

WENN DU BETEST...

Hausgottesdienst zur österlichen Bußzeit

Montag, 19. Februar 2024



Bischöfliches Ordinariat Eichstätt
Abteilung Seelsorge und Evangelisierung
Walburgiberg 2 · 85072 Eichstätt



BISTUM EICHSTÄTT

VORBEREITUNG

- Legen Sie für die Mitfeiernden eine Gebetsvorlage und nach Bedarf ein Gotteslob bereit.
- Vereinbaren Sie, wer welchen Textabschnitt übernimmt.
V Vorbeterin | Vorbeter
L1 Leserin | Leser
L2 Leserin | Leser
A Alle
- Vielleicht können Sie mit Instrumenten die Lieder begleiten oder Sie suchen sich vorher aus dem Internet eine gesangliche Unterstützung heraus. Die meisten Lieder finden Sie bei www.katholisch.de
Es sind z.T. auch zwei Lieder zur Auswahl angeboten.
- Entzünden Sie in Ihrer Mitte eine Kerze. Legen Sie die Bibel dazu.
- Wenn Sie den Gottesdienst mit Kindern feiern, legen Sie Malstifte und Notizblockzettel bereit.

IMPRESSUM

Diözese Eichstätt KdöR | Abteilung Seelsorge und Evangelisierung
Walburgiberg 2 · 85072 Eichstätt

Die Vorlage für den Hausgottesdienst in der Fastenzeit 2024
wurde erstellt von Georg Brigl und Markus Wittmann,
Fachbereich Glaube und Liturgie im Bistum Eichstätt.

Bildnachweise:

pde-Foto: Anika Taiber-Groh: Titelbild: Foto S.3, S.4, Fotos 1 und 4
S.4, Foto 2: Yohanes Vianey Lein, In: Pfarrbriefservice.de; S.4, Foto 3: pixabay.com
Foto S.7: pixabay.com; Foto S.10: www.sacralphoto.de, In: Pfarrbriefservice.de;
Foto S.12: Dominik Stefulic, In: Pfarrbriefservice.de

Liedernachweis: Gotteslob - Katholisches Gebet und Gesangbuch.
Ausgabe für das Bistum Eichstätt 2013.

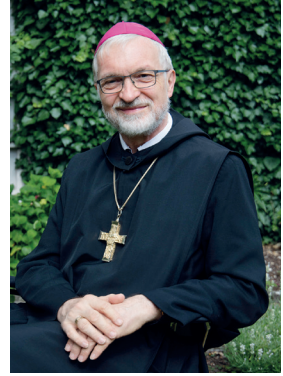
Bibeltexte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016,
Verlag Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

Gestaltung: Bischöfliches Ordinariat Eichstätt · Stabsstelle Kommunikation

GELEITWORT DES BISCHOFS

Liebe Kinder und Jugendliche,
liebe Schwestern und Brüder,

für das kommende Jahr 2025 hat Papst Franziskus ein Heiliges Jahr ausgerufen, in dem wir die Geburt Jesu und damit den Beginn unserer Erlösung besonders feiern wollen. Das Jahr 2024 soll dabei als Vorbereitungszeit dienen, die besonders dem Gebet gewidmet ist.



Papst Franziskus wünscht sich, dass dadurch eine „Symphonie von Gebeten“ entsteht, die uns auf das Jubiläumsjahr 2025 einstimmt. Der diesjährige Hausgottesdienst zur Fastenzeit stellt daher das Gebet selbst in den Mittelpunkt und will uns zum regelmäßigen Gespräch mit Gott ermutigen. Im Gebet können wir unser gesamtes Leben vor Gott bringen, unsere Trauer und Freude, unseren Dank und unsere Bitten, unsere Klage und Hoffnung.

So lade ich Sie ein, sich in der Vorbereitung auf Ostern und auf das Heilige Jahr 2025 besonders Zeit für das persönliche Gebet zu nehmen und wünsche Ihnen eine erfüllte und gesegnete Fastenzeit,

Euer und Ihr Bischof

Gregor Maria Hanke OSB
Bischof von Eichstätt



ERÖFFNUNG – KREUZZEICHEN

- V Wir beginnen unser Gebet im Zeichen des Kreuzes.
A + Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
V Der Name des Herrn sei gepriesen.
A Von nun an bis in Ewigkeit.

Lied „Du lässt den Tag, o Gott nun enden“ (GL 96, Str. 1,2,4)
oder „Wo zwei oder drei“ (GL 714)

HINFÜHRUNG

- V Beten ist ein wichtiges Element in allen Religionen.
Lese die folgenden Aussagen zum Beten und überlege,
welche für dich am besten passt.



» Ein einziger dankbarer Gedanke
gen Himmel ist das vollkommenste
Gebet! «

Gotthold Ephraim Lessing



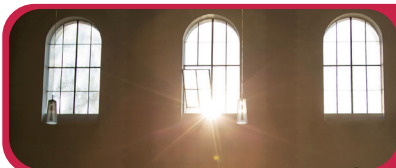
» Der Mensch kann nicht bestehen,
ohne etwas anzubeten. «

Fjodor Dostojewski



Die Hände werden durch Arbeit
gereinigt, das Herz durch das Gebet.«

Pavel Kosorin



Gott wird, wenn er uns strafen will,
unsere Gebete erhören.«

Oscar Wilde

*Sie sind eingeladen, einander ihre
Gedanken zu erzählen.*

- L1 Papst Franziskus lädt ein, das Jahr 2024 als Vorbereitungszeit auf das Hl. Jahr 2025 zu gestalten. „Während dieser Vorbereitungszeit freue ich mich bereits darauf, dass [dieses] Jahr einer großen „Symphonie“ von Gebeten gewidmet werden kann. Vor allem, um die Sehnsucht wiederzufinden, in der Gegenwart des Herrn zu verbleiben, ihm zuzuhören und ihn anzubeten.“
- L1 Wie drückt sich in meinem Beten Sehnsucht nach Gott aus?
- L2 „Gebet, um Gott für die vielen Gaben seiner Liebe zu uns zu danken und sein Werk in der Schöpfung zu preisen, das jeden zu Achtung und konkretem und verantwortungsvollem Handeln zu ihrer Bewahrung verpflichtet.“
- L2 Wofür möchte ich Gott danken?
- L1 „Das Gebet als Stimme „eines Herzens und einer Seele“ (vgl. Apg 4,32), was sich in Solidarität und dem Teilen des täglichen Brotes niederschlägt. Das Gebet, das es jedem Mann und jeder Frau in dieser Welt ermöglicht, sich an den einen Gott zu wenden und ihm gegenüber das auszudrücken, was im tiefsten Herzen verborgen ist.“
(Papst Franziskus, Schreiben zum Hl. Jahr 2025)
- L1 Welche Anliegen trage ich in meinem Herzen und möchte sie vor Gott bringen?

Lied „Kyrie, Kyrie eléison“ (GL 154, mehrmals wiederholen)

GEBET

- V Gott, unser Vater, wir Menschen schenken uns Worte, die uns Kraft und Zusammenhalt geben. Zu dir reden wir in Liedern, Gebeten und in freien Gedanken. Auch deine Worte können wir vernehmen. Es ist nicht immer leicht sie in den vielen Worten des Alltags zu hören.
- Schenke uns in dieser Zeit der Umkehr und des Neuanfangs – der Fastenzeit – ein hörendes Herz und die richtigen Worte im Gebet. Gib uns die Kraft umzukehren und neu anzufangen – auf dem Weg mit dir.
- Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
- A Amen.

WORT DER HEILIGEN SCHRIFT

V Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus.

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern:

Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler! Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist! Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.

(Mt 6,5–8)

Lied „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“ (GL 450)

oder „Herr, gib uns Mut zum Hören“ (GL 448)

BESINNUNG

V **Wie kann ich beten?** Diese Frage beschäftigte auch die Jünger Jesu. Es ist auch heute eine Frage an uns. Ganz vertrauensvoll darf ich mich an Gott wenden. Kein anderer kann mein Gebet bewerten.

So persönlich ist das Gebet. Wie mein Gebet sein darf, zeigt folgendes Gespräch eines Meditationslehrers (L2) und seines Schülers (L1):

L1 Zeige mir, wie ich beten kann.

L2 Kann man einen Kuss durch Boten senden?

L1 Es käme wohl anders an, als gemeint ist.

L2 Genauso wenig kann ich, wenn es um das Beten geht, dich mit Worten unterweisen. Was immer ich weiß, kann dir nicht ersparen, selbst zu suchen.

L1 Ich will auch keine Worte und Sätze. Mich irritiert, was ich übers Beten lernte. Vieles erscheint mir schablonenhaft. Es macht mich stumm. Was heißt beten?

L2 Beten ist verantwortetes Leben.

L1 Dann braucht es keine Worte?

- L2 Nicht immer. Aber ohne Sprache gibt es kein Menschsein. Was uns bewegt, drängt auch ins Wort.
- L1 Es gibt Menschen, die sich schämen, Gebete zu sprechen, weil sie meinen, es höre sie doch niemand.
- L2 Was tust du, wenn du alleine bist?
- L1 Was schon? Arbeiten, lesen, nachdenken, Musik hören, singen...
- L2 Und wenn du singst, für wen singst du dann?
- L1 Wieso? Für mich! Aus Lust am Singen!
- L2 Also um deiner selbst willen?
- L1 Ja, aus Freude am Singen.
- L2 Hört dir Gott dabei zu?
- L1 Wenn ich richtig verstanden habe, was du von Gott sagst, ist „hören“ schon der falsche Ausdruck. Eher müsste ich sagen: Gott singt mit.
- L2 Das finde ich gut.

STILLEÜBUNG

Vereinbaren Sie eine Zeit der Stille (z.B. 1-10 min.), Der Vorbeter/die Vorbeterin achtet auf die Zeit. Das Ende der Stille können Sie durch ein Klangzeichen mit einer Glocke oder Klangschale anzeigen oder durch den Ruf: „Ehre sei dem Vater...“.

- V **Beten braucht keine Worte.**
Wir halten einen Moment der Stille und Besinnung.
Setze dich dazu aufrecht und bequem hin.
Schließe deine Augen.
Achte auf deinen Atem.
Höre in die Stille hinein.
Welche Worte klingen in mir nach und wie können sie zu meinem Gebet werden?

- Stille -



- V Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
A Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

PSALMGEBET

- V Worte helfen uns gemeinsam zu beten. In den Psalmen haben Menschen auch ihre Sehnsucht nach Gott ausgedrückt.
- L1 ¹ Gott, du mein Gott, dich suche ich,*
es dürstet nach dir meine Seele.
- A ² Nach dir schmachtet mein Fleisch *
wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.
- L1 ³ Darum halte ich Ausschau nach dir im Heiligtum,*
zu sehen deine Macht und Herrlichkeit.
- A ⁴ Denn deine Huld ist besser als das Leben.*
Meine Lippen werden dich rühmen.
- L1 ⁵ So preise ich dich in meinem Leben,*
in deinem Namen erhebe ich meine Hände.
- A ⁶ Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele,*
mein Mund lobt dich mit jubelnden Lippen.
- L1 ⁷ Ich gedenke deiner auf meinem Lager *
und sinne über dich nach, wenn ich wache.
- A ⁸ Ja, du wurdest meine Hilfe;*
ich juble im Schatten deiner Flügel.
- L1 ⁹ Meine Seele hängt an dir,*
fest hält mich deine Rechte.
- A Ehre sei dem Vater und dem Sohn *
und dem Heiligen Geist.
- L1 Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit *
und in Ewigkeit. Amen.

Ps 63



Wenn Sie den Gottesdienst mit Kindern feiern:

Satzanfänge helfen eigene Gebete zu formulieren.

Nimm zwei/drei Zettel und vollende einen oder mehrere Satzanfänge für Dich und/oder male ein Bild dazu.

- Danke Gott für...
- Ich fürchte, dass...
- Hoffentlich...
- Warum Gott...

Lied „Schweige und höre“ (GL 433,2)
oder „Laudate omnes gentes“ (GL 386)

FÜRBITTEN

V Gott weiß, was wir zum Leben brauchen. Im bittenden Gebet dürfen wir uns an ihn wenden und unsere Anliegen, Nöte und Sorgen vor ihn bringen.

Hier können die Gedanken der Kinder ihren Platz finden und die Zettel zur Kerze gelegt werden.

Jeder und jede ist eingeladen seine Bitte in der Runde auszusprechen.

Auf das jeweilige Anliegen (Kinder oder Erwachsene) antworten alle mit dem Ruf „Du sei bei uns“ GL 182 Nr. 1 oder 2.

VATER UNSER *(mit Gesten, siehe Ende der Gebetsvorlage)*

V All das, was uns bewegt, nehmen wir mit hinein in das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat:

A Vater unser im Himmel, / geheiligt werde dein Name. / Dein Reich komme. / Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. / Unser tägliches Brot gib uns heute. / Und vergib uns unsere Schuld, / wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. / Und führe uns nicht in Versuchung, / sondern erlöse uns von dem Bösen. – Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

SEGENSGEBET

V Barmherziger Gott, lass uns diese Tage der Fastenzeit nutzen, um zu entdecken, wie wertvoll und kostbar unser Leben ist. Gib uns die Kraft umzukehren. Stärke unser Vertrauen in dich, der du das Leben schenkst und willst. Segne und behüte uns.

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

Lied „Komm, Herr, segne uns“ (GL 451)
oder „Herr, wir bitten komm und segne uns“ (GL 831)




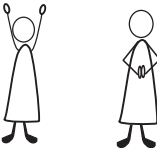




Impuls für die Fastenzeit:

*Gönnen Sie sich jeden Abend einen Moment Stille und überlegen Sie:
Wofür bin ich heute dankbar?
Schreiben Sie sich das auch gerne auf.
Nehmen Sie sich am Morgen einen Augenblick und überlegen:
Worum möchte ich mich heute bemühen.
Nur für heute!*



GESTEN ZUM VATER UNSER

Vater unser im Himmel		Gebetshaltung
geheiligt werde dein Name		Verneigung
Dein Reich komme		Hände öffnen
Dein Wille geschehe		Aufrecht stehen
wie im Himmel so auf Erden		Armen nach oben heben und dann nach unten nehmen und mit den Händen nach unten zeigen
Unser tägliches Brot gib uns heute		Hände zur Schale formen

und vergib uns unsere Schuld		Hände zur Faust machen und vor die Brust „schlagen“
Wie auch wir vergeben unsern Schuldigern		Hände uns Arme zu den Nachbarn hin öffnen
Und führe uns nicht in Versuchung		Handflächen nach unten drehen
sondern erlöse und von den Bösen		Arme aus der Körpermitte nach oben führen und einen großen Kreis ziehen, dann wieder Gebetshaltung einnehmen
Denn dein ist das Reich		Arme öffnen
und die Kraft		Arme etwas nach oben heben
und die Herrlichkeit		Arme weiter nach oben führen
in Ewigkeit. Amen		Hände über dem Kopf zusammenführen und über die Körpermitte wieder zur Gebetshaltung

