



# 7 WOCHEN LEBENS(T)RÄUME

## Lebensträume... Lebensräume... als Paar

Bausteine für einen Gottesdienst am Valentinstag 2024

### Inhalt

Liedvorschläge .....	2
Hinführung zum Gottesdienst.....	2
Kyrie .....	3
Tagesgebet .....	3
Thematische Einführung mit einer Phantasiereise .....	3
Geschichte anstelle einer Lesung .....	5
Ansprache .....	5
Evangelium.....	8
Gedanken zum Evangelium.....	8
Fürbitten mit Gegenständen .....	9
Segensworte.....	10

## Liedvorschläge aus dem Gotteslob mit Eigenteil der Diözese Rottenburg-Stuttgart und Erzdiözese Freiburg:

- ❖ Wenn das Brot, das wir teilen (Gotteslob 470)
- ❖ Geborgen in dir Gott (Gotteslob 839)
- ❖ Lobe den Herrn meine Seele (Gotteslob 838)
- ❖ Gott, der nach seinem Bilde (Gotteslob 499)
- ❖ Suchen und fragen (Gotteslob 457)
- ❖ Komm, Herr, segne uns (Gotteslob 451)

### Hinführung zum Gottesdienst

Schön, dass Sie heute hierhergekommen sind – als Paar oder mit einem Menschen im Herzen, der Ihnen viel bedeutet. Wir feiern einen Gottesdienst, in dem es um Ihre Liebe und Ihre Beziehungen geht. Anlass ist der Festtag des Heiligen Valentin, den wir am 14. Februar gefeiert haben.

Der Heilige Valentin ist bekannt als Schutzpatron für die Liebenden. Der Legende nach hat sich Bischof Valentin besonders für Paare eingesetzt, die der Liebe wegen heiraten wollten, obwohl sich deren Eltern widersetzt haben.

Heute würde sich Valentin vielleicht dafür einsetzen, dass Paare sich Freiräume zu zweit schaffen? Oder er würde Paare daran erinnern, wie ihre Liebesbeziehung begonnen hat?

Der Heilige Valentin ist heute Grund dafür, dass wir zusammenkommen, aus dem Alltagstrott aussteigen und uns unter den Segen Gottes stellen.

Erinnern wir uns an Gottes bedingungslose Zusage zu uns. Rufen wir zu Gott im Kyrie.

## Kyrie

Jesus Christus,  
Du hast uns vorgelebt, einander zu lieben und zu achten.  
Wir preisen Dich für Dein Vorbild.  
Herr, erbarme dich

Du hast uns gezeigt, wie Vertrauen gelingen kann.  
Dafür danken wir Dir.  
Christus, erbarme dich

Deine Zuversicht stärkt Menschen bis heute – auch uns.  
Herr, erbarme dich.

## Tagesgebet

Menschenfreundlicher, liebender Gott,  
Dein Ja zu uns steht felsenfest.  
Auf Deine unerschütterliche Zusage können wir aufbauen.  
Du bist uns Grund und Fundament im Leben.  
Dafür danken wir Dir.  
Wir bitten Dich in Zeiten innerer Erschütterung und Verunsicherung:  
Bleib bei uns und stärke uns.  
Schenke uns immer wieder die kraftvolle Zuversicht,  
dass Du es gut mit uns meinst.  
Darum bitten wir mit Jesus Christus, unserem Bruder und Freund.  
Amen.

## Thematische Einführung mit einer Phantasiereise

Unser Gottesdienst ist überschrieben mit dem Titel: Lebensträume – Lebensräume.  
Wir laden Sie ein zu einem kurzen Ausflug in Ihr Zuhause.

Dazu nehmen Sie sich wahr, wie Sie im Moment da sind.  
Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Augen schließen.  
Fühlen Sie dem Kontakt zur Sitzfläche nach.  
Spüren Sie den Kontakt der Fußsohlen zum Boden unter sich.  
Und fühlen Sie sich aufgerichtet nach oben.

