

HAUSGEBET

FÜR DIE

FASTENZEIT

**Hausgebet
für Familien**
ab Seite 16

**Sucht zuerst
Gottes Reich
und seine
Gerechtigkeit,
dann wird euch
alles andere
dazugegeben.**

Mt 6,33

Hausgebet für die Fastenzeit 2023

Impressum

Diözese Würzburg KdöR
Bischöfliches Ordinariat – Hauptabteilung Seelsorge
Kürschnerhof 2 | 97070 Würzburg
Telefon 0931 386-65 105 | Fax 0931 386-65 109
seelsorgereferat@bistum-wuerzburg.de

Text

Paul Weismantel, Referat Geistliches Leben
Angelika Reinhart und Birgit Kestler, Ehe- und Familienseelsorge

Liebe Schwestern und Brüder,

jedes Jahr, wenn wir die österliche Bußzeit beginnen, nehmen wir einen neuen Anlauf in der Vorbereitung auf Ostern. Manche verbinden damit auch den einen oder anderen guten Vorsatz.

Dabei geht es wohl nicht um irgendwelche Kleinigkeiten, sondern die Grundausrichtung unseres Glaubenslebens auf den lebendigen Gott hin.



Das Jahresmotto, das wir für unser Bistum gewählt haben, will unser persönliches und gemeinsames Augenmerk auf das Wesentliche lenken. Neben so manchen privaten tragischen und traurigen Lebensgeschichten bedrängt und belastet uns alle nach wie vor die Situation des Krieges in der Ukraine und die damit verbundenen Folgen.

Auch die mehrfachen Veränderungen in unserem Bistum machen vielen zu schaffen und gehen manchen unter die Haut, indem sie Verunsicherung und Ängste auslösen.

In all dem will uns die Aufforderung Jesu aus der Bergpredigt ermutigen, dass wir uns nicht von falschen Sorgen aufreiben lassen. Wir brauchen nicht zu verzagen, sondern sind auf- und herausgefordert zu prüfen, worauf es gerade jetzt ankommt, was erst- und zweitrangig ist. So will uns Jesus helfen, uns nicht im Nebensächlichen zu verlieren, sondern uns auf die Hauptsache zu konzentrieren, die Suche nach dem Reich Gottes mitten unter uns.

In diesem Sinne grüße und segne ich Sie im Gebet verbunden

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Franz".

Bischof Franz

HAUSGEBET FÜR DIE FASTENZEIT

1. Eröffnung

V Wir sind hier miteinander versammelt im Namen des Vaters und des Sohnes und des Hl. Geistes. Amen

2. Liedruf und Gebet | GL 670 (8) und (9) / GL 380, 1–3



K/A Dir sei Preis und Dank und Eh - re!

T: Liturgie, M und S: Franz Forsthuber (*1943)

- Lt** Gepriesen bist du, Herr, unser Gott,
für das Leben, das du geschaffen hast.
Die ganze Welt hältst du in der Hand,
und wir dürfen dich unseren Vater nennen.
- A** Dir sei Preis und Dank und Ehre!
- Lt** Wir danken dir für deinen Sohn Jesus Christus,
unseren Herrn und Bruder.
Durch ihn wurde deine Güte
in menschlicher Gestalt sichtbar.
In seinem Tod und seiner Auferstehung hast du uns
erlöst und bleibende Hoffnung geschenkt.
Er ist das Wort, das uns den Weg weist,
er ist die Wahrheit, die uns frei macht.
- A** Dir sei Preis und Dank und Ehre!
- Lt** Wir preisen dich für den Heiligen Geist,
der uns zusammenführt und als Kirche eint.
Aus seiner Fülle haben wir empfangen,
aus seiner Kraft dürfen wir leben.
- A** Dir sei Preis und Dank und Ehre!

Lt Wir danken dir
für alle, die den Weg mit uns gemeinsam gehen
und ihr Leben mit uns teilen;
für alle, die bei uns bleiben in Stunden der Freude,
aber auch in Stunden der Not und der Angst.

A Dir sei Preis und Dank und Ehre!

Lt Wir preisen dich, Herr, unseren Gott,
durch ihn, Jesus Christus, deinen Sohn,
im Heiligen Geist
und stimmen ein in den Lobgesang
der himmlischen Chöre:



1 Gro - ßer Gott, wir lo - ben dich;
Vor dir neigt die Er - de sich



Herr, wir prei - sen dei - ne Stär - ke.
und be - wun - dert dei - ne Wer - ke.



Wie du warst vor al - ler Zeit,



so bleibst du in E - wig - keit.

2 Alles, was dich preisen kann, / Kerubim und Serafinen /
stimmen dir ein Loblied an; / alle Engel, die dir dienen, /
rufen dir stets ohne Ruh / „Heilig, heilig, heilig“ zu.

3 Heilig, Herr Gott Zebaoth! / Heilig, Herr der Himmels-
heere! / Starker Helfer in der Not! / Himmel, Erde, Luft
und Meere / sind erfüllt von deinem Ruhm; / alles ist dein
Eigentum.

T: Ignaz Franz 1768 nach dem „Te Deum“ [4. Jh.]/AÖL 1973/1978, M: Wien um 1776/Leipzig 1819/Heinrich Bone 1852

3. Gebet

- V** Jesus sagt uns, wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen. Diese seine Zusage gilt uns hier und jetzt. So ist er selbst in unserer Mitte gegenwärtig.
Darum teilen wir diese Zeit im Gebet mit ihm. So beten wir gemeinsam:
- A** Auf dich, o Jesus, wollen wir hören und schauen.
Durch dich lassen wir uns zeigen, worauf es ankommt.
Von dir lassen wir uns sagen, was wirklich wichtig ist.
Mit deinen Zusagen und Forderungen können wir wachsen.
In deiner Treue können wir uns bergen und stärken lassen.
Durch dich lassen wir uns neue Hoffnung schenken.
Dir danken wir für jeden Lichtblick der Ermutigung.
Dich rufen wir an in den bedrängenden Fragen und Sorgen
unserer gegenwärtigen Zeit.

4. Lied | GL 481, 1–3

1 Son - ne der Ge - rech - tig - keit,
2 Weck die to - te Chri - sten - heit
3 Schau - e die Zer - tren - nung an,
1 ge - he auf zu un - srer Zeit;
2 aus dem Schlaf der Si - cher - heit,
3 der sonst nie - mand weh - ren kann;
1 brich in dei - ner Kir - che an, dass die
2 dass sie dei - ne Stim - me hört, sich zu
3 samm - le, gro - ßer Men - schen - hirt, al - les,
1 Welt es se - hen kann. Er - barm dich, Herr.
2 dei - nem Wort be - kehrt. Er - barm dich, Herr.
3 was sich hat ver - irrt. Er - barm dich, Herr.

4 Tu der Völker Türen auf; / deines Himmelreiches Lauf /
hemme keine List noch Macht, / schaffe Licht in dunkler
Nacht. / Erbarm dich, Herr.

5 Gib den Boten Kraft und Mut, / Glauben, Hoffnung,
Liebesglut, / und lass reiche Frucht aufgehn, / wo sie unter
Tränen sä'n. / Erbarm dich, Herr.

6 Lass uns deine Herrlichkeit / sehen auch in dieser Zeit /
und mit unsrer kleinen Kraft / suchen, was den Frieden
schafft. / Erbarm dich, Herr.

7 Lass uns eins sein, Jesu Christ, / wie du mit dem Vater
bist, / in dir bleiben allezeit / heute wie in Ewigkeit. /
Erbarm dich, Herr.

T: 1., 6. u. 7. Str.: Christian David [1728] 1741, 2., 4. u. 5. Str.: Christian Gottlob Barth 1827 und 3. Str.: Johann
Christian Nehring 1704/Otto Riethmüller 1932 (Zusammenstellung)/AÖL [1970] 1973, M: Böhmen vor 1467/

5. Wechselgebet

- V** Weil es oft so ungerecht zugeht auf dieser Welt, im Großen wie im Kleinen, weil wir vielem nicht gerecht werden, weil wir das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit nicht immer im Blick haben oder vernachlässigen, beten wir:
- A** um Gottes Gegenwart in unserem Denken, Reden und Handeln.
- V** Weil unser Leben manchmal so überfüllt und unerfüllt zugleich ist, weil uns so viel Ungewisses bedrängt und bedrückt, weil wir uns oft schwer tun mit all den offenen Fragen zu leben, beten wir:
- A** um Gottes Beistand und Ermutigung in allem, was uns bewegt.
- V** Weil wir in vielen Bereichen stark gefordert und herausgefordert sind, fragen wir uns mitunter, ob und wie wir alles bewältigen können, weil wir manchmal auch sehr verzagt und wenig zuversichtlich sind, beten wir:
- A** um Gottes Hilfe und Kraft, die uns den Rücken stärkt.
- V** Weil wir uns manchmal so schnell verwirren oder einschüchtern lassen, weil wir allzu leicht die Geduld verlieren, anstatt sie zu bewahren, weil wir die unterschiedlichen Geister unserer Zeit noch klarer unterscheiden wollen, um uns für Gottes Willen zu entscheiden und ihn dann auch zu tun, beten wir:
- A** um Gottes Geist und seine vielfältigen Gaben.

6. Lied | 449, 1–2



1 Herr, wir hö - ren auf dein Wort, das du
2 Lass dein Wort uns al - le - zeit treu in

1 uns ge - ge - ben hast und in dem du wie ein
2 Herz und Sin - nen stehn und mit uns durchs Le - ben

1 Gast bei uns wei - lest im - mer - fort.
2 gehn bis zur lich - ten E - wig - keit.

T: Maria Luise Thurmair 1959, M: Heino Schubert 1960

7. Worte aus dem Hl. Evangelium

- V** Hören wir Jesu Worte aus dem Hl. Evangelium nach Matthäus:
„Sucht zuerst Gottes Reich und seine Gerechtigkeit, dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.“
(Mt 6, 33–34)

8. Impulsgedanken

- V** Das Leitwort dieses Jahres 2023 für unser Bistum Würzburg steht mitten in der Bergpredigt Jesu. Das große Schlüsselwort seiner gesamten Verkündigung schlechthin ist das „Reich oder die Königsherrschaft Gottes“. Mit ihm und durch ihn ist diese göttliche Herrschaft in der Welt angebrochen. Seither lebt und wirkt sie unter uns, oft im Verborgenen und Unscheinbaren.

In all den vielen Fragen, die uns beschäftigen oder den Sorgen, die uns bedrängen, sagt uns Jesus in aller Deutlichkeit, worauf es ihm ankommt. Er stellt uns eine klare Priorität vor Augen, an der wir uns immer wieder neu orientieren können und sollen.

Zuerst muss es uns um das Reich Gottes gehen, das Jesus verkündet und das in seiner Person angebrochen ist.

In Jesu neuer Ordnung gibt es keine Benachteiligten und Ausgegrenzten mehr, sondern wird jedem Menschen das Recht zuteil, das ihm gebührt.

Jesu größere Gerechtigkeit ist die Überwindung der alten Rang- und Hackordnung, in der die Großen auf die Kleinen herunterschauen; es ist die neue Ordnung eines runden Tisches, an dem ausnahmslos alle willkommen sind und einen guten Platz haben.

Suchen ist ja nichts Bequemes, sondern kann sehr anstrengend und mühsam sein; es kostet oft viel Zeit und Kraft; es nimmt die Suchenden ganz in Anspruch. Was kann das bedeuten, wenn wir das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit suchen sollen – wie könnte eine solche Suche aussehen?

- Die persönliche Prioritätenliste kritisch überprüfen.
- Was steht normalerweise an erster Stelle?
- Wer oder was spielt derzeit in meinem Leben die Hauptrolle?
- Kann oder will ich daran etwas ändern und wenn ja, wie?

Jesus warnt uns vor der großen Gefahr der falschen Sorge.

Sich sorgen ist ein Ausdruck von Liebesfähigkeit; aber sich in unnötigen Sorgen aufzureiben ist ein Zeichen von mangelndem Gottvertrauen.

Darauf gilt es gut zu achten.

- Bei welchen Sorgen neige ich dazu, es zu übertreiben?
- Wie kann ich noch besser lernen, die echte und falsche Sorge zu unterscheiden?
- Was kann ich üben, um mich in guter Weise zu ent-sorgen?

9. Lied | GL 481, 6–7

(siehe Seite 08)

10. Fürbitten

In jedem Vater unser beten wir um das Kommen des Reiches Gottes –
so wollen wir auch jetzt Fürbitte halten und Gott bitten,
dass sein Reich der Gerechtigkeit und des Friedens anbrechen möge
in unserer Welt und Zeit: **V/A** Dein Reich komme

- in die Krisenregionen und Kriegsgebieten unserer Erde
- in Parlamente und Zentren der Macht von Politik und Wirtschaft
- in die von Dürre und Hunger bedrohten Länder
- in die Welt der Kunst und Musik, der Technik und Medien
- in die Bereiche der Forschung und Wissenschaft
- in Unterkünfte von Geflüchteten und Asyl Suchenden
- in die Arbeitswelt und an die Orte der Ausbildung
- in Senioren- und Pflegeeinrichtungen, Kindergärten und Schulen
- in kirchliche Bewegungen, Gruppen und Gremien
- in Krankenhäuser, Palliativstationen und Hospize

Ja, Gott, dein Reich komme überall dorthin und dort zum Vorschein, wo Menschen leben und sich für andere einsetzen, wo das Leben gefährdet und bedroht ist, wo es Schutz und Fürsorge, Mitgefühl und Solidarität braucht.

So wollen wir alle Anliegen unserer Mitmenschen in nächster Nähe und weltweit im Gebet Jesu aufgreifen und einschließen:

A Vater unser im Himmel ...

V Grüßen wir auch Maria, unsere Mutter und Schwester im Glauben und bitten wir sie um ihren Schutz und Segen:

A Gegrüßet seist du, Maria ...

11. Segenslied 832, 1–5

The image shows a musical score for a hymn. It consists of four staves of music. The first staff is in treble clef, and the second, third, and fourth staves are in bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/2. The lyrics are written below the staves, with some words in red. The music is simple and melodic, with a final 'Fine' marking at the end of the fourth staff.

D Hm D G A
Kv Herr, wir bit - ten: Komm und seg - ne uns,
G A D A
le - ge auf uns dei - nen Frie - den.
D Hm D G A
Seg - nend hal - te Hän - de ü - ber uns.
G D A D Fine
Rühr uns an mit dei - ner Kraft. _____

D Hm G Em A

1 In die Nacht der Welt hast du uns gestellt,
 2 In die Schuld der Welt hast du uns gestellt,

D Hm Em⁷ A⁷

1 dei - ne Freu - de aus - zu - brei - ten.
 2 um ver - ge - bend zu er - tra - gen,

D Hm Em A⁷

1 In der Trau - rig - keit, mit - ten in dem Leid,
 2 dass man uns ver - lacht, uns zu Feinden macht,

D Hm A⁷ D G A

1 lass uns dei - ne Bo - ten sein.____ Kv
 2 dich und dei - ne Kraft ver - neint.____ Kv

3 In den Streit der Welt hast du uns gestellt, / deinen Frieden zu verkünden, / der nur dort beginnt, wo man, wie ein Kind, / deinem Wort Vertrauen schenkt. / Kv

4 In das Leid der Welt hast du uns gestellt, / deine Liebe zu bezeugen. / Lass uns Gutes tun und nicht eher ruhn, / bis wir dich im Lichte sehn. / Kv

5 Nach der Not der Welt, die uns heute quält, / willst du deine Erde gründen, / wo Gerechtigkeit und nicht mehr das Leid / deine Jünger prägen wird. / Kv

T u. M: Peter Strauch 1978

12. Schlusseggen

V Gott, du Quelle des Lebens, Ursprung, Ziel und Vollendung, segne uns mit deinem gütigen Erbarmen, das uns umfängt!

A Amen

V Jesus Christus, du Sohn des lebendigen Gottes, Herr und Heiland, Lehrer und Meister, Bruder und Freund, segne uns mit deiner treuen Freundschaft, die uns trägt.

A Amen.

V Heilige Geistkraft, immerwährende göttliche Geistesgegenwart, Atem- und Schöpferkraft, Trost und Beistand, segne uns mit deiner unermüdlichen Geduld, die uns stärkt.

A Amen.

A So segne, behüte und begleite uns der lebendige und treue Gott, der Vater, der Sohn und der Hl. Geist. Amen

Sich gegenseitig gut zu tun, darum geht es.

VORBEREITUNG

- Gestaltete Mitte: Tuch oder Serviette, brennende Kerze, Teelichter um die Kerze herum, die später angezündet werden
- Handy mit QR-Code-Scanner

ABLAUF DER FEIER

Wir beginnen unsere Feier mit dem Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lied

Wo zwei oder drei

1. D G_b A_D G_b D Hm D Em⁷ F[#]m A D

Wo zwei oder drei in mei-nem Namen versammelt sind, da bin ich mitten un-ter ihnen.

2. D G_b A_D G_b D Hm D Em⁷ F[#]m A D

Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten un-ter ihnen.

Einführung

Die Fastenzeit hat begonnen. Für uns Christen ist diese besondere Zeit die Vorbereitung auf Ostern. Es ist die Zeit, in der wir uns überlegen, ob wir mit allem, wie wir leben, einfach so weitermachen wollen. Oder wollen wir aufmerksamer für unsere Mitmenschen sein? Wollen wir uns gegenseitig gut tun? Gott will uns dabei helfen.

Wir beten

Guter Gott,
Du willst bei uns sein.
Du willst, dass wir gut beisammen sind.
Du willst, dass wir gut miteinander umgehen in unserer Familie,
mit unseren Freundinnen und Freunden und mit der Welt.
Mit Dir an unserer Seite können wir das schaffen. Dafür danken wir Dir.
Amen.

Lied

Wo Menschen sich vergessen

1. Wo Menschen sich ver - gessen, die We - ge ver - las - sen,
und neu be - gin - nen, ganz neu, da berühren sich
Himmel und Erde, dass Frieden werde un - ter uns, da berühren sich
Himmel und Er - de, dass Frieden werde un - ter uns.

2. Wo Menschen sich verschenken, die Liebe bedenken,
und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde ...
3. Wo Menschen sich verbünden, den Hass überwinden,
und neu beginnen, ganz neu, da berühren sich Himmel und Erde ...

Text: Thomas Laubach, Musik: Christoph Lehmann

© tvd-Verlag Düsseldorf

Hören wir einen Satz aus der Bibel

„Sucht zuerst Gottes Reich und seine Gerechtigkeit,
dann wird euch alles andere dazugegeben.“ (Mt 6,33)

Gedanken und Impuls

Der Satz aus der Bibel ist gar nicht so leicht zu verstehen.

„Sucht zuerst Gottes Reich und seine Gerechtigkeit,
dann wird euch alles andere dazugegeben.“

Was ist denn Gottes Reich oder das Reich Gottes? Mir fällt dazu ein, dass Jesus an anderer Stelle in der Bibel sagt: „Das Reich Gottes ist nicht irgendwann und irgendwo, es ist mitten unter euch!“ Oder: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ Das haben wir am Anfang auch gesungen. Wird es damit verständlicher?

Einen Aspekt möchten wir heute mal hervorheben: Sich gegenseitig gut zu tun, darum geht es. Wenn wir uns gegenseitig gut sind und Gutes tun, dann bricht das Reich Gottes an, dann ist es spürbar! Wir könnten auch sagen: Das Reich Gottes können wir da spüren, wo wir Menschen gut miteinander umgehen.

- Wenn wir freundlich und ehrlich zueinander sind,
dann ist Gottes Reich ganz nahe.
- Wenn wir liebevoll und friedlich miteinander leben,
dann können wir das Reich Gottes spüren.

- Wenn dich deine Mama oder dein Papa tröstet,
dann ist Gottes Reich ganz nahe.
- Wenn wir uns entschuldigen und einander vergeben,
dann ist Gottes Reich ganz nahe.
- Wenn wir nicht nur an uns selber denken, sondern miteinander teilen,
spüren wir das Reich Gottes.

Das wollen wir gleich mal ausprobieren:

Wir können uns gegenseitig Gutes zusagen mit der Ermutigungsdusche für Kinder und Eltern.

Eine Ermutigungsdusche tut einfach nur gut! Wie das geht? Alle stellen sich im Kreis hin. Im Mittelpunkt der Ermutigungsdusche steht immer nur ein Familienmitglied, das sich auch wirklich in die Mitte des Kreises stellt. Und vielleicht auch die Augen schließt. Alle anderen nehmen ihn oder sie wohlwollend in den Blick. Nacheinander sagt nun jede und jeder aus dem Kreis einen ganz persönlichen Satz der Anerkennung, Wertschätzung, Bewunderung, der die Person in der Mitte bestärkt und unterstützt. Zum Beispiel:

- „Das mag ich an Dir ...“
- „Mir hat total gefallen als Du ...“
- „Richtig Spaß macht mir mit dir ...“

Schaut mal, wie’s euch geht, wenn jede und jeder mal in der Mitte war.

Fürbitten und Dank

Wenn wir uns gegenseitig Gutes tun und Gutes zusagen, wird es in unserer Welt heller, können wir das Reich Gottes erleben.

Jede und jeder darf an der Kerze in der Mitte ein Teelicht anzünden. Damit bringen wir unsere Bitten und unseren Dank vor Gott.

Vater unser

Öffnen wir unser Herz für das Reich Gottes und bitten Gott, den Vater im Himmel, dass sein Reich zu uns kommt.
Beten wir miteinander: „Vater unser im Himmel“

Segenslied mit Gesten

Der Segen Gottes möge dich umarmen

<https://www.youtube.com/watch?v=Ql8cxOPjigg>



Hört miteinander das Lied und macht die Gesten dazu

Der Segen Gottes möge dich umarmen
Egal, wohin dich deine Wege führen.

Die Liebe

und sein göttliches Erbarmen

sollst du bis in die Zehenspitzen spüren.

Der Segen Gottes möge dich umarmen.

Sich selbst oder jemanden anderen umarmen

Am Platz gehen

Hände auf das Herz legen

Hände nach oben strecken

Hände gleiten vom Kopf zu den Zehenspitzen

Sich selbst oder jemanden anderen umarmen

Segen

Bitten wir Gott um seinen Segen:

Guter Gott, segne und behüte uns. Gib uns immer wieder die Kraft,
dass wir uns gegenseitig gut tun.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.