
Sätze aus dem Off | Sara Ropertz-Neumann

- 1: In mir ist alles dunkel.
2. Ich weiß gar nicht, was du hast.
- 1: Ich bin so müde.
Niemand kann mir helfen.
2. Reiß dich doch mal zusammen.
Schlaf erstmal darüber, morgen sieht die
Welt schon wieder ganz anders aus.
- 1: Alles ist sinnlos.
- 1: Ich fühle mich so leer.
- 1: Ich will nicht mehr.
- 3: Ich bin da.
Gib dich nicht auf.
Lass dir helfen.
Ich bin für dich da.
Komm mit mir ins Licht.

Begrüßung | Ivo Masanek

Jetzt berühren sich wirklich Himmel und Erde!
Denn wir feiern zusammen ökumenische Beatmesse.
Wir sind so unterschiedlich:

Kinder und Jugendliche und Erwachsene,
Katholische, Evangelische, freikirchliche, orthodoxe,
aus verschiedenen Religionen und Traditionen,
Suchende und Sichere im Glauben,
depressiv Gestimmte und euphorisch Gestimmte

So unterschiedlich wir sind,
alle gemeinsam suchen wir Gottes Nähe.
Alle gemeinsam feiern wir ökumenische Beatmesse.

Und das unter einem besondere Motto:

„Schatten und Licht meiner Seele“

Jede und jeder von uns kennt depressive Verstimmungen.

Einen Schatten auf der Seele, der bald wieder verfliegt.

Darüber hinaus sind es aber über 5 Millionen Menschen in Deutschland, die mit der
Diagnose Depression leben, die unter Depressionen leiden.

Wie gut, dass wir diesem Thema heute in der Beatmesse Raum geben.

Dass wir gemeinsam das Dunkel aushalten

und dass wir uns gemeinsam dem Licht zuwenden.

„Schatten und Licht meiner Seele“.

Ein besonderes Thema braucht einen besonderen Prediger:

Zum ersten Mal in der Beatmesse ist heute Willibert Pauels, der bergische Jung, der katholische Diakon, der Büttenredner, der Clown, der Kabarettist. Als Berufsbezeichnung gibt er selbst an: DiaClown!

Votum | Ivo Masanek

Wir feiern ökumenische Beatmesse im Namen des Höchsten:

Gott hat dir deine Seele eingehaucht,

Jesus Christus behütet deine Seele,

wenn sie wundgescheuert ist,

Und der Heilige Geist beseelt dich mit Lebenskraft.

So feiern wir

im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen

Erfahrungen einer von Depressionen Betroffen

Als wir anfangen, diese Beatmesse zu planen, fragten wir Freunde und Bekannte, die selbst unter Depressionen gelitten haben, ob sie für unsere Beatmesse ihre Erfahrungen mit der Krankheit zu Papier bringen können. Vor wenigen Wochen erreichte uns dann dieser Text:

„Als ich im Frühsommer von der geplanten Beatmesse im November erfuhr, da war alles weit weg.

„Depression“!

Medikamentös gut eingestellt, regelmäßige Gesprächstherapie, hatte ich alles im Griff.

Und plötzlich kommt das Graue einfach (wieder) so vorbei.

Mitten im Sonnenschein.

So sitze ich jetzt, am 2. September in der Sonne und versuche zu erfassen, was grad vor sich geht.

Was mich plötzlich wieder in dieses Goldfischglas zieht und von allem Bunten fernhält.

Ich weiß ja, dass ich auch anders kann: entspannt, lustig, leidenschaftlich...

Aber jetzt.

Nicht.

Entscheidungen treffen?

Ich – jetzt – wie?

Fühle mich ohnmächtig.

Ohnmächtig zu entscheiden, was zum Beispiel ich zu essen kaufe.

Ich sollte essen, ja.

Aber ich verspüre keinen Appetit, keine Lust auf Leckeres.

Ohne Sinn.

Genauso, wie ich weiß, ich sollte mich bewegen, ja.
Soll ja helfen.

Aber dafür muss ich raus, in diese anstrengende Welt.
Würde Menschen sehen, die was von mir wollen.
Einen Gruß, eine Reaktion, eine Antwort.

Überhaupt: Gespräche strengen an.

Ja, nein, weiß nicht – was wollt ihr von mir?

Antworten bedeutet auch, Entscheidungen zu treffen,
Grenzen zu setzen oder Interesse zu zeigen.
Geht grad nicht, zu viel graue Watte zwischen mir und dem Rest der Welt.
Da ist keine Resonanz in mir.

Und dann stehe ich an der Haltestelle.
Die Bahn kommt, die Versuchung ist da: ein Schritt auf die Gleise, dann wäre es vorbei.
Nein. Die Kinder. Lass es. Sagt dann doch noch eine Stimme in mir.“

Nur du allein | Songtext von Daniel „Dän“ Dickopf (Alte Bekannte, vormals Wise Guys)

Du hattest die Welt um dich verlör'n.
Du hast gezweifelt und gefror'n.
Du hast nur gesucht nach etwas Licht
im bleiernen Nebel, ohne Sicht.

Wenn dich jemand fragte, wie es dir so geht,
hast du geschwiegen, weil kein Mensch versteht,
wie du dich fühlst, wenn du im Dunkeln bist,
am hellichten Tag, wenn jeder fröhlich ist.

Du hattest die Welt um dich verlör'n.
Du standest vor fest verschloss'nen Tor'n.
Hast nur noch gehofft auf einen Geist,
der dir deinen Weg zur Freiheit weist.

Du hast es gespürt, aber noch nicht gewusst,
dass du einen Schritt nach vorne gehen musst,
dass du da rauskommst. Nicht erst irgendwann.
Doch dabei kommt es auf dich selber an:

Nur du allein
kannst deine Wege bereiten

und mutig sein.
Ich will dich gerne begleiten.

Du hast dich verflucht und gabst dir selbst die Schuld.
Warst ohne Plan und voller Ungeduld.
Jetzt wird dir klar: Die Reise ist noch weit.
Doch du wirst sie meistern. Mit Beharrlichkeit.

Nur du allein
kannst deine Wege bereiten
und mutig sein.
Ich will dich gerne begleiten.

Bekenntnis der Hoffnung | Ernesto Cardenal

Wir glauben an Gott.
Er gab denen, die unter dem Gesetz litten, die Liebe.
Er gab denen, die fremd waren im Land, ein Zuhause.
Er gab denen, die unter die Räuber fielen, seine Hilfe.

Wir glauben an Jesus Christus,
Sohn Gottes, unseren Bruder und Erlösen.
Er gab denen, die Hunger hatten, zu essen.
Er gab denen, die im Dunkel lebten, das Licht.
Er gab denen, die im Gefängnis saßen, die Freiheit.

Wir glauben an den Heiligen Geist.
Er gibt denen, die verzweifelt sind, neuen Mut.
Er gibt denen, die in der Lüge leben, die Wahrheit.
Er gibt denen, die die Schrecken des Todes erfahren,
die Hoffnung zum Leben.

Atemmeditation „Du trägst mich“ | Ivo Masanek

Bei den meisten Beatmessen habt ihr an dieser Stelle einen Gegenstand in der Hand, den ihr meditiert.

Heute meditieren wir über etwas, das ihr alle schon mitgebracht habt in die Johanneskirche.
Ihr tragt es nämlich in Euch.
Wenn es nicht in euch fließen würde, dann könntet ihr nicht hier sein.

Heute meditieren wir über unseren Atem.

Und damit Dein Atem gut fließen kann, bitte ich euch, jetzt aufzustehen, alles aus der Hand zu legen
... und euch bequem hinzustellen.

Immer ruhiger wird es in der Kirche.
Immer ruhiger ... um mich herum.
Immer ruhiger ... in mir.
Wenn ich mag, schließe ich die Augen.
Bin ganz bei mir. Bin ganz bei dir.

Ich stehe jetzt vor Dir, Gott.
Mit beiden Füßen fest im Boden verwurzelt.
Meinen Kopf Deinem Himmel entgegengestreckt.
In meinem Körper berühren sich Himmel und Erde.
Und zwischen deinem Himmel und unserer Erde fließt mein Atem.

Einatmen – Ausatmen
Was sonst so selbstverständlich geschieht ...
Dir jetzt gehört dir meine ganze Aufmerksamkeit – meinem Atem.

Wie mein Atem gerade ist – so ist er gut!
Er gehört zu mir, so wie er ist. Mein Atem.
Ich genieße dich einfach.
Ich genieße das Gefühl: mein Atem trägt mich. Du trägst mich, Gott.
Vor Dir atme ich jetzt, mein Gott.
Ich bin einfach nur da. Ich muss nichts tun. Du atmest mich, Gott.
Dein Ausatmen ist mein Einatmen.
Atemzug für Atemzug ... segensreiche Luftpost ... von Dir ... für mich.

Du hast mir meinen Lebensatem eingehaucht.
Meinen ersten Atemzug damals bei meiner Geburt.
Meine Näfäsch, wie es im Hebräischen heißt, mein Atem.
Meine Näfäsch, wie es im Hebräischen heißt – zugleich für meine Seele!
Näfäsch: Mein Atem ...
Näfäsch: meine Seele ...
Näfäsch: dein göttlicher Windhauch ... alles hängt zusammen
Ausatmen – Einatmen

Mein Atem trägt mich.
gerade auch dann, wenn es mir schwer wird
ums Herz
wenn es mir schwer wird um meine Seele.
Du trägst mich, Gott.

Odem und Atem.
Näfäsch und Seele.
Alles, was Odem hat, lobe den Herrn!

Du trägst mich.

Alles, was Odem hat, lobe den Herrn!
Halleluja! Gott kommt uns entgegen!

Fürbitten | Sara Ropertz-Neumann

Jesus sagt: Ich bin das Licht der Welt. Wer an mich glaubt, der wird nicht wandeln in der Finsternis. Sondern der wird das Licht des Lebens haben.

Lieber Gott, wir bitten dich für alle Menschen die im Dunklen stehen.
Hilf ihnen, zu erkennen, dass es auch für sie Wege aus der Depression gibt.
Und gib Ihnen die Kraft und den Mut diese Wege zu gehen.
Sei ihnen ein Licht.

Gemeinsam rufen wir: Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir bitten dich für alle Menschen, die Wegbegleiter sind –
Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn...
Hilf ihnen ihre Hilflosigkeit zu ertragen
und bestärke sie darin, immer wieder ihre Unterstützung und Hilfe anzubieten,
wenn es auch noch so aussichtslos scheint.

Gemeinsam rufen wir: Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir bitten dich für all jene, die mit depressiven Menschen arbeiten –
Therapeuten, Ärzte, Pflegepersonal.
Lass sie immer wieder die richtigen Worte finden.
Hilf ihnen, den Betroffenen die richtige Hilfe zukommen zu lassen.

Gemeinsam rufen wir: Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir bitten dich für alle Menschen,
die ihre Depression nicht besiegen konnten und gestorben sind.
Stärke ihre Familien und Freunde, die um sie trauern.
Schenke ihnen allen das Licht deines Friedens.

Gemeinsam rufen wir: Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir bitten dich für alle Menschen, die es geschafft haben, wieder im Licht zu stehen
und die sich der Schatten ihrer Seele bewusst sind.
Hilf ihnen die Zeichen eines Rückfalls frühzeitig zu erkennen.

Gemeinsam rufen wir: Wir bitten dich, erhöre uns.

Darum bitten wir Dich in Jesu Namen,
der unser Licht ist,
von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen