

## Bausteine für einen Gottesdienst zum Internationalen Tag der Pflege 2019



### Vitamin C für eine starke Pflege

Wie unser Immunsystem Vitamine braucht, um stark zu bleiben, so braucht eine Pflegekraft geistige und körperliche Energiequellen, um all den Anforderungen der Arbeitswelt genügen zu können.

Um die körperlichen Kraftquellen zu erschließen, ist Folgendes wichtig:

- ausreichend Schlaf,
- gesunde Ernährung,
- Ausgleichssport und Bewegung (*erholsame* Freizeitgestaltung)
- Urlaubszeiten.
- ...

Auch die systemischen Rahmenbedingungen gilt es grundsätzlich in den Blick zu nehmen. Da wären z.B.:

- Verbesserung von Ausbildung, Fortbildung, Begleitung und Supervision in den helfenden Berufen!
- Angemessener Personalschlüssel.
- Ausreichendes Fachpersonal.
- Aufwertung sozialer Berufe.
- Arbeitsumfeld, das auch die Gesundheit und das Wohlergehen der Mitarbeiter/innen im Blick hat.

Ich möchte mich in diesem Beitrag schwerpunktmäßig den geistigen/geistlichen Kraftquellen widmen. Diese Kraftquellen sind nicht so gemeint, dass man sie außerhalb der Arbeitszeit und des Arbeitsplatzes „anzapft“. Sie sollen zu einer Haltung verhelfen, die im Alltag gelebt werden kann, mit der man dann die Erfordernisse der Arbeit besser bewältigen kann.

Einzelne Bausteine können für Ansprachen in Andachten oder Gottesdienstdiensten eingebracht werden.

### **Biblische und andere spirituelle Kraftquellen:**

- Jesus Sirach 14,5: **Wer sich selbst nichts gönnt, wem kann der Gutes tun**“. Man muss genießen können. „**Wer nicht genießt, wird ungenießbar**“. Dazu ist es wichtig, sich zu kennen, um herauszufinden, was einem wirklich gut tut. Das ist dann auch der beste Schutz vor der Werbung, die immer vorgibt, zu wissen, was uns gut tut.

- Jes 30,15: **Denn so spricht der GOTT, der Herr: Durch Umkehr und Ruhe werdet ihr gerettet, im Stillhalten und Vertrauen liegt eure Kraft.**

Wichtig sind Zeiten der Stille, Zeiten, sich zurückziehen. So kann die Zeit des Schweigens zu einer Kraftquelle werden.

- Neutestamentlicher Hinweis: „**Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst**“.  
Zur **Selbstliebe** gehört, seine **Grenzen zu akzeptieren**. Wir sind nicht unbegrenzt einsatzfähig. deshalb ist es wichtig, mit **gutem Gewissen „nein sagen“** zu lernen. Wir sind nicht perfekt. Deshalb ist es wichtig, 70-80% Gelungenes zu loben und wertzuschätzen. Perfektionismus ist eine anstrengende Lebensweise.  
„... **der Nächste**“: Es ist der wichtige Hinweis darauf, dass wir Gemeinschaftswesen sind. Begegnungen sind von großer Bedeutung: Gott ist Begegnung, „alles Leben ist Begegnung“ (M. Buber). Den Beziehungen zu anderen Menschen sollten wir die oberste Priorität geben. Liebe, Freundschaft und Geselligkeit sind wichtige Eckpfeiler und Kraftquellen im Leben der Menschen.

- **Geduld** haben und warten können: Vieles geschieht ohne unser Zutun,  
s. Mk 4,26-29.

- **Der Vertröstung auf das Diesseits widerstehen**

In einer Europastudie in den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts wurde als das Ziel vieler Menschen herausgefunden: „ Der Sinn des Lebens besteht darin, das Beste herauszuholen“.

Diese Lebensweise führt zu einer sehr **angestregten Diesseitigkeit**, da man in der Gefahr ist, „den Himmel auf Erden“ zu suchen und zwar innerhalb der 70-80 Lebensjahre. Diese lebenshastige Kultur wird schon in vielen Büchern beschrieben, beispielweise in:

*Neil Postman*

□ „*Wir amüsieren uns zu Tode*“, 1992 und

*Diane Fassel*

□ „*Wir arbeiten uns zu Tode*“, 1994

Der Glaube an Gott bietet eine **Lebensperspektive über dieses Leben** hinaus an und kann so Kraft- und Trostquelle in schwierigen Lebensphasen sein. Nicht Leid, Krankheit, Not und Tod werden das letzte Wort haben.

„Freundschaft mit dem ewigen Gott ist ewige Freundschaft, die auch mit dem Tod nicht endet.“ *Harry M Kuitert*.

Es ist ein Unterschied, ob ich den Tod als zum Leben dazugehörig akzeptiere und glaube, dass mit dem Tod nicht alles aus ist, oder ob der Tod endgültige Vernichtung bedeutet.

Der Tod relativiert auch so manche Wichtigkeit von Dingen.

Wenn man im Tod keinen Sinn sieht, kann man mutlos und hoffnungslos werden, was wiederum zu existenziellen Ängsten führen kann.

- **Das Gebet**

Viele Trends in unserer Zeit erschweren das zu leben, was das Gebet seinem Wesen nach ist:

- Beten, das ist warten, einfach da und offen zu sein. Diese Haltung des Empfänglichseins steht gegen die hohe Leistungsorientiertheit,
- Beten, das heißt arm sein vor Gott (s. Mt 5,3). Man nimmt sich Zeit für Ihn und richtet sich mit Herz und Gemüt auf Ihn aus. Dies steht dem weit verbreiteten Nützlichkeitsdenken „Zeit ist Geld“; „was bringt das?“ entgegen.
- Beten verlangt ruhige Aufmerksamkeit, nach Innen hören, nach Innen schauen. Schweigen und die Wendung nach Innen dienen also nicht nur der Selbsterkenntnis, sondern sind auch für die Gottesbeziehung wichtig. In unserer schnelllebigen Zeit mit ihrer Außenorientierung ist das nicht immer einfach

umzusetzen.

- **Achtsamkeitsmeditation.**

Einige von zahlreichen psychischen, positiven Folgen einer Achtsamkeitsmeditation werden beschrieben mit:

- man lernt, sich wahrzunehmen und alles zu akzeptieren, ohne zu bewerten;
- man lernt Gegenwärtigkeit, d.h. man erhält unmittelbaren Kontakt zu dem, was sich im Moment gerade meldet;
- man lernt, sich zu beobachten, auf Distanz zu seinen Gefühlen zu gehen, ohne sich von ihnen davon tragen oder mitreißen zu lassen
- man lernt, festgefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen.

Als Unerfahrene empfiehlt es sich, derlei Meditation nur unter erfahrener Anleitung zu üben.

Vor der eigentlichen Meditation bietet sich eine kurze Körperentspannungsübung an (s. u. Anhang)

Das sind alles Haltungen, mit der dann auch der Arbeitsalltag besser bewältigt werden kann.

- **Sakramente:**

- Bußsakrament: sich für schuldig halten dürfen und sich davon befreien lassen, statt es zu verdrängen, wie heute oft üblich geworden ist. Das heißt: befreit oder belastet durch das Leben gehen.
- Eucharistiefeier, wo sich in einer außerordentlichen Kommunion „Himmel und Erde sich berühren“ und neue Lebenskräfte geschenkt werden.

### **Bausteine für einen Wort-Gottesdienst am „Tag der Pflege“**

#### **Eröffnung**

Lied zu Beginn: Komm herein und nimm dir Zeit für dich

#### **Begrüßung**

Alle Teilnehmergruppen werden genannt und herzlich begrüßt und willkommen geheißen; dann kann der Anlass des Gottesdienstes (Tag der Pflege) angerissen und kurz erläutert werden

#### **Gebet**

Barmherziger Gott, du lädst uns immer wieder ein, zu Dir zu kommen und uns von Dir stärken zu lassen. Schenke uns nun die Ruhe und Offenheit für Dich und Deine Gegenwart. Darum bitten wir durch Christus, Deinen Sohn und unseren Bruder und Herrn! *Amen*

**Lesung:** Jes 30,15

**Evangelium:** Mk 6, 30-32

Gedanken zur Predigt:

Jesus zieht sich immer wieder zum Gebet zurück in die Stille. Er hofft auf den HERRN, wie es auf der Innenseite der Karte empfohlen wird. Auf Gott vertrauen, verleiht Kraft – sowohl in der Arbeit, als auch in der Freizeit. Spiritualität / Glaube möchte eine ganzheitliche Lebenshilfe sein.

► Bedeutung des Schweigens und der Stille in unserer lebenshastigen Welt. ...

Lied: GL 448, 1,3+4

**Achtsamkeitsmeditation** (s. Anleitung im Anhang)

### **Fürbitten**

Barmherziger Gott, Du bist uns nah, auch wenn wir dich nicht immer spüren. Dich bitten wir:

- Für alle in der Politik Verantwortlichen: Erfülle sie mit deiner Weisheit, damit sie den immer größer werdenden Pfl egenotstand mit konkreten Maßnahmen zu beheben beginnen.
- Für alle Menschen, die in Altenheimen und stationären Einrichtungen tätig sind, schenke ihnen Ausdauer und Geduld.
- Für alle Verantwortungsträger/innen in den Altenheimen und stationären Einrichtungen: stärke sie mit deinem Geist, damit sie sowohl die zu Pflegenden, das Pflegepersonal und sich selbst im Blick behalten.
- Für alle Ehrenamtlichen: lass sie spüren, dass Gutes tun auch gut tut.
- Für alle Angehörige, die in ihrem Dienst oft überfordert sind: lass sie Menschen finden, die sie unterstützen.
- Für unsere Verstorbenen, nimm sie auf in Dein Reich des Lichtes und des Friedens.

Abschließen wollen wir diese Bitten mit dem Gebet, dass Jesus selbst uns gelehrt hat:

### **Vater unser**

**Lied:** Gott loben in der Stille, GL 399

### **Schlussgebet**

Gütiger Gott, du willst, dass wir leben und genießen, was Du uns zum Genießen immer wieder schenkst. Schenke uns einen wachen Geist, der uns aufmerksam sein lässt für die Zeiten der Aktion und der Kontemplation.

Darum bitten wir durch Christus, unseren Bruder und Herrn, der in der Einheit des Hl. Geistes mit Dir lebt und herrscht von Ewigkeit zu Ewigkeit.

*Amen*

**Anhang:****Weitere passende Lieder:**

Wo Menschen sich vergessen, ...GL 836  
 Wo zwei oder drei in meinem Namen ...GL 838  
 Komm hl. Geist, der Leben schafft, ...GL 342  
 Komm hl. Geist, mit deiner Kraft, GL 784  
 Komm herab, o Heiliger Geist 344  
 Selig seid ihr, wenn ihr einfach lebt, ... GL 458  
 Herr, gib uns Mut zum Hören, ... GL 448  
 Wenn guten Mächten ..., GL 430  
 Herr, unser Herr, wie bist du zugegen, ... GL 414  
 Gott loben in der Stille, GL 399  
 Wie der Hirsch verlangt nach frischem Wasser, ... GL 312,8

Wenn einer alleine träumt, ist es nur ein Traum,... *Troubadour für Gott* 673  
 Komm herein und nimm dir Zeit für dich. *Benediktbeurer Liederbuch* Nr. 19  
 Meine Zeit steht in deinen Händen, *Troubadour für Gott*, Nr. 759  
 Bei Gott bin ich geborgen, *Singe Jerusalem* Nr.20

**Meditative Achtsamkeitsübung**

Schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen.

Setzen Sie sich - wenn möglich - aufrecht auf den Stuhl.

Sie sitzen ganz entspannt auf dem Stuhl und lehnen sich möglichst nicht an.

Der Brustkorb sollte nicht auf den Bauch drücken und die Zwerchfellatmung behindern.

Legen sie die Hände im Schoß zusammen oder auf Ihre Oberschenkel.

Sitzen sie möglichst ohne Bewegungen während dieser Übung.

Spüren sie, dass ihre Füße Kontakt mit dem Boden haben. ...

Spüren sie den Stuhl, auf dem sie sitzen. ...

Die Hände und Arme sind locker und entspannt. ...

Der Nacken und die Schultern sind entspannt. ...

Auch das Gesicht, der Unterkiefer ist ganz entspannt und gelöst.

Sie fühlen ihren Atem ein- und ausströmen und sagen sich dabei innerlich dreimal:

ein und aus, ruhig und entspannt ...

im Rhythmus des Ein und Ausatmens.

Sie sind Beobachter und versuchen nicht, den Atem zu manipulieren oder zu kontrollieren.

Achten Sie nun auf Geräusche, die Sie von außen hören ...

Dann achten Sie auf Ihr Inneres ..., auf das Ruhigwerden Ihres Atems, Bauchatmung ist wichtig.

Achten Sie auf Ihren Atem und lehnen Sie die Geräusche, die Sie möglicherweise hören, nicht als Störung ab.

Akzeptieren Sie sie, wie auch die Gedanken, die kommen und achten Sie wieder auf Ihren Atem.

Gedanken, Geräusche werden immer wieder kommen:

- Nehmen Sie diese wahr und
- lassen sie wieder gehen.
- Sie lassen sie kommen,
- nehmen sie wahr und
- lassen sie wieder los.

Dann achten sie wieder auf die Atmung

Verweilen Sie so einige Minuten, ich gebe das Ende der Übung an.

... nach ca. 5 Minuten Stille:

Wir beenden nun diese Achtsamkeitsübung. Sie kehren langsam mit ihrer Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

Atmen Sie tief durch ..., recken und strecken Sie die Arme

*Diakon Peter Wellkamp*