

4. SONNTAG IM JAHRESKREIS – JAHR A

Zef 2,3 & 3,12–13; 1 Kor 1,26–31; Mt 5,1–12

Die Seligpreisungen bauen unser Herz neu auf und machen uns zu Zeichen von Gottes Frieden, Barmherzigkeit und Gerechtigkeit.

EINFÜHRUNG

Ein Reisender hielt einmal an einer Baustelle an und fragte einen alten Steinmetz:

„Was bauen Sie hier?“

Ohne aufzublicken antwortete der Mann:

„Ich gestalte einen Ort, an dem Menschen, die ich nie kennenlernen werde, eines Tages Schutz finden.“

Der Reisende erkannte: Dieser Mann legte nicht einfach Steine –

er baute etwas, das ihn selbst überdauern würde.

So ähnlich ist auch unser Leben.

Tag für Tag, Entscheidung für Entscheidung, formen wir das innere Haus, in dem unser Herz wohnen wird.

An manchen Tagen bauen wir sorgfältig;
an anderen Tagen hetzen wir oder nehmen Abkürzungen.

Doch Gott hört nicht auf, uns in seiner Geduld einen Bauplan anzubieten –
einen Weg, sinnvoll und mit Freude zu bauen.

Das heutige Evangelium schenkt uns diesen Bauplan: die Seligpreisungen,

Jesu überraschende Vision eines erfüllten Lebens.

Sie sind mehr als Verheißungen; sie sind Einladungen –
sanft zu leben, das Rechte zu suchen, auch wenn es etwas kostet,

Barmherzigkeit in verwundete Orte zu tragen
und Gott mit einem demütigen Herzen zu vertrauen.

Zu Beginn unserer Feier bitten wir den Herrn,
alles in uns zu berühren, was neu aufgebaut werden muss,
damit das Haus, das wir mit unseren Tagen errichten,
fest, schön und erfüllt von seinem Segen sei.

SCHULDBEKENNTNIS

Herr Jesus Christus, du zeigst uns den Weg der Demut und des Vertrauens. **Herr, erbarme dich.**

Christus Jesus, du heilst unsere Wunden mit Barmherzigkeit und Geduld. **Christus, erbarme dich.**

Herr Jesus Christus, du pflanzt in uns die Sehnsucht nach Gerechtigkeit und Frieden. **Herr, erbarme dich.**

ABSOLUTIONSGEBET

Der Gott, der die verborgenen Winkel unseres Herzens kennt,
gieße seine Barmherzigkeit über uns aus,
nehme die Last von uns, die unsere Seele bedrückt,
und stelle in uns die Freude wieder her, seine geliebten Kinder zu sein,
damit wir mit erneuertem Herzen vor ihn treten,
bereit, sein Wort zu hören und in seinem Frieden zu gehen. Amen.

EINDLADUNG ZUM GLORIA

Mit dankbaren Herzen preisen wir den Gott,
der die Armen im Geiste seligpreist,
die Trauernden tröstet
und die Sanftmütigen erhöht.
Lasst uns dem die Ehre geben,
dessen Liebe unsere Welt neu gestaltet.

TAGESGEBET

(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur persönlichen Meditation)

Gott der Demütigen und der Reinen im Herzen,
dein Sohn hat uns den Weg zu einem Leben eröffnet,
das tief, froh und erfüllt ist.
Pflanze in uns die Sehnsucht nach deiner Gerechtigkeit,
den Mut, barmherzig zu leben,
und die stille Kraft eines Herzens, das in dir verankert ist.
Forme unsere Gedanken und Entscheidungen
nach der Weisheit der Seligpreisungen,
damit wir deinen Segen

in jedem Augenblick unseres Lebens erkennen.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
Amen.

HOMILIE

Maßstäbe für ein erfülltes Leben: Gottes Glückwünsche

Es war einmal ein alter Zimmermann, der jahrzehntelang
treu gearbeitet hatte.

Eines Tages bat ihn sein Arbeitgeber, noch ein letztes
Haus zu bauen.

Der Mann stimmte zu – doch sein Herz war nicht mehr
dabei.

Er wählte billiges Material, arbeitete hastig und sparte an
allen Ecken.

Als das Haus fertig war, überreichte ihm der Arbeitgeber
die Schlüssel und sagte:

„Dieses Haus hast du für dich selbst gebaut. Es ist mein
Dankeschön an dich.“

Der Zimmermann war sprachlos –
sein eigenes nachlässiges Werk wurde nun sein Zuhause.

Das Leben ist das Haus, das wir bauen.

Jesus schenkt uns die Seligpreisungen,
damit unser Leben – unser inneres Haus –
fest, schön und erfüllt wird.

Die Seligpreisungen sind Jesu Maßstäbe für ein erfülltes
Leben
und zugleich Gottes Glückwünsche an alle, die danach
leben.

Gehen wir heute einige von ihnen gemeinsam durch,
jede begleitet von einer kleinen Geschichte.

1. „Selig, die sanftmütig sind“ – Die Kraft der Gewaltlosigkeit

Vor Jahren betrat ein Universitätsprofessor seinen Hörsaal
und fand zwei Studenten in einem heftigen Streit.

Der eine war aggressiv und kampfbereit;
der andere blieb ruhig und sagte:

„Ich weigere mich, dich zu beleidigen –

du bist mein Freund, auch wenn du dich gerade nicht so fühlst.“

Seine Ruhe entwaffnete den Konflikt.

Der wütende Student brach in Tränen aus:

„Ich brauchte heute einfach jemanden, der nicht gegen mich kämpft.“

Sanftmut ist keine Schwäche.

Sie ist Kraft unter Kontrolle –

der Mut, auf Gewalt zu verzichten, auch auf die Gewalt der Worte.

Wir sehen das im Großen bei Gandhis gewaltlosem Widerstand,

bei Martin Luther King Jr.

und in den friedlichen Gebetsbewegungen von 1989.

Die Sanftmütigen erben die Erde,
weil sie sie verwandeln.

