

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Sendetitel: Kopf hoch!

Übertragungsort: Evangelische Saalkirche Ingelheim

Mitwirkende: Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm, Pfarrerin  
Jessica Grünenwald, Benjamin Strauß

Musikalische Gestaltung: Mitglieder der Singakademie und des  
Telemann-Chores Leitung, Orgel, Klavier und  
Cembalo: Iris und Carsten Lenz Violinen: Oliver  
Wendland und Cornelia Kopmann Trompete  
und Flügelhorn: Stefan Lenz

Konzeption: Christof Enders

Redaktion: Mahnas Rassapur

Produktionsleitung: Christian Kirdorf

Regie: Dr. Manfred Wittelsberger

1. Kamera: Robert Morgenstern

Technische Leitung Knut Schneider

Kontaktadresse zur  
Gemeinde: Pfarrerin Jessica Grünenwald Evangelische  
Saalkirchengemeinde Mainzer-Straße 70 B  
55218 Ingelheim  
Tel : 06132-2325  
Mail : Jessica.Gruenenwald@ekhn.de

# Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

## „Wir sagen euch an den lieben Advent“ EG 17,1+2

Aus Gründen des Urheberrechts kann der Text nicht abgedruckt werden. \*

Text: Maria Ferschl 1954  
Melodie: Heinrich Rohr 1954  
Musikalische Bearbeitung: Carsten Lenz

### Begrüßung

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Herzlich willkommen zum Gottesdienst am 2. Advent hier in der Saalkirche in Ingelheim!  
„Kopf hoch! Das wird schon wieder.“ Das habe ich schon so oft gesagt, um jemanden zu trösten.

„Kopf hoch!“ das habe ich auch schon so oft gesagt bekommen, wenn mir jemand wieder Mut machen wollte.

Aber mal ehrlich: Das ist leichter gesagt als getan: Den Kopf nach oben heben, wenn das Leben mich runterzieht. Wenn ich nicht weiß, wie mein Weg weitergehen soll, dann geht der Blick doch automatisch nach unten.

**Pfarrerin Jessica Grünenwald:** „Kopf hoch“ sagt Jesus: „Seht auf und erhebt eure Häupter. Eure Erlösung ist nahe.“ (Lukas 21,28)  
„Kopf hoch - gegen alles, was Dich runterzieht: gegen deine innere Schwere und gegen alles, was Dir im Leben draufgepackt wird. Du musst nur den Kopf heben. Dann verändert sich etwas, das verspreche ich Dir.“

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

„Kopf hoch!“ Warum es sich lohnt, Jesu Rat zu folgen, darüber sprechen wir heute im Gottesdienst.

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** So feiern wir diesen Gottesdienst im Namen Gottes, des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

### „Macht hoch die Tür“ EG 1,1+3

*Macht hoch die Tür, die Tor macht weit, es kommt der Herr der Herrlichkeit,  
ein König aller Königreich', ein Heiland aller Welt zugleich.  
der Heil und Leben mit sich bringt, derhalben jauchzt, mit Freuden singt: Gelobet sei mein Gott,  
mein Schöpfer reich von Rat!*

*O wohl dem Land, o wohl der Stadt so diesen König bei sich hat.  
Wohl allen Herzen insgesamt, da dieser König ziehet ein.  
Er ist die rechte Freudensonn,  
bringt mit sich lauter Freud und Wonn, gelobet sei mein Gott,  
mein Tröster, früh und spat.*

*Text: Georg Weissel (1632) 1642  
Melodie: Halle 1704  
Musikbearbeitung: Carsten Lenz*

# Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

## Einführung ins Thema (Ingelummer Kerz)

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Hier in Ingelheim lohnt es sich im Advent ganz besonders den Kopf zu heben. Wir haben einen Bismarckturm. Er steht weit sichtbar über der Stadt auf dem Westerberg. Gebaut wurde dieser Bismarckturm gemeinsam mit vielen anderen um 1900. Die Idee damals war, dass diese Türme auf allen Hügeln Deutschlands stehen sollen. Als schon von Weitem sichtbare Leuchtfeuer für das durch Bismarck erstarkte und vereinte Deutschland. Heute sind die wuchtigen Bismarcktürme seltsame aus der Zeit gefallene Monumente. In der Adventszeit wird der Ingelheimer Bismarckturm seit einigen Jahren wirklich zu einem Leuchtfeuer, aber nicht „zu Bismarcks Ehr“, wie es noch am Turm steht. Der Turm selbst wird rot angestrahlt und über der Kuppel leuchten viele kleine Lämpchen als eine große weiße Flamme. So wird der 30 Meter hohe Turm zu einer riesigen Adventskerze. Die sogenannte Ingelummer Kerz. Ein Leuchtfeuer, das weit über Ingelheim hinaus zu sehen ist. Und immer, wenn ich im Advent den Kopf hebe und diese riesige Adventskerze im Dunkeln leuchten sehe, dann verändert sich etwas in mir. Es ist so als würde die Kerze in mich reinstrahlen. Und mit ihrem Licht kommt die Freude: Dass diese Kerze jetzt da oben für mich leuchtet.

Dass es da ein helles Licht gibt und dafür sorgt, dass der Ausblick nicht düster ist. Und es kommt eine Ahnung in mir auf, dass es in meinem Leben auch so ist. Dass ich mich auf etwas freuen kann. Dass ich im Advent auf etwas Gutes warte.

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

### „Macht hoch die Tür“ EG 1,5

*Komm, o mein Heiland Jesu Christ,  
meins Herzens Tür dir offen ist.  
Ach zieh mit deiner Gnade ein;  
dein Freundlichkeit auch uns erschein.  
Dein Heilger Geist uns führ  
und leit den Weg zur ewgen Seligkeit.  
Dem Namen dein, o Herr, sei ewig Preis und Ehr.*

*Text: Georg Weissel (1632) 1642  
Melodie: Halle 1704  
Musikbearbeitung: Carsten Lenz*

### Psalm 24 mit Zwischengesang

**PfarrerIn Jessica Grünenwald:** Psalm 24 spricht davon, dass wir auf etwas Gutes hoffen dürfen. Auf einen, der zu uns kommt und unser Leben heller und besser macht. Auf einen, der ganz anders herrscht als die Herrscher unserer Welt. Und dass es sich lohnt nach ihm Ausschau zu halten, nicht nur unseren Kopf zu heben, sondern auch unsere Türen und Herzen weit auf zu machen.

*Machet die Tore weit und die Türen in der Welt hoch.*

*Machet die Tore weit und die Türen in der Welt hoch.*

**PfarrerIn Anne Waßmann-Böhm:** Machet die Tore weit und die Türen in der Welt hoch, dass der König der Ehre einziehe.

7.12.2025 Evangelische Saalkirche Ingelheim Kopf hoch!

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

**Pfarrerinnen Jessica Grünenwald:** Wer ist der König der Ehre?

**Pfarrerinnen Anne Waßmann-Böhm:** Es ist der Herr, stark und mächtig,  
der Herr, mächtig im Streit.

*Machet die Tore weit und die Türen in der Welt hoch.*

*Machet die Tore weit und die Türen in der Welt hoch.*

**Pfarrerinnen Jessica Grünenwald:** Machet die Tore weit und die Türen  
in der Welt hoch, dass der König der Ehre einziehe.

**Pfarrerinnen Anne Waßmann-Böhm:** Wer ist der König der Ehre?

**Pfarrerinnen Jessica Grünenwald:** Es ist der Herr, der Herr Zebaoth; Er  
ist der König der Ehre.

*Machet die Tore weit und die Türen in der Welt hoch.*

*Machet die Tore weit und die Türen in der Welt hoch.*

### Ruf aus der Tiefe

**Pfarrerinnen Anne Waßmann-Böhm:** So oft starre ich wie gebannt auf  
das, was mir Sorgen macht, Gott. Den Blick gesenkt, denke ich: „So  
wird es bleiben. Was soll sich da auch ändern?“

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Gott, dann sei du da, schenke mir Hoffnung und eine neue Perspektive.  
Wir bitten Dich: Herr, erbarme Dich!

*Kyrie eleison,*

*Herr, erbarm, erbarme dich.*

*Christe eleison,*

*Christe, erbarme dich.*

*Kyrie eleison,*

*Herr, erbarm, erbarme dich.*

*Kyrie eleison,*

*Herr, erbarm, erbarme dich.*

Musik: Carsten Lenz

### Gnadenzuspruch

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Gott verspricht uns hinein in unsere verzagten Herzen: Fürchtet Euch nicht. Ich selbst komme zu Euch und werde Euch retten. (nach Jes 35,4)

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Darum singen wir voller Vertrauen und erheben Gottes Namen

*Gloria in excelsis Deo, Gloria in excelsis Deo,*

*Ehre sei Gott in der Höhe, Ehre sei Gott in der Höhe,  
und den Menschen Friede auf Erden, Friede auf Erden.*

*Gloria in excelsis Deo, Gloria in excelsis Deo,*

*Ehre sei Gott in der Höhe, Ehre sei Gott in der Höhe.*

Musik: Carsten Lenz

### Eingangsgebet

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Beten wir: Gott, hier sind wir. Du behältst uns im Blick, auch wenn wir den Kopf hängen lassen und Sorgen uns beugen. Lass uns auch jetzt spüren, dass du da bist. Im Reden und Hören, im Singen und Beten. Sprich dein Wort mitten hinein in unser Herz, damit unsere Hoffnung groß wird und unser Blick sich weitet.

Das bitten wir Dich durch Jesus Christus, unseren Herrn und Bruder.  
Amen.

### Lied „Seht, die gute Zeit ist nah“ EG 18

Aus Gründen des Urheberrechts kann der Text nicht abgedruckt werden. \*

Text und Melodie: Friedrich Walz 1972  
Musikalische Bearbeitung: Carsten Lenz

7.12.2025 Evangelische Saalkirche Ingelheim Kopf hoch!

# Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

## Predigt 1

**Pfarrerinnen Anne Waßmann-Böhm:** Im November fängt es an, manchmal auch schon Mitte Oktober. Ich gehe raus und denke: Ist das kalt! Da kann ich anziehen, was ich will: einen warmen Mantel, Schal, Mütze...

Die Kälte kriecht durch alle Kleidungsschichten bis unter meine Haut. Ich bin kein Winter-Mensch. Jedenfalls kein Im-Winter-bin-ich-gerne-draußen-Mensch.

Ich gehe dann schnell, mit hochgezogenen Schultern und eingezogenem Kopf und versuche mich unter der Kälte wegzuducken. Und genau da ist das Problem:

Ich bekomme davon im Winter regelmäßig heftige Schulterverspannungen, die richtig weh tun. Irgendwann kann ich mir selbst nicht mehr helfen und gehe zum Arzt. Und der sagt dann: „Den Rücken gerade halten und vor allem: den Kopf hoch!“

„Kopf hoch“ - das ist aber nicht nur gut gegen Schulterverspannungen. Diese Körperhaltung verändert auch die innere Einstellung. Wir sagen ja immer, dass sich das, was wir fühlen, in unserer Körperhaltung widerspiegelt; dass der Körper die Seele spiegelt: Wenn wir traurig sind, sinken der Kopf und die Schultern.

Wenn wir mutlos sind, schauen wir nach unten. Das funktioniert interessanterweise aber auch andersherum: Die amerikanische Professorin und Sozialpsychologin, Amy Cuddy, hat herausgefunden, dass Menschen mehr Selbstsicherheit bekommen, wenn sie nur für eine kurze Zeit eine aufrechte, offene, kraftvolle Körperhaltung einnehmen. Sie nennt das „Powerposing“, also eine „Körperhaltung der Stärke“.

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Wenn ich eine solche Körperhaltung einnehme, dann verändert das auch meine innere Haltung zum positiven: ich werde optimistischer und selbstbewusster.

Wenn ich also für mich diese Übung mache: Mich ganz bewusst aufrecht stelle, die Beine hüftbreit, die Schultern weit, den Kopf erhoben und am besten auch noch die Hände in die Hüften stütze, dann verändert diese Power-Pose auch in mir etwas. Diese äußere Haltung der Stärke signalisiert meinem Gehirn: „Ich bin stark. Ich kann das und ich schaffe das.“ Probieren sie es doch mal aus in einer stillen Minute.

**Pfarrerin Jessica Grünenwald:** Powerposing - schön und gut. Oft ist es ganz anders. Es fängt ganz harmlos an. Der Kaffee schmeckt nicht, der Bus kommt zu spät, die Ampel springt genau in dem Moment auf Rot, in dem man's eilig hat. Und der Kollege grüßt heute auch nicht so freundlich wie sonst. Zack - da ist sie, die schlechte Laune. Und dann geht's los: man meckert über das Wetter, meckert über die Regierung, über die Preise, meckert über die anderen Autofahrer... und am Ende über sich selbst. Wie von selbst dreht sich die Spirale der schlechten Laune immer weiter nach unten.

Und irgendwann merkt man: Das bleibt nicht an der Oberfläche. Dieses ständige Meckern gräbt sich tiefer - in unsere Gedanken, in unsere Stimmung, in unser Inneres. Da wird etwas eng, das Herz zieht sich zusammen.

Und als wäre das nicht genug, strömt noch mehr auf uns ein. Schlechte Nachrichten, Krisen, Katastrophen. Egal, ob im Fernsehen oder auf dem Handy - wir schauen eine Meldung nach der anderen an.

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Wir „scrollen“ - wir wischen weiter auf unserem Handy, immer zur nächsten Nachricht. Und ehe wir uns versehen, sind wir mittendrin. Wir bleiben bei den schlechten Nachrichten hängen und kommen kaum davon los.

Es braucht einen festen Stand sich immer wieder dieser Flut entgegenzustellen und standzuhalten. Es ist ein täglicher Kraftakt, den wir leisten müssen.

### Steht auf und erhebt eure Häupter

*Seht auf, seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure Erlösung naht, weil sich eure Erlösung naht.*

*Seht auf, seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure Erlösung naht, weil sich eure Erlösung naht.*

Text: Lukas 21,28  
Musik: Carsten Lenz

### Predigt 2

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Die Bibel erzählt uns von Menschen, die einfach keine Kraft mehr haben, sich den Herausforderungen zu stellen. Die Israeliten haben allen Mut verloren. Ihre Heimat ist von mächtigen Gegnern überfallen. Sie selbst wurden gefangen genommen und sitzen nun in einem fremden Land. Sie lassen die Köpfe hängen und sehen keine Perspektive für ihr Leben. „Kopf hoch!“ macht der Prophet Jesaja ihnen Mut. Hören wir die Worte des Propheten Jesaja aus Kapitel 35:

7.12.2025 Evangelische Saalkirche Ingelheim Kopf hoch!

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

**Benjamin Strauß:** <sup>3</sup>Macht die müden Hände wieder stark und die weichen Knie wieder fest.

<sup>4</sup>Sagt denen, die den Mut verloren haben:

»Seid stark und habt keine Angst! Seht, das ist euer Gott!

Er übt Vergeltung und schafft Recht.

Er selbst kommt, um euch zu befreien.« <sup>5</sup>Dann gehen den Blinden die Augen auf, und die Ohren der Tauben werden geöffnet. <sup>6</sup>Der Gelähmte springt wie ein Hirsch, der Stumme jubelt aus vollem Hals.

In der Wüste brechen Quellen auf, und Bäche bewässern die Steppe.

<sup>7</sup>Der glühende Sand wird zu einem Teich, in der Dürre sprudeln frische Wasserquellen....

<sup>10</sup>Alle, die der Herr befreit hat, kehren jubelnd zum Berg Zion zurück.

Grenzenlose Freude steht ihnen ins Gesicht geschrieben.

Jubel und Freude stellen sich ein, Sorgen und Seufzen sind für immer verschwunden.

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Jesaja hört das Seufzen und er sieht diese Menschen, die vor Sorgen so gebeugt sind, dass sie von selbst nicht mehr die Kraft haben, sich aufzurichten. Er sieht die müden Hände und die gebeugten Knie.

Und er spürt, was sie jetzt brauchen: Nämlich einen, der für sie hofft und ihnen eine Zukunft ausmalt.

„Es wird wieder andere Zeiten geben, ganz andere Zeiten.“ Jesaja malt ein faszinierendes Bild. Ein Bild, so schön, dass die Israeliten gar nicht anders können: Sie müssen den Kopf heben und danach Ausschau halten.

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

„Genau da, wo Ihr jetzt mitten in der Dürre und Wüste sitzt, da wird Gott die Welt verwandeln. Bäche werden sprudeln und fruchtbare Felder werden die Wege säumen.

Es klingt jetzt zu wunderbar, um wahr zu werden. Aber es wird wahr. Es wird passieren. Und genau das ist das Wunder!“

Worauf blicke ich in meinem Leben? Bleibt mein Blick hängen bei all dem, was ich nicht geschafft habe? Bei den schlechten Nachrichten, die täglich auf mich einströmen? Bei den Verletzungen, die andere mir zugefügt haben? Schaue ich darauf und lasse ich mich davon lähmen? Oder geht mein Blick weiter?

Jesaja erinnert mich daran: Achte darauf, wohin du schaust. Das ist nicht egal. Das hat Auswirkungen auf Dein Leben.

**Pfarrerin Jessica Grünenwald:** Manchmal sagen Menschen zu uns: „Kopf hoch!“ Sie meinen es gut, wollen trösten, Mut machen. Aber was, wenn genau das gerade unmöglich ist? Wenn wir einfach nicht die Kraft finden, den Kopf zu heben? Wenn die Sorgen uns niederdrücken, die Gedanken kreisen und keine Ruhe zulassen. Wenn alles so schwer und dicht geworden ist, dass selbst das Licht keinen Weg mehr findet? Wenn der Kopf keine Kraft mehr hat, sich zu heben, dann ist das kein Versagen.

Manchmal geht es einfach nicht. Und das darf sein.

Dann reicht eine gutgemeinte Aufforderung nicht - dann klingt sie sogar zynisch. In Zeiten tiefster Sorge hilft kein „Kopf hoch“, weil Worte dann zu leicht sind für das, was schwer auf der Seele liegt.

Als Angehörige und Freunde wollen wir helfen. Wir versuchen alles.

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Wir hören zu, wir sprechen gut zu, wir suchen Lösungen und raten:  
Versuch doch mal dies, mach doch mal das. Doch die gut gemeinten  
Ratschläge helfen nicht. Aber Gott kann helfen. Gott kann zuhören.  
Immer wieder.

Stundenlang. Tag für Tag. Monate lang. Er kann bei mir sein. Mit mir  
sein. Mitten im Leid.

### Steht auf und erhebt eure Häupter

*Seht auf, seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure  
Erlösung naht, weil sich eure Erlösung naht.*

*Seht auf, seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure  
Erlösung naht, weil sich eure Erlösung naht.*

Text: Lukas 21,28  
Musik: Carsten Lenz

### Predigt 3

**Pfarrerin Jessica Grünenwald:** Schon an den Schritten auf der  
Treppe kann ich hören, wie der Schultag meiner Kinder war: leicht und  
schnell oder schwer und schleppend. Und ich ahne schon, dass hinter  
diesen Schritten mehr steckt.

Und oft muss ich gar nicht nachfragen. Der Körper erzählt es von  
selbst. Wenn sie um die Ecke biegen, sehe ich es: der Kopf ist gesenkt,  
der Rücken leicht gebeugt. Da wird sichtbar, was im Inneren  
niederdrückt.

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Dann lege ich meine Hand sanft auf ihren Rücken. Nichts Großes, nichts Spektakuläres - nur eine stille, warme Geste. Ein leises ‚Ich bin da‘.

Und dann geschieht das Kleine, aber Wichtige: Unter meiner Hand spüre ich, wie der Atem tiefer wird.

Ein tiefes Einatmen - dann langsam aus - zwei, drei Mal. Und etwas löst sich. Die Schultern werden leichter, der Rücken richtet sich ein wenig auf, als würde ein unsichtbarer Rucksack abfallen, gefüllt mit allem, was den Tag über schwer war.

Für einen Moment scheint es, als atmen sie nicht nur Luft, sondern auch ein Stück Vertrauen: Ich muss das nicht allein tragen.

Und da wird mir bewusst: Ich kann selbst etwas tun. Ich kann helfen.

Mitten im Alltag. Ich kann selbst jemandem Halt geben. Mit einer Hand auf dem Rücken Nähe schenken. Genau wie Jesaja gesagt hat: Du kannst das! Du kannst zu denen sagen, die den Mut verloren haben: „Seid stark und habt keine Angst!“

So werde ich zu einem Teil von Gottes Wirken in dieser Welt. Ich kann anderen sagen oder sie spüren lassen: „Das Licht ist da, auch wenn Du gerade nicht die Kraft hast, danach Ausschau zu halten. Meine Hoffnung reicht auch für Dich mit.“

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Ja, das wünsche ich mir: Ein Mensch voller Hoffnung will ich sein. Meine Hoffnung soll ansteckend sein und auch für andere soll sie reichen.

Ich möchte das Licht sehen im Advent.

Das Licht der großen Ingelheimer Adventskerze über unserer Stadt und das Licht der Kerzen auf dem Adventskranz.

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Denn in diesen Lichtern kann ich Gottes Licht erkennen, das für uns Menschen leuchtet. Gottes leuchtende Zukunftsbilder. Er hat sie für Jesaja gemalt und die müden Menschen in der Gefangenschaft. Und er malt sie für mich, wenn mein Weg zu mühsam wird oder ich gar nicht mehr weiß, wie es weitergehen soll. Dann will ich mich von Gottes leuchtenden Bildern leiten lassen. Und von seinem Versprechen: Ich bin da!

Im Advent übe ich diese Hoffnung ein. Mit meinem Körper übe ich sie ein, damit mein Herz sich öffnet. Es ist mein Gebet im Advent: „Richte dich auf, hebe deinen Kopf, denn deine Erlösung ist nahe!“

Und ich möchte auch dafür sorgen, dass andere Menschen das Licht sehen:

Wenn ich merke, dass jemand hineingerät in diese Spirale der Traurigkeit, dann will ich da sein und trösten. Vielleicht mit diesen Worten: „Heute hoffe ich für Dich. Meine Hoffnung reicht für uns beide.“

Und dann üben wir sie gemeinsam ein, die Hoffnung, und beten miteinander: „Richte dich auf, hebe deinen Kopf, denn deine Erlösung ist nahe!“

Amen.

### Lied „Singet fröhlich im Advent“ EG 536, 1-4

Aus Gründen des Urheberrechts kann der Text nicht abgedruckt werden. \*

Text und Melodie: Gottfried Neubert 1977  
Musikalische Bearbeitung: Carsten Lenz

# Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

## Glaubensbekenntnis

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Wir bekennen unseren christlichen Glauben:

*Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde;*

*und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des Allmächtigen Vaters; von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten.*

*Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige christliche Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben. Amen.*

## „O komm, o komm, du Morgenstern“ EG 19, 1-3

Aus Gründen des Urheberrechts kann der Text nicht abgedruckt werden. \*

Text: Otmar Schulz 1975 nach dem  
englischen »O come, o come Emmanuel«  
von John Mason Neale 1851/1861 (Str. 1-2) und  
Henry Sloane Coffin 1916 (Str. 3)  
Melodie: Frankreich 15. Jh., bei Thomas Helmore 1856  
Musikalische Bearbeitung: Carsten Lenz

# Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

## Fürbittengebet mit Zwischengesang

**Pfarrerin Jessica Grünenwald:** Wir halten Fürbitte und beten für uns und für andere:

Gott, wir bitten dich für alle, die den Kopf nicht mehr heben können, deren Tage dunkel sind. Lass sie spüren, dass du da bist. Leuchte ihnen, auch in ihren dunkelsten Momenten. Wir rufen:

*Mache dich auf und werde Licht,*

*Mache dich auf und werde Licht, denn dein Licht kommt.*

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Gott, mache uns zu Menschen, die aufrichten, wo andere am Boden sind. Gib du deinen Segen dazu. Sei bei uns und bei allen, die deine Kraft nötig haben. Wir rufen:

*Mache dich auf und werde Licht,*

*Mache dich auf und werde Licht, denn dein Licht kommt.*

**Jessica Grünenwald:** Gott, hilf uns, dass wir nicht im Meckern hängenbleiben. Bewahre uns davor, alles kleinzureden. Und lass uns spüren, wie aufbauend es ist, dankbar zu sein. Wir rufen:

*Mache dich auf und werde Licht,*

*Mache dich auf und werde Licht, denn dein Licht kommt.*

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Gott, behüte unsere Familien. Schenke uns ein Zuhause, wo auch kleine Erfolge gesehen werden. Lass uns füreinander Halt sein - in schweren und in leichten Tagen.

7.12.2025 Evangelische Saalkirche Ingelheim Kopf hoch!

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Wir rufen:

*Mache dich auf und werde Licht,*

*Mache dich auf und werde Licht, denn dein Licht kommt.*

**Pfarrerin Jessica Grünenwald:** Gott, wir danken dir, dass du unsere Geschichte weiterschreibt - auch da, wo sie unvollkommen ist. Schenke uns Glauben, der nicht auf das ferne Ende hofft, sondern auf dich vertraut - hier und jetzt, mitten im Leben. Wir rufen:

*Mache dich auf und werde Licht,*

*Mache dich auf und werde Licht, denn dein Licht kommt.*

**Pfarrerin Jessica Grünenwald:** Und gemeinsam beten wir:

*Vater unser im Himmel. Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.*

*Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.*

### Lied „Tochter Zion“ EG 13,1-2

*Tochter Zion, freue dich, jauchze laut, Jerusalem!*

*Sieh, dein König kommt zu dir, ja er kommt, der Friedefürst.*

*Tochter Zion, freue dich, jauchze laut, Jerusalem!*

7.12.2025 Evangelische Saalkirche Ingelheim Kopf hoch!

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

*Hosianna, Davids Sohn, sei gesegnet deinem Volk!*

*Gründe nun dein ewig Reich, Hosianna in der Höh!*

*Hosianna, Davids Sohn, sei gesegnet deinem Volk!*

Text: Friedrich Heinrich Ranke 1826  
Melodie und Satz: Georg Friedrich Händel 1747

### Verabschiedung

**Pfarrerin Jessica Grünenwald:** Wie schön, dass Sie gemeinsam mit uns in der Saalkirche Gottesdienst gefeiert haben. Vielleicht möchten Sie uns anrufen. Ein Team aus unserer Gemeinde ist für Sie da unter der Rufnummer: 0700 14 14 10 10.

Die Telefone sind besetzt von 10.15 Uhr bis 18 Uhr.

Am kommenden Sonntag um 9.30 Uhr laden wir herzlich zu einem katholischen Gottesdienst aus Graz in Österreich ein. So geht in diesen Sonntag und in die neue Woche unter Gottes Segen:

### Segen

**Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm:** Der Herr segne dich und behüte dich;  
der Herr lasse leuchten sein Angesicht über dir und sei dir gnädig;  
der Herr erhebe sein Angesicht auf dich und schenke dir Frieden! Amen!

### Orgelnachspiel: Advents-Postludium 2025

Carsten Lenz (\* 1970)

## Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

---

\*Texte von Kirchenliedern, die jünger als 70 Jahre sind, sind urheberrechtlich geschützte Werke, die nur mit Zustimmung des Urhebers veröffentlicht werden dürfen. Übersetzt oder ändert man einen Liedtext (Kürzung, Textänderung) liegt eine Bearbeitung oder Umgestaltung des urheberrechtlichen geschützten Werks vor, die, selbst wenn dadurch ein neues Werk geschaffen wird, gemäß § 23 UrhG auch nur mit Zustimmung des Urhebers veröffentlicht oder verwertet werden darf.

Unter die unerlaubte Veröffentlichung fällt sowohl das Einstellen von Liedtexten im Internet zum Download als auch das Versenden von Texten auf Anforderung.

---

Schriftlich erhalten Sie den kompletten Gottesdienst zum Herunterladen in der Regel nach dem Gottesdienst auf:

[www.zdf.fernsehgottesdienst.de](http://www.zdf.fernsehgottesdienst.de) und [www.rundfunk.evangelisch.de](http://www.rundfunk.evangelisch.de)

Herzlichen Dank für Ihr Interesse !