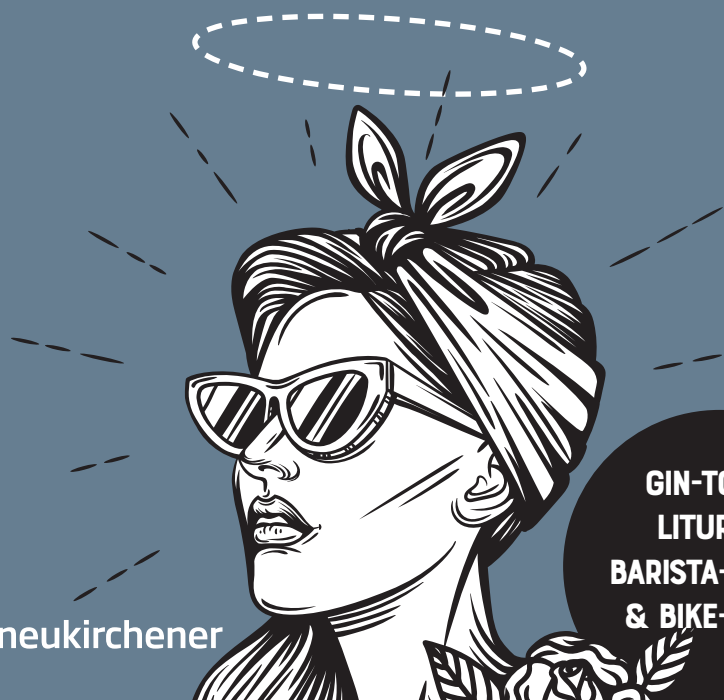


STEVE KENNEDY HENKEL

RITUALE

FÜR HIPSTER & HEILIGE
UND ALLES DAZWISCHEN



GIN-TONIC-
LITURGIE,
BARISTA-GEBETE
& BIKE-SEGEN

WIESO DIESES BUCH?

Es heißt, noch keine gute Geschichte habe mit „Ein stilles Wasser, bitte!“ angefangen. So ist die erste Falsche Wein auch schon leer, als wir auf dem Sofa eines Freundes sitzen und er fragt: „Warum machst du daraus eigentlich kein Buch?“ *Daraus*, damit meint er diese Geschichte.

UND WIE GEHT'S?

„Und, wie geht's?“ – „Ach, ganz gut, gerade nur ein bisschen stressig. Nächste Woche wird es besser.“ Hände hoch wer das schon mal gesagt hat. Ich definitiv. Und ich habe es nicht nur gesagt, sondern auch geglaubt. Irgendwann wird's schon besser. Das ging sehr lange gut, bis es nicht mehr gutging. Bis an einem Montag gar nichts mehr ging, weder Wichtiges noch Unwichtiges, nicht mal Zähneputzen. Ich habe ein bisschen gebraucht, um meine Prioritäten – eigentlich auch mein Leben – wieder auf die Reihe zu bekommen. Und zwar genau in der Reihenfolge.

ES WIRD NICHT BESSER

Das Problem ist, wir denken, diese Woche, in der es besser wird, kommt von selbst, wenn alles Wichtige erledigt ist. Die Wahrheit ist: Es wird immer etwas Wichtiges geben. Solange dir jede Mail, jede Whatsapp und jede nice Idee diktieren, wie du den Tag zu leben hast, wird sich nichts ändern. Was sich ändern muss, sind deine Prioritäten.

PRIORITÄTEN MADE BY JESUS

Jesus wirkt nie gestresst, obwohl ständig jemand etwas Wichtiges von ihm will. Er lässt sich den Tag nicht vom Stress diktieren. Er nimmt regelmäßig Auszeiten für sich und mit Gott. Er geht auf Berge und in die Wüste – Hauptsache allein. Und er macht das genau das Gegenteil. Feiert, isst und trinkt mit Freunden und interessanten Leuten. Er sucht sich bewusst Quality Time mit Gott und mit Menschen, die ihm guttun. Wenn unser Leben aus der Balance kommt, dann liegt es meistens daran, dass wir von beidem zu wenig haben.

