

## **Bibelarbeit zu Lukas 13, 10-17**

Mensch sei frei!

Aufrichten und Losgehen – etwas wagen, statt ertragen.

**Ein Zugang zum Text mit Körpererfahrung, mit Leib und Seele, Stimme und Bewegung.**

**Samstag 9-10.30 Uhr in der Reglerkirche**

Kantorin Ursula Starke, Pfarrerin Ursula Trippel, Pfarrerin Natalie Ende  
Landesverband für Kindergottesdienst in der EKHN  
www.zentrum-verkuendigung.de; www.kigo-ekhn.de

*Personen: ca. 360*

*Material: Klangschale (als Glockenersatz)  
Perlen und Bänder (350 St.)  
Liedblätter (350 St.)  
Wassertrommeln  
Ausdruck unseres endgültigen Fahrplans  
farbige Bibeltextvorlage  
100 Stifte*

*Vorbereitung der Kirche: 8.15 Uhr, Stifte in den Bänken verteilen,  
Liedblätter an die Eingänge, Empore sperren*

Reinkommen – Liedblätter verteilen - Ansingen

8.55 Uhr Glockengeläut oder Klangschale und Stille

9.00 Uhr **Lied 1:** Es strahlt ein heller Morgen, Gesangbuch in gerechter Sprache, Nr. 77.

Begrüßung

*Herzlich Willkommen. Wie schön, dass Sie gekommen sind!*

*Wir sind heute hier in der schönen Reglerkirche zu Gast und danken der ev. Regler-Gemeinde sehr für ihre freundliche Aufnahme. Ein dickes und herzliches Dankeschön!*

*Seit über 800 Jahren feiern Menschen an diesem Ort Gottesdienst. Der erste Bau der Reglerkirche wurde schon 1170 begonnen. Der Name ist einzigartig, da er aus dem Volksmund entstanden ist, sozusagen eine Art Spitzname darstellt. Er kommt daher, dass Kirche zuerst von einer Bruderschaft unterhalten wurde, die nach den Regeln des Heiligen Augustin lebten, kurz: den Reglern. Wenn Sie noch ein wenig Zeit haben im Anschluss, schauen Sie sich den sehr gut erhaltenen Hochaltar hinten im Chorraum an.*

*„Mensch sei frei! Aufrichten und Losgehen – etwas wagen, statt ertragen.“ So haben wir unsere Bibelarbeit überschrieben. Genau das ist es auch, was wir in den nächsten 80 Minuten miteinander tun wollen: uns aufrichten und losgehen, etwas wagen, statt ertragen. Etwas wagen, ja, aber nur genau so viel, wie für jeden/jede von uns gut ist. Sie sind eingeladen mitzumachen, was Sie mögen und sein zu lassen, was Sie nicht mögen. Achten Sie auf sich und Ihre Grenzen.  
Caminando va – Machen wir uns auf!*

**Lied 2** Caminando va – Leben vom Aufbruch, MKL2, Nr. 12

**Text lesen**

**Text nochmal in verteilten Rollen lesen**

**Vorher ausprobieren! (grün, rot, blau)**

**Und Jesus lehrte in einer Synagoge am Sabbat.**

**Und siehe, eine Frau war da, die hatte seit 18 Jahren einen Geist, der sie krank machte; und sie war verkrümmt und konnte sich nicht mehr aufrichten.**

**Als aber Jesus sie sah, rief er sie zu sich und sprach zu ihr: Frau, sei frei von deiner Krankheit! Und legte die Hände auf sie;**

**und sogleich richtete sie sich auf und pries Gott.**

**Da antwortete der Vorsteher der Synagoge, denn er war unwillig, dass Jesus am Sabbat heilte, und sprach zu dem Volk: Es sind sechs Tage, an denen man arbeiten soll; an denen kommt und lasst euch heilen, aber nicht am Sabbatag.**

Da antwortete ihm Jesus und sprach: Ihr Heuchler! Bindet nicht jeder von euch am Sabbat seinen Ochsen oder seinen Esel von der Krippe los und führt ihn zur Tränke? Sollte dann nicht diese, die doch Abrahams Tochter ist, die der Satan schon achtzehn Jahre gebunden hatte, am Sabbat von dieser Fessel gelöst werden?

Und als er das sagte, mussten sich schämen alle, die gegen ihn gewesen waren.

Und alles Volk freute sich über alle herrlichen Taten, die durch ihn geschahen.

(nach Luther 1984)

## Textinfos

*Es ist Sabbat. Jesus lehrt in einer Synagoge. Menschen sind gekommen, ihn zu hören und Sabbat zu feiern. Das tun sie regelmäßig, um Ruhe zu finden und um Gott begegnen zu können. Und dafür haben sie einen festen Ort, die Synagoge. Sie wissen, dort begegnen sie Menschen, die ähnliches suchen wie sie selbst. Sie wissen auch, wenn sie selbst nicht in der Synagoge sind, werden andere da sein, die beten und sich über ihren Glauben austauschen. Sabbat als Ruhezeit mit Gott.*

*Das machen wir bis heute, wenn wir zusammen kommen, um Gottesdienst, eine Bibelarbeit, eine Andacht oder Kindergottesdienst miteinander zu feiern. Die Tage vergehen so schnell, es gibt so vieles zu tun und zu bedenken. Oft fliegt die Zeit nur so dahin. Da ist es gut, eine bestimmte Zeit in der Woche zu haben, wo wir uns eine Ruhepause mit uns selbst und mit Gott gönnen. Ort und Zeit, die quasi für Gott und uns reserviert sind ...und dadurch heilig werden. Der Eintritt in einen heiligen Raum und eine heilige Zeit, der etwas mit unserer Sehnsucht nach heil sein, nach ganz sein zu tun hat, wo wir Lebenskraft aus der Gemeinschaft mit Gott und miteinander schöpfen. Das kann Sabbat sein – damals und heute.*

*Da gibt es auch eine Sehnsucht, die Welt – das ganze Schwere und die großen Nöte – draußen zu lassen. Den Wunsch, sich wohl zu fühlen, die Sorgen mal nicht spüren zu müssen. Doch natürlich kommt die Welt mit jedem von uns mit hinein, wir bringen sie mit. So auch in der Geschichte:*

*„Und siehe, eine Frau war da, die hatte seit 18 Jahren einen Geist, der sie krank machte; und sie war verkrümmt und konnte sich nicht mehr aufrichten.“*

*Diese Frau ist auch in die Synagoge gekommen. Sie kommt mit all ihrem Elend. Sie erhofft sich etwas für sich, mutet sich den anderen zu. Sie ist gekrümmt. Wenn sie steht und geht, sieht sie nur den Boden vor sich, die nächsten zwei bis drei Schritte. Möchte sie jemandem ins Gesicht schauen, muss sie ihren Kopf seitlich heben und so schräg von unten nach oben schielen. Sie ist immer unten, die anderen sind oben. Durch die Verkrümmung ihres Rückens ist sie sowieso viel kleiner als die anderen Erwachsenen. Dazu kommt, dass im damaligen Denken die aufrechte Haltung einen Menschen zum Menschen gemacht hat, der sich von den Tieren unterscheidet. Die Krümmung ihres Rückens hat die Frau dieses sehr wichtigen Unterschieds zu den Tieren beraubt. Die aufrechte Haltung gibt einem Menschen nämlich die Fähigkeit zur Vorausschau, also mehr als nur die nächsten zwei bis drei Schritte sehen zu können. Ein Mensch kann ein langes Stück seines Weges, der vor ihm liegt, überblicken und so auch planen, sich auf steile und steinige, genauso wie auf sanfte und schöne Wegabschnitte vorbereiten. Außerdem sieht ein Mensch den Horizont dahinter und wenn er den Kopf hebt, kann er in den Himmel zu Gott blicken, Gott schauen. Das alles kann ein Tier nicht. Und eine Frau, die so gekrümmt ist deshalb - im damaligen Denken - eher den Tieren als den Menschen gleich... und sehr weit unten... und Gott sehr fern...*

*Eine solche Frau kommt am Sabbat in die Synagoge. Sie tritt ein in den heiligen Raum und die heilige Zeit mit Gott.*

## Wassertrommelklänge

**Meditative Collage** mit Aussagen in direkter Rede

Hinleitung, die Worte mit dem Körper wahrzunehmen. (im Stehen)

Frei formuliert!

