

**Bausteine zu einem Gottesdienst  
zum Tag der Pflege  
um den 12. Mai 2022 in  
Pfarrgemeinden und Pflegeheimen  
„Ruht ein wenig aus ...“**



**Vorbereitungen:**

**Dankkarten in Körbchen, Blumen für die Teilnehmer/innen (in den Blumenläden besorgen - werden oft kostenlos überlassen)**

**Einzug:**

**Lied:** Meine Zeit steht in deinen Händen

**Eröffnung:**

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

**Einführung:**

Sehr herzlich begrüße ich Sie am Internationalen Tag der Pflege zu diesem Gottesdienst. Täglich sind Sie mit der Pflege von Kranken, Sterbenden und dem Beistand für Angehörige gefordert und auch belastet. Die Coronapandemie hat noch einmal mehr gezeigt, wie wichtig Ihr Dienst ist und wie wenig anerkannt er immer noch wird. Das schmerzt. Die Pandemie hat auch hervorgebracht, auf welch tönernen Füßen unser Gesundheitswesen steht. Groß ist nun die Hoffnung, dass sich in der Zukunft etwas ändert.

Die kommende Stunde soll uns Entlastung bringen für unsere Sorgen und Nöte. Wir vergewissern uns, dass Gott an unserer Seite steht und unsere Wege mitgeht

**Hinführung**

Ich möchte sie zu einer kleinen Atemübung einladen. Sie hilft, ganz hier anzukommen.

Setzen sie sich bequem hin, angelehnt oder ganz vorne an der Kante sitzend mit aufrechtem Rücken.

Schließen sie die Augen oder suchen sie sich einen Punkt vor ihnen, auf den sie blicken.

*„Beide Beine stehen nebeneinander auf dem Boden. Dein Atem geht ruhig.*

*Spüre nun, wie dein Sitz/deine Bank dich trägt und die Lehne hält.*

*Spüre deinen Rücken - den Nacken hinauf bis zum Kopf - dein Kopf ist gerade, wie an einem dünnen Nylonfaden.*

*Achte nur auf deinen Atem. Dein Atem kommt und geht. Er füllt deine Lungen. Er füllt dich mit Lebensenergie.*

*Dein Atem ist dein bester Freund/ deine beste Freundin. Er/sie schenkt dir Ruhe und Entspannung.*

*Du musst nichts tun, dein Atem kommt und geht, wie er kommt und geht ...*

*Stille - 10-20 Atemzüge lang durchführen.*

*Nun bitte ich dich, wieder hierher zurückzukommen. Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug und atme noch einmal bewusst und lange aus.*

*Atme nun ganz normal weiter.*

*Spanne Hände und Füße an und schüttele sie kräftig aus.“*

Diese Übung kann man überall machen, probieren Sie es einfach einmal aus ...

#### **Kyrie:**

- Gott, wir begrüßen dich in unserer Mitte. Du bist jetzt für uns da.  
Herr, erbarme dich.
- Gott, in deiner Gegenwart dürfen wir Atem holen und Kraft schöpfen. Christus, erbarme dich.
- Gott, du hast uns den Auftrag gegeben, füreinander da zu sein und füreinander zu sorgen.  
Herr, erbarme dich.

Der Herr erbarme sich unser. Er nehme von uns was uns belastet und uns kraftlos macht.  
Amen.

#### **Gebet:**

Guter Gott, manchmal fällt uns unser Dienst schwer. Wir kommen körperlich und psychisch an unsere Grenzen. Uns schmerzt, dass unser Dienst manchmal geringgeschätzt wird und die Anerkennung dafür ausbleibt. Wir bitten dich:

Bleibe du an unserer Seite, besonders wenn es schwer wird und gehe unsere Wege mit. Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, unseren Freund und Bruder. Amen.

#### **Evangelium Mk 6,30–34:**

Aus dem heiligen Evangelium nach Markus.

In jener Zeit versammelten sich die Apostel, die Jesus ausgesandt hatte, wieder bei ihm und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein. Aber man sah sie abfahren und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an. Als

er ausstieg, sah er die vielen Menschen und hatte Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

### **Impuls:**

Das war ein relativ kurzer Text, den wir gerade gehört haben - aber eigentlich ist da ganz viel passiert: Jesus hatte seine Apostel ausgeschickt, damit sie den Leuten von Gott erzählen und damit sie sich um die Menschen kümmern - um Kranke, Traurige und Einsame. Man weiß nicht genau, wie lange sie unterwegs waren, aber als sie wieder zurückkommen, da erzählen sie Jesus alles, was sie erlebt und gemacht haben. Und anscheinend hat Jesus das Gefühl, dass sie viel, vielleicht zu viel geleistet haben und dass es jetzt an Zeit ist, erst einmal auszuruhen. Und er schlägt vor, mit dem Boot an einen schönen, einsamen Platz zu fahren, wo nicht so viele Leute sind, damit sie ein wenig Ruhe finden und sich erholen können. Was wir in diesem Evangelium hören, das erinnert ja ein bisschen auch an unseren Alltag: Die Woche über haben wir gearbeitet, haben viel geleistet, vielleicht war es sogar eine Siebentagewoche. Die Apostel damals haben Jesus erzählt, was sie erlebt haben. Jesus wusste, dass Menschen immer wieder Zeit brauchen, um wieder Kraft zu tanken. Dass seine Freunde eine Erholungspause bekommen nach der Arbeit, das ist ihm wohl wichtig. Für Jesus selbst allerdings wird es nichts mit der Ruhe, denn viele Menschen sehen, dass er mit dem Boot losfährt. Und die Menschen laufen am Ufer des Sees hinterher und sind genauso schnell da, wie Jesus und seine Freunde und Freundinnen. Da hat Jesus Mitleid mit den Leuten und er erzählt wieder lange von der frohen Botschaft, dass Gott die Menschen liebt und möchte, dass es gerecht und friedlich zugeht in der Welt. Das erinnert uns daran, dass auch für uns nach einer freien Zeit wieder die Arbeit beginnt. Und egal, was unsere Aufgabe ist: Wir sollen mithelfen, dass sich die frohe Botschaft von Gott in der Welt verbreitet, dass die Welt gerechter wird und Menschen friedlich zusammenleben. Das ist manchmal nicht so einfach - aber es lohnt sich!

### **Lied: GL 468**

Gott gab uns Atem, damit wir leben

### **Fürbitten:**

Gott, Jesus wollte, dass seine Freunde und Freundinnen ein wenig ausruhen. Bei dir, Gott, dürfen wir alle Ruhe finden - und so bitten wir dich:

1. Wir bitten für alle Menschen, die sich in den nächsten Tagen und Wochen eine Auszeit gönnen dürfen. Wir wünschen allen, dass sie ausgeruht und erholt wiederkommen.

Gott, lass sie Ruhe finden.

2. Wir bitten dich für alle Kranken und wünschen ihnen Ruhe und Kraft, um wieder gesund zu werden.

Gott, lass sie Ruhe finden.

3. Wir bitten für alle Menschen, die immer arbeiten und sich für Ruhe nie Zeit nehmen. Wir wünschen ihnen Zeiten für Ruhe und Entspannung.

Gott, lass sie Ruhe finden.

4. Wir bitten dich auch für die Natur, die in vielen Ländern der Erde ausgebeutet und zerstört wird. Wir wünschen uns, dass alle Menschen um den Wert von Leben wissen und die Natur schützen.

Gott, lass sie Ruhe finden.

**Vater unser:**

Ein Gebet eint uns mit allen Menschen. Wir wollen uns mit ihnen verbinden und beten, wie Jesus es uns gelehrt hat:

Vater unser im Himmel ... Denn dein ist das Reich ...

**Segensbitte**

Gott halte schützend seine Hand über dir, bewahre deine Gesundheit und schenke dir offene Augen für die Wunder der Natur.

Er schenke dir Zeit, zu verweilen, damit deine Seele nachkommen kann.

Er schenke dir Muße, zu schauen, was deine Augen Schönes sehen.

Er schenke dir Brücken zu den Menschen, wo der Weg zu enden scheint.

Er schenke Versöhnung bei Streit, den Frieden macht dein Herz froh.

So segne uns der gute und menschenfreundliche Gott, der Sohn und der Heilige Geist

Amen.

**Lied: GL 406**

Danket, danket dem Herrn

Am Ende des Gottesdienstes werden die Besucher mit einer Blume und der Dankkarte beschenkt.

*Rita Sieber, Gemeindeferentin in der Altenseelsorge im Bistum Augsburg*