Selig die Sanftmütigen –
selig die Gewaltlosen –
selig die Entwaffnenden.

2. „Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit“ – Sehnsucht nach Gottes Weg

Ein Geschäftsmann bezahlte einmal die Einkäufe einer Mutter, die an der Kasse stand und ihr Essen nicht bezahlen konnte.

Als sie fragte: „Warum helfen Sie mir?“, antwortete er:

„Ich möchte in einer Welt leben,
in der Menschen das Richtige tun –
also fange ich bei mir selbst an.“

Diese kleine Tat zeigt, was Jesus meint:
eine tiefe Sehnsucht nach dem Richtigen,
nicht nur für sich selbst, sondern für die ganze Welt.

Biblische Gerechtigkeit ist mehr als Fairness;
sie ist eine rechte Beziehung zu Gott
und darum auch zu den Mitmenschen.

Jesus verheißt:

„Wer nach Gottes Gerechtigkeit hungert, wird satt werden.“
Nicht vielleicht. Nicht irgendwann.
Sondern: Er wird.

3. „Selig, die barmherzig sind“ – Die Kraft eines weichen Herzens

Eine junge Krankenschwester erzählte einmal, wie sie einen alten Mann pflegte, der oft schroff klagte.

Andere mieden ihn, doch sie sagte:

„Ich glaube, er ist einsam.“

Eines Tages flüsterte er:

„Danke, dass Sie mich nicht aufgegeben haben.“

Sein Herz wurde weich.

Und ihres auch.

Barmherzigkeit verwandelte beide.

Barmherzigkeit heißt:

- Ich behandle Menschen nicht nur so, wie sie es verdienen.
- Ich gebe weiter, was Gott mir schenkt: Geduld, Wärme, Verständnis.

Wenn Jesus sagt: „Sie werden Erbarmen finden“, dann meint er:

„Gib Gottes Herz den Menschen, und Gott schenkt dir sein Herz.“

Barmherzigkeit ist die sanfte Währung des Reiches Gottes.

4. „Selig, die ein reines Herz haben“ – Gott mit neuen Augen sehen

Ein kleines Mädchen fragte seine Großmutter:

„Wie siehst du Gott?“

Die Großmutter antwortete:

„Wenn dein Herz still wird, fängst du an, ihn überall zu entdecken.“

Das Kind dachte nach und flüsterte:

„Ich glaube, ich habe ihn heute im Sonnenaufgang gesehen.“

Reinheit des Herzens heißt nicht, fehlerlos zu sein.

Sie bedeutet ein ungeteiltes Herz, in dem Jesus allein wohnt.

Ein reines Herz sieht die Welt anders:

- Wo andere Zufall sehen, erkennt es Vorsehung.

- Wo andere Natur sehen, erkennt es den Schöpfer.
- Wo andere Tragik sehen, erkennt es Gottes verborgene Nähe.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, schrieb Antoine de Saint-Exupéry.

Die Reinen im Herzen beginnen, Gott schon in dieser Welt zu sehen.

5. „Selig, die arm sind vor Gott“ – Mit leeren Händen vor Gott stehen

Eine reiche Frau begegnete einmal Mutter Teresa und sagte:

„Ich möchte den Armen helfen. Was kann ich Ihnen geben?“

Mutter Teresa antwortete:

„Ihre Hände.“

Die Frau schaute verwirrt.

„Ja“, lächelte Mutter Teresa,

„benutzen Sie sie zum Dienen.

Das ist ein Geschenk, das man nicht kaufen kann.“

Armut im Geist bedeutet:

„Ich bin ganz auf Gott angewiesen. Alles ist Geschenk.“

Es ist kindliches Vertrauen:

„Vater, ich brauche dich in allem.“

Wer mit leeren – dankbaren – Händen vor Gott steht, den kann er füllen.

Jesus sagt:

„Ihnen gehört das Himmelreich.“

Nicht: wird gehören –

sondern: gehört jetzt schon.

Sie leben bereits in Gottes Welt.

6. „Selig, die trauern“ – Herzen, die Leid nicht übersehen

Eine junge Lehrerin bemerkte,

dass einer ihrer Schüler immer hungrig und müde in die Schule kam.

Statt wegzusehen, kam sie früher,

um ihm Frühstück und einen sicheren Ort vor dem Unterricht zu schenken.

Kollegen sagten:

„Du lädst dir zu viel auf.“

Sie antwortete:

„Ich kann nicht wegsehen.“

Das meint Jesus mit Trauer:

nicht bloße Niedergeschlagenheit,
sondern ein mitfühlendes Herz,
das Leid nicht ignorieren kann.

Solche Menschen werden getröstet –
nicht nur mit Worten,
sondern durch Gottes Handeln,
Gottes Kraft,
Gottes Eingreifen.

Maria – Das vollkommene Beispiel

Vergleicht man die Seligpreisungen mit dem Magnificat Mariens,
erkennt man, wie sehr sie einander spiegeln.

Maria ist:

- arm im Geist – „Er hat auf die Niedrigkeit seiner Magd geschaut“,
- rein im Herzen – „Mir geschehe nach deinem Wort“,
- barmherzig – sie bringt Jesus, das Angesicht der Barmherzigkeit, in die Welt,
- hungrig nach Gerechtigkeit – „Er erhöht die Niedrigen“,
- sanftmütig – sie zwingt nie, sie bietet an,
- unter denen, die trauern – sie leidet mit Christus für die Welt.

Darum sagt sie:

„Alle Geschlechter werden mich seligpreisen.“

Gottes Glückwunsch ruht ganz auf ihr.

Jesu Traum von einer neuen Welt

Die Seligpreisungen sind Jesu Traum –

Gottes Traum – von einer neuen Welt.

Auf den ersten Blick wirken sie unrealistisch.

Doch sie beschreiben den vollendeten Menschen,
den Menschen, der in Gott ganz lebendig ist.

So zu leben kann Missverständnisse, Kritik
und sogar Leid mit sich bringen.

Doch es schenkt auch Freiheit, Freude und innere Stärke –
eine Stärke, die die Welt nicht geben kann.

Wenn wir die Seligpreisungen leben, auch unvollkommen,
beginnt eine neue Welt in uns zu wachsen
und dann auch um uns herum.

Der Mann, der einen Olivenbaum pflanzte

Es gibt eine alte Geschichte aus dem Nahen Osten
von einem Mann, der einen Olivenbaum pflanzte.

Ein Vorübergehender lachte:

„Warum pflanzt du einen Olivenbaum?

Du wirst nicht lange genug leben, um seine Früchte zu
essen!“

Der Mann lächelte und antwortete:

„Andere haben vor mir Bäume gepflanzt, damit ich essen
konnte.

Jetzt ist es an mir, für die zu pflanzen, die nach mir
kommen.“

Das ist der Geist der Seligpreisungen.

Wir leben sie nicht nur für uns selbst,
sondern um mitzuhelfen, die Welt zu bauen,
von der Jesus träumt –
eine Welt, in der Barmherzigkeit, Reinheit des Herzens,
Demut, Gerechtigkeit und Frieden Wurzeln schlagen.

Selig seid ihr – Gottes Glückwunsch gilt euch –,
wenn ihr diesen Weg wählt. Amen.

EINLADUNG ZUM GLAUBENSBEKENNTNIS

Die Seligpreisungen rufen uns zu einem anderen
Lebensstil. Lasst uns nun den Glauben bekennen,
der unsere Schritte leitet, unsere Hoffnung formt
und uns als Familie in Christus vereint.

Gemeinsam sprechen wir:

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Schwestern und Brüder,
wenn wir Brot und Wein auf den Altar legen,
legen wir auch unsere Sehnsucht dazu,
die Seligpreisungen aufrichtig und mutig zu leben.
Bitten wir Gott, diese Gaben anzunehmen
und unsere Herzen zu verwandeln.

GABENGEBET

*(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur
persönlichen Meditation)*

Gott allen Segens,
nimm die Gaben an, die wir bringen,
und die Anliegen, die wir in unseren Herzen tragen.
Wenn diese einfachen Gaben
zum Leib und Blut Christi werden,
forme uns zu einem Volk,
das nach dem Rechten hungert,
Barmherzigkeit ohne Zögern schenkt
und Frieden dorthin bringt, wo das Leben verwundet ist.

Lass dieses Opfer uns tiefer
zum Herzen deines Sohnes führen,
der lebt und herrscht in alle Ewigkeit. Amen.

PRÄFATION

*(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur
persönlichen Meditation)*

In Wahrheit ist es würdig und recht,
dir zu danken und dich zu preisen,
Gott der Verheißung und des Segens.

In jeder Zeit rufst du dein Volk,
den Weg des Vertrauens zu gehen
und sein Leben auf dein Wort zu bauen.

Du hast deinen Sohn Jesus gesandt,
um uns die Schönheit eines von dir geformten Herzens zu
zeigen:
ein Herz, das arm ist im Geist,
stark in Sanftmut,
leuchtend in Barmherzigkeit
und standhaft in der Gerechtigkeit.

Durch ihn öffnest du uns
den Weg der Seligpreisungen –
den Weg, der zu Freiheit, Sinn und Freude führt.

Darum stimmen wir mit allen ein,
die deine Verheißung angenommen haben,
mit Maria, die dein Wort gehört hat,
und mit allen Heiligen,
und singen den Lobgesang deiner Herrlichkeit:

Heilig, Heilig, Heilig ...

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Im Vertrauen der Kinder,
die wissen, dass sie geliebt sind,
beten wir zu dem Vater,
der die Demütigen segnet
und die Gebrochenen begleitet.
Vereint in einer Stimme wagen wir zu sprechen:

EMBOLISMUS

Erlöse uns, Herr, von allem,
was unseren Frieden raubt
und unsere Herzen verdunkelt.
Bewahre uns treu in der Prüfung,
sanft im Konflikt
und standhaft, wenn Gerechtigkeit etwas kostet.

Lass dein Reich –
das den Armen im Geist verheißen ist –
in unserer Mitte wachsen,
während wir voll Hoffnung
das Kommen unseres Erlösers Jesus Christus erwarten.

FRIEDENSGEBET

Herr Jesus Christus,
du hast die Friedensstifter seliggepriesen
und ihnen die Freude verheißen,
Kinder Gottes zu sein.
Sieh nicht auf unsere Fehler,

sondern auf die Sehnsucht nach Frieden,
die du in uns gelegt hast.

Heile, was uns trennt,
beruhige, was uns beunruhigt,
und führe unsere Schritte auf Wege der Versöhnung.
Schenke deiner Kirche und unserer Welt
den Frieden, der aus Demut und Barmherzigkeit erwächst.
Du lebst und herrschst in alle Ewigkeit. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Selig sind wir,
die wir zum Mahl des Lammes eingeladen sind –
zu dem, der die Hungrigen nährt,
die Trauernden tröstet
und die Demütigen im Herzen stärkt.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Herr Jesus, du kommst zu uns verborgen in diesem
einfachen Brot und bringst doch die Fülle des Himmels.
Stille unsere Herzen, damit die Samen der
Seligpreisungen, die du heute in uns gelegt hast, Wurzeln

schlagen in unseren Worten, in unseren Entscheidungen
und in den stillen Winkeln unseres Alltags. Amen.

SCHLUSSGEBET

*(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur
persönlichen Meditation)*

Gott allen Segens,
du hast uns mit dem Brot des Lebens genährt
und unsere Herzen durch deine Gegenwart gestärkt.
Wenn wir nun von diesem Tisch weggehen,
hilf uns, den Geist der Seligpreisungen
in unsere Welt zu tragen:
gerecht zu handeln,
sanft zu sprechen,
schnell zu vergeben
und demütig mit dir zu gehen.

Lass das Geschenk, das wir empfangen haben,
Frucht bringen in einem Leben,
das deine Liebe widerspiegelt.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

SEGEN

Der Gott, der die Armen im Geist seligpreist,
erfülle eure Herzen mit Vertrauen und Frieden. **Amen.**

Der Gott, der die Trauernden tröstet,
stärke euch mit einer Hoffnung, die niemals vergeht.
Amen.

Der Gott, der die Barmherzigen, die Sanftmütigen
und die Reinen im Herzen „selig“ nennt,
forme euer Leben durch seine Gnade. **Amen.**

So segne euch der allmächtige Gott,
der Vater und der Sohn ✠ und der Heilige Geist. **Amen.**

ENTLASSUNG

Geht hinaus und baut das Haus eures Lebens
auf dem Segen Christi.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

„Jeden Tag baust du das innere Haus deines Lebens.
Lass jede Entscheidung ein weiterer Stein sein,
geformt nach den Seligpreisungen.“

2. Februar, Montag – Darstellung des Herrn (Lesejahr II) - Mal 3,1–4 (oder Hebr 2,14–18); Lk 2,22–40

EINFÜHRUNG

Vor vielen Jahren wurde eine ältere Frau gefragt, was sie nach dem Tod ihres Mannes und dem Weggang ihrer Kinder im Leben gehalten habe. Sie lächelte und sagte: „Jeden Morgen zünde ich eine Kerze an und bete: *Herr, heute wieder*. Solange es Licht gibt, gibt es einen Grund zur Hoffnung.“

Heute, vierzig Tage nach Weihnachten, feiern wir das Fest der Darstellung des Herrn, auch bekannt als Mariä Lichtmess. Seit der Wintersonnenwende werden die Tage langsam länger – das Licht gewinnt Raum gegenüber der Dunkelheit.

Im Tempel von Jerusalem erkennen zwei alte Menschen, Simeon und Hanna, in einem kleinen Kind das Licht, auf das sie ihr ganzes Leben gewartet haben. Ihre Freude lehrt uns: Hoffnung wird nicht alt, und die Verheißungen Gottes haben kein Verfallsdatum.

Lasst uns Christus, das Licht der Welt, in unser Leben und in unsere Dunkelheiten aufnehmen.

SCHULDBEKENNTNIS

Schwestern und Brüder,
das Licht ist in die Welt gekommen,
doch oft ziehen wir den Schutz der Schatten vor.
Darum bitten wir den Herrn um sein Erbarmen.

Herr Jesus Christus, Licht der Völker,
du leuchtest in unsere Dunkelheit.

Herr, erbarme dich.

Christus Jesus, Heil der Welt,
du kommst denen entgegen, die voll Hoffnung warten.

Christus, erbarme dich.

Herr Jesus Christus, Herrlichkeit deines Volkes,
du rufst Jung und Alt, in deinem Licht zu gehen.

Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Der allmächtige Gott,
der seinen Sohn als Licht vom Licht gesandt hat,
erbarme sich unser,
vergebe uns unsere Sünden
und führe uns aus der Dunkelheit
in das ewige Leben. **Amen.**

EINLADUNG ZUM GLORIA

Heute ist ein Fest der Freude und des Lichtes.
Mit Simeon und Hanna,
mit den Engeln und allen Heiligen,
mit der Kirche auf Erden und im Himmel
lasst uns unsere Stimmen erheben und singen:
Ehre sei Gott in der Höhe ...

TAGESGEBET

(wie im Messbuch)

HOMILIE

„Der Tag, an dem die Hoffnung den Tempel betrat“

Vor einigen Jahren begegnete ich in einem Pflegeheim einem alten Mann, der nur eine einzige Bitte hatte. Er sagte:

„Vater, wenn ich eines Tages nicht mehr sprechen kann, dann sorgen Sie bitte dafür, dass neben meinem Bett eine Kerze brennt.“

Als ich ihn fragte, warum, antwortete er leise:

„Weil das Licht sagt, was ich vielleicht nicht mehr sagen kann – dass ich immer noch auf Gott warte.“

Dieser Mann hat Simeon verstanden.

Das heutige Evangelium handelt eigentlich nicht von einem Ritual. Es handelt vom Warten – und vom Erkennen.

Der Tempel an diesem Tag war voll, laut und alltäglich. Viele Eltern kamen mit ihren Kindern. Viele Gebete wurden gesprochen. Nichts schien außergewöhnlich zu sein.

Und doch trat die Hoffnung leise ein – getragen auf den Armen Mariens.

1. Zwei Menschen, die das Warten nie aufgegeben haben

Simeon und Hanna sind keine sentimentalischen Gestalten. Sie sind alt. Sehr alt.

Hanna ist vierundachtzig Jahre alt. Simeon hat so lange gewartet, dass er glaubt, er werde nicht sterben, bevor sich seine Hoffnung erfüllt.

Und das ist entscheidend:

Sie erkennen Jesus nicht, weil sie klug sind,
nicht, weil sie gebildet sind,
nicht, weil sie Macht haben.

Sie erkennen ihn, weil sie ein Leben lang gebetet haben.

Menschen, die beten, lernen anders zu sehen.

Sie lassen sich nicht von äußeren Eindrücken blenden.

Sie verlieren nicht den Mut durch Verzögerungen.

Sie ärgern sich nicht über kleine Anfänge.

Wo andere ein armes Kind sehen, sieht Simeon das Heil.
Wo andere nur eine Familie sehen, erkennt Hanna die Erlösung.

Die Hoffnung hat ihre Augen geschult.

2. Eine Begegnung der Generationen

Dieses Evangelium ist eine der schönsten generationenübergreifenden Szenen der Bibel.

Ein junges Paar.

Ein neugeborenes Kind.

Zwei alte Glaubende.

Die Jungen bringen neues Leben.

Die Alten bringen Weisheit und Erkenntnis.

Die Kirche braucht beides.

Viele Eltern bringen heute ihre Kinder zur Taufe mit derselben Haltung wie Maria und Josef hier:

„Herr, dieses Kind gehört nicht nur uns. Dieses Kind gehört dir.“

Und oft stehen still im Hintergrund Großeltern – Menschen, die seit Jahrzehnten beten, die den Glauben tragen, wenn der erste Enthusiasmus müde wird.

Simeon und Hanna stehen für all diese Großeltern, Ältesten, Ordensleute, gottgeweihten Menschen – für jene, die den Glauben festhalten, während andere erst lernen zu gehen.

Ohne sie könnte das Kind leicht übersehen werden.

3. Licht wird in der Dunkelheit erkannt

Dieses Fest heißt nicht ohne Grund Lichtmess.

Es fällt in eine Zeit, in der der Winter noch nicht vorbei ist.

Die Tage werden länger – aber die Kälte bleibt.

So wirkt auch der Glaube.

Gott wartet nicht, bis das Leben perfekt ist.

Er kommt, während die Welt noch zerbrochen ist.

Während Kriege weitergehen.

Während junge Menschen sich um ihre Zukunft sorgen.

Während ältere Menschen sich fragen, was noch bleibt.

Simeon sagt nicht: „Jetzt ist die Welt in Ordnung.“

Er sagt: „Jetzt habe ich das Heil gesehen.“

Das Licht vertreibt die Dunkelheit nicht sofort.

Aber es schenkt Sinn mitten in der Dunkelheit.

Darum kann Simeon sagen:

„Nun lässt du, Herr, deinen Knecht in Frieden scheiden.“

Nicht, weil alles gelöst ist –

sondern weil die Hoffnung ein Gesicht bekommen hat.

4. Der Preis des Lichtes

Dann sagt Simeon etwas Unerwartetes:

Dieses Kind wird ein Zeichen sein, dem widersprochen wird.

Licht enthüllt.

Und nicht jeder möchte gesehen werden.

Manche werden an Christus Anstoß nehmen.

Manche werden sich abwenden.

Manche werden kleinere, sicherere Lichter bevorzugen.

Doch das Licht Christi wird durch Ablehnung nicht schwächer.

Es leuchtet vom Kreuz her.

Es leuchtet aus dem leeren Grab.

Und heute leuchtet es wieder still – auf diesem Altar.

5. Was dieses Fest von uns erbitten will

Dieses Fest stellt uns drei Bitten vor Augen:

- Weiter zu beten, auch wenn Antworten auf sich warten lassen.
- Weiter zu hoffen, auch wenn die Welt müde wird.
- Das Licht weiterzutragen, auch wenn es klein erscheint.

Jede Kerze, die wir heute segnen, sagt:

Die Dunkelheit ist real – aber sie ist nicht das Letzte.

Schlussgeschichte

In manchen Familien gibt es einen alten Brauch: Wenn jemand im Sterben liegt, legt man ihm eine Kerze in die Hände.

Nicht, um den Raum zu erhellen – sondern um zu sagen:
Du gehst dem Licht entgegen.

Simeon hielt an diesem Tag ein Kind im Arm.
Doch in Wahrheit hielt das Kind ihn.

Möge Christus auch uns halten –
in unserem Warten,
in unserem Älterwerden,
in unserer Unsicherheit.

Und mögen wir diese Kirche verlassen als Menschen,
die Hoffnung erkennen, wenn sie erscheint,
und die das Licht tragen,
bis auch wir sagen können:

„Meine Augen haben dein Heil gesehen.“

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Lasst uns nun unsere Gaben darbringen,
wie Maria und Josef einst ihr Kind darbrachten,
und den Herrn bitten,
unser Leben anzunehmen
als Opfer des Lichtes und der Liebe.

GABENGEBET

(wie im Messbuch)

PRÄFATION

*(für persönliche Meditation, an die Lesungen des Tages
angepasst)*

In Wahrheit ist es würdig und recht,
dir, Herr, heiliger Vater,
allmächtiger und ewiger Gott,
immer und überall zu danken.

Denn heute wurde dein Sohn,
der von Ewigkeit her bei dir in Herrlichkeit ist,
im Tempel dargestellt
und durch den Heiligen Geist geoffenbart
als die Herrlichkeit Israels und als das Licht der Völker.

In ihm begegnen sich Himmel und Erde,
Hoffnung und Erfüllung,
und die Menschheit wird aufgenommen
in deinen Heilsplan.

Darum preisen wir dich mit den Engeln und allen Heiligen
und singen ohne Ende:

Heilig, Heilig, Heilig ...

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Als eine Familie vereint,
Junge und Alte,
Hoffende und Wartende,
beten wir voll Vertrauen
zum Vater des Lichtes.

EMBOLISMUS

Erlöse uns, Herr, wir bitten dich, von allem Bösen,
und führe uns behutsam heraus aus allem,
was unsere Herzen verdunkelt.
Gib Frieden in unseren Tagen,
damit wir, getragen von deiner Barmherzigkeit,
frei von Sünde
und voll Hoffnung ohne Angst leben,
auf dem Weg im Licht deines Sohnes
und in Erwartung der Erfüllung deiner Verheißungen,
der seligen Hoffnung
und der Ankunft unseres Erlösers,
Jesus Christus.

FRIEDENSGET

Herr Jesus Christus,
du bist das Licht, das in der Dunkelheit leuchtet,
und der Friede, nach dem jedes Herz sich sehnt.
Sieh nicht auf unsere Sünden
und nicht auf die Ängste, die uns trennen,
sondern auf den Glauben deiner Kirche,
die mit Simeons Vertrauen
und Hannas Ausdauer auf dich wartet.

Erfülle uns mit dem Frieden deiner Gegenwart,
einem Frieden, den die Welt nicht geben kann,
damit wir, in deinem Licht gehend,
Werkzeuge der Versöhnung werden
in einer verwundeten Welt.

Der du lebst und herrschst in Ewigkeit. **Amen.**

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Seht das Lamm Gottes,
das hinwegnimmt die Sünde der Welt.
Selig, die zum Mahl des Lammes geladen sind.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Licht vom Licht,
du bist in unsere Hände und in unsere Herzen gekommen.
Bleibe bei uns, Herr,
damit das, was wir im Glauben empfangen haben,
durch unser Leben in Liebe leuchte.

