

Büro der Beauftragten der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern für Hörfunk und Fernsehen beim Bayerischen Rundfunk

Kirchenrätin Melitta Müller-Hansen
Pfarrer Dr. Florian Ihsen
 Evangelischer Gottesdienst am 14.2. 2021
 St. Johannes München-Haidhausen
 10:15 Uhr – 11:00 Uhr
 Voraufgezeichnet am 13.2., 10:15-11:00

Arbeitstitel: „Schmerz“

Mitwirkende: Pfarrerin Kirchenrätin Melitta Müller-Hansen, Friedrich Schloffner
 Musikalische Gesamtleitung: KMD Michael Roth
 Orgel: KMD Michael Roth
 Sänger*innen: Anna-Lena Elbert, Katharina Guglhör, Sebastian Myrus, Magnus Dietrich
 (Vokal-Quartett)

Nr.	Ausführende	Inhalt
1	Melitta Müller-Hansen	<p>Herzlich willkommen zum Gottesdienst, liebe Gemeinde daheim, hier in der Johanneskirche in München. Heute ist Valentinstag. Für die einen endlich wieder ein Anlass, ihre große Liebe zu feiern. Anderen tut der Tag weh Weil diese Liebe fehlt. Weil sie zerbrochen ist. Weil der geliebte Mensch gestorben ist. Ich will mit Ihnen heute dieser Spur folgen. Dem Schmerz. Seit einem Jahr ist er unser täglicher Begleiter. Heute ist auch der Sonntag vor der Passionszeit. Zeit, um dem Schmerz Raum zu geben. (Ihn miteinander zu teilen. Wir hören auf die Stimme von Menschen, die uns ihren Schmerz mitgeteilt haben.) Wir halten ihn Gott hin, auch in den Liedern, die wir heute singen. Singen Sie mit, auf kirchedigital.blog finden Sie ein Liedblatt.</p> <p>Unser Anfang geschehe Im Namen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des heiligen Geistes. Amen</p>
2	Michael Roth	Vorspiel zu EG 365
3	Sänger*innen	<p>Choral EG 365, 1+4</p> <p>1 Von Gott will ich nicht lassen, denn er lässt nicht von mir, führt mich durch alle Straßen, da ich sonst irrte sehr. Er reicht mir seine Hand; den Abend und den Morgen tut er mich wohl versorgen, wo ich auch sei im Land</p> <p>4 Es tut ihm nichts gefallen, denn was mir nützlich ist. Er meint's gut mit uns allen,</p>

Nr.	Ausführende	Inhalt
		<p>schenkt uns den Herren Christ, sein' eingebornen Sohn; durch ihn er uns bescheret, was Leib und Seel ernähret. Lobt Gott im Himmelsthron!</p>
4	<p>Friedrich Schloffer,</p> <p>Melitta Müller-Hansen,</p> <p>Quartett</p>	<p>Gudrun, 56 Jahre alt, erzählt.</p> <p>Bruchteile von Sekunden dauert es manchmal nur und alles ist anders. Ich liege auf einer Steintreppe und könnte schreien vor Schmerz. Mein Wadenbein ist gebrochen. Nein, ich hab mich nicht überstürzt. Durch die Maske hab ich wohl eine Stufe übersehen. Von einem Moment auf den anderen bin ich komplett aus dem Rennen. Im Schock, friere bis ins Mark. Für Wochen und Monate nicht gehen können. Das hab ich zum letzten Mal erlebt, bevor ich laufen lernte. Jetzt verunsichert es mich radikal. Ich habe Lockdown im Lockdown. Bin in so vielem auf Hilfe angewiesen. Wadenkrämpfe wecken mich nachts-im Schutzstiefel bin ich ihnen ausgeliefert.</p> <p>The unsung song, das ungesungene Lied – so wird Schmerz manchmal von Körpertherapeuten genannt. Vielleicht auch ein ungeschrieener Schrei? Ich lausche auf mein Wadenbein, meine Fibula. Will der Bruch mir etwas sagen? Will ich ihm eine Bedeutung geben oder habe ich einfach Pech gehabt? Als kleines Mädchen bin ich oft umgeknickt. Ich ahne, wieviel ich durchzustehen hatte. Und jetzt?</p> <p><i>Aus Psalm 6</i> <i>Gott, sei mir gnädig, denn ich bin schwach. Heile mich, denn meine Gebeine sind erschrocken, und meine Seele ist sehr erschrocken. Ach du, Gott, wie lange?</i></p> <p>Heilig bist du, Ursprung der Welt Heilig bist du, Ziel aller Wege Heilig bist du, ewige Gegenwart.</p>
5	Fr. Schloffer	<p>Volker, 70 Jahre alt:</p> <p>Schon ganz früh in meinem Leben habe ich Verlust und verlassen werden kennengelernt. Als ich merkte, dass es meinen Vater nur auf Fotos gibt, er starb vor meiner Geburt. Als unser Sohn kurz nach seiner Geburt starb und wir damals nach Monaten erst das Kinderzimmer wieder ausräumten. Jäh zerbrochene Liebesbeziehungen. Der Tod meiner Mutter vor zwei Jahren.</p> <p>Zunächst bin ich wie gelähmt, so geht es mir immer, wenn etwas zu Ende geht. Ich irre dann wie in Panik ziellos umher. Greife zum Telefon, weil ich allen erzählen will, was mir Schlimmes geschehen ist.</p> <p>Mein Herz rast. Manchmal fürchte ich, es bleibt stehen. Der Schmerz wirft mich hin und her.</p> <p>Ich frage mich: Wer ist schuld? Womit habe ich das verdient? Vielleicht bin ich es einfach nicht wert, dass jemand bei mir bleibt und mich liebt.</p> <p>Am schlimmsten ist der Schmerz über das Ungelebte. Wenn die Wünsche, Träume, Hoffnungen und Möglichkeiten in 1 Sekunde zerplatzen wie eine Seifenblase.</p>

Nr.	Ausführende	Inhalt
	<p>Melitta Müller-Hansen</p> <p>Quartett</p>	<p>Aus Psalm 42 <i>Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht. Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele Gott zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, dem lebendigen Gott. Wann werde ich Gottes Angesicht schauen?</i></p> <p>Heilig bist du, Ursprung der Welt Heilig bist du, Ziel aller Wege Heilig bist du, ewige Gegenwart.</p>
6	<p>Friedrich Schloffer</p> <p>Melitta Müller-Hansen</p> <p>Quartett</p>	<p>Rosa Louise ist 22, Studentin</p> <p>Mit etwa 18 Jahren gab es einen besonderen Moment in meinem Leben: ich habe auf einmal begriffen, dass es in der Welt, in der ich mich bis dahin immer wohl und sicher gefühlt habe, nicht immer gut ist und sein wird. Seit dieser Zeit ist das Wort „Klimawandel“ täglich präsent. Die große Aufgabe, die Welt zu retten - mit den wenigen Möglichkeiten, die ich als kleine Person habe, bringt mich oft zum Verzweifeln. Ich versuche täglich etwas dafür zu tun, um täglich wieder daran zu scheitern. Es ist so schwer, andere davon zu überzeugen, mitzumachen. Ständig gerate ich in Streit mit meiner Familie, da ich von ihnen Verzicht auf besondere Nahrungsmittel und Verhaltensweisen verlange, die ich für absolut notwendig halte. Ich versuche, nicht an die Zukunft zu denken oder mir meine eigene Zukunft auszumalen, da ich im tiefsten Inneren diese Zukunft nicht sehen kann.</p> <p>Aus Psalm 119</p> <p><i>Ich bin ein Gast auf Erden, verbirg deine Weisungen nicht vor mir. Meine Seele verzehrt sich vor Verlangen nach deinen Ordnungen allezeit. Wie wird ein junger Mensch seinen Weg unsträflich / untadelig gehen?</i></p> <p>Heilig bist du, Ursprung der Welt Heilig bist du, Ziel aller Wege Heilig bist du, ewige Gegenwart.</p>
7	<p>Melitta Müller-Hansen Quartett</p> <p>Alt</p> <p>Bass</p> <p>Quartett</p> <p>Alt</p>	<p>Schmerz ist etwas ganz Persönliches. Die Klagepsalmen der Bibel finden dafür eine universale Sprache. <i>Vor dir, o Gott, liegt offen all mein Sehnen</i></p> <p>Antiphon: Vor dir liegt offen all mein Sehnen (aus Psalm 42)</p> <p>Verse 1-4a+6 Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele Gott zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, dem lebendigen Gott.</p> <p>Antiphon</p> <p>Wann darf ich kommen und vor Gottes Angesicht erscheinen? Tränen wurden meine Speise bei Tag und bei Nacht.</p>

Nr.	Ausführende	Inhalt
	Bass Quartett	Was bist du so betrübt, meine Seele und was tobst du in mir? Harre auf Gott! Antiphon
8	Melitta Müller-Hansen	Gebet Gott, Zuflucht in all den Nöten, die uns getroffen haben. In mir ist es finster, aber bei dir ist das Licht; Ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht; Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist die Hilfe; Ich bin unruhig, aber bei dir ist der Friede; In mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist Geduld; Ich verstehe deine Wege nicht, Aber du weißt den Weg für mich. Du hast mir viel Gutes erwiesen, Lass mich auch das Schwere aus deiner Hand nehmen. Was das Leben auch bringen mag, dein Name sei gelobt. Amen
9	Friedrich Schloffer	Aus dem Markus - Evangelium: Und Jesus fing an, seine Jüngerinnen und Jünger zu lehren: Der Menschensohn muss viel leiden und verworfen werden von den Ältesten und den Hohenpriestern und den Schriftgelehrten und getötet werden und nach drei Tagen auferstehen. Und er redete das Wort frei und offen. Und Petrus nahm ihn beiseite und fing an, ihm zu wehren. Er aber wandte sich um, sah seine Jünger an und bedrohte Petrus und sprach: Geh hinter mich, du Satan! Denn du meinst nicht, was göttlich, sondern was menschlich ist. Und er rief zu sich das Volk samt seinen Jüngerinnen und Jüngern und sprach zu ihnen: Will mir jemand nachfolgen, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. Denn wer sein Leben behalten will, der wird's verlieren; und wer sein Leben verliert um meinetwillen und um des Evangeliums willen, der wird's behalten. Denn was hilft es dem Menschen, die ganze Welt zu gewinnen und Schaden zu nehmen an seiner Seele?
10	Quartett	G. F. Händel, Lascia ch'io pianga Lascia ch'io pianga mia cruda sorte, e che sospiri la libertà. Il duolo infranga queste ritorte de' miei martiri sol per pietà.

Nr.	Ausführende	Inhalt
11	Melitta Müller-Hansen	<p>Predigt I</p> <p>Schmerz ist etwas ganz Persönliches. Nur ich weiß, wie es sich anfühlt, diesen Schmerz zu haben. Wir erleben gerade eine Zeit des kollektiven Schmerzes. In Zeiten der Pandemie vervielfacht er sich. Der körperliche Schmerz - Atemnot, Kopfweh, Gliederschmerz, Schwäche . Der seelische, der spirituelle Schmerz darüber, dass wir Sterbliche sind. Der Weltschmerz um diese Erde, der besonders Jugendliche wie Rosa Louise erdrückt und beschwert. Alle, weltweit erleben das zur Zeit. Das verbindet uns. Und doch geht jeder und jede ihren ganz eigenen Weg damit.</p> <p>Was hilft mir? Jetzt? Hat mein Schmerz auch eine Botschaft? Zeigt er mir eine Fährte? „The unsung song“, das ungesungene Lied“, von dem Gudrun schreibt. Nicht für jeden Schmerz muss das gelten. Für die lang anhaltenden, die immer wiederkehrenden, auf die ich mir keinen Reim machen kann, für die kann es gelten.</p> <p>Ich habe mich auf die Suche gemacht nach so etwas wie einer spirituellen Schmerztherapie. Gibt es die? Heute, am Sonntag vor der Passionszeit, weist das Evangelium in diese Richtung. Jesus kündigt seinen Jüngerinnen und Jüngern an, dass der Menschensohn viel leiden muss. Und verlangt denen, die sich ihm anschließen wollen, nur eines ab: „<i>Wer mir nachfolgen will, der nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach</i>“ (Mk 8,34). Die Bereitschaft, das Kreuz, den Schmerz zu tragen ist die einzige Bedingung, die Jesus stellt. Nicht die Liebe zu Gott. Nicht die Liebe zu den Menschen.</p> <p>Ich habe mich lange daran gestoßen. Darin kann ja so ein falscher Zungenschlag liegen. Damit hat man jahrhundertlang Menschen seelisch erpresst, auf subtile Weise, aber mit schlimmen Folgen: Man bekommt im Leben nichts geschenkt. Das hat Gott dir geschickt. Wen Gott liebt, züchtigt er! Jeder hat schließlich sein Päckchen zu tragen. Solche Sätze lösen nicht, sie verdoppeln Schmerzen. Sie machen uns klein, sie halten uns dazu an, alles zu schlucken, fraglos hinzunehmen. Das aber ist nicht der Weg Jesu. Er nimmt nicht klaglos hing und schluckt alles runter. Er klagt, weint, schreit seine Verzweiflung heraus. Er wendet Leid, das zu wenden ist. Und trägt das Leid, das durch ihn nicht abwendbar ist.</p> <p>Heute verstehe ich es so: Wir Menschen haben unglaublich viele Möglichkeiten, Schmerz abzuwehren, zu verdrängen. In vielen Situationen ist es der größte Glücksfall, dass wir das können. Die Seele schützt uns, wenn zu großes Leid uns überfordern und vielleicht das Leben kosten würde Sie kapselt das Erfahrene ein, und lässt uns Zeit, es dann wieder hervorzuholen, wenn wir stark genug sind, uns daran zu erinnern. Und jemand an unserer Seite haben, der uns dabei hilft. Traumatherapeutinnen und -therapeuten sind dabei goldwert. Seelsorgerinnen und Seelsorger. Und die Palliativmedizin ist goldwert, die schwerkranken Menschen den Schmerz lindert, wenn die Lebenszeit zu Ende geht. Palliativ - da drin steckt das Wort Pallium, und das heißt Mantel. Mit einem Mantel umhüllt und verborgen, wird der Schmerz, damit der Mensch noch leben kann bis zuletzt. Aber wir verdrängen auch Leid, das uns nicht überfordern würde. Wir verdrängen es, verweigern uns dem Schmerz. Und das kann schlimme Folgen haben. Es kann zu Gewalt führen. Wir suchen einen Schuldigen für unser Leid, weil tief in uns verwurzelt ist, dass nur der Schuldige leiden muss. Wir rechtfertigen uns, beschuldigen andere, verhärten innerlich, um selbst den Schmerz zu umgehen.</p>

Nr.	Ausführende	Inhalt
	<p>Friedrich Schloffer</p> <p>Melitta Müller-Hansen</p> <p>Friedrich Schloffer</p> <p>Melitta Müller-Hansen</p>	<p>„Meine Ehe geht in die Brüche“ klagt eine Frau ihrer Freundin und die antwortet: „Wenigstens hast du eine!“ Schmerzabwehr auf ganz subtile Weise. Ich bin ja viel schlimmer dran als du!</p> <p>Das Kreuz auf sich nehmen, Schmerz tragen – das zeigt einen anderen Weg. Einen gewaltfreien Weg. Ich lasse zu, dass ich verletzlich bin, dass die Wunden meiner Seele weh tun. Dass mir mein Schmerz weh tut. Und mache nicht andere dafür verantwortlich</p> <p>Jesus bezeichnet sich einmal selbst als Arzt, als spiritueller Therapeut, der zu den Kranken gekommen ist.</p> <p>Das ist so ein erstes Moment einer hilfreichen Schmerztherapie: nahe sein. Denn das ist die ursprüngliche Bedeutung von Therapie: „Anbeten und nahe sein“.</p> <p>Du bleibst bei deinem Schmerz und du bist damit nicht allein. Eine Ärztin, ein Arzt ist da, um dir zu helfen. Und wenn du es zulassen kannst, ist auch der spirituelle Therapeut da. Das besondere an ihm ist: er kennt den Schmerz, er kennt das Leid. Er weiß, was du durchmachst, wenn du ganz unten bist.</p> <p>Origenes, ein Theologe aus dem 3. Jahrhundert, sagt:</p> <p><i>Jesus, der Arzt, ist zugleich das Wort Gottes. Darum bereitet er seinen Kranken Arzneien nicht aus Kräutersäften, sondern aus den Geheimnissen von Worten: Wortheilmittel.</i></p> <p>Wortheilmittel – ich persönlich bin dafür sehr empfänglich, in jedem Schmerz, den ich empfinde. Was mir immer gut tut ist ein Wort. Meine Seele ist wortförmig, wortempfindlich. Ich brauche zunächst– wie der leidende Jesus selbst – Worte für meinen Schmerz. Ich will klagen, ausdrücken, was ich fühle und empfinde, körperlich und seelisch! Wenn mir eigene Worte fehlen, leihe ich mir Worte der Psalmen/der Bibel.</p> <p><i>Ich bin schwach, mein Gebein ist erschrocken. Die Tränen sind meine Speise Tag und Nacht. Mein Geist will verzagen...</i></p> <p>Jesus, der Jude, der wahre Mensch, kennt diese Menschensprache und bringt sie vor Gott. Wortheilmittel. Klagen hilft, weinen hilft. Es öffnet, es kommt etwas in Fluss. Ich erfahre mich als lebendig im Schmerz. Ich kann auch um die Gabe der Tränen bitten. Hilf mir weinen Gott, ich habe keine Tränen mehr. Mein inneres Land ist vertrocknet und sehnt sich wie der Hirsch nach frischem Wasser!</p> <p>Und manchmal taucht dann mein ganz persönliches ungesungenes Klagelied auf. Ein Schmerz aus früheren Zeiten kann sich zeigen, der noch nicht genug beweint und getragen worden ist. Auch verdrängter Schmerz ist ungelebtes Leben. Er will ans Licht, und mich nicht mehr so beschweren.</p>
12	<p>Quartett</p> <p>Tenor + Bass + Orgel</p>	<p>EG 383: Herr, du hast mich angerührt, Str 1+2</p> <p>1. Herr, du hast mich angerührt. Lange lag ich krank danieder, aber nun – die Seele spürt: Alte Kräfte kehren wieder. Neue Tage leuchten mir.</p>

Nr.	Ausführendes	Inhalt
		<p>....Und Gott wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken. Und du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt.</p> <p>(Jesaja 58, 7-11 i. Auszügen)</p>
14	Quartett	<p>J.S. Bach BWV 39 Schlusschoral</p> <p>Selig sind die aus Erbarmen Sich annehmen fremder Not. Sind mitleidig mit den Armen Bitten treulich für Sie Gott. Die behilflich sind mit Rat, auch womöglich mit der Tat, werden wieder Hilf empfangen Und Barmherzigkeit erlangen.</p>
15	<p>Friedrich Schloffer</p> <p>Tenor + Orgel</p>	<p>Gudrun schreibt:</p> <p>Die Zeit heilt Wunden. So banal es klingt – bei mir stimmt es. Dass so ein Knochen von selbst heilt – eigentlich müsste ich bei der zarten Fibula sagen, dass sie weiß, wie das geht und fraglos ihre Knochenarbeit tut, bringt mich zum Staunen. Die Fibula will ihre Ruhe, nicht geocht werden und nicht mit Bedeutung überfrachtet. Knochen lieben Klang, das hab ich erlebt. Meine Fibula will Stille. Selbstheilungskräfte sind am Werk in meiner Tiefe, in ihrem ganz eigenen Zeitmaß. Der Schmerz lässt nach. Als ich beginne, mit Armstützen zu gehen, sagt der Physiotherapeut: „Der gesunde Fuß braucht die Unterstützung nicht. Der verletzte braucht sie.“ Das hab ich doch schon mal so ähnlich gehört. „Die Gesunden brauchen den Arzt nicht, sondern die Kranken.“ Ein Satz von Jesus.</p> <p>(aus EG 289,1)</p> <p><i>Nun lob, mein Seel, den Herren, was in mir ist den Namen sein. Sein Wohltat tut er mehren, vergiss es nicht, o Herze mein.</i></p>
16	Friedrich Schloffer	<p>Volker:</p> <p>Ich lasse meinen Schmerz leben und gebe ihm Raum sich zu zeigen, manchmal auch sich auszutoben. Ich spreche mit ihm, wie mit einem Gegner oder einem Freund. Er hat Wohnrecht in meinem Leben und ist ein unbestechlicher, treuer Begleiter. Ich frage mich: Was will er mir sagen? Das habe ich ab und zu aufgeschrieben und es sind so etwas wie Gedichte daraus geworden. Nur für mich. Wenn ich jemand treffe, der Schmerz auch kennt, dann entsteht manchmal eine wohltuende Nähe, auch wenn unsere Schicksale und Vorstellungen durchaus verschieden sind. Ja und Lieder, populäre Songs helfen mir, mich einfach mit meinem Schmerz hineinfallen zu lassen.</p>

Nr.	Ausführende	Inhalt
		<p>Und nimm unsere Toten bei dir auf. Erbarme dich der Betrüben. Geleite Menschen auf der Flucht. Gib deinen Geist denen, die für andere entscheiden müssen. Stärke alle, die helfen und heilen. Sei mit den Fröhlichen. Schütze die Liebenden, die Großen und die Kleinen.</p>
21	Melitta Müller-Hansen	<p>Vaterunser</p> <p>Vater unser im Himmel Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.</p>
22	Orgel	Vorspiel zu EG 596
23	<p>Tenor + Bass + Orgel</p> <p>Quartett + Orgel</p>	<p>Choral EG 596 Harre meine Seele</p> <p>1. Harre, meine Seele, harre des Herrn; alles ihm befehle, hilft er doch so gern! Sei unverzagt, bald der Morgen tagt, und ein neuer Frühling folgt dem Winter nach. In allen Stürmen, in aller Not wird er dich beschirmen, der treue Gott!</p> <p>2. Harre, meine Seele, harre des Herrn; alles ihm befehle, hilft er doch so gern! Wenn alles bricht, Gott verlässt uns nicht; größer als der Helfer ist die Not ja nicht. Ewige Treue, Retter in Not, rett auch unsre Seele, du treuer Gott!</p>
24	Melitta Müller-Hansen	<p>Ansage Hörertelefon 089-5595620</p> <p>Segen</p> <p>Der Herr segne dich und behüte dich;</p>

Nr.	Ausführen- De	Inhalt
		der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig; der Herr hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden.
25	Michael Roth	Orgelmusik