*Ich möchte euch einladen, der gekrümmten Frau nachzuspüren. Bei dieser Körpererfahrung, zu der ich euch anleite, ist es wichtig, dass jeder und jede für sich selbst entscheidet, ob und wie viel ihr mitmachen*

möchtet. Jeder und jeder kann etwas spüren – aber niemand muss etwas mitspüren. Wie bei vielen Körperübungen geht diese jetzt auch am besten, in dem wir stehen.

Probiere aus, wie es sich in dieser Bank stehen lässt, wie frei du stehen kannst- nach vorne nach hinten..... auf den Füßen ein bisschen Pendeln – vor zurück und nach rechts und nach links, ohne den Mann oder die Frau neben mir zu berühren.

Lass die Knie locker – und spüre, in welcher Verbindung Knie und Hüfte sind –

Knie nicht durchdrücken, Becken ausrichten- langsam nur nachspüren: Wirbelsäule von Becken nach oben, Schultern heben und senken, fallen lassen- Brustbein Faden- Kopf--

So hat uns Gott geschaffen – aufrecht, Mit unserer ganzen Lebenskraft, mit unserer ganzen Würde.

Es gibt aber Dinge, die uns klein machen.

Ich werde jetzt Sätze sagen, die klein machen können, krumm machen können. Sätze, die einem schwächen können. Ihr könnt diesen Sätzen dann im Körper Resonanz geben – nachspüren, was ist mit solch einem Satz – wo hört mein Körper diesen Satz- wo legt er sich auf mich. Auf die Schultern- auf den Magen- auf die Stirn – Fährt er mir ins Kreuz/ ins Herz? Euer Körper ist ein feines Instrument, das auf diese Sätze ansprechen kann - und deshalb noch mal- jeder/jeder kann in jedem Moment entscheiden, diese Übung einfach an sich vorbei laufen zu lassen und nicht zu reagieren.

Höre nun auf den ersten Satz:

**Stellst du dich immer so blöd an?**

**Tut mir leid, aber deine Leistung überzeugt mich nicht, da gibt es zehn bessere.**

**Ich hab doch gleich gesagt, dass das nichts wird-**

**Bildest du dir etwa ein, dass es hier immer nur um dich geht? –**

**Das kannst du doch auch noch erledigen**

**Was heißt hier, ich verstehe dich nicht- du kannst aber auch nerven.**

**Wie, du bist schon wieder verletzt- bist du aber empfindlich**

**Was glaubst du eigentlich, wer du bist?**

Abschluss:

Nun war Gelegenheit, einiges zu spüren – wahrzunehmen- Wie hat sich meine Körperhaltung verändert? Worauf habe ich am ehesten reagiert?

Löse dich nun aus dieser Haltung, und nimm dir Zeit, eine ganz konkrete Situation aufzuschreiben, in der du dich selbst klein machst, deine Verbiegungen, oder in der du dich klein gemacht fühlst, die ganzen Demütigungen- etwas, wovon du dich niederdrücken lässt- und was du nicht mehr haben willst, wovon du dich lösen willst. Was krümmt Dich?

**Einzelarbeit: Alle schreiben auf „Was krümmt mich? - Musik (US)**

**Überleitung zum Ausschütteln:**

Jetzt haben wir auf unseren Zetteln festgehalten, was uns niederdrückt und was wir loswerden wollen. Das steht da gut und muss nicht mehr in unserem Körper sein. Deshalb schütteln und lockern wir uns jetzt. Außerdem schütteln wir all das andere weg, das da auch noch mit hoch gekommen ist. Das machen wir im Stehen. Es darf auch ruhig Geräusche machen, tiefe Seufzer und „Ausschnauber“... Schütteln und Seufzen und Ächzen...

...das geht ins Singen über: Seufzer-Walzer **Lied 3**

**Textinfos**

Nach der Synagogenordnung müssen die Frauen in ihrem eigenen hinteren Bereich bleiben. Sie dürfen nicht nach vorne in den Raum der Männer kommen und sie dürfen sich auch nicht öffentlich äußern. Doch Jesus sieht die Frau, für ihn ist sie sichtbar – egal in welcher Ecke sie verborgen ist.

Jesus sieht sie und ruft sie. Wider alle geltenden Regeln ruft er sie zu sich nach vorne. Um der Frau willen durchbricht Jesus mehrere Schranken. Er ruft sie – eine Frau und eine Kranke - in den Bereich der Männer, er redet mit einer Frau an einem öffentlichen Ort und schließlich berührt er sie. Nicht die Frau ergreift die Initiative, sondern sie wird gerufen. Doch das reicht noch nicht. Die Frau mit dem verkrümmten Rücken hört den Ruf und muss sich entscheiden, ob sie sich rufen lässt. Sie könnte sich

*auch klein machen und versuchen weiterhin nur am Rand dabei zu sein. Manchmal ist es leichter sich in dem Bewährten zu arrangieren, ganz besonders dann, wenn man damit die Regeln einhält und unauffällig bleibt. Um dem Ruf Jesu zu folgen, muss auch die Frau mehrere Schranken durchbrechen. Sie ist bereit, aus ihrer fest gefügten Rolle heraus zu treten und geht zu Jesus hin. Als Frau, als Kranke tritt sie ein in den Bereich der Männer. Und sie hält nicht den Mund, sondern äußert laut und öffentlich ihren großen Dank. Jesus richtet sie auf. Löst sie von ihrer Verkrümmung, rettet sie aus ihren Verbiegungen und aus den Demütigungen. Jesus richtet sie auf.  
„Frau, sei frei von deiner Krankheit.“ sagt Jesus dann schlicht. „Frau, sei frei von deiner Krankheit.“ ...und legt ihr die Hände auf.*

**Lied 4** Mensch sei frei (Ursula Starke)

### **Einzelarbeit**

Auf das Liedblatt schreiben: Einen konkreten Schritt, den ich machen möchte und wen oder was brauche ich (vielleicht) zur Unterstützung. Murregruppen: Zeuginnen und Zeugen zum Austausch mit klarer Anweisung. Frei formuliert!

*Wir haben aufgeschrieben, was uns niederdrückt und was wir loswerden wollen. Es gibt jetzt die Möglichkeit –mit anderen vor uns – hinter uns – neben uns- einen Satz zu finden, der hilft sich davon zu befreien: Das geht so: , ihr erzählt euch in einer „Murregruppe“ die Situation, an die ihr beim Schreiben gedacht habt. Versucht dann einen einfachen Satz zu finden, der das thematisiert, was ihr loswerden wollt, was ihr anders machen wollt, was Euch krumm macht...*

*Schreibt nun jede/jeder für sich selbst eine Notiz dazu, wie es nun anders sein soll. Wie der konkrete Schritt für diese Situation aussehen kann, damit es für dich anders wird:  
Versucht den konkreten Satz zu finden, der euch eine Unterstützung sein kann, nicht eine Überforderung – sondern welchen Schritt kann ich tun, damit es für mich anders wird...anders läuft*

**Zeit zum Schreiben** – Musik beginnt

**Perle und Bändchen** gehen für jeden und jede herum als Erinnerung daran, was ich mir selbst zugesagt habe, Selbstvergewisserung...

*Nun gibt es Verstärkung- die Menschen, mit denen ihr euren Satz gefunden habt, sind eure Zeuginnen und Zeugen dafür, dass es anders wird- freier, aufrechter...  
JederJede erhält eine Perle und ein Bändchen – als Erinnerung an diesen Satz, als Bekräftigung für das, was ihr euch neu trauen wollt, oder an das, was ihr einfach lassen wollt.  
Ihr könnt euch die Perle jetzt um den Arm binden – und dabei noch mal laut zu euch selbst und zu euren „Zeugen“ sagen, was ihr euch vorgenommen habt. Die Perle begleitet euch, solange ihr diesen kleinen Verstärker/Erinnerer braucht und ihr selbst merkt: ich kann auch anders.*

Musik geht über zu dem **Lied 5** Ich bin frei (Ursula Starke)

**Körperübung:** Aufgerichtet werden, sich aufrichten: „Händeauflegen“

*Jetzt haben wir unser Vergewisserungsbändchen mit der Perle, aber es ist gut, wenn auch der Körper sich daran erinnert. Dazu wollen wir es noch mal im Körper spüren- wir richten uns auf, aber andere unterstützen uns dabei.*

*Bitte schaut mal, mit welchem Nachbar, mit welcher Nachbarin ihr diese Erfahrung machen könnt.*

*Entscheidet – wer zuerst aufgerichtet wird und wer unterstützt- nachher her wird gewechselt.*

*Wer zuerst das aufgerichtet werden erleben möchte, geht jetzt in eine gebeugte Haltung--- vielleicht kannst du wahrnehmen, an welcher Stelle am Rücken dir Unterstützung gut täte – wo es dich stärken würde, wenn dein Partner/deine Partnerin dir die Hände auflegt – eher bei den Schulterblättern? / In der Mitte- oder am unteren Rücken – sage oder zeige deiner Partnerin, welche Stelle für dich stimmt.*

*Nun richte dich selbst langsam auf – die Partnerin/ der Partner unterstützt dabei deine Bewegung.  
Genieße es, deine volle Größe einzunehmen - und deine Partnerin/dein Partner nimmt die Hände langsam zurück.  
Wechsel*

**Segen gegenseitig** zusprechen

*Nun könnt ihr einander segnen. Dazu sage ich ein Segenswort, ihr könnt aber auch jedes andere nehmen, das zu Euch passt.  
Wer gesegnet wurde, kann antworten: Gott sei Dank!*

*Gott richte dich auf  
Gott stärke dir den Rücken  
Geh deinen Weg in Freude.*

(zweimal vorsagen)

**Gott sei Dank!** flüstern, rufen, jubeln, sagen... :  
*In allen Ecken haben wir es schon leise gehört: Gott sei Dank! Das soll nun etwas lauter werden, wie wir uns vertrauen, sagen wir es laut, rufen es, jubeln es, flüstern es... wild durcheinander ... nur Mut.*

Jubelmusik: **Lied 6** Gott sei Dank! (Ursula Starke)

**Miesmachersätze sagen:** Zwei Personen abwechselnd (zischeln):

„Doch nicht ausgerechnet jetzt.“  
„Das passt mir aber gar nicht.“  
„Was soll denn das?“  
„Du warst doch immer ganz anders.“  
„So kenn ich Dich gar nicht.“  
„Was Du Dir raus nimmst!“  
„Also, ist das jetzt eine neue Mode.“

**Textinfos**

*Da sind sie! Die Stimmen der Miesmacher. Ändern wir etwas in unserem Leben, sind diejenigen schnell da, die das schwierig finden. Um uns herum und auch in uns drin. Wir stoßen auf Widerstand. Das ist ganz normal. Den müssen wir aushalten und schließlich widerstehen darauf einzugehen.*

*So bekommen auch Jesus und die Frau gleich gesagt, dass man so etwas doch nicht am Sabbat tun kann, Heilen ist Arbeit.*

*Doch Jesus sagt: Stopp!  
Schämt ihr Euch nicht. Ihr solltet Euch mit Ihr freuen, anstatt hier rumzumosern.*

*Ursula und ich fangen noch mal mit den Sätzen an und ihr ruft Stopp, sobald ihr es nicht mehr aushaltet.*

2 Personen beginnen nochmal zu mosern  
Gemeinde: Stopp!

*Jesus sagt Stopp und weißt diejenigen zurecht, die sich nicht mit der Frau mitfreuen: Eure Tiere behandelt ihr besser als diese Frau, sagt er, dabei ist sie doch Abrahams und Sarahs Tochter. Mit der Wendung „sie sind Söhne Abrahams“ wird immer eine hohe Wertschätzung zum Ausdruck gebracht. Diese überträgt Jesus hier auf diese Frau.*

*Die Aufrichtung der Frau aus ihren Krümmungen, der Verbiegung ihres Lebens und der Demütigungen, die sie erfahren musste, ist der Freude, ja, des Jubels wert. Das hat sie sofort gespürt. Dank sei Gott! Jetzt spüren es auch alle anderen: Dank sei Gott!*

*Gott ist heilsam und lebenserhaltend! Das ist es, was am Sabbat passieren kann – damals wie heute.*

**Jubellied wiederholen:** Gott sei Dank! (Ursula Starke)

**Segen**

*Die Lieder von Ursula Starke schickt sie selbst auf Anfrage gerne zu:  
[ursula.starke@zentrum-verkuendung.de](mailto:ursula.starke@zentrum-verkuendung.de)*