

Lass deinen Stern aufgehen

Sternenlicht ganz nah (F.Kamphaus)

Sie hatten seinen Stern gesehen, die drei. Doch das war lange her. Sie hatten seinen Stern gesehen... Der hatte sie vom Stuhl gerissen und aus den Matratzen. Aufbruch im Morgengrauen des Lebens. Sie hatten sich auf den Weg gemacht. Doch den hatten sie sich ganz anders vorgestellt: gradliniger, einfacher, klarer und zielstrebig, ... direkte Luftlinie nach Bethlehem. Und nun liegen sie da und schlafen, alle unter einer Decke, damit sie nicht frieren – ohne Heizung...

Sie hatten einen Stern gesehen. Doch das war lange her. Und der eine war müde geworden, und der andere war frustriert, und der Dritte war einfach sauer und wütend zugleich...

Sie hatten einen Stern gesehen. Aber darüber redeten sie schon lange nicht mehr miteinander; es wäre ihnen peinlich gewesen, das Gespräch darüber war versickert. Andere Themen hatten sich aufgedrängt: Wer und was sich alles bei den anderen ändern müsste; wo man wirklich sparen könnte, und was einem alles nicht passt, überhaupt und so.

So kam es, dass sie irgendwann alle drei unter einer Decke steckten auf einer bequemen Matratze... Da kann man's zunächst einmal aushalten. Bitte nicht stören. Wenn da nicht dieser Engel wäre, der die Schlafenden energisch anstupst. Er zeigt auf den Stern. Entschuldigt, sagt er, wenn ich störe, da war doch noch etwas. Da war doch ein Stern, erinnert euch, der hatte euch nicht in Ruhe gelassen. Der hatte euch vom Stuhl gerissen und aus den Matratzen. Ihr wolltet nicht einfach so weitermachen....

Ja, ja, schon gut, sagt der eine unter der Decke und macht nicht mal die Augen auf. Stern, Engel da kann ja jeder kommen. Er dreht sich um und schläft weiter. Lass mich in Ruhe mit dem Stern, sagt der andere unter der Decke. Ich bin in meinem Leben schon vielen nachgelaufen. Ich habe schon so viele Aufbrüche zusammenbrechen gesehen, von kirchlichen Ordnungen und Instruktionen ausgebremst. Verschone mich mit solchen Sternen. Ich hab meine Decke, basta! Einer von den dreien hat die Augen aufgemacht. Nicht dass er den Stern noch im Blick hätte. Er schaut in eine ganz andere Richtung. Aber die Augen hat er immerhin aufgeschlagen. Der Engel stupst ihn an: Schau mal, der Stern! Du brauchst bloß den Kopf zu drehen, umzukehren. Ganz nah ist er bei dir, der Stern. – Die drei bleiben liegen...

Es gab einmal den Tag, da haben wir seinen Stern gesehen. Es gab einmal den Tag, da hat's uns von den Stühlen gerissen und wir sind aufgebrochen. Und schließlich sind wir immer noch dabei, wie auch immer. Mag sein, dass wir uns zur Ruhe gesetzt oder gelegt haben und denken: Sternzeiten, das war einmal, das ist lange her.

Aber noch sind – hoffentlich – die Augen offen, und irgendwie, lahm oder angeschlagen, sind wir immer noch auf dem Weg. Innen drin, ganz tief im Herzen ahnen wir vielleicht, dass der Stern uns gar nicht so fern ist. Wenn uns doch nur ein Engel anstupsen würde: Schau her, mach die Augen auf! Kehre dich um! Dein Stern, ganz nah, ganz nah...

Gemeinsames Lied:

Kündet allen in der Not (GL S.106)

Kündet allen in der Not: Fasset Mut und habt Vertrauen.
Bald wird kommen unser Gott; herrlich werdet ihr ihn schauen.
Allen Menschen wird zuteil Gottes Heil.