RITUALE - PRIORITÄTEN EIN ZUHAUSE GEBEN

Das alles ist kein Geheimwissen, aber es ist schwierig umzusetzen. Was mir beim Prioritätensetzen geholfen hat, sind Rituale. Der Philosoph Byung-Chul Han sieht in Ritualen ein Zuhause. Er nennt sie „Techniken der Einhausung“. Es sind Gelegenheiten, durch die meine Prioritäten in den Alltag einziehen und dort wohnen können.

LEBEN ZWISCHEN PAUSE UND PARTY

Mich jeden Morgen in heiliger Ruhe zu sammeln, bevor die Wichtigkeiten des Tages auf mich hereinbrechen, geschieht zum Beispiel in der *Coffee and Kosmos-Liturgie*. So bleibe ich vertikal verbunden. Die Feste des Kirchenjahrs sorgen dagegen für meine horizontale Quality Time mit Menschen, die mir guttun. Das kann ich zum Beispiel in der *Gin-Tonic-Liturgie* feiern. Die Stärke von Ritualen ist: Wenn sie mal in deinem Herz und Alltag wohnen, musst du nicht mehr drüber nachdenken, ob du diese Priorität setzt – du machst es einfach.

Wenn du willst, fängt diese Woche, in der es besser wird, jetzt an

WIE FUNKTIONIERT DIESES BUCH?

Im Prinzip geht es in diesem Buch um Achtsamkeit. Dazu ist schon viel geschrieben worden. Es gibt Podcasts und Seminare, aber eigentlich reicht es auch, sich daran zu orientieren, was Jesus gemacht hat, um sich nicht verrückt machen zu lassen: Nimm dir *Zeit mit Gott* und feiere zusammen *mit Menschen, die dir guttun*. Diese horizontale und vertikale Ausrichtung bildet auch die beiden Schwerpunkte des Buchs.

DEINE HEILIGE STILLE FINDEN

Viele Gebete und Liturgien sind dafür da, um dich selbst zu sammeln. Vor allem die täglichen Formate sind beim Thema Achtsamkeit wichtig. Hier lohnt es sich, dranzubleiben. Um eine neue Gewohnheit zu etablieren, braucht es ca. 60 Tage, an denen du sie ausführst. Wie bei einer neuen Wohnung ist auch bei einem neuen Ritual Zeit nötig, um darin heimisch zu werden. Manches wirst du irgendwann auswendig können, zum Beispiel die Eröffnung, die immer gleich ist, oder das Vaterunser. Im Englischen sagt man dazu: *learning by heart* – mit dem Herz lernen. Wenn es da angekommen ist, weißt du, es ist am richtigen Platz. Am Anfang ist es sinnvoll, nah am Ablauf zu bleiben, später kannst du auch mehr variieren oder zu Büchern mit komplexeren, aber abwechslungsreicheren Liturgien übergehen.

Immer wenn du betest, ist es auf jeden Fall gut, das Handy und alle digitalen Geräte im Flugmodus und am besten in einem anderen Zimmer zu haben. Manche Gebete kannst du gut auf einem Stuhl am Tisch beten. Für andere kannst du ausprobieren, dir zum Beispiel mit Kerzen, einer Ikone oder einem Kreuz einen besonderen Ort herzurichten, an dem du vielleicht auch knien kannst. Auch dieser Ort sollte ungestört sein.

MIT LIEBLINGSMENSCHEN FEIERN

Andere Formen sind nicht aufs Ungestörtsein ausgerichtet, sondern für eine Gruppe von Menschen gedacht: Freunde, Familie, WG, Gemeinde – analog oder digital verbunden. Menschen, die dir guttun. Denn zum ausgeglichenen Leben gehört eben auch Quality Time mit anderen Menschen.

BAUANLEITUNG

Dieses Buch soll eine kleine Bauanleitung sein, wie du solche Pfeiler in deinen Alltag einbauen kannst. Jedes Kapitel beginnt mit einem kleinen Denkanstoß zum Thema. Wenn eine Liturgie ein Gedankentanken vorsieht, kann man an dieser Stelle zum Beispiel auch den Denkanstoß vom Beginn des Kapitels einbauen.

Kursive Texte enthalten Tipps, wie du bestimmte Dinge ausführen kannst.

[Eckige Klammern] zeigen Aktionen, die du auch auslassen kannst, wenn du weniger Zeit zur Verfügung hast.

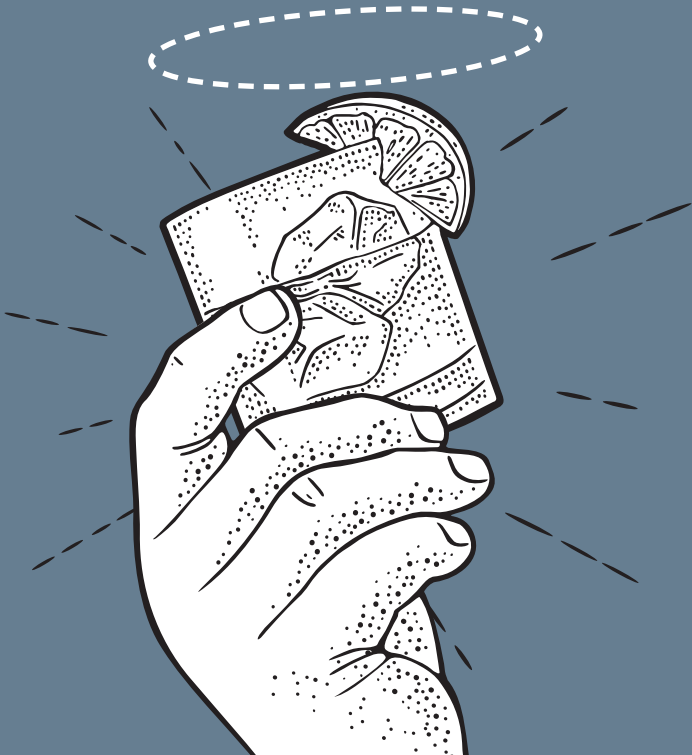
DEIN BUCH, DEIN VERSUCH

Die amerikanische Theologin Nadia Bolz-Weber spricht davon, dass man tief in der Tradition verwurzelt sein muss, um sich mit Integrität erneuern zu können. Darum soll es hier gehen. Manche Texte sind Jahrtausende alt, von Milliarden Menschen durchbetet und dadurch zeitlos geworden. Andere sind brandneu, von und für heute geschrieben.

Alle Formen sind ein – mein – Versuch, mich mit Integrität zu erneuern. Du hast dieses Buch gekauft: Jetzt sind sie dein Versuch. Das heißt auch, dass du sie so anpassen kannst, dass sie für dich funktionieren. Wenn du manches lieber frei betest, bete frei. Wenn du etwas besser schreiben willst, schreibe es um. Es ist Zeit, dieses Buch und die Rituale darin zu deiner (Ein)Wohnung zu machen.

Ich wünsche dir dafür Ruhe, Segen und Spaß,
Steve

DURCH DAS JAHR



TRIDUUM - DREI TAGE OSTERN -
GRÜNDONNERSTAG

(23)
GIN TONIC
AGAPE

Jeder kennt die großen Feste im Jahr. Die Party am Geburtstag. Die Familie, die an Weihnachten zusammenkommt. Das kann anstrengend sein – aber meistens freue ich mich doch, alle wiederzusehen.

Manchmal nehmen solche Feste aber auch eine plötzliche Wendung. Jemand sagt etwas, und auf einmal ist die Atmosphäre im Raum zum Zerreißen gespannt. Die Stimmung droht zu kippen. Es verkrampft sich etwas im Magen. Manchmal können die Gäste mit vereinten Kräften noch die Kurve kriegen. Und manchmal eskaliert es. Jemand verlässt die Feier – jemand anderes sitzt weinend im Bad. Von der Partystimmung ist nichts mehr übrig.

Jesus selbst ahnt am Gründonnerstag, welchen Weg er die nächsten Tage gehen wird. Aber für seine Freunde muss es eine Stimmungsachterbahn gewesen sein, bei der die Bremsen versagen. Wie, wenn die Partystimmung plötzlich crasht.

Stimmungsachterbahn bieten nicht nur Partys oder der Gründonnerstag. Es ist vielleicht einfach das Leben selbst zwischen Trennungen und Job Erfolgen, Verliebt-Sein und Langeweile.

Wenn unser Leben gerade ein Londrink wäre, dann wäre es kein hart putschender Cuba Libre, kein immer süßer Mai Tai, sondern ein bittersüßer Gin Tonic. Für die guten und die bitteren Momente.

Er ist ein Drink wie das Leben, in dem ich einerseits total erfolgreich sein und mir andererseits leidtun kann, weil ich Single *oder* in einer nicht besonders aufregenden Beziehung bin.

Tonic Water – bittersüß.

Manche können alles, was ihnen im Leben begegnet, mit einem sanften Lächeln nehmen – auch das, was ihnen auf die Füße fällt. Das gibt ihrem Lebens-Longdrink einen milderen Beigeschmack, so wie die *Gurke* dem Gin Tonic. Andere nehmen sich vieles zu Herzen und müssen aufpassen nicht zu bitter zu werden, wie die *Limette*, die manche in ihren Gin Tonic nehmen.

Von allen Leuten bei der Gründonnerstagsparty lastet am meisten auf Jesus. Noch *einmal* will er alle sehen – aber nur zum Abschied – *bittersüß*.

Manche werden sich für ihn noch einsetzen. Das ist ein *milder* Trost, aber den bitteren Weg muss er allein gehen, am Ende ist er von allen verlassen und sie reichen ihm am Kreuz den *sauren* Schwamm.

Aber niemand trinkt seinen GT nur mit Tonic und Gurke oder Limette. Das Wichtigste fehlt. Das Spirituelle. Der Geist. Der *Gin*.

Jesus geht seinen Weg in die Nacht mit dem Geist Gottes. Er bleibt immer mit ihm im Gespräch. In der Dunkelheit, als

alle schlafen. Getragen davon trotz er dem Hohepriester und Pilatus. Und auch in der Mittagshitze, ans Kreuz genagelt, redet er noch mit dem Geist.

Bis zum Schluss.

Die Verbindung zum Geist Gottes, das „im Geist stehen“, ist das Rezept für Jesu Leben, von der Geburt über die Taufe und die Zeit als Public Speaker bis zu der Nacht des Verrats und seinem Ende am Kreuz.

Unser Leben ist nicht vergleichbar und doch nicht völlig anders. An manchen Tagen bricht die Begeisterung aus mir heraus. An anderen freue ich schon, wenn ich mich in die Dusche geschleppt habe. Und ich merke selbst: Wenn ich meine geistliche Grundlage nicht vergesse, wenn ich nach oben verbunden bleibe, dann macht mich das resilienter. Ich habe dann nicht weniger Probleme – hatte Jesus ja auch nicht! – aber ich gehe anders mit ihnen um. Wenn die Angst und der Frust zum Fenster hereinkommen, kann ich sie schneller durch die Tür wieder ausschicken. Denn hier bei mir ist der Geist Gottes zu Hause, „Sucht ihr euch 'nen anderen Platz.“

So ist es mit dem Leben wie mit einem guten Gin Tonic. Du darfst die geistliche Grundlage nicht vergessen. Dann sind das Bittersüße und das Saure leichter zu ertragen.

Eine Agape ist ein christliches Liebes-Essen in Erinnerung an Jesus, sein Leben in Liebe und seine ganzen Dinnerparties mit Freunden und Fremden. Die Erinnerung an Jesus und Gemeinschaft untereinander stehen im Mittelpunkt. Die Agape ist kein Sakrament, jeder kann mitmachen und man kann sie auch digital, zum Beispiel via Skype oder Zoom, feiern.

Warum Gin Tonic und nicht Brot und Wein? Jesus hat an unterschiedlichsten Tischen mit mehr als nur Brot und Wein gefeiert. Das Anknüpfen an dieses Essen ist also nicht an bestimmte Gerichte und Getränke gebunden. Im Gegenteil, es ist vielleicht

gerade clever, nicht Brot und Wein zu nehmen, denn die Agape soll ja kein Ersatz-Abendmahl sein.

- Für die Feier sind nötig: Brot, Gin, Tonic ggf. auch Limette oder Gurke. Nach Möglichkeit auch Kerzen, Blumen, Dips oder ähnliches. Macht es euch schön.*
- Es ist sinnvoll die Sprech- und Leseteile vorher aufzuteilen.*

ANKOMMEN

Bevor es los geht, können sich die Teilnehmenden kurz vorstellen, falls sich nicht schon alle kennen, und erzählen, wie ihre heilige Woche bisher war.

