

## ***Beten – miteinander – füreinander***



***Hausgottesdienst in der österlichen Bußzeit  
Montag, 19. Februar 2018***

Vorbereitung:

- *Legen Sie für jeden Mitfeiernden eine Gebetsvorlage und ein Gotteslob bereit.*
- *Bereiten Sie Stifte und kleine Zettel vor (doppelt so viele wie Teilnehmer/innen), auf die ein Name geschrieben werden kann. Stellen Sie für diese einen kleinen Korb oder Behälter bereit.*
- *Vereinbaren Sie, wer welchen Textabschnitt übernimmt.*
- *Entzünden Sie in Ihrer Mitte eine Kerze.*

## **ERÖFFNUNG**

**V1** Betrachten wir unsere Hände. Da sind Linien in den Händen. Wie Zweige oder wie ein Netz überspannen sie die ganze Hand. Da sind Dellen und Falten. Vielleicht ist auch irgendwo eine Narbe. Wir fahren mit den Fingerspitzen der einen Hand langsam über die andere. Spüren wir, wie sich das anfühlt ...

Mit den Händen haben wir heute schon vieles geschafft. In der Arbeit, in der Schule, zu Hause. An all das dürfen wir denken, wenn wir jetzt mit der Hand das Kreuzzeichen machen und all das Gott anvertrauen. Wenn wir beten, sind wir bei Gott aufgehoben.

**V2** Beginnen wir unser gemeinsames Gebet: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

**A** Amen.

**Lied:** Wo zwei oder drei (GL 714)

oder: Herr, unser Herr, wie bist du zugegen (GL 414)

## **GEBET**

**V2** Gott, du bist uns nahe, auch wenn wir manchmal meinen, du bist fern. Und doch dürfen wir immer wieder deine Nähe spüren, wenn wir miteinander beten, Gottesdienst feiern und in vielen Augenblicken und Momenten des Alltags. Öffne uns für deine Nähe. **A** Amen.

## **WORT DER HEILIGEN SCHRIFT**

**V1** Besonders nahe ist Gott uns Menschen gekommen in Jesus. Er erzählte vom Reich Gottes und lebte es. In der Bibel, besonders in den Evangelien lesen wir heute noch davon. Wir begrüßen Jesus Christus, der in seinem Wort mitten unter uns gegenwärtig ist.

**Lied:** Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht (GL 450)

**L** Wir hören auf das Wort Gottes nach Matthäus:

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. So sollt ihr beten:

Unser Vater im Himmel, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf der Erde. Gib uns heute das Brot, das wir brauchen! Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben! Und führe uns nicht in Versuchung, sondern rette uns vor dem Bösen!

Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

(Matthäus 6,7-15)

*Einer der Beter/innen liest noch einmal das Evangelium laut und langsam vor. Anschl. liest jede/r für sich nochmals leise den Text.-  
Dann nimmt jede/r einen Stift und unterstreicht die Worte oder Satzteile im Bibeltext, die für ihn/sie bedeutend sind. -  
Nun lesen wir gemeinsam den Text. Dabei liest der Lektor langsam den gesamten Text vor. Immer dann, wenn jemand ein Wort oder Satzteil unterstrichen hat, liest er oder sie dieses Wort, diesen Satzteil laut mit. - Die Teilnehmer/innen tauschen sich anschließend aus, wie das auf sie gewirkt hat.*

## **BETEN UND HÖREN – EINE HÖRÜBUNG**

**V2** Sören Kierkegaard hat folgendes zum Thema Gebet gesagt:

Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

In diesem Text beschreibt Kierkegaard, dass intensives Beten mit dem Hören zu tun hat. Deshalb ist es notwendig, beim Beten immer mehr hörend zu werden.

Im Folgenden sind wir zu einer Hörübung eingeladen:

*Aus praktischen Gründen empfehlen wird, dass jemand aus dem Kreis der Teilnehmenden die Hörübung anleitet.*

Wir setzten uns gerade hin – aufrecht und entspannt.

Wir atmen gleichmäßig und tief ein und aus bis ein guter Rhythmus in die Atmung gekommen ist.

Wir werden ganz still und achten auf die Geräusche um uns. Wir verweilen einige Minuten in der Stille und lassen die Geräusche, die wir hören, an unser Ohr. Dabei kann es sein, dass ein Gedanke oder eine Anregung im Inneren aufkommt. Ist dies der Fall, kann ich mich fragen, was die Anregung zu bedeuten haben könnte.

*Nach einigen Minuten des Verweilens beenden wir das stille Hören wieder und treten in einen Austausch. Was haben wir gehört? Was habe ich wahrgenommen?*

**Lied:** Schweige und höre (GL 433,2)

## **PSALM**

**V2** Den Psalm 145 beten wir abwechselnd in zwei Gruppen.

- <sup>1</sup> Ein Loblied Davids.  
Ich will dich erheben, meinen Gott und König, \*  
Ich will deinen Namen preisen auf immer und ewig;
- <sup>2</sup> Jeden Tag will ich dich preisen \*  
und deinen Namen loben auf immer und ewig.
- <sup>3</sup> Groß ist der Herr und hoch zu loben, \*  
unerforschlich ist seine Größe.
- <sup>4</sup> Geschlecht um Geschlecht rühme deine Werke \*  
deine machtvollen Taten sollen sie künden.
- <sup>5</sup> Den herrlichen Glanz deiner Hoheit \*  
und deine Wundertaten will ich besingen.
- <sup>6</sup> Von der Macht deiner Furcht erregenden Taten sollen sie  
reden, \*  
von deinen Großtaten will ich erzählen.
- <sup>7</sup> Sie sollen die Erinnerung an deine große Güte wecken \*  
und über deine Gerechtigkeit jubeln.
- <sup>8</sup> Der Herr ist gnädig und barmherzig, \*

- langmütig und reich an Huld.
- <sup>9</sup> Der Herr ist gütig zu allen, \*  
sein Erbarmen waltet über all seinen Werken.
- <sup>10</sup> Danken sollen dir, Herr, all deine Werke, \*  
deine Frommen sollen dich preisen.
- <sup>11</sup> Von der Herrlichkeit deines Königtums sollen sie reden, \*  
von deiner Macht sollen sie sprechen,
- <sup>12</sup> um den Menschen bekannt zu machen seine machtvollen  
Taten \*  
und die glanzvolle Herrlichkeit seines Königtums.
- <sup>13</sup> Dein Königtum ist ein Königtum aller Zeiten, \*  
von Geschlecht zu Geschlecht währt deine Herrschaft.
- <sup>14</sup> Der Herr stützt alle, die fallen, \*  
und richtet alle auf, die gebeugt sind.
- <sup>15</sup> Aller Augen warten auf dich \*  
und du gibst ihnen Speise zur rechten Zeit.
- <sup>16</sup> Du tust deine Hand auf \*  
und sättigst alles, was lebt, mit Wohlgefallen.
- <sup>17</sup> Gerecht ist der Herr auf all seinen Wegen \*  
und getreu in all seinen Werken.
- <sup>18</sup> Nahe ist der Herr allen, die ihn rufen, \*  
allen, die zu ihm aufrichtig rufen.
- <sup>19</sup> Denen, die ihn fürchten, erweist er Wohlgefallen, \*  
ihr Schreien hört er und rettet sie.
- <sup>20</sup> Der Herr behütet alle, die ihn lieben, \*  
doch alle Frevler vernichtet er.
- <sup>21</sup> Das Lob des Herrn spreche mein Mund,  
alles Fleisch preise seinen heiligen Namen \*  
auf immer und ewig!
- <sup>22</sup> Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist.
- <sup>23</sup> Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

## FÜRBITTEN

**V2** Beten heißt sprechen mit Gott. Wie mit einem Vater. Das lehrt uns Jesus im „Vater unser“. Verbinden wir uns im Gebet mit allen Menschen, die dich, Gott, Vater und Mutter nennen:

**L** Wir beten für alle, die kein Vertrauen zu dir finden und keine Worte haben, um mit dir zu sprechen. – Herr, höre uns.

**A** Herr, erhöre uns.

**L** Wir beten für alle, die keinen Sinn in ihrem Leben finden und denen es schwer fällt, dich als Wegweiser zu suchen. – Herr, höre uns.

**L** Wir beten für alle, die hungrig sind, denen das Alltägliche zum Leben fehlt und für alle, die hungern nach Liebe und Wertschätzung. – Herr, höre uns.

**L** Wir beten für alle, die keinen Frieden finden, die in unversöhnlichem Streit leben. – Herr, höre uns.

**L** Wir beten für Menschen, die uns wichtig sind. – Herr, höre uns.

*Jede/r bekommt zwei Zettel und schreibt je zwei Personen auf, die ihm/ihr gerade in den Sinn kommen, am Herzen liegen. Die Zettel werden in den Korb gelegt. Jede/r zieht zwei Zettel und betet in der nächsten Zeit für diese Personen.*

**V2** Zu dir, Gott, dürfen wir vertraut sprechen, denn wir sind deine Kinder. Du siehst auf uns und unser Bemühen durch die 40 Tage der Fastenzeit. Wir wollen uns gegenseitig stärken und in Gemeinschaft leben.

## VATER UNSER

**V2** Wir wollen gemeinsam beten:

**A** Vater unser im Himmel ... Denn dein ist das Reich ...

## SEGEN

**V1** Segne uns, guter Gott,  
und alles, was wir in die Hand nehmen.  
Segne unsere Arbeit,  
damit sie gelingt und auch anderen zum Segen wird.  
Segne unsere Gedanken,  
damit wir gut über die Menschen denken.  
Segne unsere Worte, damit sie in ihnen Leben wecken.  
Segne unser Leben,  
damit wir immer mehr das einmalige Bild verwirklichen,  
das du dir von uns gemacht hast.  
Segne alle Menschen, die wir in unseren Herzen tragen,  
du, der gütige und barmherzige Gott,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

*(nach Anselm Grün, vgl. GL 11,3)*

**Lied:** In dieser Nacht (GL 91)

oder: Wo du uns miteinander (GL 901)

---

**Herausgeber:** Bischöfliches Ordinariat Regensburg | Hauptabteilung  
Seelsorge | Obermünsterplatz 7 | 93047 Regensburg | 2018

Die Vorlage für den Hausgottesdienst wurde erstellt von Domkapitular Alfred Rottler, Leiter der Hauptabteilung III Pastoral und kirchliches Leben, Georg Brigl, Markus Wittmann, Referenten für Gemeindekatechese, Martha Gottschalk, Referentin für Frauenpastoral im Bistum Eichstätt und überarbeitet von Pastoralreferentin Heidi Braun | Fachstelle Gemeindekatechese im Bistum Regensburg.

Titelbild: „Gemeinsam beten“ – pixabay.com | Liedernachweis: Gotteslob – Katholisches Gebet- und Gesangbuch. Ausgabe für das Bistum Regensburg 2013 | Bibeltext: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 1980 Verlag Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart