

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Sendetitel:	Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
Übertragungsort:	St. Martin Kirche Nienburg an der Weser
Mitwirkende:	Landesbischof Ralf Meister Pastorin Cordula Schmid-Waßmuth Sprecher*innen: Isabelle Finckh, Klaus Hellmund, Uwe Koithan, Agnes Le Lan
Musikalische Gestaltung:	Musikalische Gesamtleitung, Orgel: Tillmann Benfer Posaunenchor St. Martin: Leitung Jürgen Callies Gospelchor St. Martin: Leitung Philip Lehmann Bass: Andreas Borcharding E-Piano: Erik Regul
Konzeption:	Simone Hahn
Redaktion:	Michael Sahr
Produktionsleitung:	Chris Beau
Regie:	Florian Beau
1. Kamera:	Annika Meyer
Technische Leitung	Patrik Hildenbrand
Kontaktadresse zur Gemeinde:	Pastorin Cordula Schmid-Waßmuth Königsberger Straße 18 31582 Nienburg Tel.: 05021 92 60 05 E-Mail: cordula.schmid-wassmuth@evlka.de

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Instrumental

Begrüßung

Pastorin Cordula Schmid-Waßmuth: Herzlich willkommen in der St. Martinskirche in Nienburg an der Weser. Gut, dass Sie dabei sind.

Landesbischof der Evangelisch-Lutherischen Kirche Hannover Ralf Meister: Dieser Mittwoch war ein besonderer: Aschermittwoch. Der Karneval ist vorbei. Die Fastenzeit hat begonnen. Sieben Wochen bis Ostern.

Fastenzeit. Das heißt für Viele: Weniger essen, weniger Süßigkeiten oder keinen Alkohol.

Doch Fastenzeit kann viel mehr als Verzicht sein. Die kommenden Wochen laden ein, anzuhalten, den Blick zu heben, durchzuatmen. „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“. Unter diesem Motto steht in diesem Jahr die Fastenaktion der Evangelischen Kirche, die wir heute eröffnen.

Cordula Schmid-Waßmuth: Sieben Wochen ohne Panik? Ich wäre sofort dabei! Aber wie soll das gehen?

Wie schafft man es, in diesen Zeiten gelassen zu bleiben? Wie kann man dem Drang widerstehen, sich nur noch unter der Bettdecke zu verkriechen?

Luft holen, schön und gut. Aber Probleme lassen sich doch nicht weg atmen. Und Panik schon gar nicht.

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Ralf Meister: Deshalb denken wir heute Morgen darüber nach, was uns Zuversicht und Widerstandskraft gibt. Und wie wir aufatmen können.

Wir wenden uns an Gott...

Cordula Schmid-Waßmuth: ...und feiern Gottesdienst im Namen Gottes, des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

„Morgenlicht leuchtet“

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

Text: Jürgen Henkys (1987)
Melodie: Schottisches Volkslied

Vertiefung

Pastorin Cordula Schmid-Waßmuth: Wussten Sie das? 20.000 Mal atmen wir am Tag ein und aus. Am Ende dieses Gottesdienstes haben Sie ungefähr 625 Mal geatmet. Ich vermutlich ein paar Mal mehr... 😊
Denn bei Lampenfieber, Stress oder Angst atmen wir automatisch schneller und flacher.

Ich kenne das von mir: Wenn Angst in mir hochsteigt, dann atme ich ganz flach. Muskeln und Nerven sind angespannt. Es fühlt sich alles beengt an. Ich kann nicht klar und ruhig denken. Dann habe ich kein Vertrauen mehr in mich, und auch nicht in meine Mitmenschen und nicht in Gott. Ich sehe keinen Ausweg. Nichts geht mehr.

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Höhe ist zum Beispiel etwas, was mir Angst macht. Ich erinnere mich an mein erstes Mal Bergwandern, vorletzten Sommer war das. Erst war es ganz entspannt und wunderschön. Aber als wir oben auf dem Bergrücken ankamen, mussten wir einen schmalen Grat entlanglaufen. Rechts ein Abhang, links ging es auch direkt steil hinab. In mir stieg Panik auf und mir wurde schwindelig. Ich war drauf und dran einfach stehen zu bleiben und keinen Schritt mehr weiterzugehen. Ich habe ein Stoßgebet zum Himmel geschickt: Gott, lass mich nicht abstürzen! Und ich habe mich gezwungen, tief und ruhig ein- und auszuatmen und meinen Weg weiterzugehen. Langsam aber sicher wurde es dann mit dem Schwindel besser, meine Angst wurde kleiner und die Schritte fester. Als ich am Gipfel ankam, war ich so froh!

„Groß ist unser Gott“

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

T. und M.: Lothar Kosse, geb. 1959

Psalmcollage

Cordula Schmid-Waßmuth: Menschen erzählen Gott ihre Angst und hoffen auf Kraft. Immer schon und heute auch. Wir tun es mit Psalmversen und eigenen Worten im Wechsel.

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

Text: Uwe Seidel (1981)
Melodie: Oskar Gottlieb Blarr (1981)

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Cordula Schmid-Waßmuth: Herzlich lieb habe ich dich, Gott, meine Stärke, Gott, mein Fels, meine Burg, mein Erretter, mein Gott, mein Hort, auf den ich traue und mein Schutz.

Klaus Hellmund: Ich gehöre zu einem Team von Kirchenöffnern. Ganz unterschiedliche Menschen kommen hier herein. Die alten, dicken Mauern bieten Schutz, nicht nur vor der Hitze im Sommer. Einige fragen nach dem gotischen Gebäude und seinen Kunstschatzen. Andere setzen sich ganz still in eine Bank. Ich finde es schön, wenn Eltern mit kleinen Kindern hereinkommen. Die sind so neugierig. Und ihre Augen leuchten, wenn sie sich umschaun. Manche Besucher zünden Kerzen an. Das allein ist ja schon eine Art Gebet. Andere schreiben auf die goldenen Karten einen Dank oder eine Bitte. Oder auch, was ihnen Angst macht.

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

Text: Uwe Seidel (1981)
Melodie: Oskar Gottlieb Blarr (1981)

Cordula Schmid-Waßmuth: Gott rüstet mich mit Kraft. Gott stellt mich auf meine Höhen. Gott, deine Rechte stärkt mich und deine Huld macht mich groß.

Uwe Koithan: Ich bin Lehrer. Und ich bin es gerne. Aber es hat sich viel verändert in den vergangenen Jahren. Was zum Beispiel fast verschwunden ist, ist die Brotdose. Also, es gibt sie noch, hier und da. Auch Eltern, die ihre Kinder fördern. Aber eben viel weniger als noch vor zehn Jahren. Es gibt viele soziale Probleme unter den Schülern und

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Schülerinnen.

Ich bin teilweise wirklich perplex, wenn die erzählen, was die so bewältigen müssen. Das ist dramatisch. Auch der Umgang und der Ton haben sich verändert. Da ist so eine stete Anspannung. Und im Kollegium merkt man, dass vielen die Puste ausgeht. Leider bleibt im Alltag nicht mehr viel übrig außer Schule. Das nimmt zu, dieses bis in die Nacht hineinarbeiten.

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

Text: Uwe Seidel (1981)
Melodie: Oskar Gottlieb Blarr (1981)

Cordula Schmid-Waßmuth: Gott streckte die Hand aus von der Höhe und fasste mich und zog mich aus großen Wassern. Gott errettete mich.

Isabelle Finckh: Vor gut einem Jahr stand hier in Nienburg alles unter Wasser. Die Weser trat über die Ufer. Die umliegenden Felder waren überschwemmt. Und viele Keller, auch unserer, liefen voll. Wochenlang waren wir damit beschäftigt, unseren Keller leerzupumpen, und es dauerte Monate, bis er wieder vollständig trocken war.

In anderen Teilen Deutschlands und weltweit treffen Überschwemmungen, Stürme und Hitzewellen die Menschen oft noch härter als bei uns. Der Klimawandel führt dazu, dass solche Wetterextreme überall zunehmen, auch hier. Doch in letzter Zeit spricht man in öffentlichen Diskussionen kaum darüber. Das bereitet mir Sorgen, denn ich habe zwei Kinder, fünf und sieben Jahre alt. Und ich frage mich: Wie wird ihre Zukunft aussehen?

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

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

Text: Uwe Seidel (1981)
Melodie: Oskar Gottlieb Blarr (1981)

Gebet

Cordula Schmid-Waßmuth: Gott, vor dich bringen wir alles, was uns Angst macht. Wir brauchen Orte der Stille und Zeiten der Ruhe, um neue Kraft zu schöpfen. Hilf uns, Gott, dir zu vertrauen. Kannst du uns bitte deinen guten Geist und einen langen Atem schicken? Amen.

„Atme in uns“

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

Text: Thomas Csanády (1985),
Roger Ibounigg (1985)
Melodie: Jean-Marc Morin (1982),
Pierre Mugnier (1982), Viviane Mugnier (1982)

Predigt 1

Ralf Meister: Gnade sei mit euch und Friede von Gott dem Vater und unserm Herrn Jesus Christus, Amen.

Wir leben in stürmischen Zeiten! Lehrerinnen und Lehrer, die mit Sorge beobachten, wohin ihre Schülerinnen und Schüler sich entwickeln.

Überschwemmungen, die nicht mehr in weiter Ferne, sondern direkt vor unserer Haustür geschehen. Dazu der aufwühlende Wahlkampf in den letzten Monaten, der Menschen scharf gegeneinander in Position brachte. Und wem das noch nicht reichte, der hörte vor wenigen Tagen

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

vom amerikanischen Präsidenten Drohungen über einen 3. Weltkrieg. Es scheint, als sei die Welt aus den Fugen geraten. Es ist zu viel und es ist zu krass.

Diese Veränderungen überschreiten unsere Möglichkeiten. Sie überwältigen uns und flößen uns Angst ein. Das ist keine Angst, die nur mal so vorbeischaudert. Kein kurzes Erschrecken, und dann ist alles wieder gut. Es ist eine Angst, die sich unter die Haut setzt. Denn für all diese Nachrichten gibt es große Echokammern. Das hallt lange nach, diese Angst kommt immer wieder. Das fängt an, wo viele von uns diese Nachrichten lesen: in den sozialen Netzwerken. Da werden schlechte Nachrichten häufiger transportiert als gute. Das Negative, das Bedrohliche, behält die Oberhand. Tja, und selbst wenn es um die Gute Botschaft, das Evangelium, geht, beginnen - so wie wir heute auch wieder - die meisten Predigten mit einer Aufzählung von Schreckensbildern. Ist das richtig?

Ich weiß es nicht. Doch wir können kaum anders. Jeder Tag liefert viele Szenen des Scheiterns, der Bedrohung. Ich kann hunderte Nachrichten lesen, die von Gewalttaten, schlechten Wirtschaftsdaten, kriegerischen Auseinandersetzungen berichten. Und ich weiß, es gibt in den sozialen Netzwerken Millionen Botschaften, die das Böse und das Unheil beschreiben.

So vibriert unsere ganze Gesellschaft in einer Unruhe. Das ist wie kollektiver Dauerstress. Luft zum Durchatmen scheint es nirgends zu geben. Herr Hellmund hat erzählt, dass Menschen hier in der Kirche Ruhe suchen und ihre Ängste auf goldene Gebetszettel schreiben. Doch der, an den sich die Gebete richten, scheint auch nicht die richtige

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Adresse zu sein. Schlimmer noch: Er scheint zu schlafen. Davon erzählt der Predigttext aus dem Markusevangelium:

Lesung Markus 4, 35-41

Agnes Le Lan: Am Abend dieses Tages sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Wir wollen ans andere Ufer fahren.« Sie ließen die Volksmenge zurück und fuhren mit dem Boot los, in dem er saß.

Auch andere Boote fuhren mit. Da kam ein starker Sturm auf. Die Wellen schlugen ins Boot hinein, sodass es schon volllief. Jesus schlief hinten im Boot auf einem Kissen. Seine Jünger weckten ihn und riefen: »Lehrer! Macht es dir nichts aus, dass wir untergehen?« Jesus stand auf, bedrohte den Wind und sagte zum See: »Werde ruhig! Sei still!«

Instrumental

Erfahrungen

Uwe Koithan: „Wie schafft man es, ruhig zu werden?“ Diese Frage beschäftigt mich.

Obwohl sich so viel in meinem Beruf verändert hat, bin ich immer noch gerne Lehrer an meiner Berufsschule. Um ein guter Lehrer zu sein, brauche ich die Kolleginnen und Kollegen.

Die Gemeinschaft hilft. Es tut mir gut, , dass ich nicht allein bin.

Jederzeit kann ich auf meine Kollegen zählen, sie um Rat zu fragen:

Mensch, ist das bei dir auch so und kannst du mir helfen? Wir verteilen

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

die Herausforderungen und Änderungen auf viele Schultern. Mich entlastet das.

Die Anforderungen im Schulalltag steigen. Manchmal frage ich mich: Wie geht es weiter mit den jungen Leuten, die wir unterrichten. Manche tun sich echt schwer.

Schön finde ich, dass ich immer noch von meinen Schülerinnen und Schülern lernen kann. Also, das hat nie aufgehört. Häufig verstehe ich die Belange der Schülerinnen und Schüler viel besser, wenn ich mir Zeit für ein Gespräch nehme.

Auch Sport zu machen, tut mir gut. Und sonntags gehe ich regelmäßig zum Gottesdienst. Das ist auch so ein bisschen wie Joggen. Der Effekt ist ähnlich. Man ist dann sozusagen herausgenommen aus dem, was man sonst tut - und taucht ein in etwas ganz anderes. Man kommt auf neue Gedanken.

Was hilft ihnen, ruhig zu werden, trotz allem?

Instrumental

„Ich singe dir mit Herz und Mund“
Choralfantasie für Bläser
M: Anne Weckeßer, geb. 1973
Genesis Musikverlag Christian Sprenger
Jesberg, 2016

Erfahrung 2

Isabelle Finckh: Wie wird man ruhig?

Wenn ich Sorgen habe, muss ich raus und mich bewegen. Mit meiner Familie radeln wir gerne am Fluss lang. Es ist schön zu sehen, wie offen

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik

St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

und neugierig die Kinder dabei die Natur erleben. Jetzt, im Frühling, erwacht alles: Unsere Kinder haben schon Bienen und Krokusse beobachtet.

Neulich sagte ich zu meinen Kindern: „Macht mal die Augen zu und lauscht eine Minute lang. Danach erzählt ihr mir, was ihr gehört habt.“

Die Minute war ganz schön lang für die beiden, aber erst mit geschlossenen Augen hört man das Vogelgezwitscher oder das Plätschern der Wellen wirklich.

Ich glaube, nur wer die Natur bewusst wahrnimmt, will sie auch schützen. Wir haben entschieden, unseren Garten naturnah zu gestalten und wir verzichten auf ein eigenes Auto.

Das ist nicht immer bequem aber es fühlt sich richtig an. Ich kann nicht die ganze Welt retten, muss ich auch nicht, aber das können wir tun.

Was hilft ihnen, ruhig zu werden?

„Gott gab uns Atem“

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

Eckart Bücken (1982)
Melodie: Fritz Baltruweit (1982),
Manfred Schlenker (1982)

Lesung 2

Agnes Le Lan: Jesus sagte zum See: „Werde ruhig! Sei still!“ Da legte sich der Wind, und es wurde ganz still. Jesus fragte die Jünger:

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

»Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr immer noch keinen Glauben?«
Aber die Jünger überkam große Furcht. Sie fragten sich: »Wer ist er eigentlich? Sogar der Wind und die Wellen gehorchen ihm!«

Predigt 2

Ralf Meister: Wo ist Gott? Solange ich die Situation im Griff habe, ist die Frage nach Gott eher zweitrangig. Wir suchen selbst nach Lösungen. „Hilf ‘Dir selbst, dann hilft Dir Gott“, heißt es ja oft so lapidar. Joggen gehen. Verzichten auf das, was dem Klima schadet. Das ist gut. Absolut richtig. Doch unsere Sorgen bekommen wir damit nicht dauerhaft in den Griff. Die Jünger im Boot waren Fischer. Sie hatten im Umgang mit Stürmen Erfahrung. Aber was da über sie hereinbrach, überforderte sie. Wie wir gerieten sie an ihre Grenzen. Menschen in Angst. Und Jesus? Der schläft. Interessieren ihn die Stürme unseres Lebens nicht?

Als der Sturm tobt, die Wellen ins Boot hineinbrechen, wecken sie ihn. Und Jesus stillt den Sturm. Eine Wundergeschichte. Uns ist der Glaube daran, dass etwas gut ausgeht, fast abhandengekommen. So stark sind wir in dieser Negativschleife gefangen. Das Böse zieht das Böse an. Jesus befriedet. Und als er das macht, fragt er die Jünger: „Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr immer noch keinen Glauben?“

Diese Frage beschämt mich. Ich habe vor einigen Jahren einen Vers gelesen, . Ich habe ihn nicht vergessen, weil er so frech und mutig ist: „Du musst mit allem rechnen. Auch mit dem Schönsten. Das Leben von einem guten Ausgang herdenken.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Das ist uns verloren gegangen bei dem, was um uns herum tobt. Jeden Tag können wir eine Geschichte des Weltuntergangs erzählen, richtig. Und jeden Tag können wir eine Geschichte der Weltrettung erzählen, auch dafür gibt es unzählige Möglichkeiten. Viel zu oft, so scheint mir, haben wir uns für die erste Variante entschieden. Aber schaut auf euer Leben. Schaut auf all das, was jeden Tag, was in all den Jahren und Jahrzehnten eures Lebens einen guten Ausgang genommen hat. Holen wir Luft, lassen wir uns also die Zeit, in aller Unruhe, in aller Ungeduld, uns aus der Überforderung zu befreien. Das klingt so einfach. Und ist so schwer. Ich selbst, muss ich gestehen, habe damit immer wieder meine Schwierigkeiten gehabt. Die Anforderungen an meinen Dienst als Bischof waren immer wieder so groß, dass ich darüber nicht selten nicht mehr aus noch ein wusste. Als ich erst wenige Jahre im Bischofsamt in Hannover war, habe ich einmal die Stimme verloren. Ich wollte es allen recht machen. Wollte gewichtige Worte wählen, kluge Sätze sagen und abertausenden Ansprüche genügen. Mit einem Wort: Ich dachte, ich müsste die Stimme für alle sein. Darüber wurde ich fast stumm. Ich konnte nur noch krächzend und heiser dahinraunen. Ich wollte zu viel? Zu viel reden, zu viel machen, zu viel kämpfen? Und natürlich hatte ich Angst. Angst zu versagen. Und dann, auf einmal auch davor, dass die Stimme nicht wiederkommt. Mein wichtigstes Arbeitswerkzeug.

Ich ging zur Logopädin. Und die erste Übung hieß: Atme. Zähle die Sekunden, in denen Du ausatmest. Zähle bis zwei, bis du wieder einatmest. Nichts weiter. Gerade sitzen und atmen.

Mehr nicht. Irgendwie kam ich dabei an, bei mir. Mit dem wenigen, was ich brauchte.

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Es kamen noch andere Übungen hinzu.

Und so ging es weiter, um wieder einen Ton zu finden. Eine Haltung. Die zurückhaltender war. Mit dem, was ich bin. Nicht nur dem, was andere erwarten. Ich habe viel mit Gott geredet, ohne laut zu sprechen. Ich glaube, er hat zugehört.

Jesus fragt: „Warum habt ihr solche Angst?“ Er sagt nicht: „Habt doch keine Angst, ist doch alles gut!“ Glaube an Gott heißt nicht, dass unser Leben ohne Angst sein wird. Wir geraten in Stürme, unser Glaube wird oft schwer gebeutelt. Deshalb wecken wir Gott auf und rufen ihn. Und er hilft uns raus - wenn wir es wollen.

Ich halte daran fest. Nicht in Ungeduld, sondern geduldig, Tag um Tag. Besonders jetzt, in der Fastenzeit. Still werden, atmen, Worte finden, Gott anrufen. Und spüren: Es wird gut. Denn du musst mit allem rechnen, auch mit dem Schönen. Amen

„Ich möchte Glauben haben“

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

Text: Eberhard Bormann (1977)
Melodie: Gerhard Schnitter (1977)

Impulse zur Fastenzeit

Cordula Schmid-Waßmuth: Für die nächsten sieben Wochen nehme ich mir „Bibelatmen“ vor.

Die katholische Theologin und Meditationslehrerin Alexandra Haustein hatte die Idee, Atmen und biblische Worte zu verbinden. „Bibelatmen“

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

nennt sie das. Es geht nicht ums perfekte Luftholen. Es geht darum, Sätzen aus der Bibel nachzuspüren und mit ihnen zur Ruhe zu kommen.

Lassen Sie uns das einmal gemeinsam ausprobieren.

Wir atmen zunächst einmal alle nur ein ...und aus....

Achten Sie auf Ihre Atmung.

Sie ist gut, so wie sie jetzt ist.

Beim Einatmen sage ich „Gott“, beim Ausatmen „meine Stärke“.

Sprechen Sie die Worte beim Atmen lautlos im Kopf mit.

Gott -- meine Stärke.

Gott -- meine Stärke.

Gott -- meine Stärke.

„Meine Hoffnung und meine Freude“

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

Melodie: Jacques Berthier (1981)
Bibelstelle: Jesaja 12,2

Fürbitten

Cordula Schmid-Waßmuth: Ewiger Gott, unterwegs mit uns.

Wir beten für die Menschen,

denen die Kraft fehlt.

Stärke sie mit deinen Lebensatem.

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Agnes Le Lan: Wir beten für die Menschen,
die Krieg und Vertreibung erfahren.
Schütze sie mit deinen Lebensatem.

Klaus Hellmund: Wir beten für die Menschen, die jetzt
Verantwortung übernehmen in der Politik. Steh ihnen bei mit deinem
Lebensatem.

Cordula Schmid-Waßmuth: Wir beten für alle Menschen, sich
konsequent für eine nachhaltige Lebensweise einzusetzen. Inspiriere
uns mit deinem Lebensatem.

Agnes Le Lan: Wir beten für die kleinen Menschen,
die in diesen Tagen zur Welt kommen.
Umfrage sie mit deinen Lebensatem.

Klaus Hellmund: Wir beten für die Menschen,
die in diesen Tagen ihren letzten Atemzug machen.
Erwarte sie mit deinem Lebensatem.

Cordula Schmid-Waßmuth: Ewiger Gott, unterwegs mit uns.
Sei unsere Ruhe im Sturm.
Unser Lebensatem
jetzt und in Ewigkeit. Amen.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

„Meine Hoffnung und meine Freude“

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

Melodie: Jacques Berthier (1981)
Bibelstelle: Jesaja 12,2

Vaterunser

Cordula Schmid-Waßmuth: Wir beten mit Jesu Worten:

*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 unseren 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*

„Verleih uns Frieden“

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

T: Martin Luther
M: Matthias Nagel 2006

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Zuschauertelefon

Cordula Schmid Waßmuth: Schön, dass Sie mit uns diesen Gottesdienst in St. Martin feiern. Wenn Sie uns etwas sagen möchten oder Fragen haben, rufen Sie uns einfach an. Die Telefonnummer lautet 0700 14 14 10 10. Wir sind von Viertel nach 10 bis 18 Uhr für Sie erreichbar.

Am kommenden Sonntag sehen Sie hier einen ökumenischen Gottesdienst aus Wien.

Segen

Ralf Meister Pfarrerin: Geht in diesen Sonntag und in die neue Woche unter Gottes Segen.

Gott segne euch und behüte euch.

Gott lasse sein Angesicht leuchten über euch und sei euch gnädig.

Gott erhebe sein Angesicht auf euch und gebe euch Frieden.

Amen.

„Oh, when the Saints“

Traditional

*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.

9. März 2025 Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik
St. Martin Kirche Nienburg an der Weser

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

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 und www.rundfunk.evangelisch.de

Herzlichen Dank für Ihr Interesse!