Gott naht sich mit neuer Huld, dass wir uns zu ihm bekehren;
Er will lösen unsere Schuld, ewig soll der Friede währen.
Allen Menschen wird zuteil Gottes Heil.

Verlier den Stern nicht aus den Augen (B.Flick)

Verlier den Stern nicht aus den Augen,
auch wenn alles um dich herum dunkel erscheint.
Verlier den Stern nicht aus den Augen,
auch wenn scheinbar niemand zu dir hält.
Verlier den Stern nicht aus den Augen,
auch wenn du nicht weißt,
wie das Brot morgen auf den Tisch kommt.
Verlier den Stern nicht aus den Augen,
auch wenn es scheint, dass du an Strukturen,
die dich nicht leben lassen,
nichts ändern kannst.
Verlier den Stern nicht aus den Augen,
er führt dich zum Leben.

Chor: O Heiland, reiße die Himmel auf (Satz: W.Rein)

Lesung Jesaja, 11,1-2

Aus dem Baumstumpf Isais wächst ein Reis hervor, ein junger Trieb aus seinen Wurzeln bringt Frucht. Der Geist des Herrn lässt sich nieder auf ihm: der Geist der Weisheit und der Einsicht, der Geist des Rates und der Stärke, der Geist der Erkenntnis und der Gottesfurcht.

Licht scheint in der Finsternis (M. Käßmann)

Weihnachten ist ein besonderes Fest. In den Bräuchen und Texten, den Gottesdiensten und Ritualen im Advent und in den Weihnachtstagen wird wie zu keiner anderen Zeit im Jahr deutlich, was das Johannesevangelium sagte: „Das Licht scheint in der Finsternis und die Finsternis hat's nicht ergriffen“.

Das ist der wahre Kern von Advent und Weihnachten: die Dunkelheit wahrnehmen, im persönlichen Leben, im Umfeld, in der Stadt, in dieser Welt. Und die Sehnsucht wach halten, dass es anders sein könnte, heller kreativer, ja lebenssatt.

Davon haben uns Menschen berichtet, die wir befragt haben:

So sagt eine Lehrerin:

Kinderlachen macht für mich das Leben lebenswert, in lachende Kinderaugen sehen, ihre Welt ohne Sorge um morgen miterleben zu dürfen.

Ebenso wird unser Leben reicher, wenn wir anderen Menschen unverhofft eine Freude machen können. Dieses Glücksgefühl miterleben zu dürfen ist wunderbar. Der Zusammenhalt der Familie und unter Freunden lässt mich manches Mal aufleben.

Ich bin hoffnungsvoll. Ich wünsche mir durch kleine Gesten, Bemerkungen, Haltungen, ... Werte zu vermitteln, die die Welt im Kleinen ein bisschen schöner machen. Wenn viele Leute so denken, kann es nur schöner werden.

Chor: Es ist ein Ros' entsprungen (M.Praetorius)

Eine Studentin erzählte uns, welche Dinge für sie das Leben lebenswert machen

- ✚ Der Partner, Familie, Freunde: Menschen zu haben, die für einen da sind: in guten und schlechten Zeiten, mit denen man reden, lachen und weinen kann. Aber auch ein Mensch zu sein, der für andere da ist, ihnen eine Freude bereitet.
- ✚ Ziele/Pläne, die man im Leben hat
- ✚ Neugierde auf das, was kommt, was das Leben mit einem vorhat.
- ✚ Gesellige Momente: sich mit Freunden zu einem gemeinsamen Essen verabreden, reden, lachen, albern sein, tiefgründige Gespräche...
- ✚ Positive Überraschungen, die das Leben für einen bereithält.
- ✚ Alle Möglichkeiten offen zu haben.
- ✚ Kleine, vielleicht ganz alltägliche Dinge, die uns manchmal oder sogar oftmals nicht so wichtig erscheinen... doch beim genauen Hinblicken merkt man wie wichtig, wie wertvoll diese kleinen Dinge sind;.. und diese kleinen Dinge werden auf einmal ganz groß.
- ✚ Der Augenblick

Sie gibt uns einen Einblick in ihre Zukunftssicht

- + Eigene Familie
- + Einen Job, der einen erfüllt, der einem Spaß macht
- + Ich brauche nicht steinreich zu werden, aber ich wünsche mir ein kleines eigenes Reich
- + Gesundheit
- + Ich freue mich auf das, was kommt
- + Frieden (mit sich selbst, mit den Menschen, die einem lieb sind, Frieden in der Welt)
- + Glücklich sein, Freude, Mut, Stärke, Zusammenhalt, Entwicklung...

