



# 7 Wochen *JA* sagen

## Im „Ja“ leuchtet unsere Liebe auf Segensfeier für Liebende zum Valentinstag Bausteine für eine Segensfeier zum Valentinstag 2025

### Inhalt

Liedvorschläge .....	2
Begrüßung / Hinführung.....	2
Thematische Einführung.....	2
Kyrie .....	3
Tagesgebet .....	3
Hinführung zur Lesung.....	3
Lesung .....	4
Stationenweg mit sieben Stationen .....	8
Fürbitten .....	8
Schlussgebet .....	9
Segen .....	10

## Liedvorschläge aus dem Gotteslob

mit Eigenteil der Diözese Rottenburg-Stuttgart und Erzdiözese Freiburg:

- ❖ Sag ja zu mir (Gotteslob 781, Strophen 1,3,4)
- ❖ Strahlen brechen viele (GL 825)
- ❖ Der Herr wird dich mit seiner Güte segnen (GL 452)
- ❖ Wo die Güte und die Liebe wohnt (GL 442)
- ❖ Ubi Caritas (GL 445)
- ❖ Komm, Herr, segne uns (Gotteslob 451)

Weitere Lieder:

- ❖ Ich schenk dir einen Regenbogen...

## Hinführung

Schön, dass Sie heute hierhergekommen sind – als Paar oder mit einem Menschen im Herzen, der Ihnen viel bedeutet. Wir feiern heute anlässlich des Heiligen Valentins, dem Schutzpatron der Liebenden. Der Festtag des Heiligen Valentin ist heute Grund dafür, dass wir zusammenkommen, aus dem Alltagstrott aussteigen und uns unter den Segen Gottes stellen.

Schauen Sie sich gerne an und freuen sich, dass Sie es geschafft haben, hier zu sein



## Thematische Einführung

Können Sie sich noch an den Moment erinnern, an dem für Sie klar war, dass Sie beide zusammengehören? Vielleicht haben Sie beide etwas Besonderes erlebt oder es war ein Gefühl, das plötzlich da war?

Und dann gab es wohl auch den Tag, an dem Sie bewusst zu Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner „Ja“ gesagt haben? Vielleicht war es ein romantischer Moment, ein ungewohnter Zeitpunkt, ein lang ersehnter Moment, als Ihr Partner oder Ihre Partnerin fragte, ob sie heiraten wollen?

Hat das Freude ausgelöst?

Ist Ihnen die Überraschung gelungen?

Vielleicht haben Sie erst Bedenkzeit gebraucht?

Das offizielle „Ja“ haben Sie vielleicht später zu zweit vor dem Standesamt und/oder vor dem Traualtar gesprochen. Es war ein Start für Sie als Paar, aus dem eine ganze neue Wirklichkeit entstanden ist...

Auch wenn das Jahre her ist, es braucht im Alltag immer wieder ein „Ja“ zueinander. Häufig unausgesprochen, manchmal bewusst und laut. So soll heute die Möglichkeit

sein, zueinander wieder bewusst „Ja“ zu sagen. Ja zu allem, was geworden ist... Ja zu allem, was ist...

Gut, wenn Gott uns hierbei unterstützt und begleitet.

Rufen wir zu Gott im Kyrie.

### Kyrie

Jesus Christus,

Du hast uns vorgelebt, was es heißt, „Ja“ zum anderen zu sagen – ihn und sie ganz anzunehmen so wie er und sie ist. Wir preisen Dich für Dein Vorbild. Herr erbarme dich.

Jesus Christus,

Du hast aus dem „Ja“ Gottes zu Dir und zu allen Menschen heraus Deine Kraft und Dein Vertrauen geschöpft. Wir danken Dir für diesen neuen Blick auf Gott. Christus erbarme dich.

Jesus Christus,

Dein „Ja“ zu uns stärkt Menschen bis heute – auch uns. Herr erbarme dich.

### Tagesgebet

Menschenfreundlicher, liebender Gott,  
Dein Ja zu uns steht felsenfest.

Auf Deine Zusage können wir aufbauen.  
Du bist uns Grund und Fundament im Leben.

Dafür danken wir Dir.

Wir bitten Dich in Zeiten innerer und äußerer Unruhen:  
Bleib bei uns und stärke uns.

Schenke uns immer wieder die kraftvolle Zuversicht,  
dass Du es gut mit uns und unserer Welt meinst.

Darum bitten wir mit Jesus Christus, unserem Bruder und Freund.

Amen

### Instrumentalmusik

## Hinführung zur Lesung:

„Ja“ zueinander sagen, miteinander verbunden sein. Das ist eine wunderbare Erfahrung. Im „Ja“ blüht das Leben auf. Es zeigt sich so, wie es von Gott her gemeint ist. Ich sehe dich und du siehst mich. Wir freuen uns aneinander. Unser Leben wird reicher, beziehungsreicher. Unser Herz wird weit, es kann geben und empfangen. Im Ja, das wir zueinander sagen, schwingt auch das Ja zum Leben mit.

Wir kennen auch die gegenteilige Erfahrung: Ein gefühltes oder auch ausgesprochenes „Nein“ zu meinem Partner oder meiner Partnerin und zu unserer Beziehung. Manchmal auch ein „Nein“ des Partners zu mir. Ablehnung. Verweigerung. Grenzen ziehen. Manchmal spüre ich auch ein „Nein“ in mir. Lehne alles ab. Will nur für mich sein. Und werde gefühllos gegenüber allem, was mich umgibt.

Wenn wir in dieser Haltung verharren, dann wird auf Dauer die Beziehung gestört, ja am Ende zerstört. Im kleinen und im großen Miteinander. Von dieser dramatischen Konsequenz erzählt eine uralte Geschichte aus dem Alten Testament. Die Erzählung von der Sintflut. Die Sintflutgeschichte ist eine Geschichte des Untergangs in Folge von Streit, Habgier und Selbstsucht. Gleichzeitig ist sie auch eine Geschichte der Hoffnung. Sie zeigt, dass Gott uns aus zerstörerischen Mustern herausführen will. Dass er Neuanfänge möglich macht. Das gilt auch für unsere kleinen Welten – für die Menschen, mit denen wir leben. Heute geht es besonders um den, der unserem Herzen am nächsten ist. Gott stellt am Ende die Verbindung wieder her. Er sagt noch einmal Ja zu den Menschen. Und sein Ja kann uns ermutigen, unser Ja zueinander immer wieder neu zu sagen und zu versprechen.

Hören wir den hoffnungsvollen Schluss der Sintflutgeschichte.

## Lesung aus dem Buch Genesis:

Dann sagte Gott zu Noah und seinen Söhnen: »Ich schließe einen Bund mit euch und mit allen euren Nachkommen, dazu mit den vielen verschiedenen Tieren, die bei euch in der Arche waren, von den größten bis zu den kleinsten. Und das ist mein Versprechen: Nie wieder werde ich eine so große Flut schicken, um die Erde und alles, was auf ihr lebt, zu vernichten.« Weiter sagte er: »Diesen Bund schließe ich mit euch und allen Bewohnern der Erde, immer und ewig will ich dazu stehen. Der Regenbogen soll ein Zeichen für dieses Versprechen sein. Wenn ich Wolken am Himmel aufziehen lasse und der Regenbogen darin erscheint, dann werde ich an meinen Bund denken, den ich mit Mensch und Tier geschlossen habe: Nie wieder eine so große Flut! Nie wieder soll alles Leben auf diese Weise vernichtet werden! Ja«, sagte Gott, »diese Zusage gilt für alle Zeiten, der Regenbogen ist das Erinnerungszeichen. Wenn er zu sehen ist, werde ich daran denken.«

aus: Hoffnung für alle, Gen 9.

## Übergang und Einführung zum Stationenweg:

Einen Regenbogen zu sehen, ist faszinierend. Er entsteht, wenn das Sonnenlicht in Regentropfen gebrochen wird. Eine Lichterscheinung, ganz real und zugleich wunderbar. Der Regenbogen ist ein Symbol für den Bund von Gott und den Menschen. Er ist auch ein Symbol für die Liebe. Und er steht für die Verheißung, dass wir Gesegnete sind und immer Versöhnung und ein Neuanfang möglich sind.

In sieben Farben leuchtet er auf. So vielfältig kann Liebe sein. So bunt und verschieden. Gott ermutigt uns, in dieser Vielfalt unser Ja zueinander zu leben und uns unter seine Verheißung zu stellen.

Wir wollen Sie jetzt einladen, diesem Bogen – dieser Verbindung – in seiner siebenfarbigen Fülle nachzuspüren. Machen Sie sich den Weg durch die Kirche und lassen Sie sich an den einzelnen Stationen überraschen.

## Stationenweg zu verschiedenen Farben mit Impulsfragen

**ROT:** Rot ist die Farbe der Liebe. Leidenschaft. Eros. Was mich zum anderen hinzieht. Seine Anziehungskraft. Ihre Ausstrahlung. Was dazu geführt hat, dass ich mich verliebt habe.

Es geht um die Liebe, die mein Partner/meine Partnerin mir schenkt.

Es geht auch um die Liebe zu mir selbst. Gut ist es, wenn ich mir selbst Anerkennung schenke und nicht nur auf lobende Worte von außen warte.

Was mag ich an dir? Was mag ich an mir?

*AKTION: Auf ein Herz schreibt jede/r, was er/sie am anderen/ an der anderen schätzt.*

Aufs zweite Herz dann, was du an dir selber schätzt.

*MATERIAL: Herzen, Stifte.*

**ORANGE:** Orange steht als Farbe für Energie, Dynamik, auch für Konflikte. Situationen, in denen es brennt. Wo Wärme und Hitze entstehen. Das kann weh tun, aber auch Heilung ermöglichen.

Kennt Ihr die Momente, in denen es auch mal zwischen Euch knistert? Mal konstruktiv, voller positiver Energie. Mal eher destruktiv. Dann kann es sein, dass Feuer unterm Dach ist.

*AKTION: Wir laden Euch ein zu einem Spiel der Kräfte.*

Steht Euch gegenüber und legt Eure Handflächen aufeinander.

In der ersten Runde geht Ihr beide in Widerstand und übt Druck aus.

Beim zweiten Mal gibt erst eine/r nach, der/die andere übt weiter Druck aus.

Tauscht dann die Rollen.

In der dritten Runde macht ein Spiel der Kräfte daraus, d.h. gebt abwechselnd Druck und gebt nach.

Tauscht Euch dazu aus: Wie ging es Euch? Kommt Euch manches bekannt vor?

*MATERIAL: Anleitung*

**GELB:** Die Farbe Gelb leuchtet – wie das Sonnenlicht. „Dein Ja zu mir bringt mich zum Strahlen.“

Wer sich geliebt fühlt, blüht auf. Alles, was in einem Menschen angelegt ist, kann sich entfalten.

Das ist das Wunder der Liebe. Ja – kraftvoll und klar. Eindeutig. Entschieden. Nicht nur ein Wort, sondern eine Haltung, die sich in meinem Verhalten zeigt.

„Euer Ja sei ein Ja“ – so sagt es Jesus. Kein „Jo“, kein „Ja, aber“, kein „Ja, bis auf Weiteres“....

Ja sagen heißt: Ich lasse dich spüren, dass du mir wichtig bist. In kleinen und großen Gesten. In meiner Zärtlichkeit. Jetzt.

*AKTION: Den anderen/die andere spüren lassen, dass er/sie mir wichtig ist. Nehmt Euch Zeit, Euch gegenseitig die Hände zu salben.*

*MATERIAL: Öl, Schälchen, Tücher.*

**GRÜN:** Grün ist die Farbe des Wachstums. Was lebendig ist, will wachsen. erinnert euch: Wieviel ist schon gewachsen seit eurem ersten, anfänglichen „Ja“ zueinander? Ihr habt eine gemeinsame Geschichte. Erlebnisse, die euch verbinden. Das, was ihr zusammen geschaffen habt. Was durch euch in die Welt gekommen ist. Euer gemeinsames Leben hat Struktur bekommen. Das stärkt Beziehung. Aber eine Beziehung kann auch „erstarren“. Sie ist dann nicht mehr so lebendig wie zu Beginn, wo es viele Überraschungen gab. Vielleicht ist manches zu kurz gekommen und will sich noch entwickeln. Spürt dem nach. Gebt ihm eine Chance. Euer „Ja“ gilt auch dem, was noch kommen kann.

*AKTION: Nehmt Euch ein Samentütchen und pflanzt die Samen zuhause in einen Topf oder in Euren Garten. Die Samen wollen ein Zeichen dafür sein, was in diesem Jahr wachsen und werden will.*

*MATERIAL: Samentütchen.*

**HELLBLAU:** Hellblau erinnert uns an Phasen, in denen wir im 7. Himmel sind. Himmelhochjauchzend. Vielleicht kennt Ihr solche Momente? Im Urlaub? Wenn Ihr gemeinsam Berge besteigt? Oder wenn Ihr Euch Zeit für Entspannung und Erholung gönnt?

*AKTION: Nehmt Euch kurz Zeit und erinnert Euch an einen Glücksmoment.*

Gibt es einen Ort, an den Ihr Euch gerne hinbeamen würdet?

Wo ist der Ort, an dem Ihr glücklich seid?

Welche Gefühle, Gedanken, Bilder, Düfte, Töne tauchen in der Erinnerung auf?

*MATERIAL: Urlaubspostkarten o.ä.*

**DUNKELBLAU:** Die Farbe des dunklen Blau steht für tiefes Wasser, für Vertrauen, für ein Gefühl, dass es in der Tiefe gut ist. Ein Gefühl, gesegnet zu sein.

Im Segen sagt uns Gott Gutes zu.

So wie Gott uns in seinem Segen nahe ist, so sind sich auch Menschen durch ihre Liebe nahe.

Sie können einander zum Segen werden, indem sie sich Gutes sagen und einander Gutes tun.

*AKTION: Wir laden Euch ein, einander zu segnen.*

Ihr könnt Euch dabei ein Segenswort zusprechen, z.B. „Gott segne und behüte dich.“

Oder „Du bist ein Geschenk des Himmels für mich. Ich danke dir für dein Dasein und bitte Gott um seinen Segen für dich: Gott segne und behüte dich.“

Ihr könnt dies auch durch ein Kreuzzeichen auf die Stirn oder in die Handfläche des anderen bekräftigen.

*MATERIAL: Segensworte.*

**VIOLETT:** Violett ist eine gedeckte Farbe. Sie lässt Erfahrungen anklingen, die nicht so einfach waren. Verletzungen. Trauer. Gefühle von Einsamkeit. Unerfüllte Sehnsucht.

Eine Liebe, die sich der Realität aussetzt, kommt nicht ohne Schrammen davon. Das Leben mutet uns Vieles zu. Längst nicht alles können wir so gestalten, wie es gut wäre. Und trotz Bemühen bleiben Fremdheit und Nicht-Verstehen zwischen uns, Versagen und Schuld. Violett ist jedoch auch die Farbe der Vergebung und der Versöhnung. Ihr könnt Frieden schließen – miteinander und mit dem Leben, so wie es nun einmal ist. Es nimmt das, was war, nicht weg – und doch wird es verwandelt. Wenn wir etwas ins Wort bringen können, wird es leichter. Zuvor braucht es einen Raum, in dem sich die Worte finden und bilden können. Wo uns zugehört wird.

Unsere Seele. Gott ist da. Wir dürfen uns ihm zuwenden mit allem, was verletzt ist und der Heilung bedarf. Dazu seid ihr jetzt eingeladen.

*AKTION: Welches Anliegen habe ich/ haben wir? Um was möchte ich Gott bitten?*

Jede/r kann für sich ein Weihrauchkorn ins Weihrauchfass legen und dabei die Bitte/ das Gebet aufsteigen lassen wie Weihrauch hin zu Gott.

*MATERIAL: Hierfür braucht es ein Weihrauchfass und Weihrauchkörner und Kohle.*

## Instrumentalmusik

### Abschließender Text (optional): Worte des Apostels Pauls an die Korinther 1Kor 13

Mit verteilten Rollen. Langsam lesen mit Pausen bei den Gedankenstrichen.

*Sprecher/in 1:*

Die höchste Gabe Gottes ist die Liebe. –

Ohne Liebe sind unser Reden und Tun ohne Sinn. –

Alle unsere Klugheit ist nichts, wenn wir nicht lieben. –

*Sprecher/in 2:*

Wenn jemand liebt, kommt es nicht darauf an, viele Worte zu machen.

Wer liebt, muss nicht gelehrt sein und nicht alle Erkenntnisse haben. –

Wer liebt, hat Geduld, - Geduld mit den Eigenarten des anderen, -  
und er bleibt freundlich angesichts seiner Fehler.

*Sprecher/in 1:*

Wer liebt, ist nicht neidisch, -  
sondern freut sich über die Erfolge des anderen.

Liebende sagen: „Danke, dass deine Liebe mir hilft, mich selbst zu lieben.“ –

Wer liebt, lässt sich nicht erbittern und ist nicht nachtragend. –

Er oder sie schaut zuerst auf den Balken im eigenen Auge.

*Sprecher/in 2:*

Liebende mauern ihr Herz nicht ein. Liebende geben nicht auf, –  
sie kämpfen um ihre Liebe und geben sich immer wieder eine Chance.  
Sie wissen um ihre Unvollkommenheit und gestehen sie sich gegenseitig zu. –

*Sprecher/in 1:*

Liebende glauben aneinander und bewahren die Hoffnung. –  
Denn das größte Geschenk füreinander ist die Liebe.

### Fürbitten mit Gebet zu den Lebensfarben

*Wenn möglich, von Paaren vorgetragen. Zwei oder drei Paare wären gut.  
Eine/r liest. Der/die andere legt ein farbiges Tuch vor den Altar oder einen farbigen  
Gegenstand.*

*Hinführung:*

Gott, in unserem Leben gibt es neben all den bunten Farben auch das bekannte  
Alltagsgrau.  
Wir bitten um Lebensfarben in jedem von uns, damit unser Leben gelingen kann.

*Paar 1 mit rotem und orangem Tuch:*

Gott, gib uns vom Rot der Liebe, um davon wieder austeilend zu können.  
Und schenke uns vom Orange der Wärme und Geborgenheit gegen alle Kalte und  
Unterkühlte in unseren Herzen.

*Paar 2 mit gelbem und grünem Tuch:*

Gott, gib uns viel vom Gelb des Lichtes für die Dunkelheiten in unseren Seelen.  
Und schenke uns vom Grün der Hoffnung gegen Resignation und Ausweglosigkeit.

*Paar 3 mit blauem und violetterm Tuch:*

Gott, gib uns vom Blau des Vertrauens, um unsere Lebensentscheidungen zu leben.  
Und schenke uns vom Violett der Versöhnung für Wege zu Umkehr und Neuanfang.

*Paar 1 mit schwarzem und weißem Tuch:*

Gott, gib uns vom Schwarz des Todes, damit wir uns einstimmen auf Abschiede und  
lernen, loszulassen. Und schenke uns vom Weiß des Neuen, um für das Leben offen  
und bereit zu sein.

*Paar 2 mit braunem und goldenem Tuch:*

Gott, gib uns vom Braun der Erde für Beständigkeit, Geduld und Ausdauer.  
Und schenke uns vom kostbaren Gold, dass wir unseren Partner als Geschenk  
wertschätzen.

*Abschluss:*

Gott, gib uns ein wenig von allen Farben, denn buntes Leben lebt sich leichter.

Zeige uns ab und zu einen Regenbogen, damit wir wissen: Du bist da!  
Darum bitten wir mit Jesus Christus, unserem Bruder und Freund. Amen.

## Vater unser

### Schlussgebet:

Gottes Segen sei mit uns, wie die Luft um uns, die wir atmen.  
Gottes Segen sei mit uns wie die Sonne, die uns wärmt.  
Gottes Segen sei mit uns wie eine Blume, die uns anstrahlt.  
Gottes Segen sei mit uns wie eine Hand auf meiner Schulter, die mich bestärkt.  
Gottes Segen sei mit uns wie ein gutes Wort, das uns tröstet.  
Gottes Segen sei mit uns und allen, die uns am Herzen liegen.  
So segne uns Gott Vater, Sohn und Heilige Geistkraft.  
Amen.

### Segen der Paare durch Priester, Diakon, Pastoral-/Gemeindereferentin:

Mögliche Segensworte:

*„Auf die Fürsprache des Heiligen Valentin schenke Gott euch Frieden. Gott erfülle euer Herz mit Liebe und Dankbarkeit. Gott segne euch und alle, die einen Platz in eurem Herzen haben. Darum bitten wir im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“*