

Gottesdienstentwurf komplett HFH-Sonntag 2026

Run Free von Michael Patrick Kelly

Herzlich willkommen zu diesem besonderen Gottesdienst.

Heute lassen wir uns von einem Lied inspirieren, das richtig viel Energie in sich trägt: „Run Free“ von Michael Patrick Kelly.

Es geht um das tiefe Sehnen nach Freiheit, das Sprengen von inneren Ketten und den Mut, die eigenen Fesseln abzustreifen. Um Momente, in denen wir spüren, dass wir nicht für die Enge und die Angst geschaffen sind, sondern für die Weite. Und um die Zusage Gottes: „Zur Freiheit hat uns Christus befreit.“

Heute fragen wir uns: Wo spüren wir diesen Ruf zur Freiheit in unserem Leben? Was hält uns noch gefangen – und wie finden wir den Mut, endlich loszulaufen?

Lied: Run Free von MPK (Video, Audio oder live gespielt)

**Psalm 31 (freie Fassung von Johanna Wehkamp) Oder Ps
27 / Ps 40 / Ps 54 / Ps 137 / Ps 139 Johanna Wehkamp
ODER Songmeditation (Tobias Stübing)**

Gott, ich vertraue dir.

Wenn ich mich untergehen spüre,

im Druck,

wenn ich nur noch rennen kann,

bist du da.

Du hörst zu,

machst mich stark.

Wenn du mich stoppst,
komme ich zur Ruhe.
Fester Grund,
Weite.
Einatmen,
ausatmen.
Du stellst meine Füße
Auf weiten Raum.
Amen.

Anlässe zu der Situation der Gemeinde mit Bittruf und Lobpreis (kreative Stationen/ Murrelgruppen)

Eingangsgebet

Guter Gott,
Ich lasse meinen Sorgen freien Lauf,
spüre ihnen nach, atme tief ein
und lasse sie ziehen.
Denn ich weiß,
sie liegen sicher in deiner Hand.
Bei dir darf ich abwerfen,
was mich im Inneren beschwert.
Du lässt mich ausatmen, alle Sorgen loslassen
und du gibst mir Raum zum Atmen.
In dieser Stunde muss ich nichts sein,
nichts können oder tun
ich darf einfach sein.
Bei dir, bei mir,

loslassen.

Amen

Lied: EG 638 Ich lobe meinen Gott... **oder Alternative**

Lesung

Interview MPK ODER Umfrage aus dem Radio

Predigt-Mosaik (Siehe Anhang – 3 Versionen)

Lied: 610 Gras und Ufer **oder Alternative**

Eventuell Aktion während der Predigt: Fußstapfen ausschneiden und darauf schreiben, auf welche Freiheit man gerade zuläuft. / Mauer aus Kartons bauen und einstürzen lassen / Einengendes auf Jenga-Steinen schreiben, einsammeln und Turm bauen + einstürzen lassen

Gebet:

Guter Gott.

Dieses Gefühl von Beklommenheit und sich Verloren fühlen:

Wir bitten für alle, die das nicht abschütteln können.

Deren Gedanken kreisen, weil Gefühle zu Denkblockaden werden.

Wir bitten dich:

Für all die, denen die Sorgen zu groß werden:

Schenke neuen Mut und neue Kraft.

Für die, die aus ihrer Erstarrung nicht herauskommen:

Zeige ihnen ein Licht am Ende des Tunnels. Lass sie neue Wege wagen.

Für die, die in ihrem Gedankenkarussell gefangen sind:

Stell Menschen an ihre Seite, die helfen, die Mauern der Angst abzutragen.

Und bitte gib, dass wir empfindsam bleiben.

Offen für unsere Nächsten.

Mitfühlend. Und nahbar.

Und zugleich: Mit dieser Hoffnung gesegnet. Dass du da bist.

Du hilfst uns, dass wir uns freilaufen können von der Angst.

Die Sorgen loslassen.

Und leben.

Frei. Beschwingt. Voller Vertrauen.

Denn du läufst uns entgegen.

Immer und immer wieder neu.

Amen.

Songmeditation

Schließe für einen Moment die Augen. Achte auf deinen Atem, atme langsam ein und aus. Spüre dich selbst und den Boden unter deinen Füßen. (Pause) Atme tief ein und aus. (Pause)

Frage dich: Wo fühlst du dich gerade eingeeengt? Welche unsichtbaren Ketten halten dich zurück, zum Beispiel Erwartungen anderer an dich, zuhause in der Familie, im Freundeskreis, in der Schule. Was beunruhigt dich? (Pause)

Jetzt braucht es einen ersten Schritt. Einen Schritt weg von dem, was dich belastet und schwer macht. Einen Schritt hin zu dem, was dich lebendig fühlen lässt.

Lass los, was dich einengt und beunruhigt: Stell dir vor, du stehst auf und gehst los. Du spürst den Boden unter deinen Füßen. Egal, ob mit barfuß oder mit Schuhen. Du richtest dich auf und bekommst einen freien Blick. Jetzt wirst du schneller, vielleicht hast du Lust, zu rennen. Durch das Laufen kannst du dich von den Sorgen und Ängsten befreien – du läufst in die Freiheit.

Song: Run Free

Segen

Sei gesegnet, während du nach Lösungen suchst.

Sei gesegnet, während du warten musst.

Sei gesegnet: du läufst in die Freiheit.

Sei gesegnet und finde Frieden.

Amen.

(Diesen Segen können Mitarbeitende am Ausgang gestalten, in dem sie jeweils zu zweit einen Bogen bilden und beim Hingehen der Gottesdienstbesucher ihren Teil sprechen.

Eine andere Möglichkeit: Die Teilnehmenden stehen im Kreis und legen jeweils die rechte Hand auf die Schulter des Nachbarn, der Nachbarin.)

Nach einem irischen Segenswort

Gott sei vor dir,
um dir den richtigen Weg zu zeigen.

Gott sei neben dir,
um dich in die Arme zu schließen und dich zu schützen.

Gott sei hinter dir,
um dich zu bewahren von den bösen Absichten anderer Menschen.

Gott sei unter dir,
um dich aufzufangen, wenn du fällst.

Gott sei in dir,
um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Gott sei über dir, um dich zu segnen.

So segne dich der gütige Gott.

Amen

Ideen zur kreativen Gestaltung: Vor oder nach dem Gottesdienst laufen, Gemeinde aufstehen lassen und bewegen.