Wenn Gedanken kommen, stellen Sie sich vor, sie ziehen wie Wolken an Ihnen vorbei.  
Und dann gehen Sie in Gedanken an Ihre Wohnungstüre.

Stellen Sie sich vor, es würde Ihnen jemand die Türe von innen öffnen und sagen:  
„Komm herein! Sei unser Gast!“

Und dann gehen Sie in Gedanken ein paar Schritte in Ihre Wohnung oder Ihr Haus hinein.

Schauen Sie sich um.

Was fällt Ihnen auf? – *Kurze Pause*

Vielleicht denken Sie: Hätte ich nur vorhin noch aufgeräumt...

Schauen Sie mal nach dem, was Ihnen lieb und vertraut ist.

Was spricht Sie positiv an? Was löst ein heimeliges Gefühl bei Ihnen aus?

Was macht Ihre Wohnung zu Ihrem Lebensraum?

Lassen Sie sich etwas Zeit und nehmen Sie wahr – ganz behutsam und liebevoll...

*Stille*

Hat Sie etwas berührt? Nehmen Sie es bewusst mit.

Und dann nehmen Sie Abschied von Ihrer Wohnung.

Gehen Sie zur Türe und treten Sie wieder nach draußen.

Kommen Sie hier und jetzt wieder an.

Spüren Sie die Sitzfläche und den Kontakt zum Boden.

Bewegen Sie Finger und Zehen.

Und wenn es an der Zeit ist, öffnen Sie Ihre Augen.

Wenn Sie möchten, erzählen Sie Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin,  
was Ihnen in Ihrer Wohnung aufgefallen ist,  
was Ihre Wohnung zu Ihrem Lebensraum macht.

**Kurzer Austausch**

**Dazu oder danach Instrumentalmusik**

## Geschichte anstelle der Lesung: Wo Himmel und Erde sich berühren

Es waren einmal zwei Mönche, die lasen miteinander in einem alten Buch, am Ende der Welt gäbe es einen Ort, an dem Himmel und Erde sich berührten und das Reich Gottes begännen. Sie beschlossen, ihn zu suchen und nicht umzukehren, ehe sie ihn gefunden hätten. Sie durchwanderten die Welt, bestanden unzählige Gefahren, erlitten alle Entbehrungen, die eine Wanderung durch die ganze Welt fordert und alle Versuchungen, die einen Menschen von seinem Ziel abbringen können. Eine Tür sei dort, so hatten sie gelesen. Man brauche nur anzuklopfen und befände sich im Reich Gottes.

Schließlich fanden sie, was sie suchten. Sie klopfen an die Tür, bebenden Herzens sahen sie, wie sie sich öffnete. Und als sie eintraten, standen sie zuhause in ihrer Klosterzelle und sahen sich gegenseitig an.

Da begriffen sie:

Der Ort, an dem das Reich Gottes beginnt, befindet sich auf der Erde, an der Stelle, die Gott uns zugewiesen hat.

### Ansprache

Die beiden Mönche haben nach dem Ort gesucht, an dem sich Himmel und Erde berühren, also nach dem idealen Ort, dem Himmel auf Erden, wo das Glück zu finden ist. Nach langem Suchen haben sie es schließlich in ihrer eigenen Klosterzelle entdeckt, in ihrem konkreten Leben. Vielleicht hat Sie das angesprochen, denn darum geht es ja in einer Beziehung: dass wir im ganz konkreten Leben unseren Traum vom Glück verwirklichen.

Und wo ist dieser Ort für uns? Wo sind unsere konkreten Lebensräume? Einer davon sicher dort, wo wir wohnen. Schließlich erzählt unser Zuhause einiges über uns: Was ist uns wichtig und welchen Lebensstil pflegen wir? Dieser konkrete Lebensraum ist ein Ausdruck unserer Beziehung. Deswegen haben wir Sie zu Beginn eingeladen, im Geist Ihre gemeinsame Wohnung anzuschauen. Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Lebensräume: das Quartier, in dem wir leben, Nachbarn und Freunde, unser Arbeitsplatz und unsere Freizeiträume, wo wir uns zugehörig fühlen und wofür wir uns einsetzen... Das alles prägt unser Leben als Paar.

Dieser, unser Lebensraum ist nicht einfach gegeben, sondern wir können ihn gestalten. Und dabei spielen unsere Vorstellungen und Ideale, unsere Lebensträume, eine wichtige Rolle. Wissen Sie noch, welche Träume Sie zu Beginn Ihrer Beziehung hatten? Gab es gemeinsame Träume – und vielleicht auch heimliche Träume? In diesen Träumen steckt eine Menge Energie. Sie eröffnen uns die Zukunft. Es ist ein spannungsreicher Prozess, aus den Lebensträumen konkrete Lebensräume zu

erschaffen. Vielleicht wollten Sie Ihre Beziehung ganz partnerschaftlich führen und sind im Lauf der Zeit doch immer mehr in die alten Rollenmuster zurück gerutscht. Vielleicht wollten Sie sich Ihre Gefühle ganz offen mitteilen, aber Sie merken, wie schwer das mitunter ist, und wie Sie immer mehr verstummen? Vielleicht hatten Sie den Traum von einer Familie, aber Sie können keine Kinder bekommen? Es gibt Hemmnisse von außen, Einschränkungen, die wir schmerzlich erleben müssen, und es gibt auch Hemmnisse, die in uns selbst liegen. Liebe ist ambivalent. Wir wollen die Nähe und fürchten sie zugleich. Wir wollen miteinander glücklich werden und behindern uns oft genug daran.

Ich lade Sie daher ein, dieser Verbindung von Lebensräumen und Lebensträumen nachzuspüren. Betrachten wir dazu gedanklich nochmals die Räume einer Wohnung.

Da ist die **Türe**, die die Grenze zwischen außen und innen markiert. Diese Türe können Sie von innen öffnen und schließen. Sie bestimmen darüber, wer und was in Ihre Wohnung kommt, denn es ist Ihr Privatraum. Und es ist wichtig, diesen Raum zu schützen. Vielleicht drängelt sich da vieles hinein und macht sich breit, was Sie eigentlich nicht wollen. Der Stress mit dem Chef. Die guten Ratschläge der Schwiegermutter. Die Erwartung, immer für andere da zu sein.

Vielleicht bleibt die Türe aber auch meistens zu. Kaum jemand anderes kommt zu Ihnen. Es gibt solche Zeiten – und manchmal brauchen wir diese Rückzugsräume. Aber auf Dauer brauchen wir auch Kontakte zu anderen, Freundschaften, ein Engagement oder Hobbies, die uns erfüllen, damit wir füreinander lebendig bleiben.

Egal, wie groß oder klein eine Wohnung ist, es geht nicht ohne eine **Küche**. Sie steht dafür, dass wir füreinander sorgen. Fürs leibliche Wohl und für das seelische. Das kann Freude machen und es ist auch mühsam. Haben wir im Blick, was der andere für mich und uns tut? Wo sie sich anstrengt, dass unser Leben schön ist. Ob es nun Kochen oder die Steuererklärung ist. Verstehe ich auch meine berufliche Arbeit und die meines Partners/meiner Partnerin als Beitrag für unser gemeinsames Leben? Und wie ist das mit dem Abwasch, also den vielleicht nicht so geliebten Tätigkeiten? Können wir dafür sorgen, dass jede:r einen Teil davon übernimmt?

