

# MICHA SONNTAG: ES \_ REICHT.

GOTT, DAS GENUG UND  
DER MUT ZUR VERÄNDERUNG

Hier im PDF:  
**Umfangreiches  
Material & Inspiration!**

*Ein Baukasten für  
euren individuellen  
Gottesdienst.*



MICHA SONNTAG

# ES REICHT. GOTT, DAS GENUG UND DER MUT ZUR VERÄNDERUNG

Schön, dass ihr dabei seid!

Wir freuen uns, dass ihr zusammen mit uns und vielen weiteren Gemeinden eure Hand auf das Schöpferherz legt und einen Micha-Sonntag feiert. Inhaltlich geht es in diesem Gottesdienst um die Frage nach dem Genug. Der Leitgedanke des Gottesdienstes könnte dabei sein: In Gott finden wir unsere Haltung des Genugs und den Mut zur Veränderung.

Vorlage bildet dafür das Thema Suffizienz. „Suffizienz“ ist laut dem Weltklimarat (IPCC) eine wichtige Nachhaltigkeitsstrategie die den Weg zum nötigen Wandel aufzeigt\*. Dabei geht es um die Frage des guten Lebens innerhalb ökologischer Grenzen. Aber nicht nur für uns, sondern für alle. Dieses Konzept verbindet die Themen der Nachhaltigkeit und sozialen Gerechtigkeit. Der Begriff „Suffizienz“ könnte auch mit „Ausreichend oder Genügsamkeit“ übersetzt werden. Wir wollen euch mit diesem Gottesdienst befähigen, dieses Thema geistlich zu bewegen, eure Gemeinde/christliche Gemeinschaft als Experimentier- und Erprobungsraum zu entdecken und Teil der Veränderung zu werden, die diese Welt so dringend braucht.

In diesem Dokument findet ihr einen bunten Blumenstrauß an Baukastenelementen für euren Gottesdienst, von Moderationstexten, über interaktive Einstiegsmöglichkeiten, Predigtanregungen, praktische „Challenges“ und noch mehr. Durch verschiedene Optionen in jedem Element könnt ihr auswählen, was ganz individuell zu euch als Gemeinde passt.

Gottes Segen, Inspiration und Freude bei eurem Micha-Sonntag!  
Euer Micha Team Berlin

Wenn euch unsere Materialien gefallen, unterstützt uns gerne mit einer Spende, damit wir auch in Zukunft neue Materialien entwickeln und kostenlos zur Verfügung stellen können. Eine gute Möglichkeit dazu ist es, im Rahmen eures Micha-Sonntags eine Kollekte für die Micha Arbeit zu sammeln.

Solltet ihr Rückfragen zum Material oder der Handhabung haben, meldet euch gerne unter: [info@micha-deutschland.de](mailto:info@micha-deutschland.de) oder telefonisch unter +49 (0) 30 810 520 80

**JETZT WIRDS PRAKTISCH:**

# WIE, WO, WAS?

## **BAUKASTEN**

*Hier in diesem Dokument.*

Dieses Dokument ist als eine Art Baukasten zu verstehen. Der Micha-Sonntag funktioniert so, wie es euch als einzigartige Gemeinde oder Gruppe jeweils am besten entspricht. Der Baukasten besteht aus interaktiven Elementen zum Einstieg, Moderations- und Predigtanregungen, weiterführenden Ressourcen zur Einarbeitung und Vertiefung, Vorschlägen zu Challenges und noch vielem mehr.

## **MEDIALES PAKET**

*Zusätzlich zum  
Download verfügbar*

In unserem zusätzlichen Medialen Paket findet ihr folgende hilfreichen Ressourcen:

- Powerpoint Vorlage und Veranschaulichung Suffizienz
- Handout Suffizienz
- Leitfaden Abgeordnetengespräch Micha Deutschland
- Leitfaden Abgeordnetengespräch vom ÖNK, spezifisch zu Suffizienz im Rahmen der ÖNK Aktion „Mehr Mut zur Suffizienz“
- Skript Predigt Umkehr
- Micha Lokalgruppenübersicht
- „Ressourcen für ein Zufriedenes Leben“ (für Themenabend)

*Das Mediale Paket findet ihr im Downloadbereich des Micha Sonntags über unsere Website.*

## **HILFREICHE FRAGEN**

Diese Fragen können euch in der Vorbereitung des Micha Sonntags Orientierung geben:

- Welche Elemente, Materialien und Videos kommen zum Einsatz?
- Ihr wollt Micha-Broschüren und Flyer zur Vertiefung bestellen? Wunderbar. Diese könnt ihr kostenfrei **hier** bestellen.
- Wer moderiert? Welche inhaltlichen Optionen, welche partizipative Übung und welche Challenge werden vorgestellt?
- Sollen besondere Gäste eingeladen werden? Ein:e Lokalpolitiker:in, örtliche Klima-Initiativen, eine Micha-Lokalgruppe etc.?

**Alles geklärt? Dann kann es losgehen! :)**

## ÜBERSICHT

# BAUKASTEN ELEMENTE

<b>SEITE 7</b> .....	<b>1. MODERATIONSVORSCHLÄGE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung</li><li>• Vorstellung Micha</li><li>• Kollekte und Abkündigung</li></ul>
<b>SEITE 9</b> .....	<b>2. EINFÜHRUNG INS THEMA</b>
<b>SEITE 11</b> .....	<b>3. INTERAKTIVE EINSTIEGSMÖGLICHKEITEN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Option a) Digitale Umfrage</li><li>• Option b) Plakatwand</li><li>• Option c) Anspiel: Impro-Theater</li><li>• Option d) Anspiel oder Vortrag von Wortkunst</li><li>• Option e) Anspiel mit 2 Erwachsenen und 2–5 Teenies</li><li>• Option f) Siehe auch Kindergottesdienst</li></ul>
<b>SEITE 13</b> .....	<b>4. KINDERGOTTESDIENST</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Option a) Input Vorschlag Geschichte vom Manna in der Wüste</li><li>• Option b) Idee für eine ausführlichere Verarbeitung der Manna-Geschichte durch Interviews und Sketche</li></ul>
<b>SEITE 15</b> .....	<b>5. WORTKUNST</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Option a) Mancherlei sammelt gar mancher von Christian Adolph Overbeck [1755–1821]</li><li>• Option b) Lass ma von Marco Michalzik, Just People Kurs, Einheit 4</li></ul>
<b>SEITE 17</b> .....	<b>6. LIEDVORSCHLÄGE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Option a) Aus der Micha CD „Die Stimme erheben“</li><li>• Option b) Gesangbücher</li><li>• Option c) Sonstige</li></ul>

SEITE 18 .....

## 7. PREDIGTANREGUNGEN

- **Option a)** Sabbatgebot- die Schöpfungsgeschichte hat eine Wachstumsbremse → 5. Buch Mose 5,14
- **Option b)** Leben in Fülle- was bedeutet diese Fülle und was bedeutet sie nicht? → Joh 10,10
- **Option c)** Dein Reich komme – Gerechtes anders Leben der Seligpreisungen. → Matthäus 5, 3-12
- **Option d)** Umkehr und Ruhe – als Chance zur Veränderung (Mut zur Veränderung.) → Jesaja 30,15; MK 1,15
- **Option e)** Was ist genug (Genügsamkeit/Vertrauen)? → 2. Mose 16

SEITE 20 .....

## 8. LITURGIE & ABENDEMAHLS LITURGIE

- **Option a)** Liturgie: Gerechtigkeit ist möglich, Just People Kurs
- **Option b)** Abendmahls Liturgie von Michael Kraus und Tabea Gutmann

SEITE 24 .....

## 9. GEBETE

- **Option a)** Gott, Quelle des Lebens
- **Option b)** Gott, ich erinnere mich an dein Wort und deine Weisung
- **Option c)** Gott, aus deiner Fülle schöpfen. Jeden Tag neu
- **Option d)** Gott! Sprachlos, ohne Worte
- **Option e)** Herr lehre uns, mit dem Zuviel umzugehen

SEITE 28 .....

## 10. SEGEN

- **Option a)** Gott, durch dich werde ich zum Ich, zu mir selbst
- **Option b)** Gott, wir bitten dich. Segne uns mit Tränen

SEITE 29 .....

## 11. CHALLENGES

- **Option a)** Entschleunigung durch Stille
- **Option b)** Gabenschrank
- **Option c)** Führt ein Abgeordnetengespräch/ladet eine:n Abgeordnete:n in eurer Stadt/Bezirk ein
- **Option d)** Vertiefenden Themenabend im Hauskreis/Jugendkreis

## QUELLEN UND VERTIEFENDE LITERATUR

- **Micha Broschüren und Flyer** könnt ihr über die Micha Homepage bestellen. Wir freuen uns, wenn ihr vertiefende Micha Materialien wie Flyer und Broschüren mit auslegt. Außerdem empfehlen wir die passende Broschüre „Es reicht. Gott, das Genug und den Mut zur Veränderung“ ab 2025 über die Micha Website zu bestellen.
- \*<https://wupperinst.org/themen/wohlstand/suffizienz>
- \*\***ÖKN Aktionsheft: Mehr Mut zur Suffizienz**
- \*\*\***Nachhaltig durch das Kirchenjahr** - Materialien für Andachten und Gottesdienste zu den Nachhaltigkeitszielen der Agenda 2030 (EKD)
- \*\*\*\***Schritt zurück in die Zukunft!** Die entwicklungspolitische Jugendaktion 2018/2019 des BDJ Rottenburg-Stuttgart; Aktionsheft
- **Gottesdienstentwurf zum Thema Suffizienz/“Genug”** der Refo-Moabit in Berlin
- **Briefe – Zur Orientierung im Konflikt Mensch – Erde**, Nr. 137, 4|2020, Schwerpunkt: Suffizienz und Suffizienzpolitik, Evangelische Akademie Sachsen-Anhalt e. V.
- **Geliehen ist der Stern**, EKD-Texte, S. 130, 2018
- **Raus aus der Wachstumsgesellschaft?**, Wissenschaftliche Arbeitsgruppe für weltkirchliche Aufgaben der Deutschen Bischofskonferenz, 2018
- Bertelmann, Brigitte / Heidel, Klaus (Hrsg., 2018): **Leben im Anthropozän. Christliche Perspektiven für eine Kultur der Nachhaltigkeit**, ISBN 978-3-96238-060-1, 346 Seiten, oekom verlag, München 2018 \*
- **Diskussionspapier „Suffizienz als „Strategie des Genug“** eine fundierte Begründung für Suffizienz gegeben und dazu eingeladen, sich diesem schwierigen Thema zu stellen
- Video Vortrag Micha Vernetzungstreffen 2024:  
**Walter Lechner: Heilsame Grenzen**
- Predigt auf dem Micha Vernetzungstreffen 2024: **Tabea Gutmann: Umkehr und Ruhe- als Chance zur Veränderung entdecken**

# 1

## BAUKASTENELEMENTE

# MODERATIONS- VORSCHLÄGE

## BEGRÜSSUNG

Herzlich willkommen zum Micha-Sonntag: „Es reicht. Gott, das Genug und der Mut zur Veränderung“. Das ist das Thema in diesem Gottesdienst. Doch was reicht? Wie reicht es? Und für welche Veränderung brauchen wir Mut? → ggf. hier interaktive Einstiegsmöglichkeit

## MICHA VORSTELLEN

### Option a) Micha selbst vorstellen

Micha Deutschland e.V. ist eine bundesweite christliche Gerechtigkeitsbewegung. Inspiriert durch die UN Nachhaltigkeitsziele (Agenda 2030) und die Aufforderung des alttestamentlichen Propheten Micha in Micha 6,8: „Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was Gott von dir erwartet: Gerechtigkeit üben, Gemeinschaftssinn lieben und aufmerksam mitgehen mit deinem Gott.“

Micha bildet, vernetzt und mobilisiert Christ:innen und christliche Glaubensgemeinschaften zum Einsatz für globale Gerechtigkeit. Das tu sie durch Bildungs- und Bewusstseinsarbeit wie auch durch politische und kirchliche Kampagnen. Bei Micha sind rund 200 Engagierte in über 20 Lokalgruppen in ganz Deutschland aktiv.

Wer mehr über die Arbeit von Micha erfahren will, der:dem empfehlen wir einen Blick in die Micha-Flyer und Social Media-Kanäle zu werfen.

+ Ggf. persönlichen Bezug mit einbauen

### Option b): Micha durch eine Lokalgruppe vorstellen lassen

Vorstellung von Micha durch eine eingeladene Micha-Lokalgruppe in eurer Nähe. In der Lokalgruppenübersicht im Medialen Paket findet ihr die Kontaktdaten aller Micha Lokalgruppen

### Option c): Das Micha-Vorstellungsvideo abspielen

Hier direkt zum Video auf Youtube:

[www.youtube.com/watch?v=u8nomyvFBBU](https://www.youtube.com/watch?v=u8nomyvFBBU)

## KURZNAVIGATION

click & jump

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

# 1

## KOLLEKTE UND ABKÜNDIGUNG

### Abkündigung:

- Gemeindeinterne Abkündigungen
- evtl. Ankündigung /Hinweis auf Micha Broschüre (Release Frühjahr 2025)
- Ggf. Hinweis auf Challenge / Challenge vorstellen

### Kollekte:

Die Kollekte heute sammeln wir für die Arbeit von Micha Deutschland, die die Materialien für diesen Gottesdienst kostenlos gestellt haben und die als spendenbasierter Verein auf finanzielle Unterstützung angewiesen sind. Mit unserer Kollekte helfen wir, dass Micha Deutschland e.V. Christ:innen für Themen der globalen Gerechtigkeit und Schöpfungsbewahrung bilden, vernetzen und mobilisieren kann.

### KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive  
Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie &  
Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

# 2

## BAUKASTENELEMENTE

# EINFÜHRUNG INS THEMA

— Siehe PPT im medialen Paket

### KURZNAVIGATION

click & jump

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

### Es reicht!? Aktuell nicht!

Jedes Jahr erinnert uns der Erdüberlastungstag daran, dass wir die natürlichen Ressourcen schneller verbrauchen, als sie sich regenerieren. Deutschland gehört zu den größten Verbrauchern weltweit, was vor allem Menschen im Globalen Süden belastet. Unser Streben nach Wachstum führt zu Ungerechtigkeit, Armut, Ressourcenkonflikten und Klimaflüchtlingen.

(Folie) → Ggf. Veranschaulichung: Ausschnitt aus "Die Welt als Dorf/Statistische Sehhilfe (aus dem Just People Kurs S. 32;33 / PDF).

### Übergang muss und wird kommen. Die Frage ist nur: wie?

Martin Schleske schreibt: „Wir haben uns gegenüber dem Ruf der Schöpfung verhärtet. Jetzt seufzt die Schöpfung und fordert ein anderes Menschsein.“\* Unser Kurs des unendlichen Wachstums ist global nicht umsetzbar und gefährlich. Wir müssen erkennen, dass „weiter wie bisher“ keine Option ist und wir nicht gegen Krisen anbeten ohne ihre Botschaft zu hören. Der Übergang muss und wird kommen (ökologische Grenzen). Die Frage ist nur: wie? „Change by design“ oder „Change by Disaster“?

\*Martin Schleske in "Werkzeuge, in Resonanz mit Gott"

### Was ist Suffizienz?

Vorlage bildet dafür das Thema Suffizienz. „Suffizienz“ ist laut dem Weltklimarat (IPCC) eine wichtige Nachhaltigkeitsstrategie die den Weg zum nötigen Wandel aufzeigt\*. Dabei geht es um die Frage des guten Lebens innerhalb ökologischer Grenzen. Aber nicht nur für uns, sondern für alle. Dieses Konzept verbindet die Themen der Nachhaltigkeit und sozialen Gerechtigkeit. Der Begriff "Suffizienz" könnte auch mit "Ausreichend oder Genügsamkeit" übersetzt werden.

Bisherige Ansätze wie Konsistenz (Recycling) und Effizienz (grüne Technologien) reichen nicht aus. Suffizienz bedeutet, Lebensqualität ohne übermäßigen materiellen Reichtum zu erreichen. Es geht um weniger Produktion, bewusste Konsumbegrenzung und ein neues Wertesystem, das „Genug“ für alle anstrebt.

# 2

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

### **Suffizienz als soziale Innovation:**

Suffizienz fördert clevere Lösungen wie Car-Sharing und Kleiderzirkel, die Umwelt und Geldbeutel schonen und soziale Gerechtigkeit unterstützen. Sie steht im Konflikt mit der Konsumgesellschaft, eröffnet aber Wege aus der Ohnmacht und ist ein Akt praktischer Solidarität.

### **Wir brauchen Gott und den Mut zur Veränderung:**

Suffizienz erfordert einen Perspektivenwechsel und ein neues Verständnis von Wohlstand. Christliche Gemeinschaften können hier viel beitragen. Prinzipien wie Fasten, Sabbat und Umkehr bieten Potenzial für die geforderte Transformation. Die Logik des Reiches Gottes steht konträr zu den Glaubenssätzen der Konsumgesellschaft. Statt „Mehr“, „Noch besser“ und „Mehr als die anderen“ sind in der Bibel Werte wie: „Genug“, „Gut genug“ und „Solidarität“ und „Gemeinsam mit anderen“ zentral.

### **Rahmenbedingungen und politische Veränderungen:**

Die Regierung muss Rahmenbedingungen schaffen, die es einfacher macht, in unserem aktuellen System suffizient zu leben. Christliche Gemeinschaften können politische Entscheidungsträger:innen aktiv unterstützen und Suffizienzmaßnahmen einfordern. Wir sind eingeladen, Gottes Schöpferkraft als Gottes Ebenbilder wahrzunehmen, und zu lernen, dass jeder kleine und große Schritt, jede Handlung und Aktion für eine gerechtere Welt, eingebettet ist in etwas viel Größeres: Gottes Willen und Wirken in dieser Welt. Durch gemeinsame Anstrengungen können wir lernen, die Grenzen unseres Planeten zu respektieren und ein erfülltes Leben im „Genug“ Gottes zu führen.

# 3

## BAUKASTENELEMENTE

# INTERAKTIVE EINSTIEGS- MÖGLICHKEITEN

### Option a)

## DIGITALE UMFRAGE / PLAKATWAND MIT FRAGEN

Slido: <https://www.slido.com/> oder

Mentimeter: <https://www.mentimeter.com>

Zum Einstieg in den Gottesdienst eignen sich Fragen/Umfragen, die die Teilnehmenden schon mal ins Nachdenken bringen. Dazu kannst du eine digitale Umfrage mit ein oder zwei Fragen in den Gottesdienst einbauen, oder eine Plakatwand mit Fragen installieren.

Folgende Fragen/Denkanstöße können sich eignen:

1. Von was habe ich genug? Von was zu wenig? Wovon zu viel?
2. Gott: Was ist für Dich ein Leben in Fülle?  
Wann bin ich bei Dir gut genug? Wann gelingt (m)ein Leben?
3. Ich: Was ist mir gegeben an Begabung, Geschichte und Schöpferkraft?  
Wann habe ich mich zum letzten Mal so richtig zufrieden gefühlt?
4. Gesellschaft: Was gehört in mein gutes Leben,  
so dass alle gut leben können?
5. Hurra, zum Glücklichein brauche ich NICHT...
6. Das macht mein Leben reich und kostet nichts...

### Option c)

## ANSPIEL: IMPRO-THEATER

Kinder blättern in Spielzeugkatalogen, wollen immer mehr, entwickeln immer noch mehr Wünsche, stellen immer größere Forderungen, bis sie etwas anderes entdecken, was sie einfach so zusammen tun können und was Spaß macht.

Mann beim Online-Shopping am Laptop sucht und braucht nur eine bestimmte Sache und wird von Zusatzangeboten zu immer mehr Käufen verführt – fragt sich erst hinterher, ob er all das denn wirklich braucht und merkt, dass vieles völlig überflüssig war.

### KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive  
Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie &  
Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

# 3

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive  
Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie &  
Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## Option d)

### VORTRAG VON WORTKUNST

(siehe Wortkunst)

## Option e)

### IDEE FÜR EINEN GESPIELTEN SKETCH MIT 2 ERWACHSENEN UND 2-5 TEENIES IM GODI

Familienrat mit Eltern und Teenies, es geht um ein neues Handy: „Alle anderen haben ein viel besseres Handy.“ In der nächsten Woche sind die drei wichtigsten Freund:innen mit eingeladen. Die haben gar nicht alle das neue iPhone 16. Im Gespräch geht es dann darum, was letzten Sommer wirklich wichtig war und glücklich gemacht hat, z. B. dass wir als Familie nach einiger Zeit der schlechten Stimmung in der Familie wieder eine richtig schöne Zeit miteinander hatten oder dass die Lieblings-Oma aus dem Krankenhaus gekommen ist oder dass wir eine ukrainische Familie eingeladen haben, die sich einfach riesig über die Einladung und das Miteinander gefreut hat.

# 4

## BAUKASTENELEMENTE

# KINDER GOTTESDIENST

*Kinderteil im Gottesdienst oder separater Kindergottesdienst*

— Ideen von Elena Holz, Bochum

### Option a)

## INPUT FÜR KINDER: GESCHICHTE VOM MANNA IN DER WÜSTE

“Die Israeliten bekamen von Gott Brot, als sie in der Wüste unterwegs waren. Sie sollten jeden Tag so viel sammeln, wie sie für diesen einen Tag brauchen: Nimm, so viel du brauchst. Nicht weniger - nicht mehr! Alles, was zu viel war, wurde schlecht. Wie viel ist das, was man wirklich braucht? Woran merke ich, wann es reicht? Wie geht es mir, wenn ich zu viel nehme? Was wird bei mir „schlecht“, wenn ich meine Grenzen nicht kenne und immer mehr haben will?”

### Option b)

## IDEEN FÜR EINE AUSFÜHRLICHERE VERARBEITUNG DER MANNA- GESCHICHTE DURCH INTERVIEWS UND SKETCHE IM GODI

### Sketch 1:

Eine Person telefoniert, leider fällt das Handy runter und ist kaputt. Die Person ist natürlich überzeugt, dass sie wieder ein Handy braucht, um erreichbar zu sein und bei Notfällen Hilfe rufen zu können.

Abfrage an Godi Teilnehmer:innen (Digital, Handzeichen o.ä.):

Wofür würdet ihr euch entscheiden?

A) Für das neueste und beste Handy.

B) Für ein gleichwertiges gebrauchtes Handy.

### Sketch 2:

Die Person möchte ein ähnliches Handy wie zuvor kaufen, weil sie damit zufrieden war, um höhere Kosten zu vermeiden, am besten ein gebrauchtes – der Umwelt zuliebe. Bei nächster Gelegenheit in der Stadt entdeckt die Person im Schaufenster das neueste und coolste Handy und überlegt, lieber dieses zu kaufen. Da sie sich aber noch nicht sicher ist, erzählt sie

### KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

# 4

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

davon vorher einem Freund. Sie teilt ihm ihre Entscheidungsschwierigkeiten mit: "Soll ich mich zurückhalten und mich für das Vernünftige entscheiden?" Oder soll ich meinen Wünschen folgen?"

Abfrage an Godi Teilnehmer:innen (Digital, Handzeichen o.ä.):

- A) Es ist für mich nicht immer leicht zu entscheiden.
- B) Da habe ich keine Probleme, ich weiß, was ich will.

### Sketch 3:

Ein Gespräch zwischen der Person und dem Freund. Argumente werden von beiden Seiten vorgebracht. Am Ende fragt der Freund: Brauchst du wirklich das neueste und beste Handy? Mit dem Geld, das du zusätzlich bezahlst, könntest du etwas spenden oder dir etwas kaufen, was du wirklich brauchst. Außerdem, stell dir vor: Es geht kaputt oder du verlierst es, dann bist du doppelt traurig. Die Person merkt, dass ihr Freund recht hat und dass sie auch vollkommen mit dem gebrauchten Handy zufrieden sein kann.

Abfrage an Godi Teilnehmer:innen (Digital, Handzeichen o.ä.):

Wie geht es dir, wenn du auch mal auf etwas verzichtest?

- A) Es ist befreiend, man hat ein gutes Gefühl dabei.
- B) Man hat mehr Zeit für anderes und ist weniger gestresst.
- C) Es ist schön, wenn die kurzfristigen Wünsche das Leben nicht bestimmen.

# 5

## BAUKASTENELEMENTE

# WORTKUNST

### Option a)

## MANCHERLEI SAMMELT GAR MANCHER

*Gedicht von Christian Adolph Overbeck [1755–1821]*

Mancherlei sammelt gar Mancher,  
Und weiß des Sammelns kein Ende,  
Und ob dem Mancherlei, ach!  
Sammelt er selber sich nicht.  
Hast du alles gesammelt,  
Was wird dein Sammeln nützen,  
Wenn du die Welt auch gewännt,  
So du dich selber zerstreust? –  
Die zerstreut waren,  
In eine Herde zu sammeln,  
Kam vom Himmel herab  
Selber des Ewigen Sohn;  
Sprach auch deutlich genug:  
Wer nicht mit mir sammelt, zer-  
streut!

Und doch bleibt zerstreut  
Sorglos die thörichte Welt! –

### KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive  
Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie &  
Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

# 5

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive  
Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie &  
Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## Option b)

# LASS MA

von Marco Michalzik, Just People Kurs

lass ma so tun als würden wir die furcht nicht haben  
lass ma bilder malen in utopischen farben  
lass ma nicht direkt sagen, dass das so nicht geht  
lass ma so tun als wär das ziel erreichbar  
lass ma manchmal so tun, als wär das sogar einfach  
lass ma zugeben, dass uns das maßlos überfordert  
lass ma einander zusagen, das ist so auch in ordnung  
lass ma so tun, als gings um mehr als gutes gewissen  
lass ma teil des problems sein, die um lösungen ringen  
lass ma so tun als könnten wir uns eingestehen,  
dass es nicht leicht fällt uns als klein zu sehen  
und lass ma tun als wär es nicht genauso schwierig  
dass die ressourcen vorhanden  
und die verantwortung riesig ist  
lass ma leuchten  
lass ma so lichtsachen machen  
lass ma so tun als bedeute  
diese zimmermannssache mehr  
als gute nacht geschichten in  
kinderkraschachteln  
lass ma so handeln als glaubten wir wirklich  
was wir sagen und singen  
lass ma so tun als würden gebete  
in der tat etwas bringen  
lass ma bitte buchstabieren  
ob wir barmherzigkeit begreifen  
lass ma räder in speichen fallen  
und gerechtigkeit beschreiben  
ohne mikrofone auf bühnen  
und stifte auf buchseiten  
lass ma dinge lassen  
lass ma dinge nicht mehr lassen  
lass ma lieben  
lass ma lieben lassen  
lass ma so tun als ob das echt ne option wär  
lass ma sagen wofür  
und nicht nur ständig wogegen  
lass ma bleiben  
lass ma nicht sofort gehen  
lass ma dauerhaft denken  
lass ma wirklich durchziehen  
lass ma dinge lassen  
lass ma dinge nicht mehr lassen  
lass ma lieben  
lass ma lieben lassen  
lass ma so tun als ob das echt ne option wär  
lass ma sagen wofür  
und nicht nur ständig wogegen  
lass ma nicht gleich verzweifeln  
lass ma mehr reparieren  
und lass ernsthaft ma aufstehen

# 6

## BAUKASTENELEMENTE

# LIEDVORSCHLÄGE

### Option a)

## AUS DER MICHA CD „DIE STIMME ERHEBEN“

- Einfaches Herz, Michael Drexler
- Wir sind gesegnet, Mischa Marin, Aline Apke
- Gerecht leben, Daniel Harter, Lilly Kiuntke
- Dann wird unser Licht weit leuchten,  
Daniel Harter, Marco Michalzik

### Option b)

## GESANGBÜCHER

- Halleluja – suchet zuerst das Gottes Reich in dieser Welt,  
GB 319, EG 182
- Lasst uns Brot brechen und Gott dankbar sein GB 530 /  
Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose blüht GL 470
- Lass uns den Weg der Gerechtigkeit gehen GB 595 /  
Sonne der Gerechtigkeit GL 431, Strophe 1,3
- Brich mit dem Hungrigen dein Brot EG 420

GB = Gesangbuch der Ev.-Methodistischen Kirche, Stuttgart, Zürich, Wien 2002  
GL = Gotteslob, EG = Evangelisches Gesangbuch (Ausgabe für Württemberg)

### Option c)

## 3. SONSTIGE:

- Herr der ganzen Schöpfung
- Gott ist groß (alle Schöpfung staunt und preist)
- Von den Gipfeln der Welt (Indescribable)
- Berge – Mein Lied

→ Weitere Liedvorschläge und Anregungen findet ihr auch in dem Gesangbuch der interreligiösen Klimaorganisation “Greenfaith”:

[Hier zur Webseite von actionnetwork.org](http://actionnetwork.org)

→ Oder auch bei “Climate Vigil”:

[Hier das PDF von climatevigil.org downloaden](http://climatevigil.org)

→ Oder auch “Song of Peace” - hier:

[Hier zur Webseite von songsofpeace.ch](http://songsofpeace.ch)

### KURZNAVIGATION

click & jump

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive  
Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie &  
Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

# 7

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## BAUKASTENELEMENTE

# PREDIGT-ANREGUNGEN

### Option a)

## SABBATGEBOT – DIE SCHÖPFUNGSGESCHICHTE HAT EINE WACHSTUMSBREMSE

Den Moment der Ruhe, des Innehaltens und der Erholung. Der Sabbat als biblisches Konzept des erfüllten Lebens. Der Sabbat ist möglicherweise sogar das Eintrittstor, um das Prinzip Suffizienz (also des „Genug“) in einer Gesellschaft zu diskutieren und zu etablieren. Die Theologin Ruth Gütter schreibt: Nicht der Mensch ist die Krone der Schöpfung, sondern der Sabbat.

→ 5. Buch Mose 5,14

### Option b)

## LEBEN IN FÜLLE – WAS BEDEUTET DIESE FÜLLE UND WAS BEDEUTET SIE NICHT?

Die Fülle des Reichs Gottes als Gegenkonzept zu den Glaubenssätzen der Wachstumslogik des Kapitalismus, des „Mehr“ Wachstumsgesellschaft.

→ Johannes 10,10

### Option c)

## DEIN REICH KOMME – GERECHT ANDERS LEBEN DER SELIGPREISUNGEN.

Die Werte und Prinzipien des Reiches Gottes sind entgegengesetzt zur Wachstumslogik der Konsumgesellschaft. Statt „Mehr“, „Noch besser“ und „Mehr als die anderen“- werden andere Werte zentral wie: „Genug“, „Gut genug“ und „Gemeinsam mit anderen“. Und das ist die ganz große spirituelle Ressource und Chance unseres christlichen Glaubens.

→ Matthäus 5, 3–12:

# 7

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

### Option d)

## UMKEHR UND RUHE – ALS CHANCE ZUR VERÄNDERUNG (MUT ZUR VERÄNDERUNG).

Die ökologische Krise hat eine Botschaft - sie fordert die Menschen zur Umkehr auf! Zu einer radikalen Verhaltensänderung, Zu einem "anderen Menschsein. Umkehr zu den Prinzipien des Reiches Gottes. In Ruhe und das göttliche "Genug". Aufforderung: griechisch "Metanoia" - Umkehr, wörtlich „seine Meinung ändern“ oder auch „Neuausrichtung“ und Verhaltensänderung.

→ Jesaja 30,15; Markus 1,15.

### Option e)

## WAS IST GENUG (GENÜGSAMKEIT/VERTRAUEN)?

“Die Israeliten bekamen von Gott Brot, als sie in der Wüste unterwegs waren. Sie sollten jeden Tag so viel sammeln, wie sie für diesen einen Tag brauchen: Nimm, so viel du brauchst. Nicht weniger - nicht mehr! Alles, was zu viel war, wurde schlecht. Wie viel ist das, was man wirklich braucht? Woran merke ich, wann es reicht? Wie geht es mir, wenn ich zu viel nehme? Was wird bei mir „schlecht“, wenn ich meine Grenzen nicht kenne und immer mehr haben will?

→ 2. Mose 16

# 8

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## BAUKASTENELEMENTE

# LITURGIE & ABENDMAHL LITURGIE

### Option a)

## LITURGIE: GERECHTIGKEIT IST MÖGLICH

*Eine Liturgie von Dagmar Wegener*

— *Just People Kurs (Kurseinheit 2), Micha Deutschland*

*In der Mitte stehen drei Kerzen. Alle sind eingeladen,  
die Texte zu lesen oder zu beten, die ihnen entsprechen.*

### EINGANGSWORT

*Nach Texten der Iona Community/ Scotland*

**Eine/r:** Ich will ein Licht anzünden im Namen Gottes:  
Er macht die Welt hell  
und haucht mir den Lebensatem ein.  
*(eine Kerze wird angezündet)*

**Eine/r:** Ich will ein Licht anzünden im Namen des Sohnes:  
Er errettet die Welt  
und streckt seine Hände nach mir aus.  
*(eine Kerze wird angezündet)*

**Eine/r:** Ich will ein Licht anzünden  
im Namen des Heiligen Geistes:  
er umschließt die Welt  
und segnet meine Seele mit Sehnsucht.  
*(eine Kerze wird angezündet)*

**Alle:** Wir zünden drei Lichter an für die Dreiheit der Liebe:  
Gott über uns,  
Gott neben uns,  
Gott mitten unter uns,  
der Anfang und das Ende,  
und der, der bleibt.

### ATEMSTILLE

*Setzt euch bequem hin und nehmt drei tiefe Atemzüge. Atmet bewusst.  
Werdet still vor Gott.*

# 8

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## LESUNG

*Übertragung von Psalm 104, 27 – 30 & Matthäus 6, 33*

**Eine/r:** Mein Gott, mein ganzes Sein hebe deinen Namen hoch bis in die Wolken.  
Du bist so groß und wunderschön.  
Du bringst Gerechtigkeit in deine Welt. Ihr Name ist Christus.

Alles, was lebt, hält Ausschau nach dir.  
Du verteilst Leben,  
Brot im Alltag und Wein zur Feier,  
Liebe, Gnade, Hoffnung – von allem genug für alle.  
Du bist großzügig und wirfst mit all dem um dich.

Du stehst in unseren Straßen und rufst:  
„Es ist genug für alle da. Alle werden satt an Brot und Gerechtigkeit.“  
Du sagst: „Ich gebe, ihr verteilt.“  
Du liebst uns so sehr, denkst besser von uns, als wir uns fühlen.  
Wir haben Angst zu wenig zu bekommen.  
Geizen mit Brot und Gerechtigkeit.  
Entschuldige uns.

Lehre uns, Christus, dich zu suchen.  
Deinen Weg zu lernen.  
Zu geben, ohne Scheu.  
Lehre uns deine Gerechtigkeit.

Du sendest deine Gedanken in die Welt.  
So erschaffst du uns zu neuer Frische.  
So erneuerst du die ganze Erde.

## IMPULS

**Eine/r:** Wir warten auf eine Welt, in der Menschen als Menschen leben können.

Alle Menschen: alte Damen, Babies mit Brei im Gesicht, Studentinnen an ihren Schreibtischen, Jungs, die weinen, wenn es weh tut, Mädchen, die stolz ein Spielzeugschwert schwingen, der Mann an der Ecke mit dem schiefen Lächeln im Gesicht, die Frau am anderen Ende der Welt, mit den Freudentränen in den Augen, der Anzugträger, die Ökotussi, der Verliebte und die, die gern Abstand hat. Menschen aller Farben, aller Gefühle, aller Länder und aller Gestalten.

Alle, die beten, alle, die nicht wissen zu wem, alle, die keine Ahnung haben, alle die einen Hauch Frühling spüren, alle, die Angst haben und alle, deren Hoffnung nie aufgebraucht wird.  
Alle sollen hochleben.

**Eine/r:** Wir warten auf eine Welt, in der Menschen als Menschen leben können.  
Christus durchdringt diese Welt mit dem Reich Gottes.  
Die neue Wirklichkeit ist da.  
Gerechtigkeit schafft er, mit uns.  
Kraftakt auf Kraftakt, Hand in Hand, Geist im Geist.

## NACHSINNEN IN STILLE (CA. 1 MINUTE)

*Denkt über das Gehörte nach.*

# 8

## KURZNAVIGATION

click & jump

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## GEMEINSAME VERABREDUNG

**Alle:** Gerechtigkeit schafft er – ja, er mit mir. Er handelt durch meine Hand zum Wohl der Menschen, der Natur, der ganzen Welt.

## GEBET

**Eine/r:** Herr, du erschaffst Gerechtigkeit.  
Dein Reich komme. Zu uns und allen Menschen.  
Zeige uns deine Weite und deine Gedanken.  
Zeige uns, wie dein Reich ist und wie wir darin leben lernen.  
Dein Reich komme.  
Amen

## Option b)

## ABENDMAHLS LITURGIE

von Michael Kraus und Tabea Gutmann

Lesungen zweier Liturg:innen im Wechsel;  
Einsetzungsworte nach 1. Kor 11, Hoffnung für alle

**Person 1:** Wir wollen jetzt gemeinsam Abendmahl feiern – immer wieder neu als Erinnerung und Bekräftigung des Bundes, den Jesus da zwischen Gott und uns geschlossen hat. Jesus übersieht dabei nicht unser Ungenügen in so vieler Hinsicht. Es braucht Sein Sterben für uns, aber das und Seine Auferstehung genügen, um uns fähig, suffizient zu machen – zum rechten Verhältnis zu Gott, zu uns selbst, und zur Welt um uns herum.

**Person 2:** Dass Jesus sich für uns hingegeben hat, verändert uns. Verändert unseren Status vor Gott, macht uns zu Seinen Kindern, und verändert unser Wesen, Schritt für Schritt. Macht uns zu Menschen, die dem Leben gerecht werden, die nicht mehr toten Werken, sondern dem lebendigen Gott dienen. (cf Hebr 9:14)

**Person 1:** Wir brauchen diese Veränderung. Auch als Kinder Gottes sind wir nicht automatisch frei von Selbstsucht, dem Streben nach Macht, Prestige und Komfort auf Kosten anderer. Das war in den ersten christlichen Gemeinden nicht anders als heute. Wir hören gleich die Einsetzungsworte zum Abendmahl, wie Paulus sie uns im 1. Korintherbrief vermittelt hat. Direkt davor spricht er die Gemeinde darauf an, wie die Wohlhabenden dort andere beschämen, die nicht genug haben.

**Person 2:** Dabei stehen wir alle gemeinsam in der Nachfolge von Jesus – der von sich sagte, nichts zu haben, worauf er seinen Kopf betten könnte. Jesus hat sich um unsertwillen erniedrigt. Lasst uns in einem Moment der Stille dem nachgehen, wo wir da nicht in gleicher Weise, sondern ganz anders gehandelt haben. Wo haben wir gerade im Festhalten an unserem Überfluss Menschen beschämt, [diskreditiert] oder ausgegrenzt? Wo hat unser Wohlstand der Schöpfung Gottes geschadet?

— Stille (ca. 1 Min)



## KURZNAVIGATION

click & jump

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

**Person 1:** Lasst uns beten:  
Danke, lebendiger Gott, dass wir zu Dir kommen können, so wie wir jetzt sind, in allem Stückwerk und unseren ganzen Widersprüchlichkeiten. Du redest diese Spannungen nicht klein, sondern hast sie auf Dich genommen. In Deinen ausgestreckten Armen am Kreuz hast Du, Jesus, Dich an unserer Stelle brechen lassen. Nimm uns da tief mit hinein. Amen.

**Person 2:** *Den Abend vor Seinem Leiden und Sterben teilte Jesus mit Seinen Freunden:*  
In der Nacht, in der unser Herr Jesus verraten wurde, nahm Er ein Brot, dankte Gott dafür, brach es in Stücke und sprach: „Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird. Feiert dieses Mahl immer wieder und denkt daran, was ich für euch getan habe, sooft ihr dieses Brot esst!“

> *Nimm hin und iss: Jesu Leib, für dich / euch gebrochen*

**Person 1:** Beten wir an dieser Stelle für uns und unsere Welt:  
Jesus, Du nimmst uns hinein in Dein Sterben. So wollen wir auch das mit hineinlegen, was uns und diese Welt bricht – all das, was wir alleine nicht tragen können: Krankheit, Mangel und Einsamkeit, Krieg und Zerstörung. Du hast es am Kreuz an unserer Stelle ertragen, sodass wir nicht daran zerbrechen müssen. Verwandle Du das und lass mitten darin Leben aufblühen.

**Person 2:** Hilf uns, das sterben zu lassen, was in unserem Leben sterben muss, damit neues Leben erwachsen kann. Lass uns auch darin Dir ähnlicher werden, dass wir Anteil nehmen an Schmerz und Leid in dieser Welt. Erweiche Du unser Herz und lass liebevolles Miteinander und Wohlwollen die Musik unserer Beziehungen sein - zu uns selbst, zu anderen und der Welt. Amen.

**Person 1:** *An diesem letzten Abend vor Seinem Tod am Kreuz schaute Jesus voraus – an Sein blutiges Leiden, aber auch den Triumph Seiner Auferstehung und den Neuen Bund, in den Er uns so mit hinein nimmt:*  
Ebenso nahm Jesus nach dem Essen den Kelch mit Wein, reichte ihn seinen Jüngern und sprach: „Dieser Kelch ist der neue Bund zwischen Gott und euch, der durch mein Blut besiegelt wird. Sooft ihr aus diesem Kelch trinkt, denkt an mich und an das, was ich für euch getan habe!“

> *Nimm hin und trink: Jesu Blut, geflossen für dich*

**Person 2:** Lasst uns Gott danken:  
Jesus, mit tiefer Dankbarkeit denken wir immer wieder neu an Deine Liebe und Hingabe für uns. Du hast Dich in den Tod gegeben, damit Dein Leben in uns Wurzeln schlägt. Lass das weiter und tiefer wachsen und verwandle Du so uns und unsere Welt. Danke für Deine allumfassende Liebe!

**Person 1:** Danke für das Leben in Deiner Auferstehung, für Dein Reich, das damit anbricht und uns neue, himmlische Möglichkeiten auftut, weite Horizonte setzt in unserer Hoffnung auf Veränderung.  
Danke, dass Leben in Dir stärker ist als der Tod und dass Du uns und Deine Schöpfung daran teilhaben lässt.

**Person 2:** Danke, dass Du alles getan hast, was es zum Heil dieser Welt braucht, und dass Dein heilendes Wirken immer weiter geht. Danke, dass wir darin Frieden in einer Fülle des Genugs finden können und Du gleichzeitig unsere Seele mit der Sehnsucht nach mehr von Deinem Leben segnest. Amen.

# 9

## BAUKASTENELEMENTE

# GEBETE

### Option a)

## GOTT, QUELLE DES LEBENS

*Prof. Dr. Jochen Cornelius-Bundschuh,  
Landesbischof der Evangelischen Landeskirche in Baden*

Gott, du bist die Quelle des Lebens,  
du schenkst uns Nahrung, Kleidung,  
ein Dach über dem Kopf,  
Menschen, die sich um uns sorgen.  
Dafür danken wir dir.  
Wir bitten dich für die Menschen,  
die sich nicht freuen können,  
weil sie Hunger haben,  
weil sie ohne Arbeit sind,  
weil sie unter Gewalt, Krieg oder Unrecht leiden,  
weil sie keinen haben, der sich um sie sorgt.  
Hilf uns, die Not der Menschen in der Welt wahrzunehmen,  
ohne darüber zynisch zu werden oder abzustumpfen.  
Lehre uns teilen, damit die Hoffnungslosen  
wieder Mut bekommen.  
Gott, wir bitten dich für die Menschen in unserem  
Ort, für die Kinder, die Jugendlichen und die Erwachse-  
nen. Wir denken an die Kranken, die Traurigen, die Einsamen.  
Tröste du sie, gib ihnen neuen Lebensmut und hilf  
uns, ihnen beizustehen.  
In der Stille nennen wir die Namen derjenigen, an  
die wir denken:  
...  
Gott, erhöre unsere Bitten, dein ist der Ruhm und  
die Herrlichkeit in Ewigkeit.

### KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive  
Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie &  
Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

# 9

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

### Option b)

## GOTT, ICH ERINNERE MICH AN DEIN WORT UND DEINE WEISUNG

*Alwine Schulze*  
[www.schöpfungsliebend.de](http://www.schöpfungsliebend.de)

Gott,  
ich erinnere mich an dein Wort und deine Weisung. Lenke meine Aufmerksamkeit immer wieder darauf zurück.  
Gib mir Mut, mich daran zu halten und nicht zu straucheln.  
Lass mich nicht krank werden, wenn ich in die Welt sehe und das Leid und den Schmerz vieler Geschöpfe wahrnehme. Hilf mir und den Anderen, gut mit deiner Schöpfung umzugehen.  
Lass mich wenigstens nicht mehr kaputt mache als ich pflanzen kann, nicht mehr zerstören als ich aufbauen kann.  
Lass meine Seele zu fruchtbarem Land werden, dass dein Wort darin aufgeht und zu blühen beginnt.  
Ich bitte für Kraft und Unterstützung für all diejenigen, die noch Hoffnung haben und aufgebrochen sind aus alten Strukturen, um Momente des Wandels herbeizuführen. Mögen nicht die Verletzungen zunehmen, sondern die Heilung und der Frieden.  
Amen.

### Option c)

## GOTT, AUS DEINER FÜLLE SCHÖPFEN. JEDEN TAG NEU.

*Alwine Schulze*  
[www.schöpfungsliebend.de](http://www.schöpfungsliebend.de)

Gott,  
aus deiner Fülle schöpfen. Jeden Tag neu.  
So wie die Pflanzen am Morgen ihre Blüten öffnen und zur Sonne strecken, wollen wir uns zu dir neigen und auf dein Wort hören.  
So wie die Blüten im Tageslauf mit der Sonne wandern und sich nach ihr ausrichten, so wollen auch wir uns nach dir strecken und dich nicht aus dem Blick verlieren.  
So wie die Früchte der Bäume wachsen und reif werden, wollen auch wir im Glauben an dich wachsen und reifen.  
Gott, du hast uns Wiesen und Wälder gegeben, Früchte und alles, was lebt. Alles, was wir haben, kommt von dir.  
Du gibst uns Brot und Wasser. Jeden Tag neu. Danke.  
Amen.

# 9

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive  
Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie &  
Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## Option d)

# GOTT! SPRACHLOS, OHNE WORTE.

*Alwine Schulze*  
*www.schöpfungsliebend.de*

Gott!  
Sprachlos, ohne Worte.  
Die Erde ist nicht mehr so, wie du sie gedacht hast.  
Vor dir versuchend, suchend nach Worten.  
Formulieren, was erschreckt.  
Erbarme dich.

Gott,  
wir haben es mal wieder probiert:  
Die Grenzen gesucht, sie überschritten,  
wollten stärker sein, höher bauen,  
schöner aussehen  
als unsere Nachbarn.  
Wir sind zu weit gegangen.  
Reinige!  
Gib Mut zur Umkehr.  
Beschütze uns vor uns selbst.  
Amen.

Sturmfluten bedrohen Orte, Häuser, Familien. Erbarme dich.  
Das Feuer ist außer Kontrolle.  
Waldbrände bedrohen Menschen und Tiere. Erbarme dich.  
Es fehlt Wasser. Für die Tiere. Für die Pflanzen. Erbarme dich.  
Die Zukunft macht Angst. Besonders die junge Generation  
wird die Lasten tragen. Erbarme dich.  
Unser Müll sammelt sich in den Ozeanen. Im Nordpazifik schwimmt  
ein Plastikstrudel, so groß wie Mitteleuropa. Erbarme dich.

Du hast die Welt so weise geordnet. Wir haben es nicht erkannt.  
Den eigenen Gewinn gesucht.  
Erbarme dich.

# 9

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## Option d)

# HERR LEHRE UNS, MIT DEM ZUVIEL UMZUGEHEN

*Tabea Gutmann*

*Theologische Bildungsreferentin Micha Deutschland*

All die Spannungen und Nöten dieser Welt. So oft erstarren wir oder stürzen uns übereifrig in Meinungen und Aktionen. Wir fühlen uns oft so ratlos, hilflos und ausgeliefert. Spüren existenzielle Ängste und Sorgen, über die Entwicklungen und Prognosen dieser Welt, all den Brennherden. All das Leid, die Kriege und Gräueltaten, all die destruktiven Systemen, die nach Erlösung und heilsamer Veränderung verlangen.

Dieses Leben ist so oft zu viel. Zu viel. Zu voll. Zu schnell. Zu komplex. Wir sind müde vom immerwährende Funktionieren. Tag für Tag jagen wir Idealen nach. Tag für Tag scheitern wir an ihnen. Das ständige „nie genug“ und „zu viel“ unseres Seins, es nagt an uns. Du kennst unsere Selbsttäuschung, unseren Größenwahn, die laute Stimme unseres inneren Kritikers, dem Ankläger unserer Seele.

Hilf und langsamer zu werden, durchzuatmen, unsere Seelennot und Überforderung anzuerkennen. Lass uns unsere Grenzen und die der Mitschöpfung wahrnehmen. Führe uns in ein neues Gleichgewicht.

So oft ignorieren wir unsere Grenzen. Die Grenzen der Schöpfung. Und schaden uns und anderen damit. Unser Herz wird so schnell hart. Wir suchen Schuldige und machen uns schuldig. Die anderen, die Umstände, das System.

Herr, lehre uns, uns mit unserer Begrenztheit anzufreunden. Der Begrenztheit dessen was unsere Seele aushalten und unsere Kraft bewältigen kann. Vergib uns unsere Rebellion und unseren Größenwahn, wo wir uns selbst zu göttlicher Größe emporheben und unsere Menschsein verleugnen.

Du nimmst uns hinein in Dein Sterben. So wollen wir auch das mit hineinlegen, was uns und diese Welt bricht. All das, was wir alleine nicht (er) tragen können, die Krankheit, der Mangel, die Einsamkeit. Krieg und Zerstörung. Du hat es am Kreuz, an unserer Stelle ertragen, so dass wir nicht daran zerbrechen müssen.

Hilf uns, das sterben zu lassen, was in unserem Leben sterben muss, damit neues Leben erwachsen kann. Lass uns Anteil nehmen, am Schmerz und Leid in dieser Welt. Erweiche du unser Herz und lass Liebe und Wohlwollen die Musik unserer Beziehungen sein. Zu uns selbst, anderen und der Welt.

Du Gott, der weiß wie sich Mensch sein anfühlt. Du Menschensohn, der in Stunden der Angst und des Zitterns, um Unterstützung bat. Hilf uns, es dir gleichzutun. Du Gekreuzigter, die Arme weit ausgestreckt. Du der, der die Spannung hält - Du Parteilichkeit des Schmerzes, des Leides dieser Welt.

# 10

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## BAUKASTENELEMENTE

# SEGEN

### Option a)

## GOTT, DURCH DICH WERDE ICH ZUM ICH, ZU MIR SELBST

*Alwine Schulze*  
[www.schöpfungsliebend.de](http://www.schöpfungsliebend.de)

Gott, durch die weder ich zum Ich, zu mir selbst.  
Öffne mich für die Schönheit deiner Geschöpfe.  
Lass deinen Frieden in mir Wurzeln schlagen, dass ich nicht wanke.  
Lass mich mein Gleichgewicht finden zwischen allem was lebt.  
Nach dir sehne ich mich.  
An dir freue ich mich.  
Segne, du, du Eine, meine Lebenskraft! (Ps 104,1 BigS)

### Option b)

## GOTT, WIR BITTEN DICH. SEGNE UNS MIT TRÄNEN.

*Alwine Schulze*  
[www.schöpfungsliebend.de](http://www.schöpfungsliebend.de)

Gott, wir bitten dich, segne uns mit Tränen.  
wenn das fruchtbare Land vertrocknet ist.  
Benetze unsere Herzen mit dem Vertrauen  
auf deine schöpferische Liebe.  
Amen.  
Der Gott unserer Väter und Mütter segne dich  
mit einem offenen Herzen für die Tiere und Pflanzen auf deinem Weg  
mit Mut in deinen Worten und Glanz in deiner Stimme  
mit erfrischendem Wasser, das dein Inneres belebt.  
Amen.  
Der Gott unserer Väter und Mütter  
segne dich mit vertrauendem Mut,  
Frieden zu schließen mit dir und deinen Nächsten.  
Amen.  
Möge Gottes Wort in die nachklingen,  
möge Gott dir helfen, die nächsten Schritte zu gehen,  
möge Gottes Schmerz über die verwundete Schöpfung  
dein Inneres berühren.  
Amen.

**KURZNAVIGATION***click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

**BAUKASTENELEMENTE**

# CHALLENGES

Die "Challenges" sind Möglichkeiten, in eurem Alltag etwas Neues auszuprobieren und etwas Neues zu wagen!

**Option a)**

## ENTSCHLEUNIGUNG DURCH STILLE

**Ziel:** zur Ruhe und vor Gott kommen

**Zeit:** 1–3 Min.

**Material:** nichts

**Anzahl TN:** beliebig

**Zusatzinfos:** Diese Übung sollte an einem möglichst ruhigen Ort durchgeführt werden.

**Ablauf:** Es wird eine Zeit der Stille einberufen zur Entschleunigung und um sich zu leeren und vor Gott zu kommen. Die Zeit soll dazu dienen, sich auf den kommenden Gottesdienst bewusst einzulassen.

**Option b)**

## GABENSCHRANK

Einen „Gabenschrank“ in der Gemeinde einrichten, in den Dinge zum Teilen (sortiert nach verschiedenen Themen) reingelegt und mitgenommen werden können.

**Option c)**

## ABGEORDETENGEPRÄCH

Führt ein Abgeordnetengespräch / ladet eine:n Abgeordnete:n in eurer Stadt/Bezirk ein → siehe auch: Mediales Paket: Einführung, Themenschwerpunkte und Fragen zu politischen Suffizienz Forderungen und organisatorische How-to-Anregungen. (Infos zum Medialen Paket findest du auf Seite 3)

# 11

## KURZNAVIGATION

*click & jump*

1. Moderationsvorschläge
2. Einführung ins Thema
3. Interaktive Einstiegsmöglichkeiten
4. Kindergottesdienst
5. Wortkunst
6. Liedvorschläge
7. Predigtanregungen
8. Liturgie & Abendmahls Liturgie
9. Gebete
10. Segen
11. Challenges

## Option d)

# VERTIEFENDEN THEMENABEND IM HAUSKREIS/JUGENDKREIS

“Was hilft – persönliche Ressourcen für (d)ein gutes Leben”

→ siehe auch: Mediales Paket.

(Infos zum Medialen Paket findest du auf Seite 3)

**Ziel:** Auseinandersetzung mit Persönlichkeit Ressourcen, die uns im Alltag stärken und sensibilisieren für die Voraussetzungen eines zufriedenen Lebens.

**Zeit:** 30 Min.

**Material:** 7 Ressourcen einzeln ausgedruckt, um sie als Texte in den Gruppen verteilen zu können, Stift, Schreibblock/Papier für Notizen zu praktischen Ideen

**Anzahl TN:** beliebig

**Ablauf:** In den Ressourcen auf Seite 168 f. (Mediales Paket) findet ihr Orientierungspunkte dafür, was uns im Alltag hilft, die Spur des guten und zufriedenen Lebens im Blick zu behalten.

- Bildet Gruppen von 2 bis 3 Personen und nehmt euch pro Gruppe 2 bis 3 Ressourcen (je nach TN-Anzahl, so dass alle Ressourcen auf die Gruppen verteilt sind) und lest euch diese als Gruppe/jede:r für sich durch!
- Tauscht euch darüber aus, ob ihr die Ressourcen in eurem Leben schonverwirklicht seht oder in welchem Bereich ihr noch dazulernen wollt!
- Findet als Gruppe zu jeder Ressource mindestens eine praktische Idee für die Umsetzung im Alltag!
- Findet dann wieder in der gesamten Gruppe zusammen und tauscht euch zwischen den Gruppen über eure konkreten Ideen pro Ressource aus!

## MICHA DEUTSCHLAND E.V.

Christburger Str. 13  
10405 Berlin

+49 (0) 30 810 520 80  
info@micha-deutschland.de

[www.micha-deutschland.de](http://www.micha-deutschland.de)

Wenn euch unsere Materialien gefallen,  
unterstützt uns gerne mit einer Spende,  
damit wir auch in Zukunft neue Materialien  
entwickeln und kostenlos zur Verfügung  
stellen können.

Eine gute Möglichkeit dazu ist es, im  
Rahmen eures Micha-Sonntags eine Kollekte  
für die Micha Arbeit zu sammeln.

MICHA DEUTSCHLAND e.V.  
KD-Bank (Bank für Kirche und Diakonie)  
IBAN: DE63 3506 0190 1015 0150 19  
BIC: GENODED1DKD

Jetzt online spenden:

[www.micha-deutschland.de/mitmachen/spenden](http://www.micha-deutschland.de/mitmachen/spenden)

*Micha*  
DEUTSCHLAND

