



# Wenn du betest ...

**Hausgottesdienst in der österlichen Bußzeit  
Montag, 19. Februar 2024**

### 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](http://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.*

## ERÖFFNUNG – KREUZZEICHEN

- V** Wir beginnen unser Gebet im Zeichen des Kreuzes.  
+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
- A** Amen.

🎵 **Lied** **Zu dir, o Gott, erheben wir** (GL 142,1)  
Oder: Wo zwei oder drei (GL 714)

1. *Zu dir, o Gott, erheben wir / die Seele mit Vertrauen. / Dein Volk erfreue sich in dir, / wollst gnädig niederschauen. / Lass leuchten, Herr, dein Angesicht, / erfüll uns mit der Gnade Licht / und schenk uns dein Erbarmen.*

## Hinführung

- V** Beten ist ein wichtiges Element in allen Religionen.  
Welche Bedeutung hat das Gebet?
- „Gebete ändern die Welt nicht. Aber Gebete ändern die Menschen. Und die Menschen verändern die Welt.“ (Albert Schweitzer)

„Ein einziger dankbarer Gedanke gen Himmel ist das vollkommenste Gebet!“ (Gotthold Ephraim Lessing)

„Der Mensch kann nicht bestehen, ohne etwas anzubeten.“ (Fjodor Dostojewski)

„Gebet ist das Atemholen der Seele.“ (John Henry Newman)

Was ist beten für mich?

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

**L1** Papst Franziskus lädt ein, das Jahr 2024 als Vorbereitungszeit auf das Heilige Jahr 2025 zu gestalten. Er schreibt:

„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? – *Stille*

**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? – *Stille*

**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.“ (+ Franziskus, Schreiben zum Hl. Jahr 2025)

**L1** Welche Anliegen trage ich in meinem Herzen und möchte sie vor Gott bringen? – *Stille*

🎵 **Lied Kyrie, Kyrie eléison** (GL 154, mehrmals wiederholen)

## GEBET

**V** Gott, unser Vater, du bist uns nahe. Du sprichst zu uns und schenkst uns dein Wort. Es ist nicht immer leicht, in den vielen Worten des Alltags deine Stimme zu hören. Schenke uns in dieser Zeit der Umkehr und des Neuanfangs – der Fastenzeit – ein hörendes Herz. 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

Matthäus 6,5–8

**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.

🎵 **Lied Zu dir, o Gott, erheben wir** (GL 142,2)

Oder: Herr, gib uns Mut zum Hören (GL 448)

2. *Herr, zeige uns die Wege dein / und lehr uns deine Pfade. / Ganz nahe lass dein Wort uns sein / voll Wahrheit und voll Gnade. / Nimm du hinweg der Sünde Schuld, / mit unsrer Schwachheit hab Geduld / und schenk uns dein Erbarmen.*

## BESINNUNG – STILLE – GEBET

- L1** 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.
- L2** „Beten heißt nicht, sich selbst reden hören, sondern heißt dahin kommen, dass man schweigt, und im Schweigen verharren, bis der Betende Gott hört.“  
*(Sören Kierkegaard)*

### Stilleübung

*Vereinbaren Sie eine Zeit der Stille (z.B. 1-7 Minuten). 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** Wir halten einen Moment der Stille und Besinnung.  
Ich setze mich dazu aufrecht und bequem hin.  
Ich schließe meine Augen.  
Ich achte auf meinen Atem.  
Ich höre in die Stille hinein.  
Welche Worte klingen in mir nach?  
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.

### Psalm 63

- V** Worte helfen uns gemeinsam zu beten. In den Psalmen haben Menschen auch ihre Sehnsucht nach Gott ausgedrückt.
- L1** <sup>1</sup> Gott, du mein Gott, dich suche ich,\*  
es dürstet nach dir meine Seele.

- A**        <sup>2</sup> Nach dir schmachtet mein Fleisch \*  
wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.
- L1**      <sup>3</sup> Darum halte ich Ausschau nach dir im Heiligtum,\*  
zu sehen deine Macht und Herrlichkeit.
- A**        <sup>4</sup> Denn deine Huld ist besser als das Leben.\*  
Meine Lippen werden dich rühmen.
- L1**      <sup>5</sup> So preise ich dich in meinem Leben,\*  
in deinem Namen erhebe ich meine Hände.
- A**        <sup>6</sup> Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele,\*  
mein Mund lobt dich mit jubelnden Lippen.
- L1**      <sup>7</sup> Ich gedenke deiner auf meinem Lager \*  
und sinne über dich nach, wenn ich wache.
- A**        <sup>8</sup> Ja, du wurdest meine Hilfe;\*  
ich juble im Schatten deiner Flügel.
- L1**      <sup>9</sup> 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.



*Wenn Sie den Gottesdienst mit Kindern feiern:*

*Satzanfänge helfen eigene Gebete zu formulieren. Schreiben Sie auf kleine Zetteln Satzanfänge. Jede/r nimmt sich zwei/drei Zettel und vollendet die Satzanfänge.*

*Gott, ich danke für ...*

*Gott, ich bitte für ...*

*Ich fürchte, dass ...*

*Warum, Gott, ...*

*Die Kinder können ihr Gebet auch in einem Bild ausdrücken und malen.*

🎵 **Lied Danket, danket dem Herrn** (GL 406)

Oder: Schweige und höre (GL 433,2)

*Danket, danket dem Herrn, / denn er ist so freundlich; / seine Güte und Wahrheit / währet ewiglich.*

## 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 Liedruf „Du sei bei uns“ GL 182 Nr. 1 oder 2. oder:*

**A** Herr, erhöre uns.

## VATERUNSER



*Wir können das Vaterunser auch mit Gesten beten. Vorlage:*

**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.

## SEGENSGETBET

- 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** **Gib, Herr, uns deinen Segen** (GL 839,1)

Oder: Herr, wir bitten komm und segne uns (GL 860)

1. *Gib, Herr, uns deinen Segen, / um den wir zu dir flehn, / dass wir auf deinen Wegen / durch's Leben freudig gehen; / gib, dass wir rein von Sünden / einst stehen vor Gericht, / damit wir Gnade finden / vor deinem Angesicht.*

#### **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!*

---

### Impressum

Diözese Regensburg KdöR 2024 | Hauptabteilung Seelsorge

Die Vorlage für den Hausgottesdienst in der Fastenzeit 2024 wurde erstellt von Georg Brigl und Markus Wittmann, Fachbereich Glaube und Liturgie im Bistum Eichstätt, und für das Bistum Regensburg überarbeitet von Heidi Braun, Fachstelle Gemeindegatechese

Bild auf der Titelseite: © Leeloo Thefirst | pexels.com

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

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

Schreiben von Papst Franziskus *Mons. Rino Fisichella* zum Heiligen Jahr 2025

<https://www.vatican.va/content/francesco/de/letters/2022/documents/20220211-fisichella-giubileo2025.html>