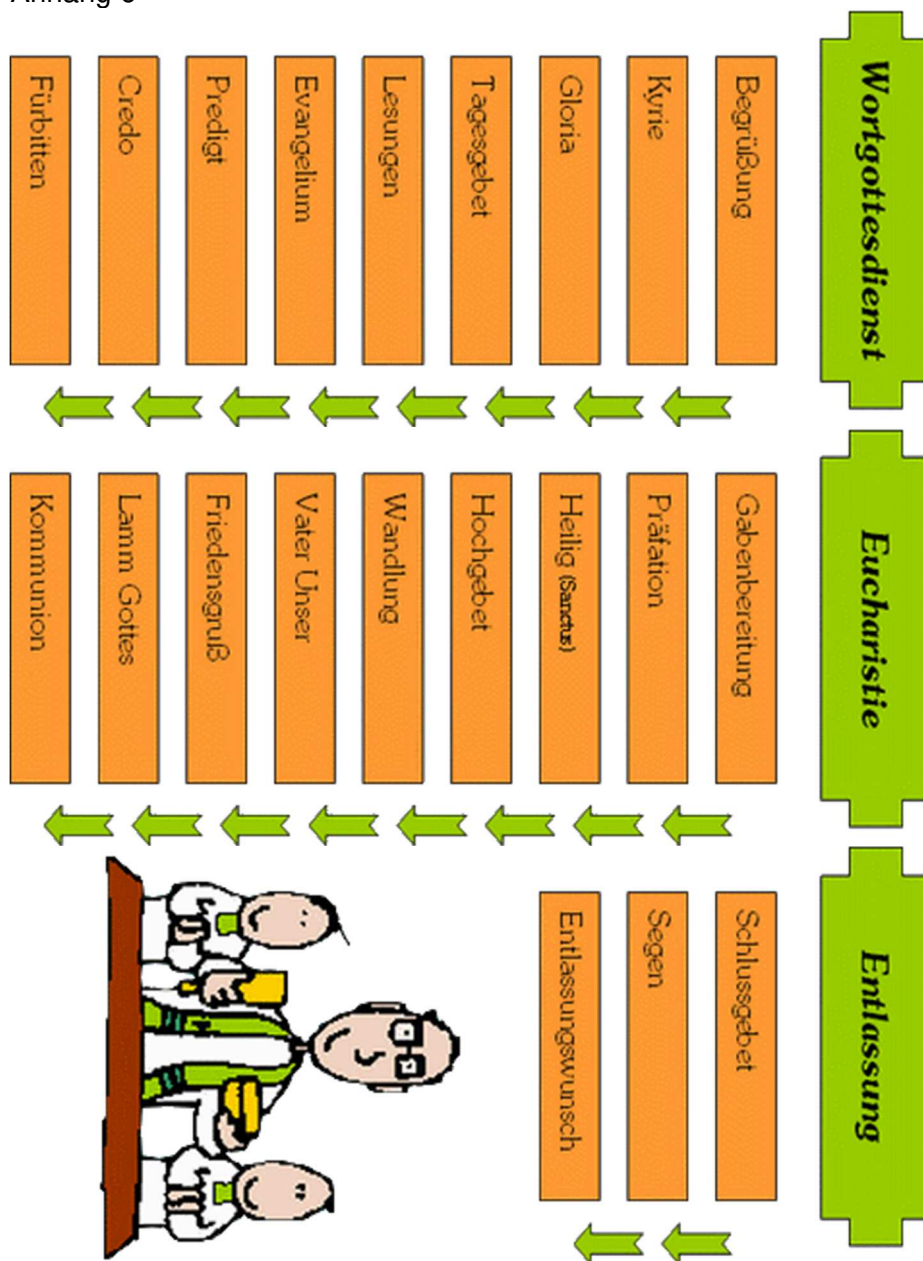
Finde die versteckten Wörter!

O	T	Z	N	G	Q	E	R	J	Q	M	J	Q	B	G	K	F	D	Z	B
O	O	W	Q	N	L	R	F	J	H	G	Y	N	W	B	L	Y	B	J	Q
T	I	R	U	U	J	F	C	T	T	W	S	A	C	H	N	J	R	K	L
E	M	P	B	L	N	R	U	F	I	O	F	B	O	K	U	P	Q	I	R
J	F	O	X	D	B	I	N	V	L	E	Q	L	N	O	Q	B	N	Z	E
S	P	I	O	N	S	E	R	X	Q	F	G	W	K	M	E	Z	E	F	W
C	K	E	Z	A	O	D	U	U	A	R	ü	H	S	M	N	I	Q	Y	W
O	M	D	V	W	H	E	E	B	D	K	K	R	H	U	T	S	A	U	F
N	Y	U	I	A	D	N	U	D	O	Z	U	I	B	N	F	A	I	M	M
Y	I	M	I	Q	N	S	Q	E	Q	E	Z	G	I	I	S	N	F	H	D
F	V	R	A	V	T	G	B	X	J	S	F	N	O	O	T	C	H	H	R
R	P	I	N	S	R	R	E	D	V	D	W	P	I	N	S	T	V	N	S
X	S	P	K	G	Y	U	I	L	O	P	P	T	F	C	W	U	E	H	D
A	U	G	E	C	G	B	N	P	I	X	X	W	P	N	T	S	K	N	I
D	Q	A	A	H	A	L	L	E	L	U	J	A	H	X	F	E	D	W	A
R	I	F	G	L	O	R	I	A	P	U	M	H	B	I	M	G	R	X	D
V	O	C	M	P	I	S	O	H	X	L	U	N	S	D	U	E	K	H	U
E	D	H	Z	Y	I	U	Q	H	R	L	B	W	P	D	O	N	A	T	K
Q	H	N	G	W	E	Z	M	A	S	H	D	T	U	U	A	L	C	H	R
N	J	G	L	A	U	B	E	N	S	B	E	K	E	N	N	T	N	I	S

Diese Wörter sind versteckt:

FRIEDENSGRUß	KOMMUNION	FÜRBITTEN	
SANCTUS	HALLELUJA	EVANGELIUM	SEGEN
WANDLUNG	GLAUBENSBEKENNTNIS	KYRIE	GLORIA

Anhang 6



nie dahin kommen würde. Und sie zitiert einen Satz, den sie gelesen hatte: „Die heilige Messe ist für ihn (den Werktagsheligen) Mittelpunkt, Ausgangspunkt und Sammelpunkt des ganzen Tagewerkes. Sie ist tagtäglich für ihn das größte Ereignis ...“ (WHK S. 49)

Angeregt durch dieses Zitat kommen in der Gruppe Überlegungen auf, wie so etwas sein könne – in der heutigen Zeit. Die Frauen sind sich einig: Für sie ist die heilige Messe nicht das größte Ereignis jeden Tag.

Fragen für einen Austausch

Was bedeutet mir die heilige Messe?

Wie erlebe ich den Unterschied zwischen einer „Fernseh-“ oder „Internet-Messe“ (die einzige Möglichkeit in Corona-Zeiten) und einer Messfeier in Präsenz?

Was ist mir wichtig – welche Teile, welche Symbole, welche Stellen?

Mögliche Ergänzung durch die Leiterin:

Die heilige Messe gliedert sich auf in zwei Hauptteile:

Wortgottesdienst und Mahlfeier.

Höhepunkte des Wortgottesdienstes sind die Lesungen aus der Heiligen Schrift: aus den Büchern des Alten Testaments und den Schriften des Neuen Testaments (den Evangelien, der Apostelgeschichte und den Briefen). An verschiedenen Stellen des Wortgottesdienstes ist das, was ich persönlich mitbringe, gefragt: Schuldbekennnis mit Kyrie, Tagesgebet, Fürbitten, u. a.

Höhepunkte der Mahlfeier sind das Hochgebet mit der Wandlung und die heilige Kommunion. Auch in der Gabenbereitung, dem Gebet des Vater unser, dem Friedensgruß, der Danksagung u. a. ist mein Mittun gefragt.

**3 Ins Gespräch kommen mit ...
P. Josef Kentenich**

„In der Eucharistie ist der Heiland gegenwärtig als unser Opfer, zweitens als unsere Speise, drittens als unser Freund. (...)

Was ist die heilige Messe denn praktisch? Eine reale, allerdings geheimnisvolle Gegenwartsetzung des Kreuzesopfers.

Sie müssen achtgeben, dass Sie das gut verstehen. „Make present“

(gegenwärtig setzen), das kann sehr missverstanden werden. Sehen Sie, das tut ja auch das television (Fernseher), es setzt auch etwas gegenwärtig. Das ist aber nur eine bildhafte Gegenwärtigsetzung. Hier (in der heiligen Messe) ist es eine Wiederholung, eine geheimnisvolle Wiederholung. Derselbe Akt, der auf Golgotha gesetzt worden ist, wird hier wirklich wiederholt, in unsere Gegenwart hineingesetzt. (...)

Unsere Lebensaufgabe besteht darin, die Tagesmesse zur Lebensmesse zu machen. (...) Im Allgemeinen sind wir Christen so: Wir sind wie die Schafe – wenn der Leithammel vorläuft, läuft die Masse nach. Sehen Sie, so ist es (mit) vielem, vielem, was wir tun: Wir tun es aus Gewohnheit. Die Fastenzeit beginnt: Jeden Tag heilige Messe! Die Fastenzeit ist vorbei: Schluss der Vorstellung! Offenbar tun wir das nicht, weil wir den Wert der heiligen Messe kennen. Wir tun es bloß, weil das halt einmal Gewohnheit geworden ist.“
(J. Kentenich, in: *Am Montagabend, Band 5, S. 282ff*)

Schritte für die Textarbeit siehe Umschlag

4 Leben teilen

Was können wir tun, dass die heilige Messe, die Tagesmesse (bzw. die Sonntagsmesse), zur „Lebensmesse“ wird? Dass alles, was mein Leben ausmacht, etwas zu tun bekommt mit der heiligen Messe?

Möglichkeit A

Die Gruppe teilt sich in Zweier- oder Dreiergruppen auf. Jede Gruppe wählt oder zieht eines der Arbeitsblätter, liest und kommt ins Gespräch. Nach ca. 10 Min. teilen die einzelnen Gruppen ihre Erkenntnisse mit.

Möglichkeit B

Gemeinsam nimmt sich die ganze Gruppe nacheinander einzelne Arbeitsblätter her und bespricht diese.

Möglichkeit C

Jede Frau wählt sich ein Arbeitsblatt, über das sie nachdenkt – und es dann den übrigen Frauen vorstellt.

Doch nicht nur materielle Gaben bringen wir.
Was können wir außerdem einbringen?

Welches Symbol bei der Gabenbereitung spricht mich besonders an? Was bedeuten sie?

- Die Erhebung der Hostienschale und des Kelches?
- Das Wassertröpfchen, das in den Wein geschüttet wird?
- Die Händewaschung?

Anhang 5

Präfation und Hochgebet – Wandlung

Präfation: Bezeichnung aus dem Lateinischen mit der wörtlichen Bedeutung Vor-Rede für den ersten Teil des Eucharistischen Hochgebetes, der je nach Tag und Anlass ausgewechselt wird. z. B.:

In Wahrheit ist es würdig und recht, dir, Herr, heiliger Vater, immer und überall zu danken durch deinen geliebten Sohn Jesus Christus. Er ist dein Wort, durch ihn hast du alles erschaffen. Ihn hast du gesandt als unseren Erlöser und Heiland.

Hochgebet: Hauptgebet im Eucharistieteil der heiligen Messe. Mit ihm wird die Wandlung von Brot und Wein in Leib und Blut Jesu Christi vollzogen. Es richtet sich an Gott den Vater, wobei durch den Priester Jesus Christus selber spricht.

„Das ist mein Leib – das ist mein Blut“

Welcher Teil dieses Abschnitts spricht mich an?

Wie kann ich ihn mir sichern?

- „Erhebet die Herzen...“
- Die Präfation
- Das Sanktus-Gebet
- Die Wandlungsworte
- Das Emporheben der Hostie, des Kelches nach der Wandlung
- Das Ertönen der Glöckchen oder der Kirchenglocke
- Das lange Gebet nach der Wandlung

Anhang 3 Fürbitten

Eine Fürbitte ist ein Gebet, in dem ein Beter Gott für jemand anderen bittet. Fürbitten können sowohl im persönlichen Gebet als auch innerhalb der Liturgie gebetet werden. In der katholischen, orthodoxen und anglikanischen Kirche ist es Brauch, Heilige um ihre Fürsprache bei Gott zu bitten.

Die Fürbitten haben ihren festen Platz in der heiligen Messe. Neben den festformulierten Fürbitten darf ich meine ganz persönlichen Anliegen mit ins Gebet bringen.

Für wen bete ich?

Wen möchte ich gerne als „Fürsprecher/in“ bei Gott „zu Hilfe holen“? Was kann ich tun – evtl. vor der heiligen Messe – um den allgemeinen Fürbitten meine ganz persönlichen Anliegen (in Stille) einzubringen?

Anhang 4 Gabenbereitung

Mit der Gabenbereitung beginnt die eucharistische Liturgie. Sie ist die Darbringung der Gaben der Menschen an Gott. Das ist vermutlich der Teil der Messfeier, der am meisten den Opferritualen des Alten Testaments ähnelt. In ihnen bringt der Mensch etwas von seinen eigenen Gütern dar, um sie Gott zu opfern. In der Feier der Messe kommt dieser Geste eine viel größere Wichtigkeit zu, da in diesen Gaben das einzig wirksame Opfer Jesu gegenwärtig wird.

In unserem kleinen Opfer, das im Vergleich zu Gott immer unverhältnismäßig sein wird, setzt sich Jesus, der einzige Mittler, gegenwärtig, um seine Gläubigen zu nähren und ihnen Anteil an der Erlösung zu geben.

Jesus selbst hat während des letzten Abendmahls die Gaben gewählt, die wir darbringen sollen: Brot und Wein, die einfachsten Nahrungsmittel, in denen er in seiner Demut wohnen möchte.

Wir dürfen an der Gabenbereitung teilnehmen, in dem wir unsere Gaben einbringen. Das ist der Sinn der Kollekte.

Möglichkeit D

Jede schreibt für sich auf, wo sie ein persönliches Moment in der heiligen Messe hat, und teilt es den anderen mit.

5 Was nehme wir mit, was geben wir weiter?

Jede Frau schreibt auf einen „Wassertropfen“ **einen** Gedanken/Anregung auf, mit dem sie in der kommenden Zeit die heiligen Messe zur Lebensmesse machen möchte.

6 Segensritus

siehe Umschlag

Gebet, *frei oder aus dem Gebetsbuch „Himmelwärts“*:
Vom Altare aus ziehn wir, Herr, hinaus,
um dem Alltagsleben deine Form zu geben.

Wie der Vogel lässt nicht von seinem Nest,
so kreist unser Minnen um die heiligen Zinnen.

Wo das ewige Licht glüht und nicht erlischt,
brennen unsere Seelen, dir sich zu vermählen.

Welt und Menschenherz wollen himmelwärts
wir in allen Weisen mit zum Vater reißen.

Wie das Brot, der Wein offernd sich dir weihn,
soll in allen Dingen Opferung wiederklingen.

Alles rausch im Chor "Heilig, Gott" empor,
alles soll sich wandeln, heilig sein und handeln,

alles Kommunion in dir, Gottessohn,
mit dem Himmel feiern, Gottes Glanz entschleiern.

Durch die Königin, Schönstatts Herrscherin,
wirf den alten Drachen in der Hölle Rachen!

Alles sei dein Reich, dir, dem Haupte, gleich;
froh soll alles loben den Dreifaltigen droben. Amen.

Anhang 1

Beginn der heiligen Messe

*Wir beginnen die heilige Messe mit dem Kreuzeszeichen und dem Zuspruch des Priesters:
Der Herr sei mit euch! oder*

Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus,
die Liebe Gottes des Vaters
und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit euch.

Was heißt das für uns?
Kennen wir im Leben der Gottesmutter Maria eine Begebenheit,
in der sie so ähnlich begrüßt wird?

*Der Priester leitet meist eine kurze Besinnungspause ein,
etwa mit den Worten:*

Brüder und Schwestern,
bevor wir das Wort Gottes hören und das Opfer Christi feiern,
wollen wir uns bereiten
und Gott um Vergebung unserer Sünden bitten.

In der Pause können wir das, was uns belastet, bewusst bringen:

- *Den Streit mit der Tochter*
- *Die Ungeduld mit dem kranken Mann*
- *Die Hektik in der Arbeit*
- *Die Krankheit der Freundin*

Was können wir tun, diesen Augenblick nicht zu verpassen?

Der Priester spricht etwa folgende Worte:

Der Herr erbarme sich unser.
Er nehme von uns Sünde und Schuld, damit wir mit reinem Herzen
diese Feier begehen.

*Nun habe ich die Zusage, dass meine Schuld vergeben ist. Meine
Schuldgefühle können zur Ruhe kommen.*

Anhang 2

Tagesgebet

Wir betrachten eines oder alle dieser Tagesgebete. Welche Verheißung, welchen Zuspruch geben sie uns persönlich?

Allmächtiger, ewiger Gott, deinem Willen gehorsam,
hat unser Erlöser Fleisch angenommen,
er hat sich selbst erniedrigt
und sich unter die Schmach des Kreuzes gebeugt.
Hilf uns,
dass wir ihm auf dem Weg des Leidens nachfolgen
und an seiner Auferstehung Anteil erlangen.
Darum bitten wir durch ihn, Jesus Christus.

Allmächtiger Gott,
in unserer Schwachheit versagen wir
und sind anfällig für das Böse.
Schau hin auf das Leiden deines Sohnes,
richte uns wieder auf
und schenke uns neues Leben.
Darum bitten wir durch Jesus Christus.

Allmächtiger Gott,
du hast uns durch das Wasser der Taufe neu geschaffen;
schütze dieses neue Leben,
damit alle, die an dich glauben,
dem Ansturm des Bösen standhalten
und das Geschenk deiner Gnade treu bewahren.
Darum bitten wir durch Jesus Christus.

Allmächtiger Gott,
dir verdanken wir unsere Freiheit und unser Heil,
denn du hast uns
durch das kostbare Blut deines Sohnes erlöst.
Lass uns aus deiner Kraft leben
und unter deinem beständigen Schutz geborgen sein.
Darum bitten wir durch Jesus Christus.