ERÖFFNUNG

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

FREIE BEGRÜßUNG ODER FOLGENDE EINSTIMMUNG

Wir treffen uns an einem geschichtsträchtigen Abend. An dem Abend, der Geschichte schrieb, weil Jesus sein letztes Abendessen gefeiert hat, das für uns zum ersten Abendmahl geworden ist.

Die Jünger fragten ihn an diesem Tag: Herr, wo sollen wir das Passamahl bereiten? Und manche von uns werden sich gefragt haben: Wo sollen wir dieses Jahr Gründonnerstag feiern? Die Jünger haben ein „Obergemach“ gefunden, um sich zu versammeln. Wir kommen heute hier [im digitalen Raum] zusammen. Wenn wir jetzt miteinander feiern, erinnern wir uns an diesen letzten Abend Jesu mit seinen Jüngern im Obergemach.



[GEBET]

Himmlischer Vater,
wir sind an diesem Abend zusammengekommen,
um uns an das letzte Mahl deines Sohnes Jesus zu erinnern.
Zu allen Zeiten hast du deine Menschen zusammengebracht.
Du verbindest jetzt auch uns, wenn wir [an unterschiedlichen
Orten] vereint durch deinen Namen miteinander feiern.
Sei in unserer Mitte.
Sei du unsere Brücke.
Zueinander.
Und zu dem denkwürdigen Abend vor so langer Zeit.
In Jesu Namen, Amen.

♪ [LIED]

ANHÖREN

▮ PSALM

[Jesus und die Menschen vor ihm haben seit ewigen Zeiten mit Psalmen Gott gelobt, wenn es ihnen gut ging. Ihn angeklagt, wenn es ihnen schlecht ging. Und ihn um Hilfe gebeten, wenn sie Angst hatten. Wenn wir heute die uralten Worte beten, stehen wir in Gemeinschaft mit Jesus und den Menschen vor und nach ihm:]

Feste hat er bestimmt, die an seine Wunder erinnern.
Ich will dem Herrn von ganzem Herzen danken
im Kreis der Aufrechten und seiner Gemeinde.
Groß sind die Taten des Herrn.
Alle, die sie lieben, erkunden sie gern.
Feste hat er bestimmt, die an seine Wunder erinnern.
Pracht und Schönheit umgeben sein Tun,
und seine Gerechtigkeit steht fest für immer.
Feste hat er bestimmt, die an seine Wunder erinnern.
Reich an Gnade und Barmherzigkeit ist der Herr.
Die ihn verehren, hat er mit Essen versorgt.
Feste hat er bestimmt, die an seine Wunder erinnern.
Für alle Zeit denkt er an seinen Bund.
Seinem Volk bewies er die Kraft seiner Taten.
Er gab ihnen Land aus dem Besitz der Völker.
Was seine Hände tun, ist zuverlässig und gerecht.
Auf alle seine Gebote kann man bauen.

Sie bleiben für immer und ewig,
zuverlässig und ehrlich werden sie befolgt.
Feste hat er bestimmt, die an seine Wunder erinnern.
Er hat für die Befreiung seines Volkes gesorgt
und seinen Bund für immer festgesetzt.
Sein Name ist heilig und zu fürchten,
Weisheit beginnt mit Ehrfurcht vor dem Herrn.
Rechte Einsicht gewinnen alle, die sich daran halten.
Das Lob seiner Taten bleibt für immer bestehen.
Feste hat er bestimmt, die an seine Wunder erinnern.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit – in Ewigkeit. Amen

PSALM 91 (LUTHER BIBEL)

LESUNG

aus dem Evangelium nach Matthäus, Kapitel 26.

Tauchen wir ein in die letzte Nacht Jesu. In einen Abend, der mit einem Fest angefangen hat und mit Angst und Verrat endete.

Es war der erste Tag vom Fest der Ungesäuerten Brote. Da kamen die Jünger zu Jesus und fragten: »Wo sollen wir das Passamahl für dich vorbereiten?« Jesus antwortete: »Geht in die Stadt zu dem und dem Mann – richtet ihm aus: ›Der Lehrer lässt dir sagen: Die Zeit, die Gott für mich bestimmt hat, ist da. Ich will bei dir das Passamahl feiern zusammen mit meinen Jüngern.« Die Jünger machten alles so, wie Jesus ihnen aufgetragen hatte. Und sie bereiteten das Passamahl vor. Als es Abend geworden war, ließ sich Jesus mit den zwölf Jüngern zum Essen nieder. Während sie aßen, sagte er zu ihnen:

»Amen, das sage ich euch: Einer von euch wird mich verraten.« Die Jünger waren tief betroffen. Jeder einzelne von ihnen fragte Jesus: »Doch nicht etwa ich, Herr?« Jesus antwortete: »Der sein Brot mit mir in die Schale taucht, der wird mich verraten. Der Menschensohn muss sterben. So ist es in den Heiligen Schriften angekündigt. Wie schrecklich für den Menschen, der den Menschensohn verrät. Er wäre besser nie geboren worden!« Da sagte Judas, der ihn verraten wollte, zu Jesus: »Doch nicht etwa ich, Rabbi?« Jesus antwortete: »Du sagst es!«

Beim Essen nahm Jesus ein Brot. Er lobte Gott und dankte ihm dafür. Dann brach er das Brot in Stücke und gab es seinen Jüngern. Er sagte: »Nehmt und esst! Das ist mein Leib.«

Dann nahm er den Becher. Er sprach das Dankgebet und gab ihn seinen Jüngern. Er sagte: »Trinkt alle daraus! Das ist mein Blut. Es steht für den Bund, den Gott mit den Menschen schließt. Mein Blut wird für die vielen vergossen werden zur Vergebung ihrer Schuld.

MATTHÄUS 26, 17-30 (BASIS BIBEL)



GEDANKEN TANKEN

Du kannst hier zum Beispiel den Text aus der Einleitung lesen oder ihr ihr sprecht über die gelesene Bibelstelle. Woran seid ihr hängengeblieben?

 [LIED]

 ANSTOSSEN

 BROT-SEGEN

Gott,
du hast die Welt ins Leben gerufen.
An allen möglichen Orten hast du Getreide wachsen lassen.
Zusammengebracht zu einem Brot ernährt es uns und macht
uns stark. So werden auch wir in der Gemeinschaft stark.
Wir bitten dich, segne uns und dieses Brot, das wir jetzt essen,
dass das Brot unseren Körper stärke und die Gemeinschaft mit
dir und untereinander unser Herz.

 GIN-SEGEN

Gott,
Süßes und Bitteres wohnt in deiner Welt – und so unendlich
viel mehr.
Wacholder, Koriander, Zitrus und viele andere Kräuter und Ge-
würze vereinen sich im Gin und wirken den *einen* Geschmack.
So wirkt auch in unseren Beziehungen, deiner Kirche und der
Gesellschaft vieles zusammen – vereint durch deinen Geist.
Segne uns diesen Gin und segne uns alle,
dass wir mit unseren vielen Gaben und Talenten, das Bittere bes-
ser aushalten und die Welt ein wenig süßer machen, wenn wir
jetzt zusammen sind und wenn wir wieder in den Alltag gehen.



VATERUNSER

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 unseren 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.



ANSTOBEN

Unsere Gemeinschaft macht uns stark,
und Gottes Geist trägt uns durchs Leben.
Für beides sind wir dankbar, und darauf trinken wir.

*Ab hier kann es in den geselligen Teil des Abends übergehen.
Wenn unterschiedliche Gins mitgebracht wurden, kann jeder
zum Beispiel etwas zu seinem Gin erzählen. Der Abend kann
später mit dem Gethsemane-Moment beendet werden.*

((Impressum))

Die Bibelübersetzungen sind der BasisBibel entnommen:
BasisBibel. Altes und Neues Testament
© 2021 Deutsche Bibelgesellschaft
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.
Alle Rechte vorbehalten.

Weitere Bibelverse sind entnommen aus:
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft,
Stuttgart.

FSC-Logo

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Alle Rechte vorbehalten
Gesamtgestaltung und DTP:
Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de
unter Verwendung eines Bildes von © (shutterstock.com)
Lektorat: Hauke Burgarth, Pohlheim
Verwendete Schrift: xxxxxx
Gesamtherstellung: xxxxxxxx
Printed in xxxx
ISBN 978-3-7615-6822-4

www.neukirchener-verlage.de