Gehen wir weiter in den **Wohnbereich**. Hier spielt das Leben. Miteinander essen, miteinander reden – und auch streiten. Was Schönes zusammen machen und sich ausruhen. Einfach man selbst sein. Es ist der Raum für unseren Alltag, der sich verwandeln kann, wenn wir Feste feiern. Dann wird aufgeräumt und alles schön hergerichtet. Wir kommen vielleicht unseren Träumen wieder näher... Oft geht es vom Wohnbereich auf einen Balkon oder eine Terrasse – nach draußen. Das erweitert unseren Lebensraum. Wir spüren, dass wir eingebunden sind in das große Ganze des Lebens. In die Natur mit ihrem Wechsel der Jahreszeiten. Auch in Beziehungen gibt es Sommer- und Winterzeiten. Und die Hoffnung auf einen neuen Frühling.

Das **Schlafzimmer** ist ein besonderer Ort der Zweisamkeit. Ein Raum für Intimität: sich fallen lassen, Nähe spüren, ganz vertraut miteinander sein, Lust genießen...

aber auch zuweilen das Gefühl, neben einem Fremden zu liegen. Manchmal berühren sich unsere Körper, aber nicht unsere Seelen. Vielleicht berühren wir uns auch überhaupt nicht mehr. Wie können wir dafür sorgen, dass uns dieser intime Raum nicht verloren geht? Wie können wir lernen, über unsere Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen, auch über Verletzungen und Enttäuschungen?

Ebenso wie die Küche ist auch ein **Bad** unabdingbar. Im Bad Sorge ich mich um mich. Um meine Hygiene. Auch um mein Aussehen. Schau ich gern in mein Spiegelbild? Oder nehme ich nur wahr, was meinem Ideal, meinem Bild von mir nicht entspricht? Kann ich lernen, Freundschaft mit mir selbst zu schließen? Im Bad bin ich meist allein. Es ist gut, einen Ort zu haben, wo wir uns zurückziehen können. Wo wir ehrlich zu uns selbst sein können. Notfalls auch den nackten Tatsachen ins Auge sehen. Das ist eine Voraussetzung dafür, dass wir auch unseren Partner, unsere Partnerin so annehmen können, wie er oder sie ist – und nicht, wie ich es gerne hätte.

Mit diesen Räumen starten die meisten Paare. Und dann braucht es oft Erweiterungen. Etwa durch ein **Kinderzimmer**. Anfangs braucht so ein kleines Kind wenig, ein Bettchen, eine Wickelkommode... und mit der Zeit dehnt es sich immer weiter aus, bis fast nichts mehr ausgenommen ist. Es ist schön, wenn Leben im Haus ist, Kinderlachen und selbst gemalte Bilder an den Wänden. Aber es ist auch eine Gefahr, als Paar nur noch in der Elternrolle aufzugehen. Irgendwann werden die Kinder flügge, und wir bleiben als Paar zurück. Manchmal stellt man dann traurig fest, dass man sich ganz aus den Augen verloren und nichts mehr zu sagen hat. Deswegen tut es gut, sich zumindest kleine Paarzeiten und Rituale zu bewahren. Und irgendwann werden die Kinderzimmer nicht mehr gebraucht. Sie können umgewidmet werden. Als Paar bekommen wir wieder mehr Räume, die wir füllen können...

Wenn Sie jetzt beim Zuhören durch ihr eigenes Beziehungshaus gewandert sind, haben Sie vielleicht innerlich gespürt, wo Sie sich wohl fühlen, aber auch, wo dringend etwas geschehen müsste.

Der Valentinstag fällt in diesem Jahr auf den Aschermittwoch. Das passt ja gar nicht, könnte man denken. Aber für unser Beziehungshaus kann die Fastenzeit auch eine Chance sein. Früher war es üblich, in der Fastenzeit einen großen Hausputz zu veranstalten. Das tut auch einer Beziehung von Zeit zu Zeit gut. Wo müssen wir bei uns aufräumen, etwas ausmisten, um die Lebensräume neu zu gestalten? *(evtl. an dieser Stelle: Hinweis auf die Briefe von der 7-Wochen-Aktion. Diese können da eine gute Unterstützung sein).*

Ein wichtiger Aspekt fehlt allerdings noch. Die Frage nach dem Fundament für das Beziehungshaus.

Hören wir dazu eine Stelle aus dem Matthäusevangelium:

## Evangelium: Matthäus 7,24-27

Wer meine Worte hört und danach handelt, ist wie ein kluger Mensch, der sein Haus auf Fels baute. Als nun ein Wolkenbruch kam und die Wassermassen heranfluteten, als die Stürme tobten und an dem Haus rüttelten, da stürzte es nicht ein. Wer aber meine Worte hört und nicht danach handelt, ist wie ein unvernünftiger Mensch, der sein Haus auf Sand baute. Als nun ein Wolkenbruch kam und die Wassermassen heranfluteten, als die Stürme tobten und an dem Haus rüttelten, da stürzte es ein und wurde völlig zerstört.

## Gedanken zum Evangelium:

Nicht auf Sand, sondern auf einen Felsen sollen wir unser Beziehungshaus bauen. Das empfiehlt uns Jesus. Was gibt uns Festigkeit und Bestand, auch wenn es mal stürmt im Leben? Was ist unser Fundament?

Spüren Sie in sich hinein:

- Gibt es da ein tiefes Gefühl von Vertrauen?
- Fühlen Sie sich mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin innig verbunden?
- Haben Sie Gemeinsames erlebt, was Sie tief miteinander verbindet? Großes Glück und auch Herausforderungen, die Sie gemeistert haben?
- Spüren Sie Unterstützung durch Freunde und Ihre Familie?
- Teilen Sie Ihre Lebensanschauung und gemeinsame Werte?

All das trägt dazu bei, dass Ihr Beziehungsfundament gefestigt wird.

Zugleich fordert uns der Alltag heraus. Konflikte und gegenseitige Verletzungen nagen an dem Beziehungsfundament. Dann ist es wichtig, sich an das JA zu erinnern, das am Anfang Ihres gemeinsamen Weges stand: Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern auch eine Entscheidung füreinander. Immer wieder. Ja, ich will deine Gefühle ernst nehmen. Ja, ich will dafür sorgen, dass wir Zeit füreinander haben. Ja, ich will dich spüren lassen, dass du mir sehr viel bedeutest. Und auch ich sehne mich nach diesem JA – mit allem, was mich ausmacht. Das ist der Traum, der der Liebe innewohnt. Und gleichzeitig ist es ganz schön schwierig, dieses Ja zu leben.

Daher ist es eine Entlastung, dass Gott unser Ja zueinander trägt. Er ist letztlich der Fels, auf den wir unsere Beziehung gründen können. Sein Ja zu uns reicht ganz tief – so wie der Fels tief in der Erde gründet. Es trägt uns – auch in Krisenzeiten. Und es verbindet uns.

**Instrumentalmusik oder Lied:** „Sag ja zu mir“ (Gotteslob 781, Strophen 1,3,4)



### Gebet für alle:

Mein Ja zu dir, dein Ja zu mir –  
Ein großes Wort, das wir immer wieder neu buchstabieren.  
Gott, gib uns Kraft, Fantasie, und einen langen Atem dafür.  
Und lass in unserem Ja dein Ja mitschwingen.  
Amen.

### Fürbitten mit Gegenständen:

*Hierfür braucht es einen aufgeblasenen Luftballon, einen großen Stein, ein Haus (aus Lego/Duplo oder Ton o.ä.) und einen großen Schlüssel.*

Gott, Du weißt um uns und kennst uns. Zu Dir rufen wir voll Vertrauen:

Wir bringen einen Luftballon. Er ist Zeichen für all unsere Träume und Wünsche.  
Gott, Du weißt um unsere inneren Träume, um unerfüllte Wünsche, um unsere Dankbarkeit für das, was ist.

Wir bitten Dich, sei bei uns in unseren Enttäuschungen  
und teile unsere Freude, wenn unser Leben gelingt

Gott, Du Freund von uns Menschen: Wir bitten Dich – erhöre uns.

Wir bringen einen Stein. Er steht für unser Fundament.

Gott, Du weißt um das, was uns trägt, und Du kennst auch die Zeiten, in denen wir unsicher und voll Fragen sind.

Wir bitten Dich, sei bei uns in all unseren Gefühlen.  
Sei Du unser Halt und unser Trost.

Gott, Du Freund von uns Menschen: Wir bitten Dich – erhöre uns.

Wir bringen ein Haus. Es steht für unser Zuhause.

Gott, Du weißt um unsere Sehnsucht nach Geborgenheit und Schutz.

Du weißt um unsere wohnlichen Seiten und um die dunklen Kammern.

Wir bitten Dich um Deinen guten Geist, der unsere inneren und äußeren Räume mit Liebe und Licht erfüllt.

Gott, Du Freund von uns Menschen: Wir bitten Dich – erhöre uns.

Wir bringen einen Schlüssel. Er steht für unsere Offenheit.

Gott, Du weißt, dass wir oft Angst davor haben, uns zu öffnen. Und Du weißt, wie froh es uns macht, wenn wir unser Leben mit anderen teilen.

Wir bitten Dich um innere Weite und Mut zur Offenheit.

Gott, Du Freund von uns Menschen: Wir bitten Dich – erhöre uns.

Gott, nimm unser Bitten an und alles, was wir im Herzen tragen. Schenke uns Deine Barmherzigkeit. Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Bruder und Freund.  
Amen.

## Schlussgebet

Guter Gott,

Du verheißt uns ein Leben in Fülle.

Wenn wir unsere Herzen öffnen, spüren wir, Deine Liebe ist im Überfluss da.

Lass sie uns mit offenen Armen und Herzen weiterschicken.

So helfen wir, eine neue Erde voller Mitmenschlichkeit und Wohlwollen mitzugestalten.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Bruder und Freund.

Amen.

## Segensworte

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

## Segen der Paare durch den Priester, Diakon, Pastoral-/Gemeindereferent:in:

Mögliche Segensworte:

*„Auf die Fürsprache des Heiligen Valentin schenke Gott euch Frieden. Gott erfülle euer Herz mit Liebe und Dankbarkeit. Gott segne euch und alle, die einen Platz in eurem Herzen haben. Darum bitten wir im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“*

## Gegenseitiger Segen der Partner:

Wenn die Partner sich gegenseitig segnen, können sie einander ein Segenswort zusprechen und dies durch ein Kreuzzeichen auf die Stirn oder in die Handfläche des anderen bekräftigen.

Mögliche Segensworte:

„Gott segne und behüte dich.“

Oder „Du bist ein Geschenk des Himmels für mich. Ich danke dir für dein Dasein und bitte Gott um seinen Segen für dich: Gott segne und behüte dich.“

### Segensgebet 1:

*Nach: Christiane Bundschuh-Schramm (Hrsg.): Ich will mit dir sein und dich segnen. Segensfeiern und Segensgesten, Ostfildern, 1999, 72.*

Unser Gott,  
wir bitten Dich um deinen Segen für die hier versammelten Paare  
und für uns alle.  
Sei du die Mitte, aus der wir leben.  
Sei du das Dach, das uns beschützt.  
Sei du die Kraft, die uns zusammenhält.  
Sei du der Raum, in dem wir wachsen.  
Sei du das Ziel, zu dem wir unterwegs sind.  
AMEN

### Segensgebet 2:

Gott segne euch Paare,  
  
Segne eure Augen, dass ihr entdeckt, wie wertvoll ihr füreinander seid.  
Segne eure Ohren, dass ihrinhört, wenn etwas von Herzen kommt.  
Segne eure Hände, dass ihr tatkräftig und liebevoll seid.  
Segne eure Füße, dass ihr immer aufs Neue Wege zueinander findet.  
Segne euren Leib, damit ihr den Geschmack eurer Liebe verkostet.  
So segne euch 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@bo.drs.de](mailto:urieck@bo.drs.de)*