



## **Leichter zu zweit unterwegs...**

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

#### **Ein paar Tipps vorab:**

*Wenn Ihr wollt, könnt Ihr Euch einen schönen Platz einrichten mit einer Kerze.*

*Passend zum Thema „Leichter zu zweit unterwegs“ könnt Ihr folgende Symbole bereit legen: Steine, Federn, ein Bild von einer Hängematte oder einen bequemen Sessel. Zudem braucht Ihr Schokolade 😊*

*Wir haben zwei Lieder ausgesucht. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr diese über den jeweiligen Link anhören oder Ihr singt selbst. Schaut, was für Euch stimmt. Ebenso seid Ihr frei in der Gestaltung..*

*Gutes Gelingen!*

#### **Liebes Paar,**

*Schön, dass Ihr Euch Zeit nehmt füreinander.*

*Schön, dass Ihr Eure Liebe unter den Segen Gottes stellt.*

*Anlass gibt uns das Fest des Heiligen Valentin. Der Heilige Valentin wird bis heute verehrt als Patron der Liebenden, als Heiliger der Zärtlichkeiten und als Schutzheiliger für eine gute Heirat und glückliche Ehe.*

*Dieses Jahr fällt der Valentinstag auf einen Montag. Vielleicht mag einer von Euch beiden den Montag nicht, weil mit dem Montag das Wochenende vorbei ist und eine neue Woche beginnt. Vielleicht seid Ihr beide manchmal müde, am Montag das Rad wieder in Bewegung zu setzen...*

*Das kann als Sinnbild für unsere Beziehungen stehen: Der Einstieg nach Hoch-Zeiten in den Alltag fällt oft schwer. Wie gerne würden wir die besonderen Zeiten, die wir im Urlaub erlebten, oder intime Momente der Zweisamkeit ausdehnen.*

*Doch das Leben – gerade auch das Leben als Paar – lehrt uns, sich immer wieder auch auf das „Normale“, das Alltägliche, den Montag eben in unserem Leben einzulassen.*

#### **Lied:**

„Wenn wir das Leben teilen wie das täglich Brot“ Link: [www.ogy.de/dasbrot](http://www.ogy.de/dasbrot)



**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. Ihr findet 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/)

### **Evangelium: Matthäus 5, 25 - 34**

Wer sich den Text aus dem Evangelium und den anschließenden Dialog anhören möchte, findet hier die Aufnahme: [www.7wochenleichter.de/evangelium](http://www.7wochenleichter.de/evangelium)



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 alldem 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.

### **Impulse für das Gespräch zu zweit**

*Um die Texte und Impulse nachwirken zu lassen, könnt Ihr Euch als Paar oder auch einzeln zu folgenden Symbolen Gedanken machen:*

Steine: Was lastet gerade schwer auf uns/ auf mir?

Wo wünschte ich mir/ wo wünschen wir uns einen Lastenträger oder eine Lastenträgerin?

Feder: Was geht mir/uns leicht von der Hand?

Was oder wer hilft mir/ uns, unbeschwert und gelassen zu sein?

Bild von einer Hängematte oder setzt Euch dazu einfach in den bequemen Sessel:  
Wo ist der Ort und wann ist die Zeit für uns/mich, um runterzukommen  
und Entspannung zu genießen?

Schokolade und Sprüche: Humor macht vieles leichter.

*Daher: Einfach Schokolade genießen und beim Lesen der Sprüche schmunzeln*



„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.“

### Lied:

„Da berühren sich Himmel und Erde“ → Link: [www.ogy.de/daberuehren](http://www.ogy.de/daberuehren)



### Segen:

Im Segen sagt uns Gott Gutes zu. So wie wir uns als Paar liebevoll nahestehen, will Gott uns in seinem Segen nahe ist. Wir können einander zum Segen werden, indem wir uns Gutes sagen und einander Gutes tun.

*Ihr könnt einander gegenseitig segnen und dies mit einem Segenswort und einer Geste bekräftigen.*

Mögliche Segensworte: „Gott segne und behüte dich.“

Oder „Du bist ein Geschenk des Himmels für mich. Ich danke dir für dein Dasein!“

*Ihr könnt Euch abwechselnd folgenden Segen zusprechen:*

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 vertrauend deinen Weg. Gott geht mit.

So segne und begleite Dich der liebende Gott:

Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Amen.

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