

Paulus-Steckbrief

Paulus wurde in Tarsus in Kleinasien geboren. Als Pharisäer gehörte er einer religiösen Laienbewegung an, die neben der biblischen auch die mündliche Überlieferung schätzte. Es steht fest, dass er zunächst ein leidenschaftlicher Verfolger der ersten Christen in Palästina war. In seinen Briefen beschreibt er, wie er aufgrund einer einschneidenden Christusbegegnung (ca. 34 - 36 nach Christus) sein Leben radikal änderte. Er vertrat nun mit Begeisterung die Sache Jesu Christi und setzte beim Apostelkonvent in Jerusalem (48/49 n. Chr.) durch, dass nicht nur Juden, sondern auch Heiden die Frohe Botschaft weitergegeben werden soll. Dieser so genannten Heidenmission verschrieb sich der Apostel von nun an: er ging tausende von Kilometern zu Fuß nach Asien und Europa (u. a. nach Korinth oder Ephesus). Heute noch findet man diese Namen in der Bibel, da Paulus im Laufe seines Lebens immer wieder Briefe an die von ihm gegründeten Gemeinden schrieb. Paulus bewahrte seine konsequente Haltung und seine Standpunkte bis zuletzt: zwischen 64 und 66 nach Chr. starb er in Rom den Märtyrertod.

Paulus hautnah

Für alle, die Paulus hautnahe begegnen möchten:
Lesen Sie doch einfach in seinen Briefen nach, die er damals z. B. an die Römer oder an die Korinther geschrieben hat. Diese und weitere Briefe von ihm finden Sie im Neuen Testament.

Paulus-Links

- www.bibelwerk.de (hier könnten Sie unter der Rubrik „Einheitsübersetzung“ in den Briefen des Apostels Paulus lesen)
- www.heiligenlexikon.de
- www.dbk-paulusjahr.de
- <http://www.ekd.de/paulus/>
- www.kathpedia.com
- www.paulus-schwester.de

Die Diözesanstelle Berufe der Kirche, Bamberg dankt dem Künstler, Helmut Voß für das ausdrucksvolle Paulusbild, dankt dem Referat Spiritualität, Bamberg für die Mitarbeit bei der Erstellung der Alltagsexerzitionen „Sag was zählt“ und sie dankt der Gruppe „variabel“ für die Erstellung der Lieder-CD, passend zu den Alltagsexerzitionen.

Weitere Infos zu allen Paulus-Materialien: www.vocation4you.de
Kontakt: berufe-der-kirche@erzbistum-bamberg.de

Impressum: Diözesanstelle Berufe der Kirche, Heinrichdamm 32, 96047 Bamberg

„Sag, was zählt!“

Thematische Anbetungsstunde, nicht nur im Paulusjahr



Paulusbild „Sag was zählt“ von Helmut Voß
Bild farbig als Postkarte, Gebets- und Meditationsbild erhältlich.

zusammengestellt von Sr. Regina Pröls,
Diözesanstelle Berufe der Kirche, Bamberg

Einsatzmöglichkeiten

Als Anbetungsstunde im Rahmen der diözesanweiten Anbetung
Als Andacht, insb. zum Fest der Bekehrung des Apostels Paulus
(25. Jan.) oder zum Hochfest Peter und Paul (29.06.)

Einzelne Teile können auch auszugsweise eingesetzt werden:

- zur Wortgottesfeier
- im Gruppengottesdienst
- als spiritueller Einstieg bei Veranstaltungen

Vorbereitung

alle Anwesenden haben das Meditationsbild zur Verfügung (als Karte
oder Gebetsbild, ggf. das Bild zentral an die Wand projektieren)

Einzug Orgel oder Musikgruppe

Priester/Diakon/WGL

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

Wir haben uns versammelt, um miteinander Gott zu erfahren. Weil
Gott so verborgen mitten unter uns lebt brauchen wir Zeichen und
Symbole, die uns die Präsenz Gottes bewusst machen. In dieser
Stunde blicken wir auf Jesus Christus im Zeichen des Brotes. Er ist
in unsere Mitte. Der heilige Paulus, der zu seinem Glauben ebenso
wie wir „vom Hören“ gefunden hat, er wird uns in dieser Stunde be-
gleiten. Mit ihm und vielen Glaubenszeugen vereint öffnen wir uns für
die gute Botschaft, die uns zum Leben führt.

Aussetzung des Allerheiligsten

Das Allerheiligste wird zum Tabemakel zurück gebracht

Lied: Geh unter der Gnade

Cantate Nr. 149



Refrain: Geh un-ter der Gna-de, geh mit Got-tes Se-gen;
geh in sei-nem Frie - den, was auch im-mer du tust!
Geh un-ter der Gna-de, hör auf Got-tes Wor-te;
bleib in sei-ner Nä - he, ob du wachst o-der ruhst!
1. Al-te Stun-den, al - te Ta-ge lässt du zö-gernd nur zu-rück
Wohl-ver-traut wie al - te Klei-der sind sie dir durch Leid und Glück.

2. Neue Stunden, neue Tage - zögernd nur steigst du hinein.
Wird die neue Zeit dir passen? ist sie dir zu groß, zu klein?

Refrain

3. Gute Wünsche, gute Worte wollen dir Begleiter sein.
Doch die besten Wünsche münden alle in den einen ein.

Refrain

2. Lob und Dank sei Gott dem Vater, / der das Leben uns verheißt, / seinem Wort, dem ewgen Sohne, / der im Himmelsbrot uns speist; / auch der Bom der höchsten Liebe / sei gelobt, der Heilige Geist. / Amen.

Oration und Segen (vgl. GL 542), dann Einsetzung

Alternativ, wenn kein eucharistischer Segen:
Segensgebet:

Gott,
segne uns,
wenn wir deinen Ruf hören,
wenn deine Stimme uns lockt
zu Aufbruch und Neubeginn.

Behüte uns,
wenn wir loslassen und Abschied nehmen,
wenn wir dankbar zurück schauen
auf das, was hinter uns liegt.

Lass dein Licht leuchten über uns,
wenn wir in Vertrauen und Zuversicht
einen neuen Schritt wagen
auf dem Weg unseres Lebens.

Schenke uns Frieden,
wenn der eigene Weg uns aufwärts führt.
Lass den Wind uns den Rücken stärken
und die Sonne warm auf unser Gesicht scheinen,
wo immer wir gehen.

Gott segne uns—Vater, Sohn und Heiliger Geist—
und bleibe bei uns, heute und in alle Ewigkeit.
Amen.

Lied: Gottheit, tief verborgen GL 546



Gott-heit tief ver-bor - gen, be-tend nah ich dir. Un-ter die-sen Zei-
chen bist du wahr-haft hier. Sieh, mit gan - zem Her- zen schenk ich dir
mich hin, weil vor sol - chem Wun - der ich nur Ar - mut bin.

2. Augen, Mund und Hände täuschen sich in dir, / doch des Wortes
Botschaft offenbart dich mir. / Was Gott Sohn gesprochen, nehm ich
glaubend an; / er ist selbst die Wahrheit, die nicht trügen kann.

Gebet:

Gott, da sein vor dir, das ist alles.
Die Augen meines Leibes schließen,
alle Sinne ruhen lassen
und still werden, regungslos.
Mich dir aussetzen,
wie du dich mir ausgesetzt hast.
Dir gegenwärtig sein, dem Allgegenwärtigen.
Gott, einfach da sein möchte ich vor dir
und dir begegnen.
Dir sei die Ehre, jetzt und immer. Amen.

Schriftwort:

Aus dem Brief des Apostels Paulus an die Philipper (Phil 3,5 – 4,1)

Ich wurde am achten Tag beschnitten, bin aus dem Volk Israel, vom
Stamm Benjamin, ein Hebräer von Hebräern, lebte als Pharisäer
nach dem Gesetz, verfolgte voll Eifer die Kirche und war untadelig in
der Gerechtigkeit, wie sie das Gesetz vorschreibt. Doch was mir da-
mals ein Gewinn war, das habe ich um Christi Willen als Verlust er-

kannt. Ja noch mehr: ich sehe alles als Verlust an, weil die Erkenntnis Christi Jesu, meines Herrn, alles übertrifft. Seinetwegen habe ich alles aufgegeben und halte es für Unrat, um Christus zu gewinnen und in ihm zu sein. Nicht meine eigene Gerechtigkeitsuche ich, die aus dem Gesetz hervorgeht, sondern jene, die durch den Glauben an Christus kommt, die Gerechtigkeit, die Gott aufgrund des Glaubens schenkt. Christus will ich erkennen und die Macht seiner Auferstehung und die Gemeinschaft mit seinen Leiden; sein Tod soll mich prägen. So hoffe ich, auch zur Auferstehung von den Toten zu gelangen. Nicht dass ich es schon erreicht hätte oder dass ich schon vollendet wäre. Aber ich strebe danach, es zu ergreifen, weil auch ich von Christus Jesus ergriffen worden bin. Brüder, ich bilde mir nicht ein, dass ich es schon ergriffen hätte.

Eines aber tue ich: Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist. Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung, die Gott uns in Christus Jesus schenkt. Das wollen wir bedenken, wir Vollkommenen. Und wenn ihr anders über etwas denkt, wird Gott euch auch das offenbaren. Nur müssen wir festhalten, was wir erreicht haben. Ahmt auch ihr mich nach, Brüder, und achtet auf jene, die nach dem Vorbild leben, das ihr an uns habt. Denn viele - von denen ich oft zu euch gesprochen habe, doch jetzt unter Tränen spreche - leben als Feinde des Kreuzes Christi. Ihr Ende ist das Verderben, ihr Gott der Bauch; ihr Ruhm besteht in ihrer Schande; Irdisches haben sie im Sinn. Unsere Heimat aber ist im Himmel. Von dorthier erwarten wir auch Jesus Christus, den Herrn, als Retter, der unseren amseligen Leib verwandeln wird in die Gestalt seines verherrlichten Leibes, in der Kraft, mit der er sich alles unterwerfen kann. Darum, meine geliebten Brüder, nach denen ich mich sehne, meine Freude und mein Ehrenkranz, steht fest in der Gemeinschaft mit dem Herrn.

Deine Augen sahen, wie ich entstand; *
in deinem Buch war schon alles verzeichnet;
meine Tage waren schon gebildet, *
als noch keiner von ihnen da war.
Wie schwierig sind für mich, o Gott, deine Gedanken, *
wie gewaltig ist ihre Zahl!
Wollte ich sie zählen, es wären mehr als der Sand. *
Käme ich bis zum Ende, wäre ich noch immer bei dir.
Wolltest du, Gott, doch den Frevler töten! *
Ihr blutigeren Menschen, lasst ab von mir!
Sie reden über dich voll Tücke und missbrauchen deinen Namen.
Soll ich die nicht hassen, Herr, die dich hassen, die nicht verabscheuen, die sich gegen dich erheben?
Ich hasse sie mit glühendem Hass;
auch mir sind sie zu Feinden geworden.
Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz,
prüfe mich, und erkenne mein Denken!
Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt,
und leite mich auf dem altbewährten Weg!

Stille (evtl. Einladung, den Psalm in Stille zu wiederholen und bei ansprechenden Worten inne zu halten)

Einsetzung des Allerheiligsten:

Lied Sakrament d. Liebe Gottes mit Oration und Segen GL 542

Sa - kra - ment der Lie - be Got - tes: Leib des Herrn, sei hoch ver -
ehrt, Mahl, das uns mit Gott ver - ei - nigt, Brot, das uns - re See - le nährt.
Blut, in dem uns Gott be - sie - gelt sei - nen Bund, der e - wig währt. A - - - - men.

Gebet: Psalm 139: Der Mensch vor dem allwissenden Gott

(kann auch entfallen)

Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich. /

Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.

Von fern erkennst du meine Gedanken.

Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; *

du bist vertraut mit all meinen Wegen.

Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge - *

du, Herr, kennst es bereits.

Du umschließt mich von allen Seiten *

und legst deine Hand auf mich.

Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, *

zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

Wohin könnte ich fliehen vor deinem Geist, *

wohin mich vor deinem Angesicht flüchten?

Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort; *

bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen.

Nehme ich die Flügel des Morgenrots *

und lasse mich nieder am äußersten Meer,

auch dort wird deine Hand mich ergreifen *

und deine Rechte mich fassen.

Würde ich sagen: „Finsternis soll mich bedecken, /

statt Licht soll Nacht mich umgeben“, *

auch die Finsternis wäre für dich nicht finster,

die Nacht würde leuchten wie der Tag, *

die Finsternis wäre wie Licht.

Denn du hast mein Inneres geschaffen, *

mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. *

Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.

Als ich gefommt wurde im Dunkeln, /

kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, *

waren meine Glieder dir nicht verborgen.

Kurze Stille

Lied: Wes Geistes Kind seid ihr

GL 991

Wes Geis-tes Kind seid ihr, sind eu - re Ge - dan - ken, eu - re Plä - ne?
Es wird sich zei-gen, ihr könnt es nicht ver - leug - nen, ob ihr im Na - men
Je-su ge-kom-men seid, ob ihr im Na - men Je-su ge - kom-men seid.

2. Wes Geistes Kind seid ihr, sind eure Gespräche, eure Worte?

Es wird sich zeigen, ihr könnt es nicht verdecken,

II: ob ihr im Worte Jesu zu Hause sein. :||

3. Wes Geistes Kind seid ihr, sind eure Programme, eure Ziele?

Es wird sich zeigen, ihr könnt es nicht verstecken,

II: ob ihr vom Kreuze Jesu gezeichnet seid. :||

Meditative Bildbetrachtung:

Ich lade Sie ein, das Bild zur Hand zu nehmen und es zu betrachten:

Der Künstler hat sein Bild mit leuchtenden Farben gestaltet. Gelb, orange und rot bestimmen den Hintergrund des Bildes. Farben, die für Freude, Begeisterung, Wärme, Licht und Liebe und den Glauben an Gott stehen können. Ein Labyrinth ist zu erkennen. Der Weg führt nicht gerade und auf dem kürzesten Weg zum Ziel. Es sind Umwege zu gehen. Doch, wer den Weg geduldig und beharrlich bis zum Ende geht, wird in der Mitte ankommen, sein Ziel finden.

Eine weitere Farbe sticht ins Auge: ein kräftiges blau. Ein Gesicht ist

zu erkennen. Die Konturen eines Mannes heben sich vom hellen Hintergrund ab. Die eine Gesichtshälfte ist nur angedeutet, sie bleibt heller. Die andere Hälfte gibt dem Mann ein deutliches Gesicht, ist aber dunkler. Verdecken wir mit der Hand diese dunklere Hälfte, bleibt das Gesicht des Mannes undeutlich und unklar. Beide Seiten gehören zu ihm, die helle und die dunkle. Damit ich mir ein Bild von ihm machen kann, braucht es beide Seiten. So entsteht vor uns ein Mann mit Vollbart. Er blickt uns an – ernst, freundlich, durchdringend, in sich ruhend. Ein wenig erinnern die Konturen seines Gesichtes an die Umrisse der Kontinente auf einer Weltkarte.

Schließlich fällt die Frage auf, die in blauer Farbe oben links zu lesen ist: „Sag, was zählt?“ „Sag, was zählt?“ können wir den Mann auf dem Bild fragen. „Sag, was zählt?“ könnte er aber auch uns fragen.

Der Mann, der uns diese Frage stellt, ist Paulus.

Paulus ist uns als Wegbegleiter auf unserem Glaubensweg ganz wichtig. Nicht nur, weil er uns in seinen Briefen Glaubenswissen vermittelt. Der Blick auf seine geerdete Biografie tut uns gut. Wir wissen um seine „Ecken und Kanten“, dass er sich abgemüht hat und zu seiner Vergangenheit steht. Ja, die dunkle Seite gibt dem Gesicht die Form. Mit seiner Bekehrung hat sich die andere Seite aufgetan, die ganz offen ist für das Lichtvolle, Kraftvolle, Unendliche, offen für Jesus, der sich als Gott und Mensch offenbarte. Aber nicht übersinnlich und abgehoben, sondern wieder erdverbunden, eingebunden in den Lebensweg, der auch im weiteren Verlauf voll von Kurven und Aussichtslosigkeit, von dem Gefühl des Rückwärtsgehens und manchmal von einem trüben Blick gekennzeichnet ist. Paulus ist nahezu 30 Jahre unterwegs. Vom göttlichen Licht getroffen hat er nichts anderes mehr im Sinn, als allen Menschen diesen Erlöser zu verkünden.

Seine eigene Umkehr macht ihn glaubwürdig. In den dunklen Stunden steht die Frage ganz groß vor ihm und auch vor uns: „Sag, was zählt?“ Und jede und jeder von uns wird diese Frage ganz persönlich beantworten.

meine Langeweile und mein Enthusiasmus,
meine bunte Fröhlichkeit und meine schwarze Traurigkeit.

Gott, du sorgst für mein Morgen.

Meine Zukunft, unbekannt liegt sie vor mir.

Sie lebt in meinen Phantasien und nimmt Gestalt an
in Angst und Hoffnung.

Loslassen möchte ich die Sorge um das, was kommt,
finden und spüren die Gelassenheit und Zuversicht, die mir sagt:
Mein Morgen ist in dir geborgen.

Gott, lass mich mein Gestern annehmen,
mein Heute verantwortungsvoll gestalten
und in der Gewissheit leben, dass du für mein Morgen sorgst.

Markus Starklauf

Pauluslied

5. Paulus, Apostel Christi, dein Lieb` hat dich gedrängt,
im Leid, im Kreuz, in Qualen hast du dich ihm geschenkt,
in Ängsten, Sorgen und in Not stärk` du uns im Vertrauen,
für Christus einzustehn!

6. Paulus, Apostel Christi, hast Kirche aufgebaut,
die Schar des Gottesvolkes sei dir stets anvertraut,
hilf uns als Glieder eines Leibs in Treue mitzuwirken,
in Christus eins zu sein.

7. Paulus, Apostel Christi, geh mit uns durch die Zeit,
zeig uns den Weg der Hoffnung zur ewigen Herrlichkeit,
dass seine Kraft uns stärkt und trägt durch alle Lebensstage,
bis wir vollendet sind.

(Text: Paul Weismantel)

Paulus - Lied (Melodie: Wohl denen, die da wandeln ..., GL 614)

1. Paulus, Apostel Christi, zum Freund von ihm erwählt,
dein Beispiel zeigt uns deutlich, dass nur die Liebe zählt,
erkennen wollen wir den Herrn, sein Wesen soll uns prägen,
auf unsrem Glaubensweg!

2. Paulus, Apostel Christi, hast dich zu ihm bekehrt,
das Evangelium Gottes in aller Welt gelehrt,
hilf uns in unsrer Lebenszeit auf Christus stets zu schauen,
zu folgen seinem Ruf!

3. Paulus, Apostel Christi, hast dich zu ihm bekannt,
das Feuer seines Geistes hat dich zutiefst entbrannt,
lass durch uns leuchten Gottes Licht für möglichst viele Menschen
im Dunkel unsrer Zeit!

4. Paulus, Apostel Christi, warst ganz von ihm erfüllt,
das Zeugnis deiner Predigt hat Lebensdurst gestillt,
dass Christus uns stets Ansporn sei und Richtschnur unsres Han-
delns, darin steh du uns bei!

(Text: Paul Weismantel)

Gebet

Gott, du kennst mein Gestern.

Du weißt, wie ich geworden bin zu dem Menschen,
der ich heute bin.

Du kennst die Tiefen, in denen meine Angst wohnt,
du kennst die Verletzungen und Wunden ebenso
wie die Wurzeln meiner Fähigkeit zu lieben,
*wie die Zärtlichkeiten, die mir Vertrauen ins Leben möglich machten.

Gott, ich gebe dir mein Heute.

Und heute ist mein Leben jetzt und hier,
die Menschen, die mit mir gehen,
alles, was mich bewegt und beschäftigt,

Stille

Übergang mit leiser Instrumentalmusik

Lied: Ich singe für die Mutigen

Cantate Nr. 275

The musical score is written in G major and 4/4 time. It consists of six staves of music with German lyrics underneath. The lyrics are: 'Ich sin-ge für die Mu-ti-gen, die ih-ren Weg su-chen, die das zu-rück-las-sen, was sie ge-fan-gen hielt. Ich sing für die Ver-trau-en-den, die Got-tes Ruf hö-ren, die auch ins Un-ge-wis-se gehn mit ihm. 1. Ich bit-te Gott für sie, dass sie nicht das Wag-nis scheu-en das sie Anast und Not nicht fürch-ten; das bit-te ich Gott. Refrain'.

2. Ich bitte Gott für sie, dass sie nicht am Schmerz zerbrechen,
dass sie nicht an Härten scheitern; das bitte ich Gott.

Refrain

3. Ich bitte Gott für sie, dass sie nicht vom Weg abweichen,
dass sie nicht den Halt verlieren; das bitte ich Gott.

Refrain

4. Ich bitte Gott für sie, dass sie sich noch hinterfragen,
dass sie auch auf Freunde hören; das bitte ich Gott.

Refrain

Oder: Mir nach, spricht Christus, unser Held

GL 616, 1-5



Mir nach spricht Chri-stus un-ser Held, mir nach ihr Chri-sten al-le!
Ver-leug-net euch, ver-lasst die Welt, folgt mei-nem Ruf und Schal-le;
nehmt eu-er Kreuz und Un-ge-mach auf euch, folgt mei-nem Wan-del nach.

2. Ich bin das Licht. Ich leucht euch für / mit meinem heiligen Leben. /
Wer zu mir kommt und folget mir, / darf nicht im Finstern schweben. /
Ich bin der Weg, ich weise wohl, / wie man wahrhaftig wandeln soll.

3. Fällts ´s euch zu schwer? Ich geh voran, / ich steh euch an der Sei-
te. / Ich kämpfe selbst, ich brech die Bahn, / bin alles in dem Streite. /
Ein böser Knecht, der still kann stehn, / sieht er voran den Feldherm
geh.

4. Wer seine Seel zu finden meint, / wird sie ohn mich verlieren. /
Wer sie um mich verlieren scheint, / wird sie nach Hause führen. /
Wer nicht sein Kreuz nimmt und folgt mir, / ist mein nicht wert und
meiner Zier.“

5. So lasst. uns denn dem lieben Herm / mit unsem Kreuz nachge-
hen / und wohlgemut, getrost und gem / in allen Leiden stehen. / Wer
nicht gekämpft, trägt auch die Kron / des ewgen Lebens nicht davon.

Gebetsanliegen:

Zu Gott, dem Schöpfer und Lenker allen Lebens, lasst uns voll Ver-
trauen beten:

Kehrvers dazwischen: Du Gott des Lebens – wir bitten dich erhöere uns

1. um die Fähigkeit, meine dunklen Seite zu erkennen und sie anzuerkennen
2. um die Bereitschaft, umzukehren
3. um Offenheit für göttliches Wirken an mir
4. um Ausdauer, wenn kein Ziel in Sicht ist
5. um Geduld, wenn der Weg so lang ist
6. um Glaubwürdigkeit in allen Lebenslagen
7. um innere Stärke bei Anfeindungen
8. um Hoffnung in den Stunden der Hoffnungslosigkeit
9. um Frieden und Freude im Dienst der Verkündigung
10. um Menschen, die mit uns den Glaubensweg gehen
11. um Dankbarkeit für das Geschenk der Berufung
12. um Momente des Berührtseins
13. um Gnade und Erbarmen bei Deinem endgültigen Kommen
14.

Einladung, eigene Bitten anzuschließen

Diese ausgesprochenen Bitten und auch alle Bitten, die wir im Her-
zen bewegen, sind im Blick unseres Gottes. Zu ihm lasst uns beten,
wie Jesus uns zu beten gelehrt hat:

Vater unser ...