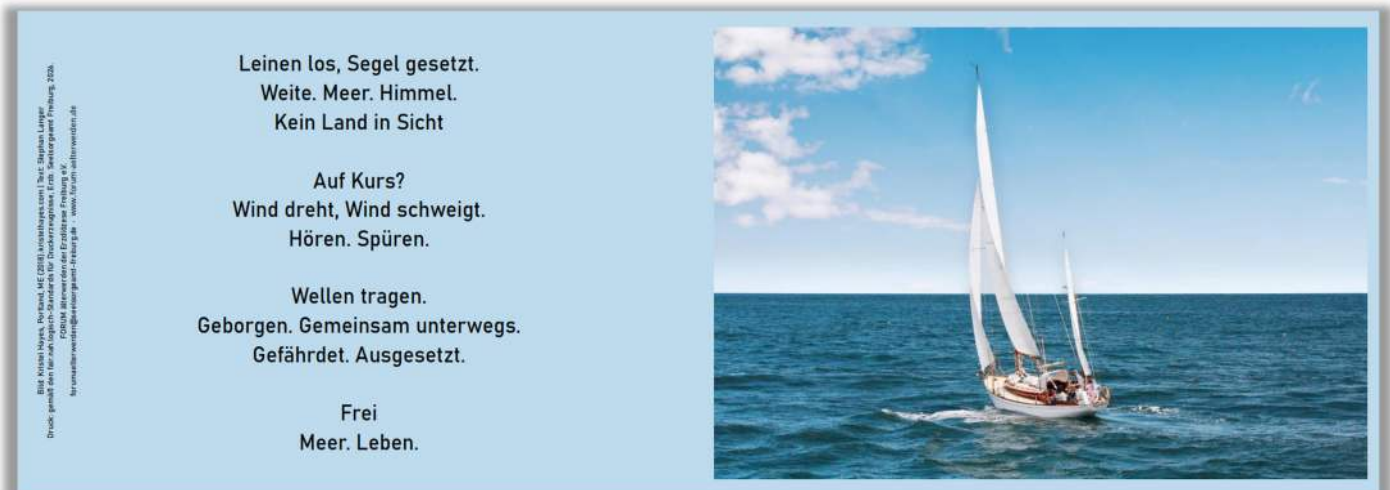


Die Meditationskarte 2026 – Im selben Boot



Die Meditationskarte können Sie wie gewohnt für EUR 0,20 pro Stück bei unserm Diözesanbüro bestellen – am besten via E-Mail an: forumaelterwerden@seelsorgamt-freiburg.de – und dann für die Adventsandacht oder andere Gelegenheiten nutzen!

Die Fotografin: Kristel Hayes

Kristel Hayes lebt in den Vereinigten Staaten von Amerika (USA). Wir kamen über das Internet in Kontakt mit ihr, weil sie schöne Fotos von ihren unterschiedlichen Reisen, die sie bis nach Europa führen, auf einer eigenen Website und über soziale Netzwerke teilt.

Auf diesen Fotos wird auch deutlich, dass sie sich für Demokratie und Vielfalt einsetzt. So ist auch die kleine Flagge, die man bei genauem Hinschauen auf dem Motiv der Meditationskarte entdeckt, nicht etwa ein Zeichen für eine USA à la Trump, sondern zeigt uns: Auch jenseits des Atlantiks gibt es viele Menschen, die menschenfreundlich (und bei Kristel Hayes auch: tierfreundlich!) denken und handeln.

Vielen Dank, dass wir das Foto nutzen dürfen. Auf unsere Anfrage hin schrieb sie: „I’m happy to share, and am honored to have it included in such a lovely purpose.“, das bedeutet übersetzt: „**Ich freue mich, das Bild mit euch zu teilen und fühle mich geehrt, dass es für so etwas Schönes und Liebenswertes genutzt wird!**“



Im selben Boot

Entwurf für eine Adventsandacht mit der Meditationskarte 2026

In unserer diesjährigen Adventsandacht steht ein Bild im Mittelpunkt, das eher an den Sommer denken lässt. Aber: Weihnachten und Advent werden weltweit begangen – auch da sitzen wir alle im selben Boot!

- Ort, Zeit, Rahmenbedingungen, Dekoration etc. planen
- ggf. (Mikro-)Sprech-Probe ansetzen
- 4 Kerzen und Meditationskarten für alle Mitfeiernden besorgen
- Personen gewinnen, die Musik machen

Vorbereitungen

- Team für die Adventsandacht bilden
- Überlegen: Welche Teilnehmenden werden einbezogen?
- Sprecher*innen (M, A, B, C, 1–5) gewinnen – die Lesung (Arche Noah) ggf. auf mehrere Personen aufteilen!

Hinweis

Die Seiten der Adventsandacht können aus diesem Heft herausgetrennt werden, sodass sie leichter kopiert und an alle Mitwirkenden verteilt werden können.

Ablauf der Adventsandacht

„Im selben Boot“

Instrumental-Musik zum Ankommen

Ggf. Willkommen heißen & Vorab-Hinweise zur Feier

Lied zur Eröffnung

„Kündet allen in der Not“, Str. 1 bis 3
(GL 221, 1–3)

Begrüßung

M „Im selben Boot“, so haben wir die heutige Feier überschrieben. Wie im selben Boot sitzen wir heute gemeinsam hier.

Herzlich willkommen! Schön, dass Sie heute da sind! In unserer Adventsandacht wollen wir heute miteinander singen und Texten lauschen – und gemeinsam die Meditationskarte betrachten, die Sie alle an Ihrem Platz vorgefunden haben.

Gebet

A Gott, Du Grund unseres Lebens,
sei in dieser Stunde bei uns,
sei mitten unter uns.
Als Zeichen Deiner Gegenwart
entzünden wir Kerzen.

(1. Kerze entzünden)

Bei Sturm und Wellen,
in Zeiten von Flaute und von Kälte,
sei du uns Licht, das uns leuchtet,
und Wärme, die uns zusammenbringt.

Darum bitten wir durch Jesus, unsern Bruder,
und in der Heiligen Geistkraft

Alle Amen.

Lied

„Macht hoch die Tür“, Str. 1, 2 & 5
(GL 218, 1+2.5)

Meditationstext

B Leinen los, Segel gesetzt. / Weite. Meer.
Himmel. / Kein Land in Sicht // Auf Kurs? / Wind
dreht, Wind schweigt. / Hören. Spüren. // Wellen
tragen. / Geborgen. Gemeinsam unterwegs. //
Gefährdet. Ausgesetzt. / Frei / Meer. Leben.

(2. Kerze entzünden)

Lesung (Gen 6, 7, 8, 9; BigS)

C Lesung aus dem Buch Genesis.

Dies ist die Geschichte Noachs und seiner Kinder.
Noach war ein rundherum gerechter Mann in
seiner Zeit. Andere waren das nicht.

Gott sah die Erde an: Sieh hin, sie ist verdorben.
Alles Fleisch hatte seinen Lebensweg verfehlt auf
der Erde. Gott wollte eine Flut schicken.

Gott sprach zu Noach: „Baue einen Kasten, um
dich und deine Familie und die Tiere zu retten.“
Und dann schickte Gott die Flut.

Als die Wasser der Himmelsflut auf die Erde
stürzten, gingen Noach, die Söhne Noachs, die
Frau Noachs und die drei Frauen seiner Söhne in
den Kasten. Diese und alles Wild nach seinen
Arten, alles Vieh nach seinen Arten, alles Getier,
was auf der Erde kriecht nach seinen Arten, alles
Fluggetier nach seinen Arten, alle Vögel und alles,
was Flügel hat – sie kamen zu Noach in den
Kasten, je zwei von jedem Fleisch, in dem
Lebensatem ist. Es stiegen die Wasser; sie trugen
den Kasten und er hob sich über die Erde.

Die Wasser schwollen mehr und mehr an auf der
Erde und sie bedeckten alle Berge und Hügel
unterhalb des ganzen Himmels.

Da kam alles Fleisch um, das sich auf der Erde
bewegt, alles, in dessen Nase Lebensatem ist,
alles, was auf dem Trockenen lebte – das starb.

Als die Wasser auf der Erde 150 Tage lang
angestiegen waren, da gedachte Gott an Noach
und an alles Wild und an alles Vieh, das mit ihm
im Kasten war.

Gott ließ einen Wind über die Erde kommen, da
sanken die Wasser.

Die Quellen der Urflut und die Fenster des
Himmels wurden geschlossen. Immer weiter
nahmen die Wasser ab bis zum zehnten Monat.

Und am Ende von 40 Tagen öffnete Noach das
Fenster des Kastens, und ließ den Raben hinaus.
Der flog hinaus, hin und zurück, so lange bis das
Wasser von der Erde weggetrocknet war.

Dann ließ er die Taube von sich hinaus, um zu
sehen, ob die Wasser auf der Erdoberfläche
weniger geworden waren. Doch die Taube fand
keinen Rastplatz für ihren Fuß und kehrte zu ihm
in den Kasten zurück wegen der Wasser auf der
ganzen Erde. So streckte er seine Hand aus,
nahm sie und holte sie zu sich in den Kasten.

Er wartete noch einmal sieben Tage, dann ließ er
die Taube wieder aus dem Kasten. Und die Taube
kam um die Abendzeit zu ihm zurück – und siehe,
sie trug ein abgerissenes Ölbaumblatt in ihrem
Schnabel.

Da wusste Noach, dass die Wasser gesunken
waren auf der Erde.

Er wartete noch einmal sieben Tage, dann ließ er die Taube hinaus und sie kehrte nicht wieder zu ihm zurück.

Da redete Gott zu Noach: »Geh aus dem Kasten heraus, du und deine Frau und deine Söhne und die Frauen deiner Söhne mit dir. Alles Lebendige, das bei dir ist, alles Fleisch, das Fluggetier und das Vieh und alle Kriechtiere, die auf der Erde kriechen, die führe mit dir heraus. Sie sollen wimmeln auf der Erde, sollen fruchtbar sein und sich vermehren auf der Erde.«

Da ging Noach hinaus und seine Frau, seine Söhne und die Frauen seiner Söhne mit ihm, alles Lebendige, alle gingen sie aus dem Kasten heraus.

Da segnete Gott den Noach und seine Familie und sprach zu ihnen: »Seid fruchtbar, vermehrt euch und füllt die Erde.«

Dann sprach Gott zu Noach und zu seiner Familie, die bei ihm war: »Was nun mich betrifft, sieh her, ich bin dabei, eine Bundesverpflichtung euch gegenüber einzugehen und gegenüber euren Nachkommen nach euch, sowie gegenüber allen Lebewesen, die bei euch sind, gegenüber allem Leben auf der Erde.

Und hiermit gehe ich meine Bundesverpflichtung euch gegenüber ein: Nicht noch einmal soll alles Fleisch von den Wassern der Himmelsflut vernichtet werden, nicht noch einmal soll eine Flut kommen, die Erde zu verderben.«

Und Gott sagte: »Darin besteht das Zeichen der Bundesverpflichtung, die ich festlege zwischen mir und euch und allen lebendigen Wesen, die bei euch sind, auf ewige Zeiten:

Meinen Bogen setze ich in die Wolken. Der soll das Zeichen der Bundesverpflichtung sein zwischen mir und der Erde. Und so wird es sein:

Die Wasser werden nicht noch einmal zur Flut werden, um alles Fleisch zu verderben. Der Bogen wird in den Wolken sein, ich werde ihn sehen und mich an die ewige Bundesverpflichtung zwischen Gott und allen lebendigen Wesen erinnern, gegenüber allem Fleisch, das auf der Erde ist.«

Das waren die Worte der Lesung.

Alle Dank sei Gott

(3. Kerze entzünden)

Instrumentalmusik

Gedanken

M Die Geschichte von Noah, den Tieren und der großen Flut hat eine tiefe Bedeutung. Aber welche?

A Die Geschichte von einer großen Flut, die alles bis auf einige wenige Menschen und Tiere vernichtet, ist uralt. Es gibt sie nicht nur in der Bibel, sondern auch in anderen Kulturen und Religionen. Die Frage ist: Was ist die Botschaft, die darin steckt?

Selbst im Laufe der biblischen Aneignung dieser ur-menschlichen Geschichte gab es Veränderungen. Es wurde hineingeschrieben, dass Gott „alles Fleisch“ zerstören wolle. Damit haben manche geglaubt, Fleisch sei schlecht und nur Geist sei gut. Am Ende steht dann aber eben doch in der Bibel, dass Gott das Fleisch nicht mehr zerstören möchte. Nie wieder. Deswegen sind auch die Taube mit Ölzweig und der Bogen in den Wolken zu Symbolen des Friedens geworden. So erinnert sich Gott selbst daran: Nie wieder ist jetzt! Was Gott will, ist am Ende der Geschichte fruchtbares Leben auf der Erde.

Eine ganz zentrale Botschaft der Geschichte lautet: Wir – alles Lebendige, alles, was Lebensatem hat – wir waren während der Flut mal alle im selben Boot. Und alle, die da im selben Boot saßen, die sind jetzt auf derselben Erde. Diese „selbe Erde“ hat Papst Franziskus vor gut 10 Jahren als „gemeinsames Haus“ bezeichnet. Und auf gewisse Weise ist es dasselbe, ob alle im selben Boot sitzen oder ob alle Verantwortung tragen für das gemeinsame Haus, das unsere Erde ist.

Übrigens passt die Geschichte von der großen Flut auch gut zur Weihnachtsgeschichte:

Denn Gott unterstreicht den Bund mit Menschheit und Schöpfung auf besondere Weise, indem er selbst in Jesus in die Schöpfung und die Menschheit hineinkommt. Der Bund wird Fleisch.

Lied

„O Herr, wenn du kommst“, Str. 1 (GL 233, 1)

Bildbetrachtung

M Nehmen wir die Meditationskarte in die Hand. Mit Frische, mit neuem Wind kommt uns das Bild entgegen. Betrachten wir es gemeinsam.

A Wie beruhigend wirkt es auf mich, dieses Bild zu betrachten. Dunkles Blau des Meeres. Helles Blau und Weiß des Himmels und der Wolken. Das Weiß der Segel und des Schiffsrumpfs.

Und trotzdem gibt es Bewegung. Die Wolken ziehen im gleichen Wind, der auch die Segel leicht bläht. Die Gischt am Boot zeigt seine Bewegung; die Wellen kräuseln die Wasseroberfläche. Darunter Tiefe, darüber Weite.

Und wer auf dem Boot sitzt, spürt den Wind, hört die Wellen, sieht das Blau und das Weiß. Wer auf dem Boot sitzt, schmeckt und riecht das Meer.

Meditationstext

B Leinen los, Segel gesetzt. / Weite. Meer. Himmel. / Kein Land in Sicht // Auf Kurs? / Wind dreht, Wind schweigt. / Hören. Spüren. // Wellen tragen. / Geborgen. Gemeinsam unterwegs. // Gefährdet. Ausgesetzt. / Frei / Meer. Leben.

(4. Kerze entzünden)

Lied

„O Herr, wenn du kommst“, Str. 2 & 3
(GL 233, 2+3)

Fürbitten und Vaterunser

M „Gott, wenn du kommst“ – so haben wir gerade gesungen – „wird die Welt wieder neu.“ Wie nach der großen Flut, wie wenn wir noch spürten: Wir waren alle im selben Boot.

C Gott, wir tragen unsere Anliegen vor dich. Wir sind mit Menschheit und Schöpfung im selben Boot, im gemeinsamen Haus.

M Auf jede Fürbitte antworten wir: „O Herr, wir warten auf dich“.

1 Gott, du weißt um die Menschen auf der Flucht. Du kennst ihre Gründe, ihre verlassene Heimat und ihr Ziel. Gib, dass sie ihren Platz in unserm gemeinsamen Haus finden.

- kurze Stille - O Herr, ...

Alle ... wir warten auf dich.

2 Gott, du weißt um die Menschen in unseren Nachbarschaften. Wir sitzen im selben Boot. Gib, dass Zusammenhalt wächst.

- kurze Stille - O Herr, ...

Alle ... wir warten auf dich.

3 Gott, du weißt um die Menschen in Parlamenten, Rathäusern und Politik. Gib, dass sie menschenfreundliche Entscheidungen treffen und Mitbestimmung zulassen.

- kurze Stille - O Herr, ...

Alle ... wir warten auf dich.

4 Gott, du weißt um die Menschen, die krank sind oder sich um pflegebedürftige Menschen kümmern. Gib, dass sie Sinn uns Verbundenheit erfahren.

- kurze Stille - O Herr, ...

Alle ... wir warten auf dich.

5 Gott, du weißt um die Menschen, die verstorben sind – krank, altersschwach oder durch Gewalt und Krieg. Gib, dass sie bei dir Leben finden und ihnen das ewige Licht leuchtet.

- kurze Stille - O Herr, ...

Alle ... wir warten auf dich.

C O Herr, wir warten auf dich. Und gleichzeitig wissen wir, dass auch wir das Unsrige beitragen sollen, um Licht in die Welt zu bringen.

M Vaterunser im Himmel ...

Alle ... geheiligt werde dein Name ... usw.

Abschluss-Meditation

B Leinen los, Segel gesetzt. / Weite. Meer. Himmel. / Kein Land in Sicht

A Manchmal haben wir eine Sehnsucht nach Weite in uns. Wir brechen auf – selbst wenn wir noch nicht wissen, wohin die Fahrt führt.

B Auf Kurs? / Wind dreht, Wind schweigt. / Hören. Spüren.

A Auf der Fahrt fragen wir uns, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind. Dann müssen wir innehalten, achtsam sein.

B Wellen tragen. / Geborgen. Gemeinsam unterwegs.

A Und wir merken: wir sind getragen, wir sind gemeinsam unterwegs. Im selben Boot.

B Gefährdet. Ausgesetzt. / Frei / Meer. Leben.

A Unsicherheit wird bleiben, wenn wir uns nicht abschotten, sondern der Sehnsucht nach Weite nachgehen. Vertrauen wir darauf, dass auch Gott mit uns gemeinsam unterwegs ist – und sein Bund mit uns trägt und hält und bleibt. Und in diesem Vertrauen können wir Licht in die Welt bringen. Licht, das sich im Regenbogen in viele Farben bricht.

Segen

C Gott, segne uns.

Segne uns, wenn wir die Segel setzen, segne uns, wenn kein Land in Sicht ist.

Segne uns, wenn der Wind dreht, segne uns und lass uns getragen sein.

Segne uns, wo wir gemeinsam unterwegs sind, segne uns, wenn wir die Freiheit spüren.

Segne uns und alle, die wir im Herzen tragen.

Im Namen Gottes, unseres Bruders Jesus Christus und der Heiligen Geistkraft

(Kreuzzeichen)

alle Amen.

Schlusslied

„Es kommt ein Schiff geladen“, Str. 1 bis 3
(GL 236, 1–3)