



*Für uns alle*

# BARRIEREARMER WEIHNACHTSGOTTESDIENST

Online verfügbar ab dem 24.12.2024 um 12:00

**Reizarm:** Wir haben das Video sorgsam bearbeitet. Alles bleibt gleich laut & hell.

**Kognitiv schonend:** ca. 25 Minuten lang, Stillezeit, 3 Minuten Kurz-Predigt

**Ruhig:** Die Musik ist sanft und es gibt keine schnellen Bilder o.Ä.

**Verständlich:** Du kannst dem Gottesdienst gut mit geschlossenen Augen folgen



**Liebevoll:** Unser Team kennt ME/CFS und beantwortet alle deine Fragen per Mail.

Frohe Weihnachten!



Wie schön, dass du da bist!

Mit ME/CFS ist das Leben anders.

Ob mit Augenbinde, mit Rollstuhl oder mit Ohrenschutz.

Ob stehend, sitzend oder liegend.

Ob du den ganzen Gottesdienst oder wenige wertvolle Minuten anschaust.

Du bist hier willkommen und darfst einfach sein.



**Melde dich gerne mit allen Fragen bei uns:**  
[Pacingteamfreiburg@gmail.com](mailto:Pacingteamfreiburg@gmail.com)

# Für uns alle



## **Kurze Weihnachtsgeschichte - 3 Min**

Zur gleichen Zeit befahl der Kaiser eine große Volkszählung, und so machten sich Maria und Josef auf den Weg nach Bethlehem.

Es war ein weiter Weg, und als sie ankamen, gab es für sie keinen Platz mehr in den Herbergen. Schließlich fanden sie Unterschlupf in einem einfachen Stall.

Dort, inmitten von Tieren, brachte Maria ihr Kind zur Welt und legte es in eine Krippe. In der Nacht hüteten Hirten draußen auf den Feldern ihre Schafe, als plötzlich Engel vor ihnen erschien.

„Fürchtet euch nicht!“, sagte einer der Engel zu den Hirten. „Siehe, ich verkündige euch große Freude, denn euch ist heute der Heiland geboren.“

Die Hirten machten sich auf den Weg, um das verheißene Kind zu finden. Schließlich fanden sie Maria, Josef und dazu Jesus, in einer Krippe liegend.

Voller Freude priesen die Hirten Gott. Dann kehrten sie zurück und erzählten allen von dem, was sie erlebt hatten.

## **Begrüßung - 3 Min**

Herzlich willkommen! Einige Informationen vorab:

- Deine Sicherheit ist uns wichtig. Wir haben das Video Probe gehört und geschnitten. Die Lautstärke ist gleichbleibend und es kommen keine plötzlichen Lichtwechsel.
- Der Gottesdienst wird inklusive Stille-Pause circa 25 Minuten dauern. Nutze die Pause-Funktion oder überspringe Teile wann immer es dir gut tut.
- Du findest in der Videobeschreibung Zeitangaben. Dort kannst du zum nächsten Punkt springen, wenn es besser für dich ist, etwas zu überspringen.
- Du kannst auch einfach zuhören, hinschauen ist nicht nötig.

Für uns alle



## Lied – Macht hoch die Tür

Macht hoch die Tür, die Tor macht weit;  
Es kommt der Herr der Herrlichkeit,  
Ein König aller Königreich,  
Ein Heiland aller Welt zugleich,  
Der Heil und Leben mit sich bringt;  
Derhalben jauchzt, mit Freuden singt:  
Gelobet sei mein Gott,  
Mein Schöpfer reich von Rat.

Er ist gerecht, ein Helfer wert;  
Sanftmütigkeit ist sein Gefährt,  
Sein Königskron ist Heiligkeit,  
Sein Zepter ist Barmherzigkeit;  
All unsre Not zum End er bringt,  
Derhalben jauchzt, mit Freuden singt:  
Gelobet sei mein Gott,  
Mein Heiland groß von Tat.

O wohl dem Land, o wohl der Stadt,  
So diesen König bei sich hat.  
Wohl allen Herzen insgemein,  
Da dieser König ziehet ein.  
Er ist die rechte Freudensonn,  
Bringt mit sich lauter Freud und Wonn.  
Gelobet sei mein Gott,  
Mein Tröster früh und spat.

Komm, o mein Heiland Jesu Christ,  
Meins Herzens Tür dir offen ist.  
Ach zieh mit deiner Gnade ein;  
Dein Freundlichkeit auch uns erschein.  
Dein Heilger Geist uns führ und leit  
Den Weg zur ewgen Seligkeit.  
Dem Namen dein, o Herr,  
Sei ewig Preis und Ehr.

Für uns alle



### **Anspiel - 5min**

Drei junge Menschen stehen auf der Bühne.  
Sie spielen zwei Engel und Jesus.

Sie unterhalten sich im Himmel über Jesu verrückten Plan für seine Geburt.

Das Stück ist humorvoll und handelt davon, dass Jesus alle Menschen sieht.

**Auf Wunsch schicken wir dir gerne das Skript zu.**

### **Stille - 5min**

Ruhig werden und durchatmen.

Nutze gerne die Pause-Funktion und mach dir die Pause so lange,  
dass es für dich gut ist.

### **Predigt - 3 Min**

Thema: Wir sind Jesus wichtig

Ein positiver und sensibler Kurzimpuls von Pfarrerin Marika Trautmann

Für uns alle



## **Lied - Tragt in die Welt nun ein Licht**

Tragt in die Welt nun ein Licht  
Sagt allen: "Fürchtet euch nicht"  
Gott hat euch lieb, groß und klein  
Seht auf des Lichtes Schein

Tragt zu den Alten ein Licht  
Sagt allen: "Fürchtet euch nicht"  
Gott hat euch lieb, groß und klein  
Seht auf des Lichtes Schein

Tragt zu den Kranken ein Licht  
Sagt allen: "Fürchtet euch nicht"  
Gott hat euch lieb, groß und klein  
Seht auf des Lichtes Schein

Tragt zu den Kindern ein Licht  
Sagt allen: "Fürchtet euch nicht"  
Gott hat euch lieb, groß und klein  
Seht auf des Lichtes Schein

# Für uns alle



## **Fürbitten**

Guter Gott, du verstehst uns. So kommen wir mit unseren Anliegen und Gedanken zu dir:

- Guter Gott, manchmal fühlen wir uns allein. Bitte lass uns in diesen Momenten spüren, dass du nah bei uns bist. (Wir bitten dich, erhöre uns)
- Guter Gott, wir denken an die Menschen, die uns besonders nahe sind und mit denen wir unser Leben teilen. Auch an jene, die nicht mehr bei uns sind. Lass sie geborgen sein bei dir. (Wir bitten dich, erhöre uns)
- Guter Gott, wir bringen alle von ME/CFS betroffenen Menschen vor dich, Du kennst ihre Namen und du siehst sie, jeden einzelnen. Wir bitten dich, mache du heute Abend jedem von ihnen ein Geschenk. (Wir bitten dich, erhöre uns)
- Guter Gott, jeder und jede der Gottesdienstteilnehmenden hat seine eigenen Anliegen, In Gedanken beten wir für das, was uns persönlich auf dem Herzen liegt. (Wir bitten dich, erhöre uns)

Für uns alle



**Segen**

## **Offenes Ende - Weihnachtslieder**

Wir singen noch drei "klassische" Lieder für alle, die sich daran freuen.

- Ich steh an deiner Krippen hier
- Stille Nacht
- Stern über Bethlehem

Fühl dich frei zu bleiben oder abzuschalten. Genau so, wie es dir gut tut.

Wir wünschen dir frohe Weihnachten und Gottes Segen!