



# 7 Wochen **JA** sagen

## Im „Ja“ leuchtet unsere Liebe auf Ein Sofagottesdienst zum Valentinstag 2025

### Liebes Paar,

habt ihr Lust, auf eine ganz besondere und persönliche Weise euren Valentinstag zu feiern? Dann gönnt euch einen Sofagottesdienst mit dem Thema: *„Im Ja leuchtet unsere Liebe auf“*

### Ein paar Tipps vorab:

Nicht überall werden Valentinsgottesdienste angeboten. Dann könnt ihr auch mit diesen Anregungen zuhause einen „Sofagottesdienst“ feiern. Das kann eine besonders dichte Erfahrung für eure Beziehung sein.

### Vorbereitung des Raums:

Vorab bietet es sich an ein paar Vorbereitungen zu treffen: Einen Ort vorbereiten: Passt es am Esstisch oder auf dem Sofa? Gerne könnt ihr auch ein paar Blumen o.ä. dazu tun...

### Material:

Ihr braucht für den Gottesdienst: eine Kerze, zwei Herzen aus Papier (*einfach aus einem DinA 4-Blatt ausschneiden*), Stifte, ein Samentütchen (z. B. Kresse), wenn zur Hand, und ein Gefäß zum Einpflanzen, etwas Körperöl in einem Schälchen und Tücher zum Reinigen.

Sorgt dafür, dass ihr **ca. 30 min. ungestört** sein könnt.

## Ablauf:

Ihr könnt nun die Audiospur anhören. Diese dauert 20 Minuten.

Im ersten Teil gibt es eine kleine Hinführung zum Thema, im zweiten Teil seid ihr gefragt. Ihr könnt euch von den Farben des Regenbogens zu kleinen Übungen miteinander inspirieren lassen.

Zwischen den einzelnen Übungen gibt es jeweils eine kurze Musik – da könnt ihr unterbrechen und danach den Podcast weiter abspielen.

Zum Ende des Gottesdienstes laden wir euch zu einem Gebet mit den Regenbogenfarben ([s.u.](#)) ein.



[Hier geht es zur Audiospur](#)



## Gebet zu den Regenbogenfarben

*abwechselnd lesen*

1 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.

2 Gib uns vom Rot der Liebe, um davon wieder austeilen zu können.

Und schenke uns vom Orange der Wärme und Geborgenheit gegen alles Kalte und Unterkühlte in unseren Herzen.

1 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.

2 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.

1 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.

2 Gott, gib uns vom Braun der Erde für Beständigkeit, Geduld und Ausdauer.

Und schenke uns vom kostbaren Gold, dass wir unsere:n Partner:in als Geschenk wertschätzen.

*beide:*

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.

*Ihr wollt noch andere Stellen nachlesen? [Hier](#) werdet ihr fündig.*

**Wir wünschen euch eine gute Zeit miteinander!**

**Sprecher:innen: Mechthild Alber, Ute Rieck und Christian Kindler**  
**Aufnahmetechnik: Caroline Haro-Gnändinger, Elisa Ebersbach und Heiko Hauger**

- Mitarbeiter:innen der Diözese Rottenburg- Stuttgart -