



FrauenGottesDienste  
Modelle und Materialien

# Thema: Loslassen

Herausgegeben von  
Marie-Luise Langwald und  
Isolde Niehüser

Unter Mitarbeit von Irmentraud Kobusch

Schwabenverlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Schwabenverlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagfoto (und S. 8): Krzysztof Niewolny / unsplash

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7966-1840-6

# Inhalt

---

## Thema: Loslassen

- 9 Hinführung (*Marie-Luise Langwald*)

### **Gottesdienste**

- 12 Abschied und Neubeginn – Noomi, Orpa und Rut  
Wort-Gottes-Feier  
(*Irmentraud Kobusch und Marie-Luise Langwald*)
- 23 Loslassen befreit  
Wortgottesdienst (*Petra Focke*)
- 35 Meine Sorgen loslassen ...  
Wortgottesdienst – vielleicht im Freien  
(*Sr. Beate Glania MMS*)
- 41 Auf dich vertraue ich, mein Gott  
Eucharistiefeyer in der Erfahrung von Krankheit und  
Hilflosigkeit (*Magdalena Bogner*)
- 48 Gott behüte dein Gehen und dein Kommen  
Ein Ritual zum Abschied aus dem Erwerbsleben und  
zum Übergang in die Rente  
(*Monika Altenbeck und Isolde Niehüser*)
- 56 Abschiedlich leben – weil alles unter dem Himmel  
seine Zeit und seine Stunde hat  
Wort-Gottes-Feier (*Maria Waldner*)
- 61 »Vertraut den neuen Wegen«  
Wort-Gottes-Feier (*Ulrike Göken-Huisman*)

### **Materialien und Anregungen**

- 69 Aus dem Brief der Apostelin Maria an die Gemeinde in ...  
(*Irmentraud Kobusch*)

- 70 Gottesbilder loslassen (*Marie-Luise Langwald*)
- 72 Gelassenheit (*Isolde Niehüser*)
- 72 Frei wie ein Schmetterling (*Elisabeth Kübler-Ross*)
- 73 Die fünf Phasen der Trauer nach *Elisabeth Kübler-Ross*
- 74 Fischer (*Franz Kamphaus*)

### **Werkstatt Gottesdienst**

- 75 Begegnungen verändern  
Marienandacht am Fest Mariä Heimsuchung  
(*Gertrud Jansen*)

### **Stichwort Liturgie**

- 79 Loslassen, was war – erinnern, was stärkt  
Liturgische Rituale an Lebenswenden (*Saskia Löser*)

### **Würdigung**

- 87 Irmgard Pahl (*Irmentraud Kobusch*)
  
- 90 Verwendete Schriftstellen
- 91 Textnachweis
- 92 Liedregister

*Abkürzungen bei den Liedvorschlägen:* EH = Erdentöne – Himmelsklang. Neue geistliche Lieder, Schwabenverlag, Ostfildern <sup>8</sup>2015; Frauen loben Gott = Frauen loben Gott. Das Liederbuch in frauengerechter Sprache, München 2008; GL = Gotteslob; kfd-Liederbuch = Frauen auf dem Wege. Neue geistliche Lieder, Liederbuch der kfd, Klens-Verlag, Düsseldorf 1994; Lieder wie Perlen = Lieder wie Perlen. Liederbuch der katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd), hg. von Bea Nyga, Schwabenverlag, Ostfildern 2007.



# Thema: Loslassen

---

## Hinführung

Mir ist eine Tasse aus der Hand gefallen. Eine Bechertasse, mit der Erinnerungen verbunden waren. Der Henkel ist abgebrochen. Sonst ist sie heil geblieben. Soll ich versuchen, den Henkel anzukleben? Loslassen – das schoss mir durch den Kopf und die Tasse wanderte in den Mülleimer. Kurz vorher musste ich ein makellostes Auto loslassen, weil ein Bauzaun ihm nicht Platz machen wollte.

Ich könnte weitere Beispiele aufschreiben. Es ist eine der großen Herausforderungen unseres Lebens, dass wir loslassen müssen, Abschied nehmen und mit Verlusten leben. Das ist schmerzhaft. Vielleicht ist es die besondere Aufgabe des Alters. Wenn wir uns immer wieder von ungelebtem Leben verabschieden müssen, Pläne und Träume loslassen. Wenn wir uns auch von geliebten Menschen verabschieden müssen, die sterben.

Loslassen, weil etwas zu Ende geht. Weil etwas nicht mehr so sein wird, wie es war und wie wir es gerne hatten. Immer wieder neu sind wir herausgefordert, Trauer und Schmerz zuzulassen und zur Seite zu legen, damit es Raum gibt für Neues. Dazu hilft dann auch die (neu) gewonnene Zeit.

## Der Schmetterling

Loslassen hat den weiten Horizont: Wenn ich loslasse, kann Neues entstehen. So wie beim Schmetterling, der unser aktuelles Titelbild der FrauenGottesDienste ist. Welch ein Wunder, wenn aus der trägen, manchmal farblosen und hässlichen Raupe auf geheimnisvolle Weise ein zauberhaft buntes, leichtes Wesen wird. Es ist kaum zu glauben, wie das möglich ist, zumal überhaupt keine Ähnlichkeit zwischen der einen und

der anderen Existenz besteht. Diese Verwandlung des auf der Erde kriechenden Tieres in eine fast unkörperliche flüchtige Erscheinung kann ein Hinweis sein: Wenn der Raupe Flügel wachsen, sie also eine weitere Dimension dazugewinnt, dann kann das doch auch uns Menschen blühen ...

### **Loslassen feiern**

Der Spannung von Loslassen und Neubeginn spüren die Gottesdienste dieses Bandes nach:

- im Lesen und Betrachten der Geschichte von Noomi, Orpa und Rut,
- im Blick auf die befreiende Kraft des Loslassens,
- im Blick auf die Sorgen, die uns alltäglich umtreiben,
- der Erfahrung von Krankheit und Hilflosigkeit,
- dem Abschied aus dem Arbeitsleben,
- dem Loslassen eines Ehrenamtes
- und auch dem Abschied von einem unbeschädigten Bild von Kirche.

Abschied und Loslassen zieht sich durch das ganze Leben und ruft geradezu nach gottesdienstlicher Feier. Auch wenn Feier selten Fest und Jubel meint.

Verschiedene Texte und Gebete ergänzen die Thematik des Bandes in der Rubrik »Materialien und Anregungen«.

### **Weitere Rubriken**

In der »Werkstatt Gottesdienst« findet sich eine Marienandacht: »Begegnungen verändern«. Auch das hat ja mit Loslassen zu tun.

Das »Stichwort Liturgie« nimmt das Thema auf und blickt auf liturgische Rituale an Lebenswenden: »Loslassen, was war – erinnern, was stärkt«. In dem Artikel geht es nicht nur um »klassische«, um alte und vertraute Segnungen und Rituale an Lebenswenden. Die Autorin ermutigt ausdrücklich, selbst Rituale zu entwickeln und – tagtäglich – zu praktizieren.

Statt einer Rezension gibt es in diesem Band eine Würdigung der im April 2022 verstorbenen langjährigen Bochumer Liturgiewissenschaftlerin Irmgard Pahl. Es war ihr ein Herzensanliegen, frauengerechte und ganzheitliche Formen der Liturgie zu entwickeln und einzufordern. Zahlreiche Autorinnen der Reihe FrauenGottesDienste verdanken ihr wichtige Anregungen.

Wir wünschen den Leserinnen und den Mitfeiernden viel Mut, sich dem Loslassen zu stellen – in der Hoffnung auf neue Räume und neues Leben. Mögen viele Raupen zu Schmetterlingen werden, die in die Freiheit entlassen werden.

MARIE-LUISE LANGWALD

# Gottesdienste

---

## ABSCHIED UND NEUBEGINN – NOOMI, ORPA UND RUT *Wort-Gottes-Feier*

Bereitgelegt werden:

- Rucksack
- schwarzes Tuch / Schleier
- Scherben oder ein geknickter Ast
- Wanderschuhe
- zwei einzeln gebundene Rosen / Blumen
- Rollator oder Gehstock
- drei Schmetterlinge

Die Gegenstände werden während des Gottesdienstes vor dem Altar oder in der Mitte der Feiernden auf einem Tuch abgelegt.

Außerdem wird für alle Mitfeiernden ein Schmetterling (z.B. aus Papier) bereitgelegt, der am Ende verteilt wird.

### Lied

»Wo zwei oder drei« (EH 87)

### Eröffnung

Es ist eine Binsenweisheit unseres Alltags: Etwas geht zu Ende. Etwas Neues beginnt. Ob wir es wollen oder nicht. Wir alle machen immer wieder Erfahrungen von Abschied und Neubeginn. Manchmal mit neuem Mut und vielen Hoffnungen. Manchmal voller Trauer und Wehmut.

Ich lade Sie ein, darüber in diesem Gottesdienst nachzudenken und Ihre Erfahrungen und Gefühle im Lichte Gottes zu betrachten.

Wir sind hier zusammen im Namen von Gott-Vater-Mutter, Gottes Sohn Jesus Christus und Gottes Geistkraft Ruach. Amen.

## **Kyrie**

*Liedruf: GL 155*

Gott,  
du bist ein mitgehender Gott.  
Wir grüßen dich in unserer Mitte.  
*Liedruf*

Gott,  
du bist ein tröstender Gott.  
Wir suchen dich in unserer Mitte.  
*Liedruf*

Gott,  
du bist ein Gott des Aufbruchs.  
Wir brauchen dich in unserer Mitte.  
*Liedruf*

## **Gebet**

Gott des Abschieds und des Neubeginns, schon immer hast du Menschen zugemutet – und sie auch ermutigt –, Altes und Vertrautes loszulassen und neue Wege zu gehen.

Wir bitten dich um deine Weggemeinschaft und Stärkung, wenn Loslassen und Abschied uns schwerfallen, wenn wir neu aufbrechen und noch nicht wissen, wohin der Weg uns führt. Schenke uns die Zuversicht, dass du auch in dunklen Stunden an unserer Seite bist. Nähre unser Vertrauen, dass wir keine Angst haben müssen, weil du uns behütest.

Darum bitten wir dich heute und an allen Tagen unseres Lebens.  
Amen.

## **Psalmgebet**

»Der Herr ist mein Hirte« (Psalm 23 – GL 37)

## Überleitung

Im Vertrauen auf Gottes Mitgehen haben Noomi, Orpa und Rut ihr Leben gelebt. Im Hören auf ihre Geschichte, die vor etwa 2400 Jahren aufgeschrieben wurde, wollen wir eigene Erfahrungen von Loslassen, Abschied und Neubeginn bedenken. Die drei Frauen, von denen das Buch Rut erzählt, können uns so vielleicht zu Wegweiserinnen werden. Sie geben uns Impulse für unsere Fragen und unser Suchen.

## Lesung und Dialog

Rut 1,1–19a Geschichte von Noomi, Orpa und Rut

*(Einheitsübersetzung)*

*Der Text wird von drei Frauen gelesen: Eine Frau liest den biblischen Text, zwei andere deuten den Text in ihrem Dialog.*

Rut 1,1–2 NOOMI UND IHRE FAMILIE VERLASSEN BETLEHEM

Zu der Zeit, als die Richter regierten, kam eine Hungersnot über das Land. Da zog ein Mann mit seiner Frau und seinen beiden Söhnen aus Betlehem in Juda fort, um sich als Fremder im Grünland Moabs niederzulassen. Der Mann hieß Elimelech, seine Frau Noomi und seine Söhne hießen Machlon und Kiljon; sie waren Efratiter aus Betlehem in Juda. Als sie im Grünland Moabs ankamen, blieben sie dort.

- 1 Es ist schon erschütternd, dass sich die Zeiten nie ändern. Wie schrecklich, dass schon damals Menschen ihre Heimat verlassen mussten, weil es dort nichts zu essen gab.
- 2 Das ist mir auch sofort in den Sinn gekommen. Wie gut aber, dass es nicht einer oder eine allein tun musste. Eine Familie ist miteinander auf dem Weg. Sicher ist ihnen der Abschied nicht leichtgefallen, sie haben ihr Zuhause, geliebte Menschen, Traditionen und Bräuche zurückgelassen. Aber sie haben bestimmt einander geholfen, diesen Abschied zu verkraften.

- 1 Und sicher haben sie sich gegenseitig bestärkt in der Hoffnung auf ein neues Leben an einem Ort, der ihnen Nahrung und Sicherheit schenken würde.
- 2 Dieser Rucksack ist Symbol für den Aufbruch von Elimelech, Noomi und ihren Söhnen.

*Ein Rucksack wird in die Mitte gelegt.*

#### Rut 1,3–4 TOD ELIMELECHS

Elimelech, der Mann Noomis, starb und sie blieb mit ihren beiden Söhnen zurück. Diese nahmen sich moabitische Frauen, Orpa und Rut, und so wohnten sie dort etwa zehn Jahre lang.

- 1 Wie schrecklich: Da musste Noomi ihre Heimat verlassen. Und dann stirbt ihr Mann, der Beschützer und Ernährer, das Oberhaupt der Familie.
  - 2 Wie viele gemeinsame Jahre haben sie wohl noch gehabt? Vermutlich nicht so viele. Und dann bleibt Noomi als unversorgte Witwe zurück.
- 1 Immerhin: Nach dem bitteren Abschied stehen zwei Neustarts an. Noomis Söhne heiraten. Das kennen wir ja auch aus unseren Familien, dass dieses Ereignis ein großartiger Neubeginn ist. Nicht nur für die Brautpaare, auch für die Eltern.
  - 2 Zehn gemeinsame Jahre werden der Familie geschenkt. Ich stelle mir vor, dass alle diese Zeit genossen haben. Jahre in Sicherheit und in Gemeinschaft.
- 1 Ein schwarzer Schleier ist Zeichen für den Verlust ihres Mannes, den Noomi verkraften muss.