SCHLUSSGEBET

(wie im Messbuch)

SEGEN

Der Gott,
der heute seinen Sohn
als das Licht der Völker geoffenbart hat,
erfülle eure Herzen mit seinem Frieden.

Christus,
den Simeon voll Freude erkannt hat,
führe eure Schritte
in Hoffnung und im Glauben.

Der Heilige Geist
mache euch zu Trägern des Lichtes
für eine Welt, die nach Hoffnung verlangt.

So segne euch der allmächtige Gott,
der Vater und der Sohn ✠
und der Heilige Geist. **Amen.**

ENTLASSUNG

Geht hin in Frieden,
verherrlicht den Herrn durch euer Leben
und tragt sein Licht in die Welt.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Unterschätze niemals ein kleines Licht.
Eine Kerze im Tempel hat zwei alte Leben verwandelt.
Christus in deinem Herzen
kann noch immer die Welt verändern.

Dienstag, 3. Februar – 4. Woche im Jahreskreis (Jahr II)

2 Samuel 18,9–10.14.24–25.30–19,3; Markus 5,21–43

EINFÜHRUNG

Eine Krankenschwester erzählte einmal, wie sie während einer hektischen Schicht im Krankenhaus eilig einen Flur entlanglief, als ein älterer Patient sanft ihren Ärmel festhielt und flüsterte: „Bitte gehen Sie nicht einfach an mir vorbei – ich fühle mich unsichtbar.“

Sie blieb stehen. Sie hörte zu. Sie hielt die Hand des Patienten. Später sagte sie: „Diese Unterbrechung hat meinen ganzen Tag verändert.“

Die heutigen Lesungen sprechen von solchen Unterbrechungen – von Momenten, in denen Schmerz in das Leben einbricht. König David weint bitterlich um seinen verlorenen Sohn. Jairus fleht verzweifelt um das Leben seiner sterbenden Tochter. Eine Frau, die seit zwölf Jahren im Stillen leidet, streckt heimlich ihre Hand aus, in der Hoffnung, nicht bemerkt zu werden.

Wie sie kommen auch wir heute mit verborgenen Sorgen, familiären Trauererfahrungen, langen Krankheiten und stillen Ängsten.

In dieser Eucharistie eilt Christus nicht an uns vorbei. Er lässt sich unterbrechen. Er lässt sich berühren. Und aus ihm strömen Heilung, Würde und neues Leben.

Lasst uns mit Vertrauen und Demut vor den Herrn treten.

SCHULDBEKENNTNIS

Schwestern und Brüder,
der Herr kommt den gebrochenen Herzen nahe
und richtet alle auf, die sich überfordert fühlen.
Erkennen wir unsere Bedürftigkeit nach seinem Erbarmen.

Herr Jesus, du bist die menschengewordene Liebe Gottes.

Herr, erbarme dich.

Christus Jesus, du lässt dich vom menschlichen Leiden berühren. **Christus, erbarme dich.**

Herr Jesus, du richtest die Gefallenen auf
und nennst uns deine Söhne und Töchter.
Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Der allmächtige Gott erbarme sich unser,
er lasse uns die Sünden nach
und führe uns zum ewigen Leben. **Amen.**

TAGESGEBET

*(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur
persönlichen Meditation)*

Gott des Erbarmens,
in Jesus von Nazareth bist du dem menschlichen Leiden
nahegekommen und hast deine lebensspendende Liebe
offenbart. Öffne unsere Herzen für seine Gegenwart unter
uns heute.

Lass sein Wort uns stärken, seine Berührung uns heilen
und seinen Geist uns erneuern, damit wir für andere
Zeichen der Hoffnung werden.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, deinen Sohn,
der mit dir lebst und herrscht in der Einheit des Heiligen
Geistes, Gott in alle Ewigkeit. **Amen.**

HOMILIE

„Fürchte dich nicht – glaube nur“

Ein Vater wartete einmal vor einem Operationssaal,
während sein Kind operiert wurde. Stunden vergingen.
Jedes Geräusch ließ sein Herz schneller schlagen. Später
sagte er: „Das Warten war schlimmer als die Angst. Ich
fühlte mich völlig machtlos. Alles, was ich tun konnte, war
zu hoffen, dass drinnen jemand das tat, was ich selbst
nicht tun konnte.“

Dieses Gefühl der Ohnmacht durchzieht die heutigen
Lesungen.

In der ersten Lesung weint König David unaufhörlich um
seinen Sohn Absalom. Er ist ein mächtiger König – und
doch völlig hilflos angesichts des Todes. Im Evangelium
begegnen wir Jairus, einem angesehenen
Synagogenvorsteher, der sich Jesus zu Füßen wirft. Titel,

Einfluss und Ansehen bedeuten nichts mehr, wenn ein Kind im Sterben liegt. Not macht uns alle gleich. Leid stellt uns auf dieselbe Ebene.

Und dann, mitten in Jairus' dringender Bitte, kommt eine Unterbrechung.

Eine Frau, namenlos und unbeachtet, drängt sich durch die Menge. Seit zwölf langen Jahren leidet sie – nicht nur körperlich, sondern auch sozial und religiös. Sie gilt als unrein, wird auf Abstand gehalten und fühlt sich unsichtbar. Sie wagt nicht zu sprechen oder zu bitten. Sie hofft auf das Allerkleinste: nur eine Berührung des Gewandes Jesu. „Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt.“

Jesus bleibt stehen.

Er hätte weitergehen können. Die Lage von Jairus ist kritisch. Die Zeit drängt. Doch Jesus lässt sich unterbrechen. Er behandelt diese Frau nicht als ein Hindernis auf dem Weg zu etwas Wichtigerem. Für Jesus ist Mitgefühl niemals Zeitverlust – es ist der Auftrag.

Er wendet sich ihr zu, schaut sie an und spricht mit ihr. In diesem Moment empfängt sie mehr als körperliche Heilung. Sie empfängt Würde. Jesus nennt sie „Tochter“. Mit einem einzigen Wort stellt er sie wieder in Beziehung, Zugehörigkeit und Gemeinschaft. Was sie heimlich tun wollte, bringt Jesus ans Licht – nicht um sie zu beschämen, sondern um ihren Glauben zu bestätigen.

Währenddessen erreicht Jairus die schlimmste Nachricht: „Deine Tochter ist gestorben. Warum bemühst du den Meister noch?“

Doch Jesus spricht Worte, die nicht nur für Jairus bestimmt sind, sondern für uns alle:

„Fürchte dich nicht; glaube nur.“

Die Angst sagt: Es ist zu spät.

Der Glaube sagt: Vertraue trotzdem.

Jesus geht in das Haus, nimmt das Kind bei der Hand und spricht zärtlich:

„Talitha kum – Mädchen, ich sage dir, steh auf.“

Die Berührung, die die Frau geheilt hat, schenkt nun neues

Leben. Selbst die letzte Grenze – der Tod – ist für ihn kein Hindernis.

Am Ende jener langen Operation trat der Arzt schließlich zu dem wartenden Vater und sagte: „Sie können Ihr Kind jetzt sehen.“ Später sagte der Vater: „In diesem Moment hat sich alles verändert. Die Hoffnung war wieder da.“

Das ist es, was Christus uns heute anbietet.

Er sieht uns in der Menge.

Er bleibt stehen bei unseren verborgenen Wunden.

Er lässt sich durch unsere Unterbrechungen nicht stören.

Er berührt, was wir schon verloren glaubten,

und flüstert uns erneut zu:

„Fürchte dich nicht. Glaube nur.“

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Im Vertrauen auf den Herrn, der jeden Ruf des Herzens hört,

bringen wir unser Leben, unsere Wunden und unsere Hoffnungen zum Altar.

GABENGEBET

(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur persönlichen Meditation)

Herr, unser Gott,

nimm diese Gaben an

als Zeichen unseres Vertrauens in deine heilende Liebe.

Wie wir Brot und Wein darbringen,

so nimm auch unsere Ängste und Unterbrechungen an

und verwandle sie durch das Opfer deines Sohnes,

der lebt und herrscht in Ewigkeit. **Amen.**

PRÄFATION

(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur persönlichen Meditation)

In Wahrheit ist es würdig und recht,

dir, Herr, heiliger Vater,

allmächtiger und ewiger Gott,

immer und überall zu danken

durch Christus, unseren Herrn.

Denn er hat unser Menschsein ganz angenommen,
ließ sich vom Leiden bewegen
und erlaubte, von Schmerz und Glauben berührt zu
werden.

Durch sein Wort und seine Berührung
schenkte er den Kranken Heilung,
den Ausgegrenzten Hoffnung
und dort Leben, wo der Tod endgültig schien.

In ihm weicht die Angst dem Vertrauen
und die Verzweiflung öffnet sich der Hoffnung.
Darum preisen wir dich
mit den Engeln und Heiligen
und singen voll Freude:

Einladung zum Vaterunser

Als geliebte Söhne und Töchter,
wiederhergestellt in Würde und Hoffnung,
lasst uns voll Vertrauen zu unserem Vater beten:

EMBOLISMUS

Erlöse uns, Herr, von aller Angst, die uns lähmt,
von jeder Trauer, die uns überwältigt,
und von jeder Dunkelheit, die uns die Hoffnung verdeckt.
Schenke uns Frieden in unseren Tagen,
damit wir, getragen von deinem Erbarmen,
in Vertrauen leben
und die Wiederkunft unseres Erlösers Jesus Christus
erwarten.

Friedensgebet

Herr Jesus Christus,
du hast verängstigten Herzen Frieden zugesprochen
und den Verlorenen neues Leben geschenkt.
Sieh nicht auf unsere Ängste,
sondern auf den Glauben deiner Kirche,
und schenke ihr nach deinem Willen
Einheit und Frieden.
Denn du lebst und herrschst in alle Ewigkeit. **Amen.**

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Seht das Lamm Gottes,
das sich berühren lässt,
damit wir geheilt werden.

Selig, die zum Mahl des Lammes geladen sind.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

In dieser Eucharistie ist Christus für uns stehen geblieben.

Er ist uns persönlich begegnet.

Möge die Berührung, die wir empfangen haben,
uns den Mut schenken, aufzustehen, neu zu vertrauen
und selbst sanfte Unterbrechungen
der Hoffnung im Leben anderer zu werden.

SCHLUSSGEBET

*(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur
persönlichen Meditation)*

Herr, unser Gott,
durch dieses Sakrament
hast du unser Leben mit deiner rettenden Liebe berührt.
Stärke unseren Glauben, erneuere unsere Hoffnung

und sende uns aus als Zeugen
der Kraft deines Erbarmens.

Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

Amen.

SEGEN

Der Gott des Lebens segne euch
und verwandle eure Angst in Vertrauen. **Amen.**

Christus, der sich berühren ließ,
heile, was in euch verwundet ist. **Amen.**

Der Heilige Geist
schenke euch den Mut zu glauben,
auch wenn der Weg unklar ist. **Amen.**

So segne euch der allmächtige Gott,
der Vater und der Sohn ✠ und der Heilige Geist. **Amen.**

ENTLASSUNG

Geht in Frieden
und lasst euren Glauben das Leben anderer berühren.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Was sich heute wie eine Unterbrechung anfühlt,
kann genau der Ort sein,
an dem Christus dir begegnen
und neues Leben schenken will.

**4. Februar 2026 – Mittwoch der 4. Woche im
Jahreskreis (Jahr II) – 2 Sam 24,2.9–17; Mk 6,1b–6**

EINFÜHRUNG

Vor vielen Jahren erzählte ein kleines Dorf voller Stolz von einem jungen Mann, der unter ihnen aufgewachsen war. Er war klug, freundlich und hilfsbereit. Als er später als erfolgreicher Arzt zurückkam und kostenlose Behandlungen anbot, flüsterten manche: „Für wen hält er sich eigentlich?“ Andere sagten: „Wir kennen ihn doch viel zu gut.“ Am Ende lehnten viele seine Hilfe ab – nicht weil es ihm an Können fehlte, sondern weil sie Größe nicht annehmen konnten von jemandem, der ihnen so vertraut war.

Ganz Ähnliches geschieht im heutigen Evangelium. Jesus kehrt in seine Heimat zurück. Die Menschen sind erstaunt – und zugleich gekränkt. Ihre Vertrautheit wird zur Mauer statt zur offenen Tür.

Heute treten wir vor den Herrn, der weiß, wie sich Zurückweisung anfühlt, der unsere Enttäuschungen

versteht und dennoch seinen Weg der Liebe weitergeht.
Zugleich bitten wir um die Fürsprache des heiligen Blasius,
Bischof und Märtyrer, und vertrauen auf Gottes heilende
Gnade für Leib und Seele.

SCHULDBEKENNTNIS

Lasst uns nun unsere Sünden bekennen und den Herrn
um sein Erbarmen bitten.

- Herr Jesus, du bist zu den Deinen gekommen, doch
man hat dich nicht erkannt. **Herr, erbarme dich.**
- Christus Jesus, du hast Heil und Hoffnung gebracht,
doch man ist dir mit Zweifel begegnet. **Christus,
erbarme dich.**
- Herr Jesus, du bist deinem Auftrag treu geblieben,
auch als du abgelehnt wurdest. **Herr, erbarme dich.**

ABSOLUTIONSGEBET

Der allmächtige Gott,
der unsere Schwäche kennt
und unsere Kämpfe versteht,

erbarme sich unser.

Er vergebe uns unsere Sünden,
heile unsere Blindheit des Herzens
und stärke unseren Glauben,
damit wir in seinem Licht gehen
und zum ewigen Leben gelangen. **Amen.**

TAGESGEBET

*(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur
persönlichen Meditation)*

Option I (Werktag):

Gott, unser Vater,
du hast uns geschaffen,
doch oft erkennen wir dich nicht.
Du liebst uns,
doch wir zweifeln an deiner Nähe.

Offenbare dich uns neu.
Öffne unsere Augen für deine Gegenwart,
unsere Herzen für Vertrauen in deine Wege

und unser Leben, damit es deine Liebe widerspiegelt.
Darum bitten wir durch unseren Herrn Jesus Christus.

Option II (Heiliger Blasius – optional):

Ewiger Gott,
dein Sohn hat unser menschliches Leben geteilt
und Freude wie auch Ablehnung erfahren.
Auf die Fürsprache des heiligen Blasius
stärke uns im Glauben,
heile, was in uns verwundet ist,
und hilf uns, mit Christus verbunden zu bleiben
in guten wie in schweren Tagen.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. **Amen.**

HOMILIE

Eine junge Frau sagte einmal: „Ich wünsche mir, dass Gott klar zu mir spricht.“ Auf die Frage, wo sie nach Gott suche, antwortete sie: „In großen Momenten – in Wundern, Exerzitien, außergewöhnlichen Zeichen.“ Dabei übersah sie die leise Ermutigung einer Freundin, die Geduld ihrer Mutter, die tägliche Kraft, die sie durch schwere Tage trug.

In Nazaret geschieht etwas Ähnliches. Jesus lehrt mit Weisheit. Er heilt. Er spricht mit Vollmacht. Und doch stolpern die Menschen – nicht über seine Worte, sondern über seine Person. „Ist das nicht der Zimmermann?“ Die Vertrautheit macht sie blind. Das Außergewöhnliche verbirgt sich im Gewöhnlichen.

Das Evangelium sagt etwas Erschütterndes: „Er konnte dort kein Wunder wirken.“ Nicht weil Jesus machtlos gewesen wäre, sondern weil ihre Herzen verschlossen waren. Der Glaube schafft Raum für Gott; Widerstand verschließt die Tür.

Die erste Lesung zeigt eine andere Form von Blindheit. König David erkennt zu spät die Folgen seines Handelns. Die Einsicht kommt durch Schmerz, doch sie führt ihn zurück zur Demut und zum Vertrauen auf Gottes Erbarmen.

Wie oft übersehen wir Gott, weil er zu leise, zu vertraut zu uns kommt – in Menschen, die wir gut kennen, in alltäglichen Abläufen, in einfachen Einladungen zur Liebe?

Der heilige Ignatius spricht vom *Examen*, dem Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Wenn wir ehrlich und behutsam auf unseren Tag zurückblicken, entdecken wir vielleicht Enttäuschungen – aber auch stille Spuren von Gottes Gegenwart. Gott lädt uns ein, nicht aus den dunklen Wassern der Entmutigung zu trinken, sondern aus dem klaren Wasser der inneren Freude, die Mut für den nächsten Schritt schenkt.

Ein Mann klagte einmal, Gott antworte nie auf seine Gebete. Später erkannte er, dass Gott die ganze Zeit gesprochen hatte – durch kleine Gelegenheiten, sanfte Anstöße und gewöhnliche Menschen. „Gott war da“, sagte er, „aber ich habe woanders gesucht.“

Mögen wir den Herrn nicht verpassen, weil er uns zu nahe, zu vertraut, zu demütig begegnet. Mögen wir das Göttliche im Alltäglichen erkennen und Gott Raum geben, Wunder unter uns zu wirken.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Im Vertrauen darauf, dass Gott durch einfache Zeichen und demütige Gaben wirkt, legen wir unser Leben auf den Altar.

GABENGEBET

Herr, unser Gott,
nimm diese Gaben an, die wir vor dich bringen.
Sie sollen unser Vertrauen auf deine Gegenwart zeigen,
auch in den gewöhnlichen Momenten des Lebens.
Stärