An- oder Abschalten, das ist hier die Frage

Unser Energiekonsum hat katastrophale Konsequenzen, im globalen Süden wie bei uns. Das Nachdenken darüber, wann ich ein Gerät an- oder ausschalten soll, hilft nicht nur die Klimaerwärmung zu reduzieren. Oft hilft es auch, Ohren und Augen für anderes und andere zu haben und damit uns selbst «einzuschalten». Jesus zeigt uns, wie das gehen kann.

***Patrick von Siebenthal Felix Hunger Simon Weber***

*Reformierter Pfarrer, Bern Pfarradministrator, Pfäffikon ZH Reformierter Theologe, HEKS*

## Vor dem Gottesdienst

*(Anweisungen in kursiver Schrift)*

*Jedes Kind und jede/r Erwachsene erhält beim Eingang ein Holzplättchen (zum Beispiel aus einem Kapla- oder JAKO-O-Baukasten).*

## Einführung

Immer mehr Menschen leben auf der Erde, und immer mehr Menschen brauchen immer mehr Energie. Ohne diese Energie könnten wir gar nicht so leben, wie wir es tun. Wir hätten den Komfort nicht, den wir in der Schule, beim Arbeiten oder in der Freizeit haben. Und die Kommunikation mit unseren Kameraden und Freundinnen wäre ohne unsere modernen Geräte ganz anders.

Jeden Tag schalten wir etwas an, das Energie braucht. Und dann schalten wir es wieder aus. Aber selten fragen wir uns, woher diese Energie kommt, wie sie produziert wurde und welche Folgen diese Energieproduktion hat. Das An- oder Ausschalten von Geräten, also unser Energieverbrauch, hat schwerwiegende Konsequenzen für unsere Umwelt und unsere Mitmenschen hier und in der Ferne. Diese Konsequenzen werden dort und auch bei uns immer stärker spürbar. Das sollte uns helfen, diese wahr- und ernst zu nehmen.

Gott hat eine Welt geschaffen, die voller Energiequellen ist. Gott hat uns die Möglichkeit gegeben, diese Energiequellen zu nutzen und weiterzuentwickeln. Gott hat uns auch gezeigt, wie wir unsere eigene Energie erneuern können.

Nun wollen wir sehen, wie wir damit umgehen können und wie unsere Mitmenschen ganz weit weg von uns, im globalen Süden, mit ihrer Energie umgehen und mit den Konsequenzen unseres Energieverbrauchs leben.

## An- und Abschalten von Geräten

*Dialog mit den Kindern:*

Was schalten wir täglich an und aus? – *Licht, Wasser, Spiele, Fernseher usw. (auch Geräte der Erwachsenenwelt wie Auto, Heizung usw.)*

Was denkt ihr: Wie viele Geräte habt ihr zu Hause, die Energie benötigen?

*Öffnen des Dialogs mit den Erwachsenen:*

Was schalten wir Erwachsenen täglich an und aus? – *Handy, Laptop, Computerspiele, Geschirrspüler, Föhn, Arbeitsinstrumente, Auto, Heizung, usw*. Gibt es auch Dinge, die wir besser abgeschaltet lassen, oder sogar Dinge, die wir definitiv abschalten und darauf verzichten könnten?

Wir sind in der Fastenzeit, und Fasten bedeutet verzichten. Freiwillig und ganz bewusst auf Essen und Genussmittel verzichten, um den Körper zu entlasten. Für einige Stunden oder auch tageweise. Heute entscheiden sich immer mehr Menschen für ein erweitertes Fasten: das Verzichten auf das Handy, den Fernseher, das Auto, die Computerspiele. Sehr oft wählen sie das Produkt, von dem sie sich ein wenig oder stark abhängig fühlen. Vielleicht auch, weil sie damit weniger Energie verbrauchen wollen. Sie schalten also ab.

*Dialog mit den Kindern:*

Was habe ich davon, wenn ich ein Gerät abschalte, zum Beispiel den Fernseher oder mein Computerspiel? Was bringt mir das, und was bringt das meinem Umfeld, meiner Umwelt? – *Energie sparen, meine Energie sparen, Ruhe finden, weniger Stress haben und damit auch offene Augen und Ohren für anderes, für andere, Interesse für Neues …*

## An- und Abschalten des Körpers

Die meisten Geräte, die wir brauchen, benötigen Energie, aber auch wir brauchen Energie. Wann schalten wir denn an und ab? Wann schalten wir unseren Körper an und ab? – *Beim Zubettgehen schalte ich das Licht ab und auch mich, um schlafen zu können. Und schlafen bedeutet Energie auftanken. Es ist nicht einfach ein Standby-Modus.*

Gibt es Unterschiede zwischen dem Abschalten eines Geräts und wenn wir abschalten? *– Im Gegensatz zu Geräten haben wir keinen Knopf. Und es ist auch besser so. Menschen kann man nicht einfach so abschalten.*

## Lied

Aus rise up plus: 077 «Da wohnt ein Sehnen tief in uns» / 090 «Santo, santo, santo» / 169 «Gott gab uns Atem, damit wir leben» / 191 «Schenk uns Zeit» / 245 «Stille lass mich finden»

## Gebet

Gott, Schöpfer von allem was lebt. Nach einer Woche beschäftigt mit Schule und Arbeit ist es Sonntag geworden und wir sind heute zusammengekommen und miteinander über unser Leben nachzudenken, dein Wort zu hören, zu feiern und uns im Einsatz für eine gerechtere Welt zu bestärken. Sei du bei uns und öffne unsere Sinne, Augen, und Ohren, rühr uns an mit deiner Kraft und mit kreativen Gedanken, damit es uns gelingt, Schritt für Schritt, immer und immer wieder. Amen.

## Überleitung zum Bibeltext

Wir haben gesehen, wie und wann wir unsere Geräte an- und abschalten und was es uns, unserem Umfeld und unseren Mitmenschen bringt, wenn wir ein Gerät abschalten. Wir haben auch gesehen, dass wir regelmässig unseren Körper abschalten müssen, um Energie zu tanken und wieder fit unseren Mitmenschen begegnen zu können. Wenn wir uns an die Schöpfungsgeschichte erinnern, merken wir, dass Gott auch an- und abzuschalten weiss. In dieser Erzählung wird das so beschrieben:

**«Und Gott vollendete am siebten Tag sein Werk, das er gemacht hatte, und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, denn an ihm ruhte Gott von all seinem Werk, das er durch sein Tun geschaffen hatte» (Gen 2,2-3).**

Nun interessiert es uns auch zu sehen, wie Jesus mit seiner Energie umgegangen ist. Im folgenden Text aus dem Lukasevangelium hören wir, wie er sich für Menschen voll einschaltet und dann auch abschalten will.

## Bibeltext Lk 5,12-16 «Und es geschah, als er in einer der Städte war, dass auf einmal ein Mann erschien, der über und über von Aussatz befallen war. Als er Jesus sah, fiel er auf sein Angesicht nieder und bat ihn: Herr, wenn du willst, kannst du mich rein machen. Und der streckte die Hand aus, berührte ihn und sprach: Ich will es, sei rein! Und sofort wich der Aussatz von ihm. Und er befahl ihm: Sag niemandem etwas, sondern geh, zeig dich dem Priester, und bring für deine Reinigung ein Opfer dar, wie Mose es angeordnet hat - es soll ihnen ein Beweis sein. Die Kunde von ihm aber breitete sich immer weiter aus, und viel Volk strömte zusammen, um ihn zu hören und von Krankheiten geheilt zu werden. Er aber zog sich immer wieder in einsame Gegenden zurück und betete.»

## Kurzpredigt zu den Abschaltmethoden von Gott und Jesus

Und wieder heilt Jesus einen Aussätzigen in einer Stadt. Und obwohl Jesus ihm nach der Heilung befiehlt, niemandem etwas zu sagen, verbreitet sich die Nachricht, dass er da ist, dass er heilt.

«Und viel Volk strömte zusammen, um ihn zu hören und von Krankheiten geheilt zu werden», erzählt Lukas.

Jesus ist also sehr bekannt, die Leute in den Städten und Dörfern wissen, dass er heilt und wie er dabei Erfolg hat. Und sie erzählen es weiter. Die Nachricht erreicht die Dörfer und Städte, sogar bevor er dort ankommt. Man kann sich vorstellen, welche Energie Jesus haben und einsetzen musste, um all diesen Menschen zu begegnen, mit ihnen zu sprechen, sie zu heilen. Ständig Menschen, die zu ihm drängen, die ihn auch nur anfassen wollen, ihm zuhören oder eben auch von ihm geheilt werden wollen, war sicher anstrengend.

Wir lesen öfters über bekannte Schauspielerinnen oder Musiker, die bestürmt werden oder an ihrem Wohnort ungeniert angesprochen werden, um ein Autogramm oder ein Selfie gebeten werden. Mit der Zeit erscheinen sie nur noch mit Sonnenbrille und Hut, um nicht erkannt zu werden. Sie wissen, was ihnen diese Berühmtheit an Energie kostet. Jesus aber hat weder eine Sonnenbrille noch einen Hut aufgesetzt, um nicht erkannt zu werden. Im Gegenteil, ihm war es wichtig, dass die Menschen, Kinder wie Erwachsene, Reiche wie Arme, Bekannte wie Unbekannte, Gesunde wie Kranke, den Zugang zu ihm finden. Aber einen Moment abschalten, Ruhe haben und Energie auftanken war ihm auch wichtig. Und Lukas erzählt uns, wie er das machte:

**«Er aber zog sich immer wieder in einsame Gegenden zurück und betete.»**

Um Energie aufzutanken, geht Jesus in die Wüste, wo er abschalten kann, wo er niemandem begegnet, wo er Ruhe findet. Diese einsame Gegend, diese Wüste, ist ein Gebiet, wo Jesus seine Verbindung mit Gott durch das Gebet pflegen kann. Durch diese einzigartige Verbindung mit Gott kann er die notwendige Energie tanken, um wieder frisch und gestärkt Menschen zu begegnen, zu heilen oder einfach mit ihnen zu sprechen. Jesus braucht das Abschalten, das regelmässige Abstandnehmen von der Menschenmenge, die Einsamkeit und Stille, um seine Verbindung mit Gott zu pflegen.

Und von Gott wird auch erzählt, dass er an- und abschaltet. Nach seinem riesigen Schöpfungswerk, Himmel, Erde, Luft, Wasser, Tiere, Menschen, ruht Gott am siebten Tag aus.

Dieser Ruhetag ist ihm wichtig, und deshalb segnet er den siebten Tag. Diese Pause, dieser Ruhetag, diese Stille, dieses Abschalten ist ihm wichtig, weil er zurückblicken kann

auf sein Werk.

Moment des Abschaltens aller Geräte im Gottesdienstraum und kurze Meditation

Wie und wo kann ich am besten meine Verbindung mit Gott pflegen? Wie kann ich Platz machen für Gott? Was sind die Voraussetzungen? *– Ich brauche Einsamkeit, einen stillen Raum mit abgeschalteten Geräten, die mich nicht ablenken, eine angenehme Körperhaltung und einen ruhigen Atem. So kann ich Gott Platz machen.*

*Mit den Kindern werden alle Geräte im Gottesdienstraum abgeschaltet: Mikrofone, Lichter, private Handys.*

*Kurze Meditationsübung: Angenehme Sitzposition finden – aufrechte Körperhaltung – Augen schliessen – einatmen – ausatmen – Atempause – Gedanken ziehen lassen, ohne an ihnen hängen zu bleiben – Gott Platz machen.*

*Mit einem kurzen Gebetssatz die Meditation beenden.*

Die Energie im globalen Süden

*Präsentation eines Kampagnenprojekts über Video oder Live-Präsentation durch einen Kampagnengast.*

Kollekte im Anschluss

Mit dieser Kollekte verbinden wir uns jetzt mit den Menschen im Süden und schalten uns für sie ein. Wie gehe ich jetzt konkret mit dem An- und Abschalten um? - *Flipchart oder Aktivierung eines Word Cloud Generators über Beamer (Mentimeter, WordltOut).*

*Dialog mit den Kindern und den Erwachsenen:*

* Welche Möglichkeiten habe ich, um abzuschalten?
* Was werde ich nun konkret versuchen abzuschalten in den nächsten Tagen?
* Wie und wo werde ich mich einschalten?

*Nach dem Dialog und der Visualisierung der Antworten (Word Cloud Generator, Beamer, Flipchart) notieren Kinder und Erwachsene eine konkrete Handlung, Aktivität oder Umsetzungsmöglichkeit auf die zu Beginn erhaltenen Holzplättchen.*

*Die Holzplättchen werden aufgetürmt und fotografiert.*

Fürbitten

*Nach jeder Fürbitte Kyrie-Liedruf 058 im rise-up plus*Wir bitten um neue Zuversicht für Menschen, die in Anbetracht des unaufhaltbar scheinenden Klimawandels resigniert und abgeschaltet haben.

Wir bitten um Mut für Menschen, die dauernd auf Trab sind und denen es schwerfällt, einmal abschalten zu können.

Wir bitten um neue Kraft für Menschen, die ausgelaugt und energielos geworden sind.

Wir bitten um Entschiedenheit für uns Menschen, damit die Solidarität mit Menschen auf der Schattenseite und der Schöpfung nicht nur ein Lippenbekenntnis bleibt.

In einem Moment der Stille ist Raum für unsere ganz persönlichen Anliegen *(Stille aushalten).*

Unser Vater/Vater Unser

Lied

Aus rise up plus: 107 «Lass uns in deinem Namen, Herr» / 170 «Gib uns Weisheit, gib uns Mut»

*Während des Lieds verteilen die Kinder allen Anwesenden ein Holzplättchen.*

Segen

*Hinweis auf das erhaltene Holzplättchen mit der für die nächsten Tage inspirierenden Aktivität oder Umsetzungsmöglichkeit.*

Nach dem Gottesdienst

* Apéro mit Zutaten vom Bauernhof aus der Region, Claro-Laden usw.
* Möglichkeit, den Energiepfad zu begehen: https://sehen-und-handeln.ch/energiepfad/