



Das spirituelle Angebot der Frauen-Tankstelle

Das spirituelle Angebot der Frauen-Tankstelle steht unter dem Motto der Gruppe „**Verbindungen, die bewegen...**“ und schafft einen Raum für Besinnung, Stille, die Begegnung mit Jesus/Gott/der Heiligen Geistkraft und für die Gemeinschaft. Unser Plakat ist immer gleich gestaltet – nur Datum, Ort und Thema werden ausgetauscht.

Dieses Angebot entstand auf Initiative von Ruth Maier. Susanne Hümmelchen und Sigrid Schorn bilden mit ihr das Vorbereitungs- und Durchführungsteam.

Mit diesem Format wird für
die jeweiligen spirituellen
Abendangebote geworben.
Nur das Thema und der Tag
werden verändert!

Herzliche Einladung



Verbindungen, die bewegen.

am Dienstag, 28. Oktober 2025,
von 19:30-21:00 Uhr im Gemeindesaal St. Jakobus

Thema des Abends:

eigen-ständig

Du bist auch auf der Suche, möchtest dich mit Gleichgesinnten treffen,
Begegnungen vertiefen, Verbindungen stärken und bist spirituell interessiert?

Dann komm doch einfach mal vorbei und lass dich überraschen.
Du brauchst nichts weiter als Neugier, Offenheit und wenn du statt auf einem
Stuhl bequemer auf dem Boden sitzt, gerne ein Sitzkissen, Gebetsschemel o.ä.

Wir wollen ein neues Angebot der Frauentankstelle vorstellen.
Jede Veranstaltung steht für sich, frau muss sich keine Sorgen machen,
wenn sie mal einen Abend verpasst ;-)

Wir sind sehr gespannt und freuen uns schon auf DICH!

Sigrid, Susi und Ruth



Elemente der spirituellen Abende

ca. 90 Min. bei max. 12 Teilnehmenden

01
Ankommen
Ankommen in einem Raum, der meditativ ausgeleuchtet ist (Kerzen, Lampen)
Setting: Stuhlkreis mit sparsam ausgestatteter Mitte (Kerze, 1 Symbol)

04
Thematische Einführung
Einführung in ein Thema, z. B. sorg-los: Woran denke ich bei sorg-los? Woher kommt das Wort?
Was lässt das Wort in mir (an)klingen? (dazu Beispiele) – semantische, historische Herleitung, Einordnung in Kontexte

07
Stille-Zeit
ca. 5 – 10 Min. (zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen zum Alltag, sich öffnen für etwas Neues, Gottes Botschaft einen „leeren“ Raum schenken)

02
Meditative Musik & Begrüßung
Meditative Musik zu Beginn (zur Ruhe kommen)
Begrüßung

05
Persönliche Reflexion
Jede notiert für sich, was ihr das Wort bedeutet, woran es sie erinnert, was sperrig ist an diesem Wort, welche Erinnerungen oder Erfahrungen geweckt werden usw. – Notizen auf Papierstreifen mit Edding – ca. 5-7 Min. – anschließend stellen alle reihum ihre Wort-Betrachtung vor. Wechselseitige Bezüge sind kurz möglich. Hinterfragungen oder Korrekturen nicht.

08
Textbetrachtung
Textbetrachtung nach der Methode Bibel-teilen in 7 Schritten

03
Ankommensrunde
Wir hören einander aufmerksam zu – wenn eine Person ihren Beitrag beendet hat – kurze Stille – dann beginnt die nächste – keine Kommentare oder Anmerkungen zum Gesagten

06
Gebet & Lied
Gebet oder Lied
(Taize-)Lied (bei kleinen Gruppen ggf. Unterstützung über youtube/spotify)

09
Abschluss
Abschlussgebet
Kurzes Feedback – Ausblick
Segensgebet
Abschlusslied

Material

Kerze für die Mitte, Kerzen zur Gestaltung des Raums, Lichtquellen, Feuerzeug, Moderationsstifte, Papierstreifen, Liederbücher, Bibeln oder Kopien der biblischen Texte, evtl. schön gestaltete Gebets- oder Segenstexte als Give-away, spezielle Ergänzungen zum Thema evtl.

Zunächst sollte eine klare Struktur eingeführt und beibehalten werden, bis sich das Angebot eingespielt hat. Danach sind größere Gestaltungsräume möglich – wie z. B. spirituelle Angebote in der Natur, im Garten oder einfach „unter freiem Himmel“ mit angepassten Abläufen.

Organisatorisches

- Dauer der spirituellen Treffen:** 90 Min., z. B. von 19.30 Uhr – 21.00 Uhr
- Ort:** hier z. B. St. Jakobus, Gemeindezentrum – ein großer Raum, der viel ermöglicht und optisch durch Lichtquellen verkleinert wird.
- Sitzordnung:** ein offener Kreis mit einer großen gestaltbaren Mitte, Platz außerhalb des Stuhlkreises
- Wiederkehrende Element:** die Kerze für Jesus, ein oder 2 Tücher in der Mitte, viele Kerzen für eine wohlige Atmosphäre
- Terminplanung:** zu Beginn kleinere Abstände, um das Angebot kennenzulernen (14-tägig, später als monatliches Angebot)

Einstiegsthemen der Frauentankstelle

1

November 2024

Die. 19.11.2024

(ge-lassen)

2

Adventszeit

2 Termine:

03.12.2025 (zu-vorkommend)

10.12.2024 (ein-sam)

3

Start ins neue Jahr

21.01.2025 (mit-einander)

11.02.2025 (liebe-voll)



**Im Folgenden werden 5 Modelle der spirituellen
Abendangebote der Frauentankstelle St. Jakobus
Leutenbach beispielhaft vorgestellt als Impuls für die
Entwicklung eigener Angebote vor Ort.**

Auf Wunsch stellen wir gerne weitere Modelle vor.



1. Abend "Ge-lassen"

Das erste spirituelle Treffen der Frauen-Tankstelle widmete sich dem Thema "Ge-lassen". Die sorgfältige Vorbereitung und durchdachte Struktur schufen einen Raum für Besinnung, Stille und Begegnung. Diese grundlegende Struktur wurde für alle zukünftigen Abende beibehalten und angepasst.

Material: Kerze im Glas für die Mitte, Tuch, Klangschale, Teelichter und Kerzenreste zur Beleuchtung des Raums (Taizé), Jugendkirche-Lampen, Bibeln für alle oder Evangelium als Kopie, Liedkopien oder Liederbücher, Papierkreise für die Buchstaben des Wortes „ge-lassen“, Moderationskoffer mit Eddings, Papierstreifen für die Einzelbesinnung, Streichholz oder Anzünder, Duftöl, evtl. Kissen oder Decken bereitstellen

Aufbau und zur Ruhe finden – das Team sollte sich ca. 1 h vorher treffen – ca. 10 Min. vorher ruhige Musik im ausgeleuchteten Raum spielen und den Eintretenden still einen Platz im Stuhlkreis anbieten

12 Rosen (Überraschung & Mitte-Deko)– dieses Angebot fand am 19.11.2024 in Leutenbach statt, also am Elisabeth-Tag!

Ablauf des Abends



Ab 19.15 Uhr

Taizelied „Nada te turbe“ in Endlosschleife laufen lassen zum Eintreten, Platz finden in der Ruhe



19.30 Uhr: Begrüßung

- herzlich willkommen
- die Idee (Warum laden wir ein? Was bewegt uns?...)
- Elemente der spirituellen Angebote vorstellen (Ablauf)



19.35 Uhr: Ankommensrunde alltagsbezogen

z. B. Wie bin ich hier? Wo komme ich her?
wichtig: zuhören-aufnehmen-Zeit lassen für jede, bevor die Nächste die Runde fortsetzt - nicht nachfragen, nachhaken oder kommentieren!

Jede entscheidet für sich, ob oder was sie vom Tag erzählen möchte.

Hinführung zum Thema "ge-lassen"

19.50 Uhr: Hinführung zum Thema „ge-lassen“

- Gedanken zum Wort (Semantik, Herkunft, Bestandteile, Anklänge...), Welche Assoziationen kommen mir? Was lässt das Wort anklingen?...
- Das Wort wird in die Mitte gelegt auf großen Buchstaben.
- Die Teilnehmenden bringen ihre Assoziationen zum Wort ein (Zeit zur persönlichen Sammlung, Notizen auf Papierstreifen, Austauschrunde).
- Die Runde abschließen und nachklingen lassen.

20.00 Uhr: hören (ein Gebet) bzw. bzw. singen

z. B. ein Taize-Lied „Nada de turbe“ wiederholen

20.05 Uhr: kurze Einführung in die Methode Bibel-teilen

in die gemeinsame Betrachtung eines Bibeltextes nach der Methode Bibelteilen in 7 Schritten:



Bibelteilen in 7 Schritten



1. Zur Ruhe kommen - sich öffnen - Gottes Gegenwart gewahr werden

mit einem Gebet



2. Vorlesen der biblischen Textstelle

eine Person trägt die biblische Textstelle komplett vor – anschließend liest jede Teilnehmerin einen Satz reihum - bis der Text vollständig gelesen ist.



3. Jede nennt ein Wort oder einen Satzteil

.. oder Satz, der/das ihr besonders wichtig, bedeutend, hinterfragenswert, fragwürdig, ärgerlich oder ermutigend erscheint. Jede bringt ihr Wort ein, auch wenn es bereits ausgesprochen wurde. Wiederholungen sind möglich und erwünscht. Jede kann mehrere Wörter oder Satzteile einbringen. – Die Worte und Sätze wirken lassen.



4. Stille Zeit

Schweigen – nachklingen lassen!



5. Jede kann etwas zu den Worten sagen

bei denen sie hängen geblieben ist aus unterschiedlichen Gründen.



6. Die Bedeutung der Geschichte

für mein Leben, meinen Alltag: z. B. Was sagt sie mir zum Thema „ge-lassen“?



7. Abschluss

Wir fassen das Gehörte/Geschehene in ein Gebet. In dieses Gebet können auch unsere Mitmenschen eingebunden werden.

Stille und Meditation

20.10 Uhr: evtl. Lied

„Lass Deinen Mund stille sein, dann spricht Dein Herz" Youtube-Version einspielen, zuhören, ins Mitsingen hineingleiten. Alternativ kann das Lied vorgesungen und dann gemeinsam gesungen werden (mit oder ohne instrumentale Begleitung)

20.15 Uhr: Hinführen zum Sitzen in der Stille

- die Wahrnehmung langsam von außen nach innen wenden
- Gedanken kommen und gehen lassen, was kommt, darf sein und wird liebevoll wieder entlassen...

Wir wenden uns der Atmung und dem eigenen Körper zu.

5 Min. Körperübung

Sitzen in der Stille mit der Klangschale einleiten

5 Min. Stille

Sitzen in der Stille mit der Klangschale beenden





Biblische Textstelle und Abschluss

20.25/30 Uhr

Wir wenden uns der biblischen Textstelle zu (Lk 8,22-25) „**Sturm auf dem See**“

Wir nähern uns dem Text mit der Methode des Bibelteilens. (siehe oben)

20.50/55 Uhr Lied

z. B. „Lobe den Herrn meine Seele“ oder Taize „Bless my lord, my soul“ mit Vorsingen und Antwortgesang, 3 x

Feedback und Ausblick

20.55 Uhr: Feedback-Runde

Wie geht es mir? Wünsche ich mir Veränderungen des spirituellen Angebots? Würde ich gerne einmal mit vorbereiten? (auf keinen Fall eine Pflicht oder Erwartung! Aber eine Einladung!!!) – Team hört zu und nimmt auf: Keine Rechtfertigung – aber ein dankendes Aufnehmen der Impulse!



Ausblick

auf die kommenden spirituellen
Angebote



Hinweis

auf das Fest der Hl. Elisabeth und die
Rosen in der Mitte verschenken



Abschlusseggen

Ende um 21.00/21.15 Uhr!

2. Abend: "zuvor-kommend"

Das zweite spirituelle Treffen der Frauen-Tankstelle am 3. Dezember 2024 widmete sich dem Thema "Zuvor-kommend". Es folgte einer ähnlichen Struktur wie das erste Treffen, setzte jedoch eigene inhaltliche Akzente.

Quellen: <http://www.viereck-kunst.de/index.php/kunst/bildergalerie/gestalten-in-der-bibel/...> <http://www.viereck-kunst.de/> oder: www.viereck-kunst.de

- ❏ Das Motiv "Begegnung" von Uli Viereck, das den wundervollen Moment der innigen Begegnung von Elisabeth und Maria zeigt, kann als Karte bestellt werden im Vorfeld.



Karten bitte hier bestellen: <https://www.viereck-kunst.de/index.php/shop>

Ablauf "zuvor-kommend"



19.15 Uhr

Magnifikat – Endlosschleife



19.30 Uhr

Begrüßung



19.35 Uhr

Ankommensrunde alltagsbezogen (siehe Modul 1)



19.50 Uhr

Hinführung zum Thema „zuvor-kommend“ (siehe Modul 1). Die Teilnehmenden schreiben ihre Assoziationen zum Wort auf Papierstreifen in Einzel-Arbeit. Vorstellen der Assoziationen und Ablegen der Papierstreifen in der Mitte.



20.05 Uhr

Singen – „Lass Deinen Mund stille sein, ...Dein Herz...“



20.10 Uhr

Hinführen zum Sitzen in der Stille – Körperübung. Stille-Zeit mit Klangschale einleiten - 5 Min. Stille. Stille-Zeit mit der Klangschale beenden. Sich recken und strecken – zurückkommen mit der Aufmerksamkeit in den Stuhlkreis

Maria und Elisabeth

20.20 Uhr: Hinwenden zur biblischen Textstelle

(Lk 1,26-56) „**Maria und Elisabeth**“

Methode Bibel-teilen in 7 Schritten (siehe oben)

20.45 Uhr

Stille Betrachtung der Karte „Begegnung“ von Uli Viereck



Abschluss des zweiten Abends

Feedback-Runde

Austausch über den Abend

Ausblick

auf das kommende spirituelle Angebot

Abschlusslied

„Magnificat..." (Taizé, Kanon) GL 390 alternativ: „Maria durch den Dornwald ging" GL 224

Abschlusseggen

Ende gegen 21.00 Uhr

3. Abend: "Ein-sam"

Ab 19.15 Uhr

meditative Musik zum Ankommen „-How long oh lord" Endlosschleife

19.35 Uhr

Ankommensrunde alltagsbezogen: Was hat mich heute bewegt? ...

19.30 Uhr

Begrüßung

19.50 Uhr

Hinführung zum Thema „ein-sam" - Assoziationen und Herleitungen (Team) - Assoziationen der Teilnehmenden

Adventsgebet und Stille

20.00 Uhr: Adventsgebet von Andrea Wilke

Kerze in der Mitte entzünden

*Zünde die Kerzen an, schalt die Stille ein.
Gib Deiner Sehnsucht Raum, Du bist nicht allein.*

*Hör auf die Stille, gib dich ihr hin.
Was die Sehnsucht erfüllt, ist schon tief in dir drin.*

*Nimm wahr Gottes Nähe im Jetzt und im Hier
auf dem Grund deines Herzens. Das wünsche ich dir.*

Singen – „Lass Deinen Mund stille sein, ...“ 3 x

[lass deinen mund stille sein - Google Suche](#)

20.05 Uhr: Hinführen in die Stille

Körperübung 5 Min. – Stille-Zeit mit Klangschale einleiten

Stille-Zeit - 5- 10 Min. - mit der Klangschale beenden

Sich recken und strecken – zurückkommen mit der Aufmerksamkeit
in den Stuhlkreis

Wieder zur Ruhe kommen – sich öffnen für Gottes Wort





20.15 Uhr

Hinwenden zur biblischen Textstelle (Lk 2,1-7) „**Herbergssuche – in der Ferne - abgewiesen**“

Methode Bibel-teilen in 7 Schritten

20.45 Uhr

Tiroler Weise „Wer klopft an?": Chor Da Capo - Wer klopft an (Herbergssucher)
(Offizielles Musikvideo)

20.50 Uhr

Feedback-Runde

Ausblick auf das kommende spirituelle Angebot

Abschluss

Abschlusslied „Von guten Mächten wunderbar geborgen " GL 430

Abschlusseggen

Das Thema "Ein-sam" wurde bewusst in der Vorweihnachtszeit platziert, um die Spannung zwischen der oft als gesellig wahrgenommenen Adventszeit und der Erfahrung von Einsamkeit zu thematisieren. Die biblische Geschichte der Herbergssuche von Maria und Josef, die keinen Platz in der Herberge finden, bietet zahlreiche Anknüpfungspunkte für eine Reflexion über Ausgrenzung, Alleinsein und die Sehnsucht nach Gemeinschaft. Gleichzeitig eröffnet die Betrachtung des Wortes "ein-sam" positive Aspekte des Alleinseins: die Möglichkeit zur Besinnung, zur Begegnung mit sich selbst und mit Gott zu kommen. Das Adventsgebet von Andrea Wilke greift diese Dimension auf und lädt dazu ein, in der Stille die Nähe Gottes wahrzunehmen.



4. Abend "Mit-einander"



19.15 Uhr

Endlosschleife: Jesus remember me



19.30 Uhr

Begrüßung - herzlich willkommen im neuen Jahr
& Gottes Segen!



19.35 Uhr

Ankommensrunde alltagsbezogen



19.50 Uhr

Hinführung zum Thema „mit-einander“



20.00 Uhr

Singen – „Lass Deinen Mund stille sein, ...Dein Herz...“ - Lass deinen Mund stille sein (HAGIOS),
Helge Burggrabe, Vokalquartett



20.05 Uhr

Hinführen zum Sitzen in der Stille – alternativ zur
Körperübung: Atemübung 5 Min. – Sitzen in der
Stille (mit Klangschale ein- und ausleiten)



20.15 Uhr

biblische Betrachtung (Mk 2,1-12) „Die Heilung
des Gelähmten“ Bibel-teilen entlang der 7
Schritte



20.45 Uhr

Laudate omnes gentes – GL 386



20.55 Uhr

Feedback-Runde. Ausblick auf die kommenden
spirituellen Angebote ...

Abschlusstext „Die Welt auf dem Kopf“
Catrina.E.Schneider

Modul 5: Liebe-voll

Das fünfte und letzte spirituelle Treffen der ersten Reihe fand am 11. Februar 2025 statt und widmete sich dem Thema "Liebe-voll". Passend zum nahenden Valentinstag am 14. Februar griff dieses Treffen die verschiedenen Dimensionen der Liebe auf.

Ankommen mit Musik

Ab 19:15 Uhr lief als Endlosschleife Louis Armstrongs "What a Wonderful World", um eine warme, liebevolle Atmosphäre zu schaffen.

Bibelbetrachtung und Abschluss

Im Zentrum stand der Text aus 1 Korinther 13,1-10, das "Hohelied der Liebe", das wie eine Blüte oder ein Fächer entfaltet und angeordnet wurde.



Symbolische Ankommensrunde

Nach der Begrüßung folgte eine besondere Ankommensrunde mit Symbolsprache: Herzen oder Karten mit Herzen wurden im Hinblick auf den Valentinstag eingesetzt.

Stille und Gebärdengebet

Nach der Hinführung zum Thema "liebe-voll" folgte ein Gebärdengebet, das Hinführen zum Sitzen in der Stille und das Lied "Lass Deinen Mund stille..."

Als Beispiel für die Hinführung zum Thema wurde eine tiefgehende Betrachtung des Wortes "liebe-voll" angeboten: Ein Wort, das sich angenehm, warm und wohltuend anfühlt. Die Teilnehmerinnen wurden eingeladen, sich Menschen vorzustellen, die "voll der Liebe" sind – ihr Gesicht, ihre Haltung, ihre Ausstrahlung. Das Bild des Überfließens wurde aufgegriffen: Wenn etwas überläuft, verbreitet es sich ins Umfeld, oft unkontrollierbar. Es wurden auch die sprachlichen Wurzeln des Wortes "Liebe" beleuchtet, das vom althochdeutschen "Liubi" (lieb, teuer) abstammt und seine Wurzeln im germanischen Wortstamm "Leubh-" (lieben, mögen) hat.

Das vierte spirituelle Treffen der Frauen-Tankstelle fand am 21. Januar 2025 statt und widmete sich dem Thema "Mit-einander". Dieses erste Treffen im neuen Jahr griff die Bedeutung von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung auf.

Die Frauentankstelle St. Jakobus Leutenbach traf sich einmal monatlich zum spirituellen Abend bei gleichbleibend guter Resonanz.

Weitere Themen werden bzw. wurden bereits umgesetzt bis Dezember 2025:

Wunder-voll
Sorg-los
Selbst-verständlich
Eigen-ständig
Gleich-gültig
Erwartungs-voll

Weitere Ideen:

Sternen-klar
Wahr-haftig
Zauber-haft
Mit-machen
Sehn-sucht
Leiden-schaft
Rücksichts-voll
Zweifel-los



Bitte an sigridschorn@t-online.de wenden, wenn Sie weitere Impulse wünschen.