



## *Leichter zu zweit unterwegs...*

### **Bausteine für einen Gottesdienst am Valentinstag 2022**

#### **Liedvorschläge**

#### **Hinführung/ Einführung zum Gottesdienst**

#### **Kyrie mit Steinen**

#### **Tagesgebet**

Optional: Geschichte anstelle der Lesung

#### **Evangelium**

#### **Gedanken zum Evangelium: Dialog**

Optional: Stationenweg im Kirchenraum

#### **Fürbitten mit Symbolen**

#### **Segensworte**

Optional: Stehempfang

#### **Liedvorschläge:**

- ❖ In deinem Namen wollen wir, den Weg gemeinsam gehen mit dir
- ❖ Ich möchte, dass einer mit mir geht
- ❖ Da berühren sich Himmel und Erde
- ❖ Meine engen Grenzen
- ❖ Wenn wir das Leben teilen wie das tägliche Brot
- ❖ Wenn wir unsere Gaben bringen
- ❖ Gib mir die richtigen Worte
- ❖ Vertraut den neuen Wegen
- ❖ Wie ein Fest nach langer Trauer

#### **Material:**

- Zum Kyrie:  
Drei Steine, einer davon sollte klein sein, einer groß und schwer, der dritte

normal ☺

Tuch, das vor den Altar gelegt wird, auf dem die Steine abgelegt werden können.

- Für den Stationenweg nach der Predigt:  
Steine, Federn, Hängematte, Schale mit Sand, Mosaikstücke (Alternativ anstelle Schale und Mosaiken: Puzzleteile), Schokolade, Sprüche, ausgedruckte Fragen
- Für die Fürbitten:  
Feder, Blume, Hängematte

## Hinführung

Dieser Gottesdienst hat etwas Besonderes. Wir haben Paare eingeladen, gemeinsam diesen Tag zu feiern und sich unter den Segen Gottes zu stellen. Anlass gibt uns das Fest des Heiligen Valentin.

Der Heilige Valentin wird bis heute verehrt als Patron der Liebenden. Der Heilige Valentin ist Schutzheiliger für eine gute Heirat und glückliche Ehe. Sein Gedenktag am 14. Februar gibt uns heute Anlass, sich als Paar Zeit zu zweit zu nehmen.

Dieses Jahr fällt der Valentinstag auf einen Montag. Manch einer mag den Montag nicht, weil mit dem Montag das Wochenende vorbei ist und eine neue Woche beginnt. Das kann auch als Sinnbild für unsere Beziehung stehen: Der Einstieg nach Hoch-Zeiten in den Alltag fällt oft schwer. Wie gerne würden wir die besonderen Zeiten, die wir im Urlaub erleben oder intime Momente ausdehnen. Doch immer wieder gilt es sich auch auf das „Normale“, das Alltägliche, den Montag eben in unserem Leben einzulassen.

Rufen wir zu Gott im Kyrie und bringen all das vor Gott, was seiner Wandlung bedarf.

## Kyrie:

*Material: Drei Steine, großes Tuch*

*Die Steine werden auf dem Tuch vor dem Altar abgelegt*

Gott, wir bringen vor Dich einen Stein. Er ist ein Zeichen für all die Verhärtungen in unserem Leben und in unserem Herzen. Wir bringen ihn vor Dich mit der Bitte um Wandlung hin zu mehr Menschlichkeit in unserem Miteinander und mehr Liebe in unserem Herzen.

Herr, erbarme Dich.

Gott, wir bringen vor Dich einen kleinen Stein. Er steht für unseren Kleinglauben, für unser kleines Selbstwertgefühl. Wir bringen ihn vor Dich mit der Bitte um Wandlung hin zu mehr Vertrauen ins Leben und mehr Selbstvertrauen in uns.

Christus, erbarme Dich.

Gott, wir bringen vor Dich einen schweren Stein. Er ist ein Symbol für unsere Überforderung und die Lasten, die wir tragen. Wir bringen ihn vor Dich mit der Bitte um Wandlung hin zu Leichtigkeit und Gelassenheit in unserem Tun und Denken.

Herr, erbarme Dich.

## Tagesgebet

Menschenfreundlicher und liebender Gott,

schau auf uns und sieh unser Bemühen und Wollen.

Bei Dir wollen wir unsere Lasten ablegen und zur Ruhe kommen.

Bei Dir dürfen wir aufatmen und neu Vertrauen schöpfen, dass Du da bist und es gut mit uns meinst.

Dafür danken wir und bitten Dich durch Jesus Christus, unseren Bruder und Freund.

Amen.

**Geschichte anstelle der Lesung:** Anne Morrow Lindbergh: *Muscheln in meiner Hand*

Den Text können wir aus urheberrechtlichen Gründen in der Online-Version des PDFs nicht zur Verfügung stellen. Sie finden ihn allerdings hier:

[www.ein-unvergesslicher-tag.de/lesungen-zur-hochzeit/muscheln-in-meiner-hand/](http://www.ein-unvergesslicher-tag.de/lesungen-zur-hochzeit/muscheln-in-meiner-hand/)

**Zwischengesang:** Wäre Gesanges voll unser Mund oder instrumental

## Evangelium: Matthäus 5, 25 - 34

Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?

Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?

Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern?

Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht.

Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen.

Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen!

Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen?

Denn nach alledem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht.

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.

## Dialog zum Evangelium:

*Am besten von einem Paar oder zwei Sprecher:innen abwechselnd vorgetragen.*

Sprecher 1: Den Text habe ich schon oft gehört – und jedes Mal frage ich mich: Ist es wirklich so einfach? Natürlich ist das Leben wichtiger als die Nahrung. Aber trotzdem wollen alle essen. Jeden Tag. Und alles andere auch: Frische Kleidung, eine aufgeräumte Wohnung – und darüber hinaus noch vieles mehr.

Sprecher 2: Mich spricht dieser Satz Jesu an: Sorgt euch nicht! Das lässt mich mein Sorgen hinterfragen. Was ist wirklich wichtig? – das höre ich da heraus. Bestimmt nicht dieses alltägliche Hamsterrad, in dem wir stecken.

Sprecher 1: Da bin ich skeptisch. Wer sich den wirklich wichtigen Dingen und Fragen des Lebens zuwenden kann, hat meist jemanden im Rücken, der ihm die unwichtigen Dinge abnimmt. Und weißt du, was mir auffällt: bei den Vögeln des Himmels hat Jesus nicht genau hingeschaut. Die sind doch die ganze Zeit dabei, Futter zu suchen, vor allem dann, wenn sie Junge im Nest haben. Und wenn sie nichts finden, gibt ´s auch keinen Lieferservice vom lieben Gott.

Sprecher 2: Aber säen und ernten tun sie nicht. Sie fragen nicht, was wird morgen sein. Sie leben einfach jetzt – Tag für Tag. Dann können die Sorgen sich nicht so auftürmen. Ich spüre die Sehnsucht, so leicht und frei zu sein wie die Vögel, einfach näher am Himmel dran zu sein. Nicht so erdenschwer wie wir Menschen.

Sprecher 1: Die Sehnsucht kenne ich auch. Das erinnert mich an die Zeiten, wo wir leicht wie die Zugvögel unterwegs waren. Damals, als wir uns kennengelernt haben. Da gab ´s nur dich und mich. Im Urlaub erlebe das auch immer wieder. Wenn wir es schaffen, mit weit weniger Dingen auszukommen als sonst. Einfach Ballast abwerfen, dann wird es leichter. Aber im Alltag ist das nicht so leicht.

Sprecher 2: Wir haben eben Verantwortung für andere, für die Familie und im Beruf. Die möchte ich auch übernehmen. Aber ich fühle mich dadurch oft festgelegt auf eine bestimmte Rolle und eingezwängt von Pflichten und Sorgen. Wenigstens von Zeit zu Zeit brauche ich Oasen, wo ich loslassen kann. Eine Art innere Hängematte.

Sprecher 1: Das Bild gefällt mir. Für mich passt es auch gut zu den Wiesenblumen, von denen Jesus spricht. Es ist typisch wie er uns auf das hinweist, was scheinbar unbedeutend und wertlos ist. Eine kleine Blume. Und zugleich: was für ein Wunder! So ist das Leben. Alles ist da – ohne mein Zutun. Ich darf mich einfach daran freuen. Das hilft mir, innerlich loszulassen. In solchen Momenten spüre ich auch, dass ich selbst Teil von etwas Größerem bin.

Sprecher 2: Für mich macht das einen wichtigen Unterschied: ob wir nur aus unserer eigenen Kraft und Anstrengung leben oder uns verbunden fühlen – mit anderen und mit

dem Leben – das können wir nun mal nicht selbst machen. Aber wir können es annehmen – mit jedem Atemzug.

Sprecher 1: In dieser Haltung gelingt es mir eher, einfach die Dinge zu tun, die getan werden müssen. Eins nach dem andern. Und was nicht geht, geht nicht. Ich tue das Meine und weiß zugleich, dass noch viele andere dazu beitragen, dass es gelingt. Das macht mein Leben leichter und ich fühle mich dann auch selbst getragen. Vielleicht ist es eine Ahnung von Gott.

Sprecher 2: Das ist ein spannender Gedanke. Wenn ich mich öffne – für dich, für andere, für Gottes Gegenwart, dann kann das Leben leichter werden. Das möchte ich gern mit dir versuchen! Bist du dabei?

### Stationenweg im Kirchenraum

Um die Texte und Impulse nachwirken zu lassen, können die Paare oder auch Einzelne an vier Stationen sich selbst Gedanken machen zu folgenden Symbolen:

1. Steine
2. Feder
3. Hängematte
4. Schale mit Sand, Mosaikstücke (Alternativ anstelle Schale und Mosaiken: Puzzleteile),
5. Schokolade und Sprüche:  
*„Wenn Schokolade nicht so lecker wäre, wäre vieles leichter. Ich zum Beispiel.“*  
*„Ich esse Schokolade nur an Tagen, die mit „g“ enden und mittwochs.“*  
*„Solange Kakao auf Bäumen wächst, ist Schokolade für mich Obst.“*  
*„Schokolade löst keine Probleme. Aber das tut ein Apfel ja auch nicht.“*  
*„Schokolade ist Gottes Entschuldigung für Brokkoli.“*

Mögliche Impulsfragen an den Stationen können sein:

1. Was lastet gerade schwer auf uns/ auf mir?  
Wo wünschte ich mir/ wo wünschen wir uns einen Lastenträger oder eine Lastenträgerin?
2. Was geht mir/uns leicht von der Hand?  
Was oder wer hilft mir/ uns, unbeschwert und gelassen zu sein?
3. Wo ist der Ort und wann ist die Zeit für uns/mich, um runterzukommen und Entspannung zu genießen?
4. Wir sind mehr als „Ich & Du“. Ich bin Teil eines großen Ganzen. Auch als Paar sind wir eingebettet in ein Größeres. Ich darf dies wahrnehmen und meinen Teil zum Mosaik (bzw. zum Puzzle) beitragen.

5. Humor macht vieles leichter. Daher: Einfach Schokolade genießen und beim Lesen der Sprüche schmunzeln ☺

### **Fürbitten:**

*Material: Feder, Blume, Hängematte*

*Die Blumen werden zu den Steinen vor dem Altar abgelegt*

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

1. Gott, wir bringen eine Feder zum Altar.  
Sie steht als Symbol für die Leichtigkeit in unserem Miteinander als Paar.  
Wir bitten Dich um Unterstützung bei dem Versuch, es uns im Alltag leicht zu machen.  
  
Wir bitten Dich – erhöre uns.
2. Gott, wir bringen eine Blume zum Altar.  
Sie steht als Symbol für das, was in unserem Miteinander blüht.  
Wir bitten Dich um offene Augen und Herzen, um zu sehen, was uns jetzt schon gelingt.  
  
Wir bitten Dich – erhöre uns.
3. Gott, wir bringen eine Hängematte zum Altar.  
Sie steht als Symbol für entspannte Momente und Zeiten der Nähe.  
Wir bitten Dich um Mut, immer wieder den ersten Schritt aufeinander zuzugehen.  
  
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.

### **Segen:**

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.

### **Segen der Paare durch den Priester, Diakon, Pastoral-/Gemeindereferentin:**

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 bitte Gott um seinen Segen für dich.“*

### **Allgemeiner Segen:**

*Sei gesegnet und vertraue, dass es genügt, was du tust.*

*Sei gesegnet und vertraue, dass es ausreicht, was du bewegst.*

*Sei gesegnet und vertraue, dass du gut genug bist.*

*Dir ist Leben verheißen – Leben in Fülle.*

*Du bist gesegnet. Du bist geliebt.*

*Geh vertrauensvoll deinen Weg. Gott geht mit.*

So segne und begleite Dich der liebende Gott:

Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Amen.

### **Idee für einen Stehempfang / Tipp für die Abendgestaltung**

An manchen Orten wird im Anschluss an den Gottesdienst Sekt und Selters angeboten. Dies bietet die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Ob dies 2022 möglich ist, müssen Sie vor Ort klären. Eine Möglichkeit wäre, den Paaren eine Kleinigkeit mit auf den Weg zu geben, z.B. einen Piccolo oder eine Tüte Popcorn mit einem Filmtipp, z.B. eine Komödie. Auf diese Weise können die Paare abends gemeinsam abschalten und auf dem Sofa zusammen lachen. Das kann heilsam sein und passt zu einem Valentinstag am Faschingssonntag.

*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)*