

Programmvorschlag für einen Seniorennachmittag zum Thema „Hände“

"... und hältst deine Hand über mir"

Einstieg

Das Wort „Hand“ wird auf ein großes Plakat geschrieben. Jeder Teilnehmer erhält ein Blatt Papier; darauf schreibt er, was ihm zu dem Wort „Hand“ einfällt.

Gespräch

Jeder nennt 3 Assoziationen, die auf das Plakat geschrieben werden. Anschließend tauschen sich die Teilnehmer über die Fragen aus:

Was bedeuten die Assoziationen für meinen Glauben? Welche Erfahrungen habe ich mit Gott gemacht?

Meditation

Leiter(in) liest den folgenden Text sehr langsam vor. Zwei Teilnehmer vollziehen pantomimisch die entsprechenden Gesten und Handlungen.

Was Hände tun können...

Hände können aktiv sein, sie können packen und anheben, drehen und drücken, ziehen und zupfen.

Hände können sich ausruhen, sie können still sein, sie können sich langweilen und sich verknoten, sie können greifen und halten.

Hände können begrüßen und sich schütteln, sie können klopfen und Komplimente machen, sie können tolle Dinge herstellen und Dinge verschenken.

Hände können freundlich winken und einladen, sie können Tränen wegwischen, sie können trösten und zärtlich sein.

Hände können auf andere zeigen, sie können herablassend sein und verspotten, können schimpfen und sich wehren, sie können weh tun und schlagen.

Hände können beschwichtigen und sich versöhnen, sie können Blumen pflücken und anderen Freude bereiten.

Hände können sich falten und zum Beten ruhen.

Betrachtung (evtl. in Gruppen)

Leiter(in) hat vor der Stunde Bilder gesammelt, auf denen Hände in verschiedenen Positionen und Funktionen zu sehen sind (Hände, die klatschen, zur Faust geballt sind, schützen, helfen, abwehren...).

Jeder Teilnehmer nimmt sich ein Bild und betrachtet es unter einer bestimmten Fragestellung, z.B.: Was tut die Hand? Worin sehe ich mich in dieser Hand wieder? Ist die Haltung der Hand, auch meine eigene Haltung, z.B. den Menschen und Gott gegenüber so? Was wünsche ich mir, wenn ich diese Hand sehe? Was beeindruckt oder erschreckt mich an dieser Hand?

Die Gedanken werden aufgeschrieben und danach zusammengetragen.

Bilder von Händen werden gezeigt, z.B.: - "Die betenden Hände" von Dürer

- Kinderhand in Mutterhand

- „Geborgenheit“ von Barlach

- „Geborgenheit“ von Dorothea Steigerwald

Was sagen diese Hände aus?

Aussagen werden zusammengetragen.

Andacht

„Du hältst deine Hand über mir.“ (Psalm 139, 5)

Der Psalmbeter stellt fest, dass es keine Möglichkeit gibt, sich vor dem Herrn zu verbergen. Er weiß sich von allen Seiten umgeben von Gott. Bedeutet das Angst oder Geborgenheit? Wenn Gott seine Hand über einen Menschen hält, heißt das in jedem Fall: Er segnet ihn. Segen verbinden die meisten mit Begriffen wie Fülle, Glück, Reichtum, Bewahrung. Eigentlich hängt es mit dem lateinischen Wort „signare“ (zeichnen) zusammen. Menschen zeichnen das, was ihnen gehört: Ein Buch oder ein Tier (sogar mit Stempel/Siegel).

Wenn Gott die Hand auf einen Menschen legt oder die Hand über ihn hält, dann bedeutet das auch: Du gehörst mir. Das ist Segen im tiefsten Sinn. Es beinhaltet Schutz (4.Mose 6, 24), Frieden (Psalm 29,11), Fülle (Hiob 1,10). Manchmal spricht man auch davon, dass jemand die Hand über einen bestimmten Menschen hält. Damit ist gemeint: Er kümmert sich um ihn, fördert ihn, vertritt ihn gegenüber anderen.

Das will Gott bei jedem tun. „Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir“ - welch eine Geborgenheit.

Händewunsch

Die Teilnehmer zeichnen ihre linke Hand auf ein Blatt Papier und schreiben in die Handinnenfläche einen „Hände-Wunsch“, der dann an eine/n andere/n Teilnehmer weitergegeben wird, z.B.: „Ich wünsche dir, dass du Gottes liebende Hände in deinem Leben erfährst.“

Gebet

Herr, du hältst deine Hand über mir, dafür danke ich dir von Herzen. Sie ist größer, als ich begreifen kann; sie ist mächtiger und zuverlässiger, als ich mir vorstellen kann. Sie trägt und hält mich bei dir, ich lobe und preise dich dafür.

Herr, hier sind meine Hände, nicht sehr groß, nicht sehr stark, aber ich wende sie dir zu: Lehre sie das Tragen und Segnen, das Festhalten und Loslassen zur rechten Zeit.

Öffne meine Fäuste, dass sie Schalen werden, die deine Barmherzigkeit empfangen können, die sich falten zur Fürbitte für andere und zum Dank und Lobpreis deiner Liebe. Ich lege sie in deine Hand. Amen.

| Liedvorschläge aus dem EmK-Gesangbuch:

Nr. 380, Ich steh in meines Herren Hand ...

Nr. 297, O Glück der Gnade ...

Nr. 352, Wir sind dein Eigentum ...

Nr. 378, Du kannst nicht tiefer fallen ...

Klaus Leibe



SEGEN

(Foto. Privat)