



## Gut gewürzt...oder: „Ihr seid das Salz der Erde“ - Wie die Liebe im Alltag schmackhaft bleibt

Bausteine für einen Sofa-Gottesdienst am Valentinstag 2023



### Zum Sofagottesdienst – ein paar Tipps vorab:

*Nicht überall werden Valentinsgottesdienste angeboten. Dann könnt ihr auch mit diesen Anregungen zuhause einen „Sofagottesdienst“ feiern. Das kann eine besonders dicke Erfahrung für eure Beziehung sein.*

Vorab bietet es sich an ein paar Vorbereitungen zu treffen:

- *Einen Ort vorbereiten: Passt es am Esstisch oder auf dem Sofa? Zündet eine Kerze an und stellt ein Schälchen mit Salz dazu. Gerne könnt ihr auch ein paar Blumen o.ä. dazu tun...*
- *Sorgt dafür, dass ihr ca. 30 min. ungestört sein könnt.*

## Einstimmung:

🎵 *Ein Lied/Musikstück hören oder singen*

*Wenn euch spontan kein Lied in den Kopf kommt, kommt hier ein Vorschlag:*

[Philipp Poisel – Ich & Du](#)



Vielleicht gibt's da ein ganz besonderes Lied, das euch beide verbindet? Das ganz besondere Erinnerungen an gemeinsame Zeiten hervorruft, von denen ihr euch noch einmal erzählen mögt? 😊

## Gebet:

Person 1:

Guter Gott, du hast uns Menschen füreinander geschaffen. Wir können unser Leben teilen, wir können einander ermutigen und uns gegenseitig unterstützen. Wir können uns verstehen und zärtlich zueinander sein. Dafür danken wir dir.

Person 2:

Wir bitten dich zugleich für die Zeiten, in denen wir uns schwer tun miteinander. Wenn wir uns verletzt haben – oft ohne es zu wollen. Wenn wir uns nicht mehr vertrauen können. Wenn wir enttäuscht voneinander sind. Schenke uns immer wieder den schöpferischen Geist deiner Liebe, damit unsere Liebe lebendig bleibt.  
Amen.

Nicht nur in der Bibel finden wir Worte voll göttlicher Weisheit. Auch Märchen können uns den Weg zu wahren und erfülltem Leben zeigen – wie das Märchen von der Salzprinzessin zeigt.

## Märchen von der Salzprinzessin



Ihr könnt euch das Märchen entweder vorlesen (s. [Gottesdienstentwurf](#))



oder [anhören](#).



*Kostet eine kleine Prise Salz. Wie hättet ihr wohl an der Stelle des Königs reagiert?*

*Für die Menschen zur Zeit Jesu war Salz etwas Kostbares. Diese Erfahrung greift Jesus in der Bergpredigt auf.*

*Eine:r liest.*



## Bibeltext

*Aus der Bergpredigt im Matthäusevangelium (Matthäus 5, 13-16)*

Ihr seid das Salz der Erde. Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, womit kann man es wieder salzig machen? Es taugt zu nichts mehr, außer weggeworfen und von den Leuten zertreten zu werden. Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. Man zündet auch nicht eine Leuchte an und stellt sie unter den Scheffel, sondern auf den Leuchter; dann leuchtet sie allen im Haus. So soll euer Licht vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Taten sehen und euren Vater im Himmel preisen. Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.

*Vielleicht kommen euch einige Ideen, was der Satz Jesu euch sagen könnte.*



*Ihr könnt euch auch gerne folgende Ansprache vom Valentinsgottesdienst anhören.*

[„Ihr seid das Salz der Erde“ - Wie die Liebe im Alltag schmackhaft bleibt](#)



## Austausch:



*Eigenschaften des Salzes können auch für eine Beziehung wichtig sein. Welches Bild spricht besonders an? Erzählt euch davon. Wo entdeckt ihr eure eigene Beziehung? Wichtig ist dabei, einander gut zuzuhören.*

1. Salz würzt. Salz sorgt für Geschmack.

Frage: Wie „würzig“ mögt ihr es in eurer Beziehung?

2. Salz konserviert. Salz macht haltbar

Frage: Wie konserviert ihr eure besonderen Momente?

3. Salz reinigt.

Frage: Wo steht bei euch eine notwendige Reinigung an mit Blick auf eine bestimmte Beziehung? Hilft euch dabei das Bild des Salzes?

4. Salz taut auf. Salz bringt zum Schmelzen

Frage: Was bringt das Eis in euch zum Schmelzen?

*Solch ein Austausch kann sehr intensiv sein und einiges anrühren. Dankt euch für eure Offenheit.*



*Lasst eure Gedanken und Gefühle in einem Lied/Musikstück weiterklingen.*

*Wenn euch spontan kein Lied in den Kopf kommt, kommt hier ein Vorschlag:*

[Ben Zucker – Du bist alles für mich](#)



Im Segen sagt uns Gott Gutes zu. So wie Gott uns in seinem Segen nahe ist, so können sich auch Menschen durch ihre Liebe nahe sein. Sie können einander zum Segen werden, indem sie sich Gutes sagen und einander Gutes tun.

*Ihr teilt euer Leben. Ihr seid füreinander da. Ihr seid ein Segen füreinander.*

*Sprecht euch den Segen Gottes gegenseitig (abwechselnd) zu:*

### Segen:

Gott segne uns,

Er segne unsere Augen, dass wir erkennen, wie wertvoll wir füreinander sind.

Er segne unsere Ohren, dass wir hinhören, wenn etwas von Herzen kommt.

Er segne unsere Hände, dass sie tatkräftig und liebevoll sind.

Er segne unsere Füße, dass wir immer wieder den Weg zueinander finden.

Er segne unseren Leib, wenn wir den Geschmack unserer Liebe verkosten.

So segne uns Vater, Sohn und heilige Geistkraft.

Amen

*Mechthild Alber und Ute Rieck, Referentinnen im Fachbereich Ehe & Familie der Diözese Rottenburg-Stuttgart, [malber@bo.drs.de](mailto:malber@bo.drs.de) und [urieck@blh.drs.de](mailto:urieck@blh.drs.de)*