

Wüstenzeit

Konzept für einen reizarmen Gottesdienst

Für Long-Covid-Betroffene,
ME/CFS-Erkrankte, Hochsensible,
sowie Menschen aus dem Autismus-
Spektrum und deren Angehörige



EVANGELISCHE KIRCHE
IN HESSEN UND NASSAU



Zentrum Verkündigung

TEXTE 10

TEXTE 10

Wüstenzeit. Konzept für einen reizarmen Gottesdienst

Für Long-Covid-Betroffene, ME/CFS-Erkrankte, Hochsensible, sowie Menschen aus dem Autismus-Spektrum und deren Angehörige.

Den Gottesdienst vom 02.11.2025 können Sie hier abrufen:

<https://www.youtube.com/watch?v=BCWd-CWsCd0>

Herausgegeben von

Zentrum Verkündigung der EKHN

Markgrafenstr. 14

60487 Frankfurt

Telefon 069.71379-0

Fax 069.71379-131

E-Mail: willkommen@zentrum-verkuendigung.de

Internet: www.zentrum-verkuendigung.de

Autorin

Alrun Kopelke, Referentin für missionarisches Handeln und geistliche Gemeindeentwicklung, Zentrum Verkündigung Frankfurt am Main

Telefon 069.71379-138

E-Mail: alrun.kopelke@zentrum-verkuendigung.de

Umschlaggestaltung

Anja Wenz, Hohberg

Datenschutzerklärung

In dieser Arbeitshilfe werden Internetseiten zur weiterführenden Lektüre genannt. Für solche externen Links zu fremden Inhalten können wir, trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle, keine Haftung übernehmen.

© Zentrum Verkündigung Frankfurt, Januar 2026

Als Download erhältlich unter

www.zentrum-verkuendigung.de/service/downloads

Inhalt

1. Über die Krankheit ME/CFS – Myalgische Enzephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome	5
Hinweise zur Planung des reizarmen Gottesdienstes	7
Beispiele für Text- und Foliengestaltung	11
Beispiel für Postkarten zum Mitgeben	13
2. Beispiel für einen reizarmen Gottesdienst	14
2.1 Ablauf Long-Covid-Gottesdienst „Wüstenzeit“	14
2.2 Inhaltliche Idee.....	15
2.3 Texte aus dem Beispiel-Gottesdienst.....	16
2.4 Predigt	18
3. Weiterführende Informationen und Links	23

1. Über die Krankheit ME/CFS – Myalgische Enzephalomyelitis / Chronic Fatigue Syndrome

Hinter dieser komplexen Bezeichnung verbirgt sich eine schwere neurologische Multisystemerkrankung, die mit zahlreichen, teils schweren Symptomen und Schmerzen einhergeht und das Leben der Betroffenen stark einschränkt. Das Leitsymptom von ME/CFS ist die Postexertionelle Malaise (PEM), die bereits nach geringer Anstrengung auftreten kann und eine deutliche und länger anhaltende Verschlechterung aller Symptome bedeutet.

Bei moderat Erkrankten kann z.B. ein größerer Spaziergang PEM auslösen; bei schwer Betroffenen kann dies bereits Zähneputzen sein. Auch geistige Belastung oder Sinneseindrücke können zu einer PEM führen – einem sogenannten „Crash“, wie viele Betroffene diesen Zustand nennen. Die Krankheit ist seit 1969 bekannt, aber noch sehr wenig erforscht. Die Heilungsaussichten sind unklar. Die Erkrankten sind vielfach ohne ausreichende medizinische Versorgung bzw. wenn sie Heilpraktiker oder Ärzte finden, die helfen können, müssen sie Medikamente oder Anwendungen selbst bezahlen.

Long Covid oder ME/CFS werden oft synonym verwendet, denn wenn Long Covid länger besteht, wird meistens ME/CFS daraus. ME/CFS kann aber auch anderweitig ausgelöst werden, z.B. durch einen Infekt, eine Impfung oder anderes. ME/CFS ist keine seltene Krankheit: In Deutschland sind nach Schätzungen im Jahr 2025 etwa 650.000 Menschen betroffen, weltweit dürften es 40 Millionen Menschen sein. (Quelle: <https://mecfs-research.org/costreport-long-covid-and-mecfs/>, abgerufen am 25.07.2025)

Menschen, die an Long Covid oder ME/CFS erkrankt sind, haben bestimmte Einschränkungen, die es ihnen oft unmöglich machen, Gottesdienste zu besuchen. Das würde sehr schnell zur Erschöpfung führen und möglicherweise zu einer Zustandsverschlechterung. Erkrankte ertragen oft nur leise Geräusche oder

gedämpfte Musik und nur wenig Bewegung vor den Augen. Eine hohe Reizsensibilität und Lichtempfindlichkeit können ebenfalls den Besuch eines Gottesdienstes erschweren. Manche sind auch kognitiv sehr stark eingeschränkt. Außerdem ist die Aufmerksamkeitsspanne eines Erkrankten nicht sehr lang: bei sehr schwer Erkrankten sind es nur wenige Minuten, bei moderat Erkrankten sind 30 oder 45 Minuten schon viel. Viele haben Probleme, mehr als 30 Minuten in derselben Haltung (z.B. sitzend) zu bleiben. Wichtig zu wissen: Bei jedem an ME/CFS erkrankten Menschen liegt eine andere Kombination unterschiedlicher Symptome in unterschiedlichen Schweregraden vor.

Eine Handreichung zu ME/CFS und Post-Covid als Thema für Gemeinden und kirchliche Einrichtungen gibt es vom Zentrum Seelsorge und Beratung der EKHN hier:

[https://zsb.ekhn.de/fileadmin/content/zentrum_seelsorge/zsb-redaktion/dokumente/MECFS_Post-Covid_und Kirche -
_Handreichung_Februar_2025_final.pdf](https://zsb.ekhn.de/fileadmin/content/zentrum_seelsorge/zsb-redaktion/dokumente/MECFS_Post-Covid_und_Kirche_-_Handreichung_Februar_2025_final.pdf)

Hinweise zur Planung des reizarmen Gottesdienstes

Ein reizarmer Gottesdienst kommt nicht nur ME/CFS-Erkrankten zugute, sondern auch Hochsensiblen oder Menschen aus dem Autismus-Spektrum.

Gottesdienstraum: Der Raum sollte **barrierefrei** zugänglich sein. Neben normalen Sitzmöglichkeiten ist es auch eine gute Idee, mit Matten, Decken und Kissen Liegeplätze zur Verfügung zu stellen, da einige Erkrankte Probleme haben, länger in ein und derselben Sitzposition zu bleiben. Halten Sie die Gänge breit genug, damit Rollstühle und Rollatoren Platz haben.

Akustik: Der Raum sollte nicht zu viel Hall haben. Auf den Besucherplätzen sollten Wort und Klang gut verständlich, aber keinesfalls sehr laut sein.

Beleuchtung: Weiches, indirektes oder gedämpftes Licht. Kerzenlicht ist gut, wenn die Kerzen nicht zu viel flackern (ggf. Raum auf Zugluft prüfen). Falls der Kirchraum viel Licht hereinlässt, ggf. abdunkeln.

Länge: 30 Minuten, da die Aufmerksamkeitsspanne Erkrankter begrenzt ist. Falls der Gottesdienst länger dauert, sollte nach 30 Minuten eine Pause eingeplant werden. Ermutigen Sie zwischendurch zum Verändern der Position, laden Sie zum Liegen oder zum Stehen ein. Viele genießen es, wenn Sie nach den 30 Minuten Gottesdienst noch weiter sanfte Musik hören können.

Uhrzeit: Für viele Erkrankte ist eine Nachmittags-Uhrzeit (z.B. 16 Uhr) recht gut.

Musik: Leise Instrumente (z.B. Gitarre, Flöte, Harfe, Flöten-Register der Orgel, leises Keyboard) und ruhige Musik.

Singen: Für viele ist das zu anstrengend. Planen Sie höchstens ein

bis zwei Lieder zum Mitsingen ein. Ansonsten wählen Sie bekannte Lieder, lassen Sie diese instrumental spielen und blenden Sie den Text per Beamer ein. Wer will, kann sich so in ein Lied hineindenken.

Liturg*innen: höchstens 2 Personen

Liturgische Kleidung: Wenn es möglich ist, liturgische Kleidung wie einen Talar zu tragen, sollten diese gewählt werden, weil sie schnell und eindeutig zu „lesen“ ist. Falls Alltags-Kleidung getragen wird, sollte man gedeckte Farben wählen und keine Muster. Die wären zu aufregend zum Hinschauen für Erkrankte. Besser sind einfarbige oder leicht melierte Kleidungsstücke. Auch hartes Weiß ist eher anstrengend für die Augen.

Sprache: Verwenden Sie einfache, klare Sprache.

Bibelübersetzung: Auch hier ist leichte Verständlichkeit in kurzen Sätzen das wichtigste Kriterium, empfehlenswert scheint die Übersetzung der Basis Bibel. Je nach Gemeindetradition kann aber auch eine andere Übersetzung besser sein. Verwenden Sie bekannte Worte.

Predigt: Halten Sie die Predigt kurz (z.B. 8 Minuten in zwei Teilen mit einer Pause dazwischen). Eine gute Möglichkeit ist es auch, anstelle einer Predigt eine Meditation oder Traumreise zu einem Bibeltext anzubieten.

Duftstoffe: Einige Betroffene reagieren sehr empfindlich auf Duftstoffe. Verzichten Sie daher auf Duftkerzen im Raum, aber auch persönlich auf Rasierwasser oder Parfüm.

Aufstehen im Gottesdienst: Verzichten Sie darauf. Halten Sie den Gottesdienst für sitzende oder liegende Besucher (und vielleicht sitzen Sie als Liturg*in auch). Achten Sie als Liturg*in darauf, nicht aus Versehen bei bestimmten liturgischen Elementen (wie z.B.

Vaterunser oder beim Segen) wie gewohnt) mit Worten oder Gesten zum Aufstehen aufzufordern.

Filme im Gottesdienst: Davon ist eher abzuraten. Es funktioniert nur bei sehr meditativen Filmen, ohne schnelle Bilder, Lichteffekte oder laute Geräusche.

Aktionen im Gottesdienst: Alles, was mit Bewegung der Besuchenden zu tun hat, sollte vermieden werden. Möglich wäre es, beispielsweise dazu aufzurufen, Kerzen anzuzünden für Menschen, an die man denken möchte (Verstorbene, schwer Erkrankte). Oder die Namen auf Karten zu schreiben und an eine Wand zu hängen. Das kann in der Ankomm-Phase **vor** dem Gottesdienst geschehen, dann bleibt dieser ruhig. Die Kerzen und Karten sollten dann so platziert sein, dass sie optisch in den Gottesdienst integriert werden.

Textgestaltung: Wenn z.B. ein Gebet oder ein Psalm gemeinsam gebetet wird, sollte dieser gebeamt werden oder ausgedruckt vorliegen, damit nicht erst im Gesangbuch geblättert werden muss. Für Ausdrucke eignen sich sanft gefärbte Papiere (zart gelb, lachsfarben, grau etc.). Schwarze Schrift auf weiß kann zu Augenflimmern führen. Wenn Texte als Präsentation gebeamt werden, so gilt auch hier: schwarz auf weiß ist anstrengend zu lesen. Lieber den Hintergrund sanft einfärben oder ein sehr ruhiges Bild mit viel gleichmäßiger Fläche als Hintergrund verwenden. Alternativ kann auch ein Kasten in einem sanften Farbton (z.B. beige) hinter den Text gelegt werden. Ein dunkles Design mit heller Schrift auf sehr dunklem oder schwarzem Hintergrund ist für Erkrankte mit starken Einschränkungen des Sehvermögens am angenehmsten. *(Beispiele siehe nächste Seite)*

Formatierung: Schriftarten ohne Serifen sind besser lesbar (z.B. Arial, Source Sans Pro, Calibri). Wählen Sie eine Schriftgröße von mindestens 16pt und den Zeilenabstand 1,5 - 1,8-fach. Falls es ein längerer Text wird, formatieren Sie das Geschriebene in Spalten, sodass kurze Zeilen von 60 bis 70 Zeichen entstehen. Das Auge

kann so in einem ruhigen Rhythmus lesen.

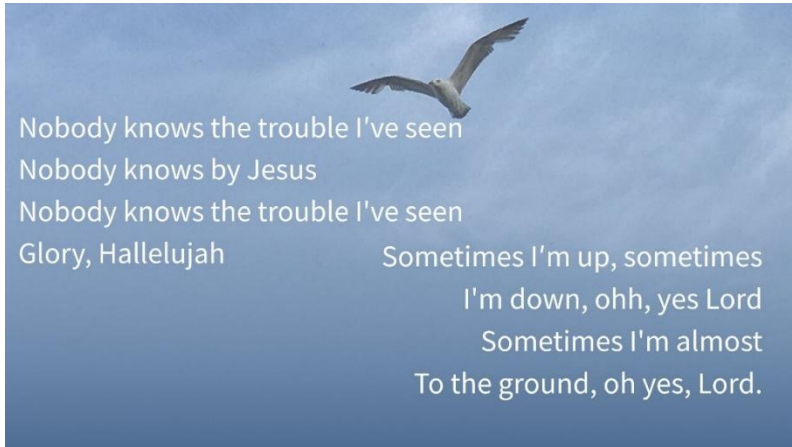
Zum Mitgeben: z.B. eine Karte mit etwas Ermutigendem aus der Bibel oder einem Segensspruch. Für kognitiv stark Eingeschränkte kann ein ganzer Vers zu viel sein. Hier eignet sich eine Karte mit einem einzigen, ermutigenden Wort wie z.B. „Himmel“, „Segen“, „Frieden“ gut, oder ein „Handschmeichler“ (Stein mit einem Wort darauf, Herz etc.). *(Beispiel-Postkarte siehe übernächste Seite)*

Im Anschluss: Einzelsegnung (wer möchte). Das ist eine gute Möglichkeit, einzelnen Erkrankten persönlich Gottes Segen zuzusprechen. Das sollte in einem Nebenbereich oder im hinteren Bereich der Kirche stattfinden. Weiteres zum Thema Einzelsegnung finden Sie hier [https://www.zentrum-verkuendigung.de/fileadmin/zentrum-verkuendigung/Downloaddatenbank/Besondere Themen und Anl%C3%A4sse/Segn%28n%29en/Gottesdienste%20mit%20Einzelsegnung%20vorbereiten%20und%20feiern%2001.pdf](https://www.zentrum-verkuendigung.de/fileadmin/zentrum-verkuendigung/Downloaddatenbank/Besondere_Themen_und_Anlassse/Segn%28n%29en/Gottesdienste%20mit%20Einzelsegnung%20vorbereiten%20und%20feiern%2001.pdf)

Beispiele für Text- und Foliengestaltung

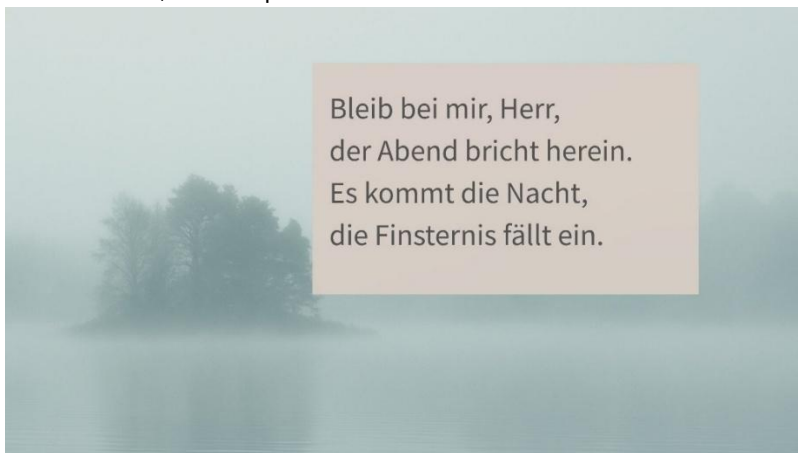
Beispiel 1: Liedtext auf Foto mit sehr gleichmäßigem Hintergrund

Foto: Alrun Kopelke



Beispiel 2: Stärkeres Bildmotiv, deshalb Text in einem beigefarbenen Kasten

Bild: ChatGPT, Alrun Kopelke



Beispiel 3: Liedtext in heller Farbe auf dunklem Hintergrund ohne Motiv

Bild: Canva, Alrun Kopelke

Bleib bei mir, Herr,
der Abend bricht herein.
Es kommt die Nacht,
die Finsternis fällt ein.

Wo fänd ich Trost,
wärest Du mein Gott nicht hier?
Hilf dem, der hilflos ist:
Herr bleib bei mir.

Beispiel für Postkarten zum Mitgeben

Beispiel 1: Postkarte zum Mitgeben mit Psalmvers



Foto: Envato Elements/TNRTX16 lizenziert für dieses Endprodukt

Beispiel 2: Postkarte zum Mitgeben mit einzelнем Wort



Foto: Envato Elements/TNRTX16 lizenziert für dieses Endprodukt

2. Beispiel für einen reizarmen Gottesdienst

2.1 Ablauf Long-Covid-Gottesdienst „Wüstenzeit“

Vor dem Gottesdienst wiederholen: Einladung, jetzt schon eine Kerze anzuzünden, im Gedenken an Menschen, die heute nicht hier sein können. (Dann kann der Gottesdienst in Ruhe und ohne störende Bewegungen ablaufen.)

Beginn 16.00 Uhr

Zeit (Min)	Programmpunkt
3	<i>Vorspiel Gitarre</i>
2	Begrüßung, Votum, Eingangsgebet
3	Musik: <i>Nobody Knows the Trouble I've Seen</i>
1	Psalmgebet
3	Musik: <i>When Israel was in Egypt's Land</i>
3	Predigt Teil 1: Wüstenzeit
2	Bildmeditation, dazu Musik: <i>Meine engen Grenzen</i>
5	Predigt Teil 2: Wasser in der Wüste
3	Musik: <i>Amazing Grace</i>
3	Fürbitten, Vaterunser, Segen
2	Nachspiel: <i>Bleib bei mir, Herr – EG 488</i>
Gesamt 30 Min	Ende des Gottesdienstes
	Einladung zur Einzelsegnung
	<i>Weitere Musik für die, die auf die Segnung warten</i>

2.2 Inhaltliche Idee

Das Volk Israel in der Wüstenwanderung. Anhand dieser Erzählung lässt sich die Mühsal des Lebens der Erkrankten erzählen. Die lange Zeitspanne von 40 Jahren korreliert mit der teils jahrelang bestehenden Erkrankung mancher Betroffener. Gleichzeitig wird in dieser Erzählung auch deutlich: Auch in dieser schweren Zeit war Gott da und sorgte für sie.

Die Israeliten wurden zwar befreit aus der Sklaverei, aber plötzlich sind sie auch herausgerissen aus der Zivilisation und finden sich in der Wüste wieder. Ihre Möglichkeiten sind begrenzt, auch die Nahrung. Sie müssen jeden Tag mit dem leben, was ihnen vor die Füße fällt. So wie ein Erkrankter jeden Tag neu sehen muss: Wieviel Kraft habe ich heute? Sie bekommen Manna und Wachteln. Ein sehr eingeschränkter Speiseplan. Aber beständige Nahrung. Gottes Segen ist da, jeden Tag neu. Es bringt nichts, sich davon einen Vorrat anzuhäufen.

Mit der Zeit wird das Volk unzufrieden mit der Situation und wünscht sich zurück nach Ägypten. Aber es passieren auch wunderbare, segensreiche Momente: Als das Volk tagelang kein frisches Wasser hatte, klopft Mose mit seinem Stab gegen einen Stein, und es strömt Wasser heraus. Im Gottesdienst könnten Stimmen Erkrankter eingebettet werden, die von ihrem „Segensmoment“ berichten.

Das Volk ist 40 Jahre unterwegs. In dieser Zeit ist das Volk Israel erst so richtig entstanden. Vorher ist in der Bibel von den Hebräern die Rede, nach der Wüstenzeit war es das Volk Israel. Die Wüstenzeit, scheinbar Stillstand, tatsächlich eine Zeit der Entwicklung. Und durch alle Mühsal hindurch: Gott war bei Ihnen.

2.3 Texte aus dem Beispiel-Gottesdienst

Begrüßung

„Langsam, leise, dunkel und wenig“ – so fasst eine von ME/CFS-Betroffene ihr Leben seit fünf Jahren zusammen. „Langsam, leise, dunkel und wenig“ – Leben von einem Tag zum anderen, manchmal nur von einem Moment zum anderen.

Herzlich willkommen zu diesem Gottesdienst für Erkrankte an Long Covid oder ME/CFS und Angehörige. Mein Name ist Alrun Kopelke. Ich bin selbst Betroffene, inzwischen spürbar auf dem Weg der Besserung. Wir machen uns gemeinsam auf die Suche nach der Hoffnung. Wir suchen das Wasser in der Wüste.

Weil diese Krankheit vieles erschwert, stehen wir in diesem Gottesdienst nicht auf, sondern nehmen sitzend oder liegend teil. Außerdem singen wir in diesem Gottesdienst nicht, sondern hören auf die Musik der Gitarre. Dazu wird eine Folie eingeblendet; wer möchte kann sich in das Lied hineindenken.

Hier vorn die Kerzen – angezündet von Besuchern – stehen für diejenigen, die heute nicht dabei sein können. Die vielen, die ihr Bett oder ihr Zuhause nicht verlassen können; für sie wird dieser Gottesdienst auch aufgezeichnet. Für alle die hier sind gibt es im Anschluss an den Gottesdienst die Möglichkeit, sich persönlich segnen zu lassen.

Votum

Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen des dreieinigen Gottes.

Eingangsgebet

Betet mit mir:

Barmherziger Gott, Du kennst unsere Sorgen und unsere Sehnsucht. Du weißt um unsere Hoffnung auf Heilwerden. Du siehst uns freundlich an. Sei bei den Menschen, an die wir denken. Und sei bei uns in diesem Gottesdienst. Amen.

Musik *Nobody Knows the Trouble I've seen*

Psalmgebet Für das Gebet leihen wir uns Worte aus den Psalmen.
Worte aus den Psalmen 88 und 147

HERR, Gott, du kannst mich retten!
Am Tag schreie ich um Hilfe,
in der Nacht stehe ich vor dir:
„Ach, lass doch mein Gebet zu dir dringen!
Hab ein offenes Ohr für meine Klage!“

Gott heilt, die zerbrochenen Herzens sind,
und verbindet ihre Wunden.
Er zählt die Sterne
und nennt sie alle mit Namen.

Denn ich habe es satt, so erbärmlich zu leiden.
Ich bin gefangen und komme nicht hinaus.
Jeden Tag rufe ich zu dir, HERR.
Ich breite meine Hände aus zum Gebet.

Gott richtet die Elenden auf.
Denn er gibt Sicherheit in deinen Mauern
und segnet die Kinder in deiner Mitte.

Musik *When Israel was in Egypt's Land*

2.4 Predigt

1. Teil

Da waren sie also in der Wüste. Nachdem sie von der Sklaverei befreit waren, nachdem sie die Verfolger abgeschüttelt hatten.

Die Wüstenwanderung des Volkes Israel gilt als eine der ganz großen Erzählungen der Bibel. Es ist eine Befreiungsgeschichte. Doch erzählt die Bibel auch sehr ehrlich: Es war eine anstrengende Zeit: es gab Hunger und Durst, Konflikte in der Führung, es gab Klagen und den Wunsch, zurückzukehren. Gott führte damals nicht auf dem schnellsten Weg ins gelobte Land.

Der kürzeste Weg hätte nur wenige Wochen gedauert – aber Gott führte die Israeliten vierzig Jahre durch die Wüste. Eine sehr, sehr lange Zeit, reduziert auf das Nötigste. Herausgerissen aus dem normalen Leben, die Möglichkeiten sehr eingeschränkt, es ist entweder zu heiß oder zu kalt. Kommt Ihnen das bekannt vor? Jeder Schritt, jede Anstrengung kostet Kraft. Die Krankheit verändert vieles. Manchmal fehlt sogar die Kraft zum Hoffen. Die Umgebung versteht oft nicht, wie tief und wirklich dieses Leiden ist. Das ist Wüste.

Die Wüste ist ein Ort, an dem das Leben schrumpft auf das Wesentliche. Manchmal weniger. Das Volk Israel in der Wüste spürte: Gott ist auch hier, in dieser Wüste. Er ist da. Nicht als der, der alles sofort heilt. Sondern als der, der trägt – von Tag zu Tag.

Mit den Grenzen, die mir diese Krankheit setzt, hab ich gehadert. Mein altes Leben war so weit weg. Familienfeiern, fröhliche Feste, Singen im Chor, Konzerte besuchen, Reisen – alles undenkbar mit ME/CFS. Stattdessen Ruhe, Grenzen einhalten. Immer wieder der Versuch, das irgendwie anzunehmen. Und dann kam dieser Vers zu mir: Gott schafft deinen Grenzen Frieden. Aus Psalm 147. Was für eine Zusage, wenn das Leben fast nur aus Grenzen besteht: Gott schafft deinen Grenzen Frieden!

Das hebräische Schalom meint weit mehr, als dass die Waffen schweigen; Schalom bedeutet ein ganz umfassendes körperliches und seelisches Ganz-Sein. An Leib und Seele heil sein. Schalom. Gott schafft deinen Grenzen Frieden. Dieser Vers hat mich getragen über lange Zeit und trägt mich noch. Wie ist es mit Ihren Grenzen? Oder denen Ihrer Angehörigen? Für diesen Gedanken nehmen wir uns einen Moment Zeit zum Nachsinnen. Wir hören dazu Musik.

Bildmeditation (Bild hier: Beispielpostkarte zum Mitgeben) mit **Instrumentalmusik**: Meine engen Grenzen

2. Teil

Manches Mal stöhnte ich über meinen sehr eingeschränkten Speiseplan. Bei mir hat ME/CFS stark aufs Verdauungssystem geschlagen. Kein Brot, keine Eier, keine Milchprodukte, keine Hülsenfrüchte, kein Obst, keine Pilze und nichts mit Hefe - und ein paar Allergien habe ich auch noch. Zeitweise konnte ich überhaupt nur 17 Lebensmittel vertragen, vor allem Gemüse und bestimmte Fleischsorten, immer frisch zubereitet. Aus diesen 17 Lebensmitteln kochte ich mir dreimal täglich Mahlzeiten. Tagaus, tagein in aller Eintönigkeit.

Die Israeliten in der Wüste stöhnten und klagten auch. Und dann schickte Gott ihnen Manna und Wachteln. Zwei Lebensmittel. Nur zwei. Als ich mir das vor Augen führte, fiel es mir leichter mit meinen Einschränkungen zu leben. Ich sah die Segnungen: Ich hatte immer etwas zu essen, ich hatte die Kraft es mir zuzubereiten und 17 Lebensmittel – das sind doch 15 mehr, als die Israeliten hatten. Das ist für mich wie Manna vom Himmel.

Das tägliche Manna ist kein Luxus. Es ist das Zeichen: Gott hat mich nicht vergessen. Auch wenn ich schwach bin, auch wenn ich wenig oder gar nichts leisten kann, Gott sieht mich. Gott weiß, wie viel ich tragen kann – und er geht mit.

Und nochmal zurück zum Klagen: Unser Klagen darf Raum haben. Gott hält das aus. Ich glaube: Es braucht keine schön gefassten Gebete, sondern ehrliche Herzen. Wenn Sie schreien, weinen, zweifeln – dann sind Sie in bester biblischer Gesellschaft.

Wie die Israeliten geklagt haben, wird zum Beispiel im 2. Buch Mose, Kapitel 17, 1-6 berichtet:

Als sie in Refidim lagerten, hatte das Volk kein Wasser zu trinken. Da stritt das Volk mit Mose. Sie sagten: »Gib uns Wasser zu trinken!« Mose antwortete: »Was streitet ihr mit mir! Warum stellt ihr den Herrn auf die Probe?« Aber das Volk hatte Durst und rebellierte gegen Mose. Sie sagten: »Warum hast du uns aus Ägypten geführt? Jetzt müssen wir, unsere Kinder und unser Vieh verdursten!« Da schrie Mose zum Herrn: »Was soll ich mit diesem Volk tun? Es fehlt nicht viel, und sie steinigen mich.« Der Herr sagte zu Mose: »Geh vor dem Volk her [...]. Nimm auch deinen Stab in die Hand, [...]. Dort am Horeb will ich vor dir auf dem Felsen stehen. Schlage an den Felsen! Es wird Wasser herausfließen, und das Volk kann trinken.« Mose tat das vor den Augen der Ältesten Israels.

Übersetzung: Basis Bibel

Diese Geschichte ist unglaublich. Wasser springt aus dem Felsen! Weil Mose geklopft hat.

Ich weiß nicht, an wie viele Türen ich in den letzten Jahren geklopft habe. Arztpraxen, Heilpraktiker, Websites, Betroffenen-Foren, traditionelle chinesische Medizin und wieder neue Ärzte. Immer auf der Suche nach Heilung, nach einer Lösung. Immer wieder anklopfen. Es war frustrierend. Und dann, als ich irgendwann hörte, dass es Menschen gibt, die genesen sind, da war das für mich wie Wasser, das aus dem Felsen springt. Ich hörte von Atemübungen, die helfen – und machte tatsächlich gute Erfahrungen damit! Wasser

aus dem Felsen! Dann fand ich einen Podcast, in dem regelmäßig Menschen von ihrem Genesungsweg erzählten. Das war Wasser in der Wüste. Dieses Wissen: Es gibt Menschen, die von ME/CFS genesen sind! Inzwischen bin ich selbst auf diesem Weg ein gutes Stück gegangen.

Eine Betroffene sagte mir, für sie sei das Betrachten der Natur immer wieder wie solches Wasser in der Wüste. Oder eine kurze Fahrt mit dem Rollstuhl durch den Wald. Für eine andere Erkrankte war es ein bestimmtes Musikstück, das durch die dunkelste Zeit getragen hat, das für sie wie Wasser in der Wüste war.

Für die Israeliten war die Wüstenzeit prägend. Es war der Beginn einer neuen eigenen Identität. Eine gemeinsame Geschichte, eine neue Ordnung – bis heute. Die Tora, die Zehn Gebote – all das entspringt der Wüstenzeit. Denn auch in der Wüste geht Gott mit. Nicht als Richter, sondern als Begleiter, als der, der Manna schenkt, der Wasser aus dem Felsen fließen lässt, der die Nacht mit der Feuersäule erleuchtet.

Die Wüste ist kein Ort des Vergessens. Sie ist ein Ort der Verwandlung. Krankheiten sind Zeiten der Veränderung. Und des Lernens. Es ist oft ein unfreiwilliges Lernen – und doch eine Zeit der Reife. Ein Sich-Kennenlernen, Symptome lesen lernen, Kräfte abschätzen lernen. Wenn ich zurückschaue: Ich habe viel gelernt in den letzten beiden Jahren. Und das Meiste davon lässt sich kaum in Worte fassen.

Viele von uns leben in dieser Wüste, manche schon sehr lange. Aber wir sind nicht allein. Gott ist da. Und es lohnt sich, inmitten der Wüste immer wieder an Felsen zu klopfen. Irgendwann kommt Wasser raus.
Amen.

Musik Amazing Grace

Fürbitten

Gott, unsere Leben gleichen einer Wüstenzeit. Fast ohne äußere Reize, zurückgezogen, müde und erschöpft. Hilf uns, die Last zu tragen und sei bei uns in dieser Einöde.

Du Gott des Trostes, verwandle Verzweiflung. Sei bei denen, die einen Menschen verloren haben. Gib denen neuen Mut, die an der Krankheit verzweifeln. Lass uns Ärzte oder Methoden finden, die uns weiterhelfen. Tröste du und heile.

Guter Gott, wir hoffen auf dich. Schenk uns Frieden – dein Schalom, dein Heilsein an Leib und Seele. Wir haben schon oft an Felsen geklopft – vergebens. Zeig uns, wo es sich zu klopfen lohnt. Guter Gott, lass uns das Wasser in der Wüste finden.

Vaterunser

Segen

Musik Bleib bei mir, Herr – EG 488

3. Weiterführende Informationen und Links

Am 12. Mai ist jedes Jahr der ME/CFS-Awareness Day. Um diesen Tag herum gibt es viele Aktionen, beispielsweise in vielen Städten Liege-Demos, bei denen die Erkrankten und Angehörigen auf ihre unzureichende medizinische Versorgung aufmerksam machen. Kirchengemeinden könnten vor oder nach dem 12. Mai durch eigene Aktionen Solidarität bekunden. Noch besser wäre für die Betroffenen regelmäßige gottesdienstliche Angebote.

Gottesdienstmaterial der Nordkirche: <https://gottesdienstkultur-nordkirche.de/gottesdienstmaterial-fuer-den-international-awareness-day-me-cfs-und-long-covid/>

Mehr über ME/CFS hier: <https://www.mecfs.de/was-ist-me-cfs/>

Fotos für die Gemeindegemeinschaft finden sie hier:
<https://www.mecfs.de/presse/pressefotos/>

Bisher sind in der Reihe TEXTE erschienen:

TEXTE 1: „Tauf feste feiern: Entscheidungs- und Gestaltungshilfen“

TEXTE 2: „Am Sterbebett: Gestaltungshilfe für Gebet, Verkündigung und Seelsorge“

TEXTE 3: „Trost suchen und Trost finden: Bücher zur Begleitung von Kindern in Trauer, Abschieden und anderen schweren Lebenssituationen“

TEXTE 4: „Liturgisches Material: für einen Gottesdienst anlässlich der Segnung eines gleichgeschlechtlichen Paares“

TEXTE 5: „Körper & Sprache im Gottesdienst: Körperorientierte Spracharbeit in Liturgie- und Predigtdidaktik“

TEXTE 6: „Evangelische Spiritualität und kirchliches Handeln: Konzeptionelle Eckpunkte der Einkehrarbeit“

TEXTE 7: „Erinnerst Du Dich noch? Du bist getauft!“

TEXTE 8: „Segen sein. Liturgien für Menschen während einer Geschlechtsangleichung/Transition“

TEXTE 9: „Sieh doch, Gott*Lebendige!
Heilsamer Gottesdienst nach Gewalterfahrungen
mit Stationen zum Gestärkt-Werden für interessierte,
betroffene und solidarische Menschen“

TEXTE 10: „Wüstenzeit.
Konzept für einen reizarmen Gottesdienst. Für Long-
Covid-Betroffene, ME/CFS-Erkrankte und
Hochsensible.“

Die gesamte Reihe TEXTE ist als Download erhältlich unter:
www.zentrum-verkuendung.de/service/downloads