Chor: Gloria (W. Mommer sen.)

Das Weihnachtsevangelium (Lk 2,1-14)

In jenen Tagen erließ Kaiser Augustus den Befehl, alle Bewohner des Reiches in Steuerlisten einzutragen. Dies geschah zum ersten Mal. Da ging jeder in seine Stadt, um sich eintragen zu lassen. So zog auch Josef von der Stadt Nazaret in Galiläa hinauf nach Judäa in die Stadt Davids, die Bethlehem heißt; denn er war aus dem Haus und Geschlecht Davids. Er wollte sich eintragen lassen mit Maria, seiner Verlobten, die ein Kind erwartete.

Als sie dort waren, kam für Maria die Zeit ihrer Niederkunft, und sie gebar ihren Sohn, den Erstgeborenen. Sie wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, weil in der Herberge kein Platz für sie war.

In jener Gegen lagerten Hirten auf freiem Feld und hielten Nachtwache bei ihrer Herde. Da trat der Engel des Herrn zu ihnen, und der Glanz des Herrn umstrahlte sie. Sie fürchteten sich sehr, der Engel aber sagte zu ihnen: Fürchtet euch nicht, denn ich verkünde euch eine große Freude, die dem ganzen Volk zuteil werden soll: Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren; er ist der Messias, der Herr.

Und plötzlich war bei dem Engel ein großes himmlisches Heer, das Gott lobte und sprach: Verherrlicht ist Gott in der Höhe, und auf Erden ist Friede bei den Menschen seiner Gnade.

Chor: Hymne an die Nacht (L.van Beethoven)

Heute (Herkunft unbekannt)

Bis heute konnte man fragen: Wo ist Gott? Wie sieht er aus? Bis dahin konnte man sagen: Er hört uns nicht. Wir sind ihm gleich. Bis dahin konnte man fragen: Was weiß er von uns und vom Leid? Heute ist ein Kind geboren, Mensch und Bruder, Gott mit uns. Seit heute steht der Himmel offen, seit heute sind wir nie mehr allein.

Auch ein Nachbar erzählte uns, was sein Leben lebenswert macht.

Für meine Mitmenschen immer da zu sein, wo sie mich brauchen.
Ihnen helfen, trösten, mit ihnen arbeiten, sie unterstützen.
Ich hoffe, dass man Vertrauen in mir hat. Dass immer jemand da ist, der mich
braucht, wo ich mich nützlich machen kann.

Chor: The gift Arr.B.Chilcott

Licht scheint in der Finsternis (M. Käßmann)

Aber oft wird das Licht, das Geschenk Gottes, im Alltag nicht wahrgenommen. Da streiten Familien. Da verzweifeln einsame Menschen. Da nimmt der Krieg kein Ende. Die Zerstörung ist greifbar. Keine Engel mit süßlichem Gesang, kein holder Knabe in lockigem Haar, sondern Brutalität, Entsetzen, Trauer und Resignation. Nein, da sind zwei, die kämpfen um ihr Glück und um ihr Kind in äußerst widrigen Umständen. Es begegnen ihnen andere, die nicht gerade zur Elite der Zeit gehören. Und sie erleben Wundersames. Ihr Leben wird verwandelt...
Auch wenn dein Leben nicht gelingt, bist du doch wie Josef und Maria. Gesegnet. Auch wenn nicht alles heil ist, bist du doch bei den Hirten. Das Licht gilt dir in der Dunkelheit. Auch wenn du den Weg nicht genau weißt, sind die drei Weisen durchaus ein Vorbild. Du kannst dem Stern trauen.
Die Geburt des Gotteskinds kann nur von Ostern her beleuchtet werden. Der Tod ist überwunden. Alle Tränen werden abgewischt und Leid, Not und Geschrei werden ein Ende haben.

Ein von schwerer Krankheit betroffener Kollege berichtet:

Es sind vor allen Dingen die Menschen, die mir das Leben lebenswert machen. In erster Linie denke ich hier an alle diejenigen, die um mich herum sind; zunächst meine Familie. Ohne sie – angefangen bei meiner lieben Ehefrau bis hin zu meinen beiden Enkelkindern – hätte mein Leben keine Grundlage mehr und all das Kämpfen um meine Gesundheit keinen Sinn. Meine Lebensqualität und –kraft schöpfe ich wirklich in meiner Familie mit all der Liebe die sie mir gibt und der Liebe, die ich ihnen zurückzugeben vermag.
In meinem ganz persönlichen Rahmen (bei mir geht es von einer Krankheit in die nächste, von einer schweren Operation in die folgende) plane ich überhaupt nicht meine Zukunft. Ich sehe aber auch keine Zukunft ohne Krankenhausaufenthalt und schwerwiegenden chirurgischen Eingriffen. Und trotzdem: ich danke an jedem Morgen, – ausnahmslos an jedem Morgen – dem Schöpfer, dass ich wieder meine Augen öffnen durfte, um einen weiteren Tag mit denen zu verbringen, die ich liebe und die mich lieben.

Chor: Hodie christus natus est (J.Mäntyjärvi)

gemeinsames Gebet:

Lass deinen Stern aufgehen

Lass deinen Stern aufgehen in unsern Nächten,
wenn der Himmel dunkelt,
die Wege sich im Finstern verlieren
und Mauern sich himmelhoch türmen.
Lass deinen Stern aufgehen über der Erde,
die, alt geworden und erforscht,
kein Geheimnis mehr hat
und nichts zu erwarten als die Zukunft,
die Menschen ihr zu bestimmen.
Lass deinen Stern aufgehen über allen,
die unterwegs sind ins Nirgendwohin.
Zeig ihnen den nächsten Schritt
Zueinander, zu dir.

Eine Altenpflegerin sagt:

Das Leben ist lebenswert. Die Aufgaben, Herausforderungen, Hindernisse, Erfolge, Begegnungen, Ereignisse und vieles mehr gestalten mein ganz persönliches Leben. Beruflich habe ich mit Menschen zu tun, die ihren letzten Lebensabschnitt antreten. Durch Krankheit gezeichnet oder altersgeschwächt spricht man sehr oft davon, dass dies doch kein lebenswertes Leben mehr sei. Durch die Arbeit lerne ich die Menschen näher kennen. Ich erfahre nach und nach ihre eigene Geschichte. Höhen und Tiefen wurden durchlebt und oft sagen sie, dass gerade diese Wechselhaftigkeit dem Leben seinen Wert gibt.

Ich bin froh, all diesen Menschen begegnen zu dürfen und ihnen in diesem Lebensabschnitt Unterstützung und Zuwendung geben zu können.

In Zukunft werde ich weiterhin als Altenpflegerin arbeiten und bemüht sein, den Betagten die nötige Unterstützung zu geben. Um meinen Arbeitsplatz brauche ich mich nicht zu sorgen. Ich fühle mich dort sehr sicher und gut aufgehoben. Mein Wunsch für die Zukunft ist, dass die alten Mitmenschen und das Pflegepersonal weiterhin wie Menschen und nicht wie Maschinen behandelt werden.

Chor: Riu, Riu, Chiu (M.Flecha)

Ein Priester

Das Leben war für mich lange Zeit und ist mitunter immer noch ein Fragezeichen: Was soll dieser kleine Mann, der ich bin, mit so vielen Grenzen und Macken, in der großen Welt? Der Glaube an den Gott, der sich in der Bibel offenbart, hat mir

geholfen, nach und nach einen Sinn in meinem Leben zu erkennen. In den biblischen Geschichten kommen die Kleinen, die Schwachen, die nichts Besonderes können, zur Geltung; sie gelten etwas in den Augen dieses Gottes. Von diesem Gott habe ich mich immer wieder angesprochen und bei ihm auch aufgehoben gefühlt, auch wenn er mir schon mal Angst gemacht hat oder *man* mir mit ihm Angst gemacht hat. Das Leben fing an lebenswert zu werden, als ich nach und nach frei kam vom Leistungsdenken: Du musst etwas leisten, etwas zustande bringen, um jemand zu sein. Du musst dir einen Namen machen, sonst bist du niemand.

Seitdem dieser Druck schwindet, wird das Leben wie von selbst lebenswert. Ich erkenne immer mehr: Das Leben ist einfach ein Geschenk, es ist lebenswert, ohne irgendetwas Besonderes sein zu müssen.

Ich sage heute: Ich muss nichts Besonderes tun, erfahren, haben, bekommen; ich muss nur Hindernisse in mir abbauen, die den Blick versperren für das, was einfach gegeben ist: ein lebenswertes Leben.

So wird der Blick auch frei, um den Mitmenschen anders zu sehen: ihn in seiner Eigenart und Verschiedenheit annehmen, ihn sein lassen, ihn nicht als Bedrohung, Konkurrenten oder Rivalen sehen.

Ich werde bald 61 Jahre alt und sehe mein Leben immer mehr in dem Bild eines ruhigen Bergabstiegs – bald ist das Tal erreicht - oder eines ruhigen Flusses, der der Mündung zustrebt. Noch bin ich bei guter Gesundheit und dennoch übe ich mich ein auf den „Ernstfall“: unheilbare Krankheit oder ähnliches, übe mich ein auf den letzten Wegabschnitt, auf das Sterben. Das Gebet und die Verbundenheit mit Gott sind dabei die Eckpfeiler. Ich träume davon, in meinem Betrieb noch etwas an Erneuerung zu bewirken, ohne darin den Sinn meines Lebens zu suchen. Das Leben ist eben lebenswert, auch wenn Träume nicht in Erfüllung gehen. „Engagierte Gelassenheit“ nennt das ein zeitgenössischer geistlicher Meister, Pierre Stutz. Ich träume auch davon, in ein paar Jahren in Rente zu gehen und dann noch weniger zu tun und noch intensiver zu leben, das Lebenswerte noch besser auszuschöpfen.

Chor: Nunc dimittis (R.Dubra)

Alleinsein und Atemholen (M.Kässmann)

Wir brauchen Zeiten des Rückzugs, ab der Mitte des Lebens noch mehr, um Kräfte zu sammeln, denke ich. Wir können lernen, mit uns allein zu sein und eine innere Balance zu finden. Aber der Rückzug sollte keine Selbstisolation sein, sondern auch immer den Weg finden zurück in Gemeinschaft, in familiäre Beziehungen und Verpflichtungen, in Freundschaften, in berufliches oder ehrenamtliches Engagement.

Ein Bürgermeister

Jeden Tag sollte man mit Freude und Motivation beginnen und sich so den Aufgaben des Lebens stellen. Das Leben findet nicht nur heute statt, deshalb ist eine gesunde Sicht für die Zukunft und für seine Mitmenschen wichtig.

Man muss sich der Realität und den Problemen des Alltags stellen, aber immer Ziele vor Augen haben. Für mich persönlich steht die Gesundheit an erster Stelle. Jeder Tag sollte bewusst gelebt werden und auch bei Rückschlägen darf man nicht den Mut verlieren.

Gaudete (B.Kay)

Eine pensionierte Religionslehrerin

Mein Leben ist lebenswert, wenn ich sehe, dass der Andere durch mein Verhalten froh und glücklich wird.

Ich beschäftige mich nicht mit der Zukunft.

Ich möchte in meinem jetzigen Leben immer deutlicher und klarer den Weg finden und gehen, der mir zgedacht ist.

Eine Kindergartenleiterin verrät, was wichtig ist in ihrem Leben

Kontakte zu meinen Mitmenschen.

Schöne Erfahrungen und Erlebnisse weiter zu vermitteln

Verbundenheit zur Natur

Werte zu vermitteln

Freuden im Alltag weiter zu geben

Viele meiner Erfahrungen weiter geben zu können, und daraus für mich selber zu schöpfen

Viele Dinge des Lebens noch genießen und erleben zu können, um Kraft für mein Alter zu schöpfen.

Chor : **Entre le bœuf et l'âne gris** (Satz: W.Mommer jun.)

Der Sinn des Lebens: eine Antwort, die mir ganz spontan kommt, sagte eine **Ärztin und Mutter**, ist: meine Familie d.h. mein Partner und meine Kinder. Im alltäglichen Leben uns gegenseitig Zuneigung und Liebe zu geben, das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit zu spüren, füreinander da zu sein, wenn wir uns brauchen, jeder auf seine Art und Weise, macht das Leben für mich lebenswert.

Auch gute Freunde, ein offenes Ohr und eine ehrliche Meinung, sowie viele schöne gemeinsame Stunden tragen dazu bei.

Die Antwort auf die Frage nach der Zukunft ist altergebunden!

Ich wünsche mir (reiner Egoismus) und meiner Familie die eventuellen Hindernisse im Leben weiterhin meistern zu können und noch viele schöne Momente miteinander zu erleben.

Ich wünsche uns allen eine Gesellschaft in der weniger Streit und Gewalt untereinander, und vor allem wieder mehr Respekt und Verständnis füreinander herrscht.

Das Licht der Weihnacht (Käßmann)

Was uns bedrückt und was uns freut, was enttäuscht und wofür wir dankbar sind, wird hell bestrahlt von dem Lichte, dem Stern der Weihnacht. Gott ist in die Welt gekommen. Gottes Lebenszusage reicht weit über das Hinaus, was wir erkennen und sehen. Sie erhebt Anspruch auf eine Friedensherrschaft, die Recht und Gerechtigkeit bringt. Als Hoffnung über alle Zeiten hinweg. In Menschen, die an Gott glauben, bleibt die Hoffnung wach, dass alles sich ändern kann. Wir haben die Gewissheit, dass wir gehalten sind, weil im Dunkeln das Licht scheint.

Ich bin wertvoll, ich bin ein Stern

(10 Personen stehen auf und sagen ihren kurzen Satz)

1. Ich bin ein Stern – von Geburt an, geschaffen für das Leben.
2. Ich bin wertvoll – mit vielen Begabungen und guten Möglichkeiten zum Leben
3. Ich bin ein Stern – genauso wie jeder andere Mensch auch.
4. Ich bin wertvoll – darum muss ich mir meinen Wert niemals erbetteln, erschleichen, kaufen oder verdienen.
5. Ich bin ein Stern – und darf mich auch mal feiern lassen, mich selbst verwöhnen und gut zu mir sein.
6. Ich bin wertvoll – und darf andere Menschen auf eine Weise unterstützen, erfreuen, begleiten, trösten, dass sie ihre Würde behalten oder zurückbekommen.
7. Ich bin ein Stern – trotz meiner zahlreichen Schwächen und Fehler;
8. Ich bin wertvoll – auch wenn manche Menschen das niemals „merken“.
9. Ich bin ein Stern – in guten und in schlechten Zeiten, in Erfolgen und Niederlagen, in der Jugend und im Alter.
10. Ich bin wertvoll – und darum kann ich es mir leisten, auch mal über mich zu lächeln.

Alle: Stille Nacht, Heilige Nacht