

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Sendetitel:	Und Sara lachte
Übertragungsort:	Dreikönigskirche Frankfurt/Main
Mitwirkende:	Pfarrerin Anne-Katrin Helms, Pfarrer Martin Vorländer Sprecher*innen: Tinka Kleffner, Jonah Hakany, Matthias Helms
Musikalische Gestaltung:	Kinderchor (KC) unter Leitung von Matthias Helms Musikalische Gesamtleitung, Orgel und E-Piano: Kantor Andreas Köhs
Konzeption:	Simone Hahn
Redaktion:	Charlotte Magin
Produktionsleitung:	Christian Kirdorf
Regie:	Petra Schaffer
1. Kamera:	Annika Meyer
Technische Leitung	Herbert Rösch
Kontaktadresse zur Gemeinde:	Anne-Katrin Helms Gemeindebüro Dreikönigsgemeinde Tucholskystraße 40 60598 Frankfurt Tel.: 069 / 68 17 71 E-Mail: gemeindebuero@dreikoenigsgemeinde.de

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Lied „All Morgen ist ganz frisch und neu“

*All Morgen ist ganz frisch und neu
des Herren Gnad und große Treu;
sie hat kein End den langen Tag,
drauf jeder sich verlassen mag.*

*O Gott, du schöner Morgenstern,
gib uns, was wir von dir begehren:
Zünd deine Lichter in uns an,
lass uns an Gnad kein Mangel han.*

T: Johannes Zwick um 1545
M: Johann Walter 1541

Begrüßung

Pfarrerinnen Anne-Katrin Helms: Guten Morgen und herzlich willkommen hier in der Dreikönigskirche in Frankfurt am Main. Für mich beginnt ein guter Morgen mit einem Lächeln. Ich freue mich, wenn andere mich mit ihrem Lächeln begrüßen. Es tut mir gut, wenn ich mir selbst eines schenke.

Pfarrer Martin Vorländer: Ich würde sogar weiter gehen: Bei mir ist ein herzhaftes Lachen in der Früh ein guter Start in den Tag.

Pfarrerinnen Anne-Katrin Helms: Also mindestens einmal am Tag richtig lachen, das ist gut. Und das kann auch mal im Gottesdienst sein. Jesus war bestimmt auch nicht immer nur ernsthaft unterwegs.

9. Februar 2025 Und Sara lachte
Dreikönigskirche Frankfurt am Main

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Pfarrer Martin Vorländer: Bestimmt. Jesus erzählte göttliche Witze. Die Jüngerinnen und Jünger kriegten sich gar nicht mehr ein vor Lachen und kugelten sich auf der Wiese.

Pfarrerin Anne-Katrin Helms: Das steht leider nicht in der Bibel. Aber Lachen kommt vor. Wir haben uns gefragt: Was hat Lachen mit Glauben zu tun hat? Und darf ich lachen, wenn andere neben mir vielleicht unglücklich sind? Solche Fragen stellen wir, wenn wir heute über das Lachen nachdenken.

Pfarrer Martin Vorländer: Meine Erfahrung ist: Besonders in schweren Zeiten hat es mir geholfen, wenn ich mit jemandem lachen konnte. Dadurch verschwinden die Probleme nicht. Aber sie werden leichter. Wir wollen Ihnen mit diesem Gottesdienst Freude bereiten und hoffen: Am Ende haben Sie mindestens ein Lächeln im Gesicht. Schön, dass Sie dabei sind. Und wir gemeinsam feiern. Im Namen Gottes des Vaters, der treu an deiner Seite ist.

Pfarrerin Anne-Katrin Helms: Im Namen des Sohnes Jesus Christus, der das Leben gefeiert hat.

Pfarrer Martin Vorländer: Im Namen des Heiligen Geistes, der dich tröstet, damit du wieder lachen kannst. Amen.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Lied: „All Morgen ist ganz frisch und neu“ EG 440,3-4

*Treib aus, o Licht, all Finsternis,
behüt uns, Herr, vor Ärgernis,
vor Blindheit und vor aller Schand
und reich uns Tag und Nacht dein Hand.*

*Zu wandeln als am lichten Tag,
damit, was immer sich zutrag,
wir stehn im Glauben bis ans End
und bleiben von dir ungetrennt.*

T: Johannes Zwick um 1545
M: Johann Walter 1541

Kinderwitz

Pfarrerin Anne-Katrin Helms: Ich lache gerne laut. Manchmal spüre ich, dass das andere unangemessen finden. Im Restaurant zum Beispiel, dann ist es mir unangenehm.

Das ist im Kinderchor ganz anders: Bei den Proben ist mir aufgefallen, dass die Kinder super viel lachen. Ganz laut und frei. Peinlich ist ihnen da gar nichts.

Matthias Helms: Jonah, ein Junge aus unserem Kinderchor wird uns jetzt einen Witz erzählen. Es ist sein Lieblingswitz. Jonah, bitte komm nach vorne!

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Jonah Hakany: Zwei Muffins sitzen im Ofen. Sagt der eine zum anderen: Oh, ist es hier aber heiß! Antwortet der andere: Pssst, Muffins können doch nicht reden!

Matthias Helms: Die Kinder lieben Witze und das Lied „Hawa Nagila“. Das ist Hebräisch und bedeutet übersetzt: „Lasst uns fröhlich sein“.

Lied „Hawa Nagila“

Hava nagila, hava nagila

Hava nagila venis'mecha

Hava nagila, hava nagila

Hava nagila venis'mecha

Hava neranena, hava neranena

Hava neranena venis'mecha

Hava neranena, hava neranena

Hava neranena venis'mecha

Uru, uru achim

Uru achim belev same'ach

Uru, uru achim

Uru achim belev same'ach

Uru, uru achim

Uru achim belev same'ach

Uru, uru achim

Uru achim belev same'ach

Uru achim, uru achim, belev sameach.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Hava nagila, hava nagila

Hava nagila venis'mecha

Hava nagila, hava nagila

Hava nagila venis'mecha

Hava neranena, hava neranena

Hava neranena venis'mecha

Hava neranena, hava neranena

Hava neranena venis'mecha

Uru, uru achim

Uru achim belev same'ach

Uru, uru achim

Uru achim belev same'ach

Uru, uru achim

Uru achim belev same'ach

Uru, uru achim

Uru achim belev same'ach

Uru achim, uru achim, belev sameach.

Hebräisches Volkslied,
bearbeitet von Abraham Zvi Idelsohn
(1882-1938)

Psalmcollage

PfarrerIn Anne-Katrin Helms: Ich habe eine schwere Zeit hinter mir. Und es war gar nicht so leicht, den Schalter umzulegen und wieder fröhlich zu sein. Aber irgendwann ging es dann doch: Ich fühlte mich wie befreit. Und ich konnte wieder lachen. Das haben auch Menschen in der Bibel erlebt, so im Psalm 126.

9. Februar 2025 Und Sara lachte
Dreikönigskirche Frankfurt am Main

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Tinka Kleffner: Wenn der Herr die Gefangenen Zions erlösen wird, so werden wir sein wie die Träumenden. Dann wird unser Mund voll Lachens und unsre Zunge voll Rühmens sein.

Anne-Katrin Helms: Jetzt fühlt sich mein Herz tausendmal leichter an. Ich habe das Gefühl, dass Gottes Freundlichkeit mich durchs Leben trägt. Es geht doch immer wieder bergauf. Mein Mund ist voll Lachens.

Tinka Kleffner: Da wird man sagen unter den Völkern:
Der Herr hat Großes an ihnen getan!
Der Herr hat Großes an uns getan;
des sind wir fröhlich.

Anne-Katrin Helms: Ich mag es, mich gemeinsam mit anderen zu freuen. Mich für ihr Glück zu freuen. In diesem Zusammenhang-Fröhlich-Sein spüre ich Gott - strahlend und lebendig.

Tinka Kleffner: Herr, bringe zurück unsre Gefangenen,
wie du die Bäche wiederbringst im Südland.

Anne-Katrin Helms: Wenn dann aber doch nochmal die Furcht nach mir greift und mich gefangen hält, dann wünsche ich mir das Lachen meiner Freunde herbei. Ihr Lachen hat mein Leben oft hell gemacht.

Tinka Kleffner: Die mit Tränen säen,
werden mit Freuden ernten.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Sie gehen hin und weinen
und tragen guten Samen
und kommen mit Freuden
und bringen ihre Garben.

Lied „Lied „Nun danket alle Gott“

*Nun danket alle Gott
mit Herzen, Mund und Händen,
der große Dinge tut
an uns und allen Enden,
der uns von Mutterleib
und Kindesbeinen an
unzählig viel zugut
bis hierher hat getan.*

*Lob, Ehr und Preis sei Gott
dem Vater und dem Sohne
und Gott dem Heiligen Geist
im höchsten Himmelsthronen,
ihm, dem dreieinigen Gott,
wie es im Anfang war
und ist und bleiben wird
so jetzt und immerdar.*

Text: Martin Rinckart (1636)
Melodie: Leipzig (1636), Johann Crüger (1647)

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Kyrie

Anne-Katrin Helms: Das klingt alles ganz schön mit dem Lachen und dem Erlöst sein. Dennoch ich frage mich: Was ist mit denen, denen es schlecht geht? Oft genug müssen wir durch Bitteres hindurch.

Bringen wir das vor Gott:

Gott, wir sehen Menschen um uns herum, die traurig sind. Da hat eine einen lieben Menschen verloren. Ein anderer fühlt sich nicht mehr imstande, morgens aus dem Bett aufzustehen. Herr, erbarme dich.

Herr, erbarme dich, erbarme dich. Herr, erbarme dich, Herr, erbarme dich.

Anne-Katrin Helms: Gott, in der Welt geschieht genug, das zum Weinen ist. Tränenverschmierte Kindergesichter zeugen von der Gewalt, die Menschen sich gegenseitig antun. Feuer verschlingt Lebensgrundlagen. Menschen werden verhaftet, weil sie für Gerechtigkeit eintreten. Dein Name, Gott, wird missbraucht, um Menschen zu töten. Herr, erbarme dich.

Herr, erbarme dich, erbarme dich.

Herr, erbarme dich, Herr, erbarme dich.

M: Peter Janssens 1973

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Gloria

Anne-Katrin Helms: Die mit Tränen säen,
werden mit Freuden ernten.
Denn Gott tut Großes an uns.
Darauf hoffen wir. Denn Gott hält alles mit uns durch, bis wir befreit
lachen können.

Lied „Ich lobe meinen Gott“

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

T. und M.: Claude Fraysse 1976

Tagesgebet

Martin Vorländer: Gott, wir danken dir, dass wir hier zusammen sind
und miteinander verbunden. Und dass wir gemeinsam feiern. Danke für
die Menschen, die uns fröhlich machen. Und Danke, wo es uns gelingt,
anderen eine Freude zu bereiten.

Wir bitten dich:

Stärke uns, dass wir mitfühlen und miteinander das Leichte und das
Schwere teilen. Mach uns fähig, dass wir uns mit anderen freuen und
ihnen zur Seite stehen, wenn sie uns brauchen. Das bitten wir im
Namen Jesu Christi, in dem Freude ist.

Amen.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Lied „In dir ist Freude“

*In dir ist Freude
in allem Leide,
o du süßer Jesu Christ!
Durch dich wir haben
himmlische Gaben,
du der wahre Heiland bist;
hilfest von Schanden,
rettetest von Banden.
Wer dir vertrauet,
hat wohl gebauet,
wird ewig bleiben. Halleluja.
Zu deiner Güte
steht unser G'müte,
an dir wir kleben
im Tod und Leben;
nichts kann uns scheiden. Halleluja.*

Text: Johann Lindemann (1598),
Cyriacus Schneegaß (1598)
Melodie: Giovanni Giacomo Gastoldi (1591), Erfurt (1598)

Interview mit Tinka Kleffner

Martin Vorländer: Zu unserem Gottesdienst-Team gehört Tinka Kleffner. Sie ist Schauspielerin, Sprecherin und Coach. Und somit Expertin darin, verschiedene Stimmungen und Gefühle auszudrücken. Liebe Tinka, kannst du auf Knopfdruck lachen?

9. Februar 2025 Und Sara lachte
Dreikönigskirche Frankfurt am Main

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Tinka Kleffner: Na klar! Als Schauspielerin immer. Und privat kommt's drauf an: Je nachdem, wer den Knopf drückt - und mit was. Jeder hat ja seinen eigenen Humor. Worüber ich lache, das findest du vielleicht gar nicht komisch und umgekehrt.

Martin Vorländer: Tinka, was bewirkt Lachen bei dir?

Tinka Kleffner: Viel! Wenn ich lache, ist der ganze Körper mit dabei: Lachen ist bestes Muskeltraining - und zwar eins, das nicht anstrengt. Und es hält jung! Man sieht dir dein tägliches herzhaftes Lachen an, lieber Martin!

Martin Vorländer: Vielen Dank für die Blumen! Aber stimmt, man sieht es Menschen an, wenn sie viel lachen.

Tinka Kleffner: Ja, weil Glückshormone ausgeschüttet werden und zugleich Stresshormone abgebaut. Und jetzt kommt noch die Stimme dazu! Das Lachen kann z.B. glucksend klingen. Oder ich pruste heraus, kichere leise oder lache verschmitzt. Gleich wie: Lacht das Herz mit, dann schwingt der ganze Körper. Besonders schön ist ein Lachen, das andere zum Lachen bringt. So entsteht Verbindung und Nähe.

Martin Vorländer: Aber Lachen kann auch zwiespältig sein.

Tinka Kleffner: Stimmt: Manchmal kann einem das Lachen im Halse stecken bleiben, verbittert oder traurig klingen. Wir kennen den Galgenhumor.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

So wie unsere Stimme ist auch Lachen Ausdruck einer Stimmung. Eben die Stimmung, in der wir gerade sind. Lachen gehört so zu dem Ehrlichsten, was wir uns schenken können.

Martin Vorländer: Nun bin ich - anders als du - kein Schauspieler. Kann ich trotzdem lächeln und lachen üben? Hast du als Expertin einen Tipp für uns?

Tinka Kleffner: Klar: Lege die eine Hand an den Brustkorb, die andere an den Bauch. Wenn du willst, schließ deine Augen. Der Atem fließt. Dann lass in deinem Brustkorb ein Licht aufleuchten. Lass es größer werden. Es wird wärmer in dir. Verteile die Wärme mit dem nächsten Einatmen nach unten in den Bauch, die Füße... und nach oben über den Hals bis zu den Mundwinkeln. Spürst du, wie die Mundwinkel sich ganz leicht nach oben bewegen? Das Licht wandert weiter bis zu den Augen. Sie beginnen zu lächeln. So kannst du dir selbst zulächeln. Öffne die Augen und finde ein Augenpaar, dem du jetzt dein Lächeln schenken möchtest.

Martin Vorländer: Ich sehe hier in der Kirche viele lächelnde Gesichter. Und hoffentlich lächeln Sie vor dem Bildschirm ebenfalls. Danke dir, Tinka!

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Lied „In dir ist Freude“

*Wenn wir dich haben,
kann uns nicht schaden
Teufel, Welt, Sünd oder Tod;
du hast's in Händen,
kannst alles wenden,
wie nur heißen mag die Not.
Drum wir dich ehren,
dein Lob vermehren
mit hellem Schalle,
freuen uns alle
zu dieser Stunde. Halleluja.
Wir jubilieren und triumphieren,
lieben und loben
dein Macht dort droben
mit Herz und Munde. Halleluja.*

Text: Johann Lindemann (1598),
Cyriacus Schneegaß (1598)

Melodie: Giovanni Giacomo Gastoldi (1591), Erfurt (1598)

Predigt 1

Martin Vorländer: „Gott lässt mich vor Freude lachen.“

Das ist ein wunderschöner Satz aus einer Geschichte in der Bibel. Bis es zu diesem Gott geschenkten Lachen kommt, muss allerdings erst einiges passieren.

Aber von vorne! Wir begeben uns ins Heilige Land in eine Oase mit hohen Bäumen.

9. Februar 2025 Und Sara lachte
Dreikönigskirche Frankfurt am Main

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Die Oase heißt Mamre. Ein altes Ehepaar, Sara und Abraham, hat dort sein Zelt aufgeschlagen. An sich geht es den beiden gut. Sie haben alles, was sie zum Leben brauchen, und noch einiges darüber hinaus. Sie sind wohlhabend.

Aber eines fehlt ihnen: Sie haben keine Kinder. Lange war das ein großer Schmerz für sie. Noch dazu hatte Gott Abraham mehrmals versprochen: Deine Nachkommen werden so zahlreich wie die Sterne sein.

Das ist doch ein Witz! Inzwischen sind die beiden so alt, dass ans Kinderkriegen nicht mehr zu denken ist. Sie erwarten nicht mehr, dass sich da noch was tut. Sie haben damit abgeschlossen. Da bekommen sie eines Tages Besuch.

Tinka Kleffner: *Der Herr erschien Abraham bei den Eichen von Mamre. Abraham saß in der Mittagshitze am Eingang seines Zeltes. Er schaute auf - da standen drei Männer vor ihm. Als er sie erblickte, lief er ihnen vom Zelteingang entgegen und verneigte sich bis zum Boden.*

Martin Vorländer: In der Wüste Besuch zu bekommen, ist etwas Besonderes. Gastfreundschaft wird großgeschrieben. Abraham freut sich über die Abwechslung und lässt den Männern ein Festmahl bereiten. Sara ist im Zelt mit dem Essen beschäftigt. Die drei Gäste sitzen mit Abraham draußen unter einem Baum und lassen es sich schmecken. Währenddessen entspinnt sich zwischen ihnen ein Gespräch. Die Männer fragen Abraham:

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Tinka Kleffner: *Wo ist deine Frau Sara?“ Abraham antwortete: „Drinnen im Zelt.“ Darauf sagte einer der Männer: „Nächstes Jahr um diese Zeit komme ich wieder zu dir. Dann wird deine Frau Sara einen Sohn haben.*

Martin Vorländer: Sara hat hinter der Tür des Zeltes mitgehört, was die Männer draußen unter dem Baum gesprochen haben. Sie kann nicht anders: Sie lacht in sich hinein. Sie - noch ein Kind bekommen? In ihrem Alter! Mit Abraham? In seinem Alter!

Musikimprovisation

Predigt 2

Martin Vorländer: Sara lacht, als die Männer draußen unter dem Baum sagen: Nächstes Jahr wird sie einen Sohn haben. Ich kann mir vorstellen: In Saras Lachen schwingt Trauer mit. Die Rede der Männer reißt eine alte Wunde auf. Sie dachte, sie sei darüber hinweg, dass ihr Wunsch nach einem Kind sich nicht erfüllt hat. Aber nun spürt sie: Es tut nach wie vor weh. Sie versucht, den Schmerz wegzulachen. Damals dreht sich alles um Nachkommen. Zur Zeit von Sara und Abraham noch mehr als heute. Kinder waren die Altersvorsorge. Und Kinder bedeuten: neues Leben! Wer Kinder hat, ist gesegnet. Deshalb fragt sich Sara: Bin ich nicht gesegnet? Bin ich weniger wert? All das und vermutlich noch mehr löst der Satz der drei Gäste aus: Nächstes Jahr wird Sara ein Kind haben. Das ist so himmelweit vom Möglichen entfernt, dass Sara nur lachen kann.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Vielleicht schwingt in ihrem Lachen auch ein „Zu schön, um wahr zu sein“ mit. Vielleicht denkt Sara:

Bevor ich mir falsche, irrwitzige Hoffnungen mache, lache ich. Ich lache, bevor ein anderer über mich lacht. Saras Lachen ist Selbstschutz.

Ich kann Sara verstehen. Als Jugendlicher war es mein Traum, irgendwann eine Familie zu haben - am liebsten eine große. Bei Familienfesten war ich als Teenager immer umringt von den Kleineren, die mit mir toben und spielen wollten. Meistens kam eine Tante oder ein Onkel vorbei und sagte zu mir: „Du wirst einmal ein guter Vater werden.“ Dazu ist es nicht gekommen. Ich habe trotzdem meinen Weg und mein Glück gefunden.

Dennoch: Lebensträume, die zerplatzt sind, können lange nachwirken. Ich habe Menschen erlebt, die bis ins hohe Alter mit dem ringen, was sich in ihrem Leben nicht verwirklicht hat.

Es ist nicht leicht zu verkraften, wenn Hoffnung sich nicht erfüllt. Ein Ziel, das ich mir im Beruf vorgenommen, aber nicht erreicht habe. Etwas, von dem ich dachte: Das wäre toll, wenn ich es erlebe. Aber irgendwann ist die Zeit dafür vorbei. Man hat es innerlich beiseitegelegt und rührt nicht mehr daran. Auf einmal kommt jemand und fragt: „Was ist eigentlich daraus geworden? Wolltest du nicht? Warum hast du nicht...?“ Vielleicht lache ich dann so wie Sara mit allem, was in so einem Lachen steckt: Selbstschutz, Verdrängung, Trauer.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Aber in der Geschichte von Sara und Abraham kommt noch eine andere Wirkung des Lachens vor. Eine überraschend andere.

Musikimprovisation

Predigt 3

Martin Vorländer: Saras Lachen hat Wirkung. Sie lacht, und Gott sagt zu Abraham:

Tinka Kleffner: *Warum lacht Sara und spricht: Sollte ich wirklich noch gebären, nun, da ich alt bin?*

Sollte dem HERRN etwas unmöglich sein? Um diese Zeit will ich wieder zu dir kommen übers Jahr; dann soll Sara einen Sohn haben.

Da leugnete Sara und sprach: Ich habe nicht gelacht -, denn sie fürchtete sich. Aber er sprach: Es ist nicht so, du hast gelacht.

Martin Vorländer: Ich habe nicht gelacht. Doch, du hast gelacht. Fast lustig, dieses Hin und Her. Das kommt mir bekannt vor aus Wortgefechten, wenn ich mich mit jemandem hakele. Aber vor allem ist bemerkenswert: Bisher hat Gott nur über Sara gesprochen nicht mit ihr. Aber jetzt als sie lacht, da richtet Gott das Wort an sie. Eine Verbindung ist entstanden. Angespannt, aber eine Verbindung. Gott reagiert auf Saras Lachen und sagt: „Sollte dem Herrn etwas unmöglich sein“?

Ich nehme mir diesen Satz zu Herzen für Situationen, in denen ich denke: Nichts geht mehr.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Dann hole ich ihn heraus und sage mir: Sollte Gott etwas unmöglich sein? Das stärkt meine Hoffnung: Am Ende lässt Gott mich vor Freude lachen.

So ist das in der Geschichte von Sara und Abraham:

Tinka Kleffner: *Und der Herr nahm sich Saras an, wie er gesagt hatte, und tat an ihr, wie er geredet hatte. Und Sara ward schwanger und gebar dem Abraham in seinem Alter einen Sohn um die Zeit, von der Gott zu ihm geredet hatte. Und Abraham nannte seinen Sohn Isaak, den ihm Sara gebar. (...) Hundert Jahre war Abraham alt, als ihm sein Sohn Isaak geboren wurde.*

Martin Vorländer: Der Name Isaak bedeutet: Er lacht. Sara deutet den Namen Isaak auf ihre Weise:

Tinka Kleffner: *Gott lässt mich vor Freude lachen. Wer davon hört, lacht mit mir.*

Martin Vorländer: Jetzt hat Sara gut lachen. Lachen als Geschenk Gottes.

Ich will in dieser Woche schauen, wo ich sagen kann: Gott lässt mich vor Freude lachen.

Wo heitert mich jemand auf? Wo werde ich in mich hinein lächeln können, weil ich am Morgen dachte: Der Tag wird hart, und dann läuft es viel besser, als ich befürchtet habe? Probieren Sie es doch mit mir aus und sammeln wir in dieser Woche Momente des Lächelns und des Lachens!

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Tinka Kleffner: *Gott lässt mich vor Freude lachen.*

Martin Vorländer: Nicht jede Lebenssituation endet so. Aber ich hoffe: Es ist immer mehr möglich, als ich mir im Moment vorstellen kann. Ist denn für Gott irgendetwas unmöglich? Wer zuletzt lacht, lacht am besten. Ich hoffe: Nicht bitter. Sondern befreit und so, dass andere vor Freude mitlachen. Amen.

Lied „Auf und macht die Herzen weit“

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

T: Johann Christoph Hampe (1950),
Helmut Kornemann (1972)
M: Tempelgesang aus China

Hüsch-Text als Bekenntnis

Anne-Katrin Helms: Hanns Dieter Hüsch, ein Kabarettist und Schriftsteller, hat viele Menschen zum Lachen und Schmunzeln gebracht. Für ihn war klar: Gott ist der Grund aller Freude. Allein aus ihm kommt sie. Ein Gedicht trägt den Titel „Ich bin vergnügt, erlöst, befreit“. Wir sprechen es im Wechsel.

Tinka Kleffner: Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.

9. Februar 2025 Und Sara lachte
Dreikönigskirche Frankfurt am Main

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

*Was macht, dass ich so fröhlich bin
in meinem kleinen Reich?*

Tinka Kleffner: Ich sing und tanze her und hin vom Kindbett bis zur Leich.

*Was macht, dass ich so furchtlos bin
an vielen dunklen Tagen?*

Tinka Kleffner: Es kommt ein Geist in meinen Sinn, will mich durchs Leben tragen.

*Was macht, dass ich so unbeschwert
und mich kein Trübsinn hält?*

Tinka Kleffner: Weil mich mein Gott das Lachen lehrt wohl über alle Welt.

Vortragsstück „Singt dem Herrn“

*Singt dem Herrn ein neues Lied,
Singt dem Herrn ein neues Lied,
Denn er tut große Wunder überall.*

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

*Jauchzet ihm alle Welt
Jauchzet dem Herrn,
Singt, rühmt und lobet ihn,
den Herrn aller Erden!*

*Er ist stark und siegreich,
Die Seinen lässt er nicht im Stich,
Ost und West, Süd und Nord,
allem ist er Herr.*

*Jauchzet ihm alle Welt
Jauchzet dem Herrn,
Singt, rühmt und lobet ihn,
den Herrn aller Erden!*

*Und lobt ihn mit Posaunenton,
Jauchzt ihm mit Schlagzeug
Und singt mit Saxophon.*

*Jauchzet ihm alle Welt
Jauchzet dem Herrn,
Singt, rühmt und lobet ihn,
den Herrn aller Erden!*

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

*Land und Meer und Berg und Tal,
Alle Menschen singen ihm,
Denn das Ziel aller Welt
Liegt in ihm allein.*

*Jauchzet ihm alle Welt
Jauchzet dem Herrn,
Singt, rühmt und lobet ihn,
den Herrn aller Erden!*

*Singt dem Herrn ein neues Lied,
singt dem Herrn ein neues Lied,
Denn er tut große Wunder überall.*

Melodie: Herbert Glossner
Satz: Annegret Stier
Text: nach dem 98. Psalm

Fürbittengebet

Anne-Katrin Helms: Wir bitten und beten für andere und uns selbst.
Und sprechen dazwischen Zeilen aus dem Gedicht von Hanns Dieter
Hüsçh.

Martin Vorländer: Schenke ein Lächeln, Gott, inmitten von allem,
was hart und bitter macht. Für die, die niedergeschlagen sind. Für
jedes traurige Gesicht. Auf deine Freundlichkeit vertraue ich.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.

Gott nahm in seine Hände meine Zeit.

Tinka Kleffner: Schenke Erleichterung, Gott, von Unfrieden und Spannung. Von quälender Sorge ums Überleben. Erleichterung für alle, die schon so lange nichts mehr zum Lachen hatten. Auf deine Freundlichkeit vertraue ich:

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.

Gott nahm in seine Hände meine Zeit.

Anne-Katrin Helms: Schenke Freude, Gott, an hellen Kinderstimmen. An den kleinen Gesten und der großen Vielfalt des Lebens. Daran, dass deine guten Worte Menschen froh machen. Auf deine Freundlichkeit vertraue ich:

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.

Gott nahm in seine Hände meine Zeit.

Martin Vorländer: Schenke guten Mut, Gott, für schwere Entscheidungen. Für liebevolle Worte und Handlungen. Für Schritte in die Zukunft. Auf deine Freundlichkeit vertraue ich:

Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.

Gott nahm in seine Hände meine Zeit.

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Vaterunser

Anne-Katrin Helms: Und alles, was wir noch sagen wollen, , legen wir in das Gebet, das Gottes Sohn uns gelehrt hat:

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

Lied: „Komm, Herr, segne uns“

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

Text: Dieter Trautwein (1978)
Melodie: Dieter Trautwein (1978)

Zuschauertelefon

Anne-Katrin Helms: Schön, dass Sie mit uns Gottesdienst feiern!

Vielleicht möchten Sie nach dem Gottesdienst noch mit uns sprechen.

9. Februar 2025 Und Sara lachte
Dreikönigskirche Frankfurt am Main

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Vielleicht haben Sie Fragen zu dem, was Sie bei uns gehört oder gesehen haben, oder wollen Gedanken teilen, die Ihnen währenddessen gekommen sind. Dann rufen Sie uns an! Unter der eingeblendeten Telefonnummer 0700 14 14 10 10. Bis 18:00 Uhr sind wir gerne für Sie da.

Witz von Matthias

Matthias Helms: Ich liebe Witze. Und die besten habe ich in Israel gehört. Dort habe ich ein Jahr gelebt. Einen davon erzähle ich Ihnen: Durch den Stadtpark Warschaus läuft ein Jid und hinter ihm her ein Hund und hinter beiden hinter her ein Polizist. Dieser hält die beiden an und sagt: „Stopp, Sie müssen sofort Ihren Hund an die Leine nehmen. Der Jid und der Hund schauen den Polizisten an und laufen weiter. Hinter beiden her läuft der Polizist. Hält Sie ein zweites Mal an und sagt etwas strenger: Sie müssen sofort Ihren Hund an die Leine nehmen. Der Jid und der Hund schauen den Polizisten an. Beide laufen weiter, hinter beiden her, läuft der Polizist. Ein drittes Mal werden Sie angehalten. Jetzt reicht es dem Polizisten. Er hebt einen Strafzettel hoch und sagt: „So, Sie müssen Strafe zahlen“. Fragt der Jid: „Warum soll ich Strafe zahlen?“ „Weil Sie Ihren Hund nicht an die Leine nehmen!“ „Aber es ist doch nicht mein Hund!“ „Aber er läuft Ihnen doch hinterher.“ Sagt der Jid: „Jetzt hören Sie mal her. Sie laufen mir doch auch dauernd hinter her und Sie sind doch nicht mein Hund, oder?“ ...

Ihr ZDF Gottesdienst zum Nachlesen

Segen

Martin Vorländer: Wir hier lachen, und ich hoffe wir haben am Anfang nicht zu viel versprochen und Sie haben mindestens ein Lächeln im Gesicht.

Geht in diesen Sonntag und in die neue Woche mit dem Segen Gottes.

Gott segne dich und behüte dich.

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

Gott erhebe sein Angesicht auf dich und schenke dir Frieden.

Amen.

Musik

*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 und www.rundfunk.evangelisch.de

Herzlichen Dank für Ihr Interesse!

9. Februar 2025 Und Sara lachte
Dreikönigskirche Frankfurt am Main