

Du stellst meine Füße auf weiten Raum

Psalm 31,9



Hausgottesdienst in der österlichen Bußzeit
Montag, 22. Februar 2021

VORBEREITUNG UND GESTALTUNG DES GEBETSABENDS

- Legen Sie für jeden Mitfeiernden eine Gebetsvorlage und nach Bedarf ein Gotteslob bereit.
- Vereinbaren Sie, wer welchen Textabschnitt übernimmt.
- Bei den Liedern ist jeweils ein alternativer Vorschlag mit angegeben. Von daher ist es sinnvoll, vor dem Gebet die Lieder zu bestimmen.
Wenn Sie ein Lied musikalisch begleiten lassen wollen, dann finden Sie im Internet Unterstützung (Gotteslob online oder youtube).
- Entzünden Sie in Ihrer Mitte eine Kerze.
- Wenn Sie den Gottesdienst mit Kindern feiern, legen Sie Stifte, Tonpapier bzw. Kopien von den Füßen (s.S. 8) bereit.
- Das diesjährige Misereor-Hungertuch greift ebenfalls das Thema dieses Hausgottesdienstes auf. Mehr dazu unter:
www.misereor.de/mitmachen/fastenaktion/hungertuch



GELEITWORT ZUM HAUSGOTTESDIENST

Liebe Schwestern und Brüder im Glauben,
liebe Kinder und Jugendliche,

„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ – dieser Vers aus Psalm 31 steht als Titel in diesem Jahr über dem Hausgottesdienst der Fastenzeit.

In diesem Psalm werden Erfahrungen von Krankheit, Einsamkeit, Unterdrückung und Verzweiflung verarbeitet, die der Beter wohl in der Zeit des babylonischen Exils vor rund 2.500 Jahren erfahren hat.

Die aktuelle Corona-Pandemie stellt uns vor ähnliche Herausforderungen. Verschiedene Einschränkungen und Vorsichtsmaßnahmen grenzen unseren Bewegungsraum ein und limitieren unsere Kontakte. Das Virus bringt Krankheit und Leid und führt bisweilen zum Tod. Der Psalmist setzt sein Vertrauen in Gott und sucht bei ihm Zuflucht.

Die Fastenzeit will eine Zeit sein, in der wir auf uns und unser Leben blicken, um ausgerichtet am Wort Gottes neue Perspektiven zu entdecken. Der Psalm 31 gibt uns dabei die Zuversicht, dass wir aus der Enge unserer Ängste hinaus in die Weite gehen dürfen, die Gott uns schenken möchte.

Euer und Ihr Bischof

+ *Gregor Maria Hanke OSB*

Gregor Maria Hanke OSB
Bischof von Eichstätt



ERÖFFNUNG

V Beginnen wir unser Gebet: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

A Amen.

LIED

Mir nach, spricht Christus, unser Held (GL 461)

oder

Dass du mich einstimmen lässt (GL 389, 1, 2, 4, 5)

oder

Wo zwei oder drei (GL 706)

GEBET

V Gott, du liebst uns Menschen. Du bist uns nahe, an jedem Tag, an jedem Ort, in dieser Stunde. Zu dir kommen wir mit unserer Sehnsucht, mit unserer Hoffnung, mit unseren Bitten.

Öffne uns für dich und dein Wort. Öffne uns füreinander.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

A Amen.

HINFÜHRUNG

L1 Wir Menschen erleben immer wieder, wie begrenzt unser Leben ist:
Unsere Lebensjahre sind begrenzt.
Jede Krankheit zeigt uns Grenzen auf.
Corona, ein Virus, begrenzt unsere menschlichen Kontakte,
beschränkt unser Leben und führt uns an Grenzen der Belastbarkeit.

L2 Auch im Miteinander kommen wir immer wieder an Grenzen:
Da ist einer, der mich ablehnt, mich ausgrenzt,
da ist eine, die gegen mich arbeitet, mich mobbt,
da ist jemand, der mir nicht verzeihen kann,
da gibt es Zwänge, Nöte, in denen ich stehe.

- L1 Ich selber spüre meine eigenen Grenzen und Begrenzungen:
Meine Vorurteile, meine Sturheit, meine festgefahrene Sicht,
meine Schuld, mein Versagen.
- L2 Welche Grenzen und Begrenzungen erlebe ich in meinem Leben?
Gibt es etwas, das mich einengt und belastet?

Kurze Stille

- L1 Wir beten mit den Worten des Psalms 31

PSALM 23

- KV Du führst mich hinaus ins Weite,
du machst meine Finsternis hell (GL 629,1)
- V ² HERR, bei dir habe ich mich geborgen.
Lass mich nicht zuschanden werden in Ewigkeit;*
rette mich in deiner Gerechtigkeit!
- A ³ Neige dein Ohr mir zu, erlöse mich eilends!*
Sei mir ein schützender Fels, ein festes Haus, mich zu retten!
- V ⁴ Denn du bist mein Fels und meine Festung;*
um deines Namens willen wirst du mich führen und leiten.
- A ⁵ Du wirst mich befreien aus dem Netz,
das sie mir heimlich legten,*
denn du bist meine Zuflucht.
- V ⁶ In deine Hand lege ich voll Vertrauen meinen Geist;*
du hast mich erlöst, HERR, du Gott der Treue.
- A ⁷ Verhasst waren mir, die nichtige Götzen verehren,*
ich setze auf den HERRN mein Vertrauen.
- V ⁸ Ich will jubeln und deiner Huld mich freuen;
denn du hast mein Elend angesehen,*
du kanntest die Ängste meiner Seele.
- A ⁹ Du hast mich nicht preisgegeben der Hand meines Feindes,*
du stelltest meine Füße in weiten Raum.
- V Ehre sei dem Vater und dem Sohn*
und dem Heiligen Geist.
- A Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit* und in Ewigkeit. Amen.
- KV Du führst mich hinaus ins Weite,
du machst meine Finsternis hell (GL 629,1)

LIED

Wer nur den lieben Gott lässt walten (GL 424,1)

oder

Von guten Mächten (GL 430, 1+4)

IMPULS

- L1 Du stelltest meine Füße in weiten Raum.
- L2 Du – Gott – bist fern und doch nah.
Du bist ansprechbar.
Du bist mein Gegenüber.
- L1 Meine Füße – sie tragen mich.
Sie geben mir Standvermögen.
Sie bringen mich weiter – Schritt für Schritt.
- L2 Weiter Raum – Lebensraum.
Raum, um sich zu bewegen.
Raum zum Atmen, zum Aufatmen.
Spielraum, Raum, um etwas zu schaffen. Freiheit.
- L1 Du stelltest meine Füße in weiten Raum.
Der Beter des Psalms machte die Erfahrung: Gott hat mir
Raum zum Leben geschenkt. Er hat mich aus der Enge in die
Weite geführt. Die Erinnerung daran gibt Zuversicht und
Hoffnung: Gott, du stellst meine Füße auf weiten Raum.¹



¹ So lautet der Vers in der Einheitsübersetzung.

WAHRNEHMUNGSÜBUNG

Wenn Sie den Gottesdienst mit Kindern feiern, können Sie eine Wahrnehmungsübung machen. Oder vielleicht mögen Sie auch für sich diese Übung machen. L2 führt die weiteren Personen durch die Wahrnehmungsübung.

L2 Wir stehen auf und suchen uns einen Platz im Raum. Wir ziehen unsere Schuhe aus. Wir stellen uns sicher hin. Wer mag kann die Augen schließen.

Ich spüre den Boden unter unseren Füßen. Ich spüre die Zehen auf dem Boden, die Fußballen, die Fersen. Ich pendle vorsichtig nach vorne und hinten, auch nach rechts und links und bleibe wieder aufrecht stehen. Ich habe Halt. Der Boden trägt mich. Ich spüre, ich bin fest verwurzelt mit dem Boden. Ich stelle mir einen Ort vor, von wo aus ich in die Weite blicken kann. Ich breite langsam meine Arme aus, hebe sie nach oben, atme tief ein und aus. Ich spüre die Weite, die mich umgibt. Ich kann tief durchatmen. Gott, du stellst meine Füße auf weiten Raum.

Wir öffnen die Augen, schütteln unsere Arme und Beine, wir lockern uns und beenden die Übung.

*L2 Was macht das mit mir, wenn ich weiten Raum spüre?
Was ist mein Impuls – wie fühle ich mich?
Schauen wir hin, was es für Konsequenzen hat, sich in einen weiten Raum zu wagen.*

L1 Die Fastenzeit lädt uns ein, sich wieder neu Gott zuzuwenden. Gott als Gegenüber zu suchen, auf ihn zu hören, ihm zu vertrauen. Die Fastenzeit lädt uns ein, neue Wege zu gehen. Sich neu auszurichten, Raum zu schaffen für Gott.

LESUNG Markus 1,14-15

L2 Wir hören eine Lesung aus dem Evangelium nach Markus:

¹⁴ Nachdem Johannes ausgeliefert worden war, ging Jesus nach Galiläa; er verkündete das Evangelium Gottes ¹⁵ und sprach: Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium!

LIED

Schweige und höre (GL 433,2)

oder

Herr, wir hören auf dein Wort (GL 449)

NACHGEDACHT

Wo möchte ich neu beginnen?

Gott Raum geben – wie kann das konkret in meinem Alltag aussehen?

Fragen für die Erwachsenen:

In der Weite Gott begegnen!

In welche Weite möchte ich mich hineinwagen – in welche Weite möchte ich gehen, vielleicht in ein Abenteuer?

In welche Weite traue ich mich mit Gott, wo will ich hin?

Abenteuer Fastenzeit!

Was bin ich bereit mit Gott zu wagen – über meinen Schatten springen – eine alte Angst überwinden?

Sie können Ihren Vorsatz / ihren Gedanken auf eine Karte oder Fußspur schreiben.



Wenn Sie den Gottesdienst mit Kindern feiern, können die Kinder ihren Fußumriss auf ein (Ton-)Papier zeichnen, diesen ausschneiden und auf ihren Fußabdruck ihren Vorsatz schreiben, malen ...

BITTEN

- V Gott, du stellst unsere Füße auf weiten Raum. Zu dir rufen wir:
- V Wir beten für die Menschen, die krank und gebrechlich sind.
Gib ihnen Vertrauen in deine Gegenwart und führe sie in die Weite.
- A Herr, erbarme dich.
- V Wir beten für alle, die in existentieller Not sind.
Gib ihnen Vertrauen in deine Gegenwart und festige ihre Zuversicht. –
- V Wir beten für diejenigen, die nicht mehr weiter wissen.
Gib ihnen Vertrauen in deine Gegenwart und schicke deinen Geist. –
- V Wir beten für die Menschen, die anderen beistehen
und ihnen Hilfe leisten.
Gib ihnen Vertrauen in deine Gegenwart und Kraft bei ihrem Tun. –
- V Wir beten für diejenigen, die neu beginnen möchten.
Gib ihnen Vertrauen in deine Gegenwart und mach ihnen Mut. –
- V Wir beten für alle, die dich suchen.
Gib ihnen Vertrauen in deine Gegenwart und lass sie dich erfahren. –
- V Wir beten in unseren eigenen Anliegen.

kurze Stille



VATER UNSER

- V All, das was uns bewegt, wollen wir mit hinein nehmen
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.

GEBET

- V Herr, unser Gott, du schenkst uns die Tage der Fastenzeit.
Lass uns diese Zeit nutzen und aufbrechen aus alten Gewohn-
heiten. Gib uns die Kraft, neue Wege zu gehen. Hilf uns, unser
Leben wieder neu festzumachen in dir. Stärke unser Vertrauen in
dich. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
- A Amen.



ABSCHLUSS – SEGENSGET

- V Gott, sei du mit uns und begleite uns Schritt für Schritt.
Sei du mit uns und richte uns auf, wenn wir fallen.
Sei du mit uns und stärke uns den Rücken.
Sei du mit uns und segne uns.
- A Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

LIED

Der Tag ist um, die Nacht kehrt wieder (GL 889)

oder

Halte zu mir guter Gott (GL 820)

oder

Komm, Herr, segne uns (GL 451)

Impressum

Bischöfliches Ordinariat Eichstätt
Hauptabteilung III Pastorale Dienste
Walburgiberg 2 · 85072 Eichstätt
Telefon: 08421/50601
E-Mail: pastoral@bistum-eichstaett.de



Texte: nach einer Vorlage des Bischöfliches Seelsorgeamtes Regensburg
Heidi Braun, Hauptabteilung Seelsorge – Gemeindekatechese
Bearbeitet von: Georg Brigl, Markus Wittmann,
Referenten für Gemeindekatechese
Martha Gottschalk, Referentin für Frauenseelsorge

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

Bibeltexte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift
© 2017, Verlag Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Bildnachweis

Titelbild: © Pezibear, pixabay.com | Bild S. 3: © pde-Foto/Christian Klenk
Bild S.6: © Majaranda, pixabay.com | Bild S. 8: © OpenClipart-Vectors, Pixabay.com
Bild S.9: © Ulrich Dregler pixabay.com | Bild S.10: © Peter H, pixabay.com |
Bild S.12: © Free Fotos pixabay.com |

