

Wir beten für uns, dass wir „Maria heute“ sein können: Mit offenem Blick für die Größe Gottes und seine Möglichkeiten und mit wachem Blick für die Nöte der Menschen. Maria, zeige uns die Schritte, die wir gehen können aufeinander zu.

Vater unser im Himmel ...
Gegrüßet seist du, Maria, ... Jesus, den du, o Jungfrau zu Elisabeth getragen hast.

Lied: Wo du bist, Maria ... Gb 551

Kreativer Impuls für Ihren Marienaltar

Maria und Elisabeth blicken „eines Auges und eines Herzens“ auf das, was „der Herr Großes an ihnen getan hat“.
Schneiden Sie zwei Herzen aus Papier aus und legen Sie diese an Ihrem Marienaltar so übereinander, dass sie zu einem gemeinsamen Herzen verschmelzen.

Wir bitten um den Segen

- Gott, Maria war auserwählt, Christus zu tragen und zu den Menschen zu bringen. Wohin sie kam, wurde SEIN Segen spürbar. ER wirkt. – Auch heute.
Segne uns und sende uns auf die Straßen unseres Lebens.
Gehe mit uns und wirke du in uns und durch uns. Lass uns Maria heute sein, Segen spendende Monstranz, Christusträgerin für unsere Zeit.
Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Texte mit freundlicher Genehmigung des Patris-Verlages dem empfehlenswerten Heft entnommen: „**Du bist eine von uns – Ein kreatives Andachtsbuch**“, Anne-Kathrein Mehring – zur persönlichen Betrachtung und zur Gestaltung von Marienfesten und Andachten.
ISBN: 978-3-946982-14-2, 93 Seiten, Preis: 16,00 €



Thema

Gespräch und Gebet zum Festgeheimnis Maria Heimsuchung am 2. Juli

Hinweise

Gott spricht zu uns durch das alltägliche Geschehen, durch Menschen, durch Nachrichten. Wir schauen miteinander auf einen Riss, der durch unsere Gesellschaft zieht. Er heißt Einsamkeit.

Unsere Spezialität als Frauen: Begegnungsräume, Räume der Zuversicht schaffen, kann gerade zum „Fest der Begegnung“, zu Maria Heimsuchung verstärkt unseren apostolischen Einsatz färben.

Material für den Einstieg

4 Bilder zu Einsamkeit (vgl. S. 4)

Für jede ein Kärtchen mit der Grafik „Maria und Elisabeth“ (s. Anhang)
Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:
www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe

Material für die Gebetszeit

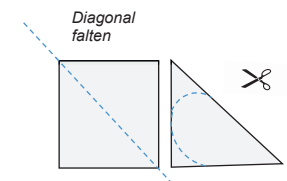
Lieder aus GL und Gb (= GEISTbeWEGt)

Texte für Sprecherinnen

2 Papierherzen für jede Frau

(Quadratisches Blatt aus einem Zettelkasten)

Dornzweig(e), echte oder Kunst-Rosen für die Mitte oder für jede TN



1 Einstieg

Die vier Bilder vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend auslegen (vgl. S. 4). Zeit lassen zum Anschauen. Dann den folgenden Text lesen:

Am 30. Mai 2024 sendete der Deutschlandfunk diese Nachricht (hier in Auszügen):

Forschungsergebnisse

Einsamkeit trifft verstärkt Junge, Frauen und Alleinerziehende

... Waren es vor der Pandemie vor allem Senioren und Hochbetagte, die sich häufiger einsam fühlten, berichtete eine größere Zahl der 18- bis 29-Jährigen im Zusammenhang mit der Pandemie ebenfalls über eine größere Einsamkeit. Insgesamt stärker betroffen sind Frauen, Alleinerziehende, Menschen ohne Arbeit und Menschen mit Migrationshintergrund. Die erhobenen Daten liefern Erkenntnisse für die Jahre 1992 bis 2021.

Aktionswoche, Hilfsangebote und Aufklärung

Bundesfamilienministerin Paus sagte bei der Vorstellung der Zahlen, es seien verstärkt Maßnahmen gegen Einsamkeit in allen Altersgruppen notwendig. Dieses Gefühl sei keine Frage des Alters und müsse aus der Tabuzone herausgeholt werden. Die Verbreitung von Einsamkeit sei ein drängendes Problem, das der Gesellschaft schade. ... Die Politikerin kündigte unter anderem eine „Aktionswoche gegen Einsamkeit“ an, die vom 17. bis 21. Juni stattfinden soll.

Die Bundesregierung hatte im Dezember beschlossen, Hilfsangebote auszubauen und Einsamkeit häufiger in der Öffentlichkeit zu thematisieren ... Der Sozialverband Deutschland forderte von der Politik deutlich mehr Geld für gezielte Maßnahmen gegen Einsamkeit. Nötig seien zusätzliche Investitionen in Personal und Strukturen öffentlicher Begegnungsorte wie Bibliotheken, Schwimmbäder und Quartiersläden, sagte die Vorstandsvorsitzende Engelmeier in Berlin. Die Politik müsse die Bekämpfung der Einsamkeit ganz oben ansiedeln.

Austausch

- Wie geht es uns persönlich mit dem Thema „Einsamkeit“? Fällt mir die Decke auf den Kopf? Ist meine Wohnung „zu leise“?
- Kenne ich einsame Menschen?

Einige Beispiele zum weiteren Austausch

- Als der Mann von Frau X gestorben war, war es so still in der Wohnung. Sie ließ im Wohnzimmer den Fernseher laufen. Sie sagte dazu: „Ich sitze nicht davor, ich muss nur ein paar Stimmen im Haus hören.“
- „Als ich Frau X anrief, sagte sie: Wissen Sie, dass Sie seit drei Wochen die erste Gesprächspartnerin sind?“ Ich fiel aus allen Wolken. Die telefonische Begegnung war zwar in der ausklingenden Coronazeit, es hat mich trotzdem erschüttert: Seit drei Wochen!
- Eine Frau klagte immer wieder über Einsamkeit. Sie tat aber selbst keinen Schritt, der vielleicht herausführen könnte. Als eine Bekannte ihr sagte: „Du, geh doch mal rüber ins Caritas-Heim, das ist doch direkt bei dir gegenüber. Da sind noch mehr einsame Leute. Wenn du da Besuche machen würdest, dann wären schon zwei nicht mehr allein.“
- Welche Wege habe ich für mich, für andere erfolgreich beschritten, die aus der Einsamkeit führen?

Gut denkbar, dass sich nach der Verkündigung sehr schnell Spott und Hohn und Missachtung um Maria ausbreiteten, dass die junge Frau schutzlos bösen Blicken ausgesetzt war, dass getuschelt und höhnisch gelacht wurde, wo immer sie sich zeigte.

Gerüchte mögen sich verdichtet haben, verdichtet zu einem undurchdringlichen Gestrüpp aus Dornen, einem wahren „Dornwald“!

Dornen zum Bild legen (Stille)

- 2 Aber Maria wäre nicht die von Gott Erwählte, wenn sie derlei Dornen nicht auf ihre ganz eigene Art zu begegnen wüsste: Trotz all dieser Dornen fasst sie sich ein Herz ... Voll Vertrauen in die Richtigkeit der Botschaft und die Richtigkeit ihrer Zusage, die sie keinesfalls leichtfertig, sondern mutig gegeben hatte, macht sie sich konsequent auf den Weg, der hinaufführt ins Haus des Zacharias. Maria bricht auf aus den alten Gewohnheiten der anderen Leute in Nazareth und wandert zu ihrer Verwandten Elisabeth, von der sie sicher ist, verstanden zu werden.

Liedvers

//: Maria, mit dir unterwegs auf den Straßen unsres Lebens. Du pilgernde Mutter bringst Christus, das Licht der Welt. :// Gb 528

- 1 ... Elisabeth „blickt tiefer“, – ja mit ihr kann sie „eines Auges“, wie es das beigegebene Bild zum Ausdruck bringt, „eines Auges“ und aus derselben „Perspektive“ erkennen: Bei Gott ist kein Ding unmöglich! Und solcher Glaube – er versetzt nicht nur Berge, sondern er lässt aus dürrem Dorngestrüpp augenblicklich Rosen erblühen.

Rosen zu den Dornen legen

Gesätz vom Rosenkranz

Wir beten miteinander für die Menschen, die auf eine Begegnung warten, die einsam sind, die Hoffnung und Zuversicht brauchen.

Lied (GL 224):

1. Maria durch ein Dornwald ging. Kyrie eleison. Maria durch ein Dornwald ging, der hat in sieben Jahren kein Laub getragen. Jesus und Maria.

2. Was trug Maria unter ihrem Herzen? Kyrie eleison. Ein kleines Kindlein ohne Schmerzen, das trug Maria unter ihrem Herzen. Jesus und Maria.

3. Da haben die Dornen Rosen getragen. Kyrie eleison. Als das Kindlein durch den Wald getragen, da haben die Dornen Rosen getragen. Jesus und Maria.

Betrachtung zum Fest

- 1 Für gewöhnlich singen wir dieses Lied, dessen Geschichte schnell erzählt ist, im Advent: Die schwangere Muttergottes ist auf dem Weg durch einen unwirtlichen, dünnen Wald voller Dornen. Doch als sie den Wald betritt, verwandelt sich dieser in ein Paradies voller Rosen. Denkbar und sehr stimmig ist diese Szene aber nicht nur im Advent, sondern auch im Zusammenhang mit Marias Wanderung durch das „Bergland von Judäa“, jenen Weg, den Maria nach der Verkündigung des Engels sicheren Fußes zu ihrer Base Elisabeth ging. Die Vegetation im Bergland von Judäa ist bis heute, abgesehen von einigen fruchtbaren Tälern, eher dürrig, denn das Land ist größtenteils steinig und trocken. Gut vorstellbar also, dass Maria auf ihrem Weg zu Elisabeth auch dürre Dornenwälder passieren musste, die lange keine Blüten, geschweige denn Früchte getragen haben mögen. Doch die Symbolkraft des Liedes legt nahe, erheblich tiefer zu blicken:
- 2 Welche Dornen könnten Maria seit der Verkündigung des Engels bedrängen? Welche Dornen könnten sie zu verletzen drohen? Welche Dornen könnten sich in ihr festsetzen und ihr alle Bewegungsfreiheit, alle Motivation und die eben durch den Engel erfahrene „Be-Geist-erung“ nehmen?

- Alleinsein und Einsamsein ist nicht das Gleiche. Wo sehe ich Unterschiede?
- Eine Frau erzählte: Wir sind in meinem Bekanntenkreis mittlerweile fast alle verwitwet. Als eine mal spontan einlud, in ihrem Garten eine neu errichtete Marienstatue anzuschauen, nahm ich die Gelegenheit beim Schopf und rief die anderen an: X hat eine Marienstatue im Garten. Sie lädt ein, diese mal anzuschauen. Kommt ihr mit? Es war so ein schönes unkompliziertes Treffen, dass ich dachte: Das müssten wir so alle 6-8 Wochen anzielen. Jede sitzt da für sich allein und wir könnten es miteinander so schön haben. Muss ja nicht viel und muss nicht lang sein.
- Eine Einzelhandelsverkäuferin beobachtet: Zu uns kommen einige Leute jeden Tag, um eine Kleinigkeit einzukaufen. Sie lassen gerne andere Kunden vor, um dann mit einer der bekannten Kassiererinnen einen kleinen Plausch halten zu können – das vielleicht einzige Gespräch am Tag ...
- Hier und da entsteht die Idee eines „Treffpunkt Frau“ – Sonntags am Schönstattzentrum in der Cafeteria. Wie wäre das, z. B. um 15.00 Uhr: Wer will – auf einen Kaffee und einen Plausch und auf eine (stille) Gebetszeit im Heiligtum ... Man weiß, dort kann ich jemand treffen oder dahin kann ich mich verabreden. (Solche oder ähnliche Ideen sammeln. Wie könnte so ein Treffpunkt sehr unkompliziert eingerichtet werden?)
- Weiß ich, wer nicht mehr in die Kirche kommen kann? Hätte ich Gelegenheit, jemanden mitzunehmen? Die Krankenkommunion zu bringen oder diesen Dienst zu vermitteln?

Wir feiern am zweiten Juli das Fest „Maria Heimsuchung“, ein Fest der Begegnung: Maria und Elisabeth freuen sich aneinander und miteinander über das Wirken Gottes in ihrem Leben.

Überlegung

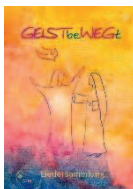
Maria heute – das will ich sein. Zu welchem Menschen könnte ich in dieser Woche/diesem Monat gehen? Wen könnte ich anrufen? Wem einen lieben (vielleicht nicht digitalen) Gruß schreiben? Karte, ... Für wen konkret beten? Wen könnte ich einladen?

Zu wem hin will mich der Geist Gottes bewegen? *Wir schreiben den Namen auf ein Kärtchen (8 sind für die TN abgedruckt). Meine „Begegnung“ schenke ich der Gottesmutter als Beitrag für den Krug.*

*Hier kann die **Meditations- und Gebetszeit** (S. 5 ff.) folgen. Oder:*

- CD „Du bewegst“, Szene 3: Maria und Elisabeth
- Das Gesätz: ... Jesus, den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast
- Lied: Wo du bist, Maria Gb 551 oder GL: 395 Den Herren will ich loben

Die nebenstehende Grafik ist vom Titelbild unserer neuen Liedersammlung „GEISTbeWEGt“. Abgekürzt: Gb (hier s/w) Für 12,80 Euro in unserem Sekretariat zu bestellen – so lange der Vorrat reicht.



Plakataktion: Gemeinsam gegen Einsamkeit

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend hat vor einiger Zeit eine Plakataktion gestartet. Ggf. miteinander anschauen: Smartphone oder Ausdruck, und darüber ins Gespräch kommen. Kenne ich ähnliche Erlebnisse vom Erzählen oder aus eigener Erfahrung?

Bilder abrufbar unter

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/mediathek/gemeinsam-gegen-einsamkeit-203180>

- Plakat 1** Ein älterer Herr sitzt im Restaurant am Tisch, vor sich ein Teller mit einem Menü, ein Glas Weißwein, eine brennende Kerze. Er sitzt da alleine. „Der ungeladene Gast beim Abendessen: Einsamkeit ...“

Einsamkeit sitzt mit am Tisch.

- Plakat 2** Discobeleuchtung, viele Junge Leute drängen sich, tanzen im Halbdunkel von Licht und Schatten. Eine junge Frau dazwischen – alleine unter vielen, die sich im Tanzclub aufhalten. „Mittendrin und doch allein: Einsamkeit kann uns alle treffen, überall“

Einsamkeit feiert mit.

- Plakat 3** Eine ältere Dame steht in einem Gemüseladen, wo sich einige weitere Kunden am Sortiment bedienen. „Und auf viele wartet sie schon zuhause: Einsamkeit ...“

Einsamkeit kauft mit ein.

- Plakat 4** Ein jüngerer Mann steht im üblichen Trubel am Bahnhof. Schaut leer in die Kamera.

Einsamkeit fährt mit.

Meditation und Gebet zum Festgeheimnis Maria Heimsuchung

Aus: *Du bist eine von uns – Ein kreatives Andachtsbuch*
Anne-Kathrein Mehring, Patris-Verlag

Die Ikone – Maria und Elisabeth – in die Mitte legen/herumgeben/oder für jede kopieren ...

Einstieg – Bildbetrachtung

Fällt an dem Bild etwas auf?

Bild betrachten. Antworten kommen lassen.

Elisabeth schaut quasi „eines Auges“ mit Maria. Betrachten wir das Bild unter dem Gesichtspunkt unserer Jahreslosung: Mit DIR wächst neue ZuversICHT.

- 1 Maria, wir beginnen unsere Gebetszeit mit einer zweifachen Bitte: Schenke uns deinen Blick, deine SICHT. Deine ZuversICHT. Lass uns mit deinen Augen schauen, die Gott immer finden, ihn ahnen. Gott, der dir unglaublich nah ist, ist auch uns unglaublich nah. Lass uns „eines Auges“ mit dir werden, eines „Blickes“, einer SICHT, die Gott in allem sucht und findet und liebt. Nimm uns hinein in deine ZuversICHT auf Gott. Lass uns mit deinen Augen schauen, die den Menschen finden. Maria, danke, du hast mich gefunden. Du hast dein Auge auf mich geworfen. Zeige mir, wen ich mit dir und für dich in den Blick nehmen soll. Schenke mir deine SICHT, die tiefer schaut, die das Wertvolle im Menschen sieht und ins Wort bringen kann.

Wissenswertes zum Fest

- 2 Dieser Festtag gedenkt der Begegnung zwischen Maria und ihrer Verwandten Elisabeth im Hause des Zacharias. Maria, be-seelt von der Verkündigung des Engels, begrüßt Elisabeth, die „wider Erwarten“ in ihrem hohen Alter noch ein Kind empfangen hat nämlich den „Wegbereiter“ Johannes den Täufer. Im deutschsprachigen Raum wird das Fest, welches erstmals für 1263 im Franziskanerorden bezeugt ist, am 2. Juli gefeiert, der römische Generalkalender legte es 1970 auf den 31. Mai, also vor den Geburtstag Johannes des Täufers am 24. Juni.