



# Innehalten und neues Leben wagen

Hausgottesdienst am 1. Fastensonntag

**A**uch die beginnende Fastenzeit steht unter dem Vorzeichen unfreiwilliger Einschränkungen. Wenn sich in den kommenden 40 Tagen das bloße Aushalten in ein Innehalten verwandeln würde, kann sich vielleicht ein neuer Raum für die Begegnung mit Gott und den Menschen öffnen.

Am ersten Fastensonntag läuten um 19 Uhr die Glocken zu Beginn der Feier des Hausgottesdienstes. Stellen Sie eine entzündete Kerze in die Mitte. Wenn Sie mehrere Personen sind, teilen Sie sich die Aufgaben im Gottesdienst auf.

## Beginn

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

## Lied (GL 433,2)

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

(Das Lied kann mehrmals einstimmig wiederholt werden. Der Liedtext kann auch meditierend gesprochen werden.)

## Wort Gottes

Aus dem ersten Buch der Könige. In jenen Tagen kam Elija zum Gottesberg Horeb. Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Doch das Wort des HERRN erging an ihn: Komm heraus und stell dich auf den Berg vor den HERRN! Da zog der HERR vorüber: Ein starker, heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem HERRN voraus. Doch der HERR war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben. Doch der HERR war nicht im Erdbeben. Nach dem Beben kam ein Feuer. Doch der HERR war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln. Als Elija es hörte, hüllte er sein Gesicht in den Mantel, trat hinaus und stellte sich an den Eingang der Höhle.

(1 Kön 19,9a.11-13a)

## Stille

## Lied (GL 433,2 – s. nebenstehend)

## Gedanken

Der Herr war nicht im Sturm, im Erdbeben oder im Feuer, sondern in

jenem sanften, leisen Säuseln: im Frieden. Oder wie es im Original genau heißt, mit einem wunderschönen Ausdruck: Der Herr war in einer Spur klangvoller Stille. ... Wenn der Herr uns einen Auftrag anvertrauen will, dann bereitet er uns darauf vor, ihn gut zu tun. Er lässt uns in einen Prozess der Läuterung, der Unterscheidung, des Gehorsams und in einen Prozess des Gebets eintreten. Christliches Leben ist die Treue zu diesem Prozess, uns vom Herrn führen zu lassen.

Papst Franziskus (13. Juni 2014)

## Lied (GL 433,2 – s. nebenstehend)

## Gebet (GL 21,4)

Herr, weise mir den Weg  
und mache mich willig,  
ihn zu gehen.

Birgitta von Schweden

## Vater unser

## Lied (GL 433,1)

Ich will dir danken, /  
weil du meinen Namen kennst, /  
Gott meines Lebens.

(Das Lied kann mit dieser Strophe nun als Kanon gesungen oder nochmals einstimmig gesungen oder gesprochen werden.)

## Segensbitte (GL 15,2)

Gott, stärke,  
was in mir wachsen will,  
schütze, was mich lebendig macht,  
behüte, was ich weitertrage,  
bewahre, was ich freigebe,  
und segne mich,  
wenn ich aufbreche zu dir.  
Im Namen des Vaters und des  
Sohnes und des Heiligen Geistes.  
Amen.

Weitere Impulse und Ideen zur Fastenzeit  
finden Sie auf der Homepage der Diözese Bozen-Brixen:

[www.bz-bx.net/zuhause](http://www.bz-bx.net/zuhause)