

Du stellst meine Füße auf weiten Raum

Psalm 31,9



*Hausgottesdienst in der österlichen Bußzeit
Montag, 22. Februar 2021*

Vorbereitung:

- *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.*
- *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. 6) bereit.*
- *Das diesjährige Misereor-Hungertuch greift ebenfalls das Thema dieses Hausgottesdienstes auf. Mehr dazu unter:
www.misereor.de/mitmachen/fastenaktion/hungertuch*

ERÖFFNUNG

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

Lied: Aus der Tiefe rufen wir zu dir (GL 781,1.4)

Oder: Wo zwei oder drei (GL 714)

1. *Aus der Tiefe rufen wir zu dir; / Herr und Vater, aller Vater, / sieh, wir flehn voll Inbrunst hier. / Herr und Vater, aller Vater, / ach, verstoß uns nicht von dir!*
4. *Ja, der Herr ist lauter Gütigkeit, / sich der Armen zu erbarmen, / sie zu retten stets bereit. / Sich der Armen ...*

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, belastet?
Kurze Stille
- L1** Wir beten mit den Worten des Psalms 31

PSALM 31

- V** ²HERR, bei dir habe ich mich geborgen.
Lass mich nicht zuschanden werden in Ewigkeit;*
rette mich in deiner Gerechtigkeit!
- A** ³Neige dein Ohr mir zu, erlöse mich eilends!*
- Sei mir ein schützender Fels, ein festes Haus, mich zu retten!
- V** ⁴Denn du bist mein Fels und meine Festung;*
um deines Namens willen wirst du mich führen und leiten.
- A** ⁵Du wirst mich befreien aus dem Netz,

das sie mir heimlich legten;*
denn du bist meine Zuflucht.

V ⁶In deine Hand lege ich voll Vertrauen meinen Geist,*
du hast mich erlöst, HERR, du Gott der Treue.

A ⁷Verhasst waren mir, die nichtige Götzen verehren,*
ich setze auf den HERRN mein Vertrauen.

V ⁸Ich will jubeln und deiner Huld mich freuen;
denn du hast mein Elend angesehen,*
du kanntest die Ängste meiner Seele.

A ⁹Du 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.

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

Oder: Meine Zeit steht in deinen Händen (GL 840)

1. *Wer nur den lieben Gott lässt walten / und hoffet auf ihn alle
Zeit, / den wird er wunderbar erhalten / in aller Not und
Traurigkeit. / Wer Gott, dem Allerhöchsten traut, der hat auf
keinen Sand gebaut.*

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

WAHRNEHMUNGSÜBUNG

Wenn Sie den Gottesdienst mit Kindern feiern, können Sie eine Wahrnehmungsübung machen. Oder vielleicht mögen Sie auch für sich diese Übung machen.

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. Wir spüren den Boden unter unseren Füßen. Wir spüren die Zehen auf dem Boden, die Fußballen, die Fersen. Wir pendeln vorsichtig nach vorne und hinten, auch nach rechts und links und bleiben wieder aufrecht stehen. Wir spüren, wir sind fest verwurzelt mit dem Boden. Wir breiten langsam unsere Arme aus, heben sie nach oben, atmen tief ein und aus. Wir spüren die Weite. Gott, du stellst meine Füße auf weiten Raum. Wir öffnen die Augen und beenden die Übung.

¹ So lautet der Vers in der alten Einheitsübersetzung.

L2 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

L1 Wir hören eine Lesung aus dem Evangelium nach Markus:

¹⁴Nachdem Johannes ausgeliefert worden war, ging Jesus nach Galiläa; er verkündete das Evangelium Gottes ¹⁵und 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)

Schweige und höre, / neige deines Herzens Ohr, / suche den Frieden.

NACHGEDACHT

Wo möchte ich neu beginnen? Gott Raum geben – wie kann das konkret in meinem Alltag ausschauen?



Sie können Ihren Vorsatz auf eine Karte oder Fußspur schreiben.

Wenn Sie den Gottesdienst mit Kindern feiern, können die Kinder ihren Fußumriss auf ein (Ton-)Papier zeichnen 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.
- A** Herr, erbarme dich.
- V** Wir beten für alle, die in existentieller Not sind. -
- V** Wir beten für diejenigen, die nicht mehr weiter wissen. -
- V** Wir beten für die Menschen, die anderen beistehen und ihnen Hilfe leisten. -
- V** Wir beten für diejenigen, die neu beginnen möchten. -
- V** Wir beten für alle, die dich suchen. –
- 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 Gewohnheiten. 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 – SEGENSGBEBET

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

Oder: Komm, Herr, segne uns (GL 451)

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

Diözese Regensburg KdöR 2021 | Hauptabteilung Seelsorge
Text: Pastoralreferentin Heidi Braun | Fachstelle Gemeindegese
Bild: @ Pezibear | pixabay.com | Bild S. 6: © OpenClipart-Vectors | Pixabay.com
Bibeltext: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2017,
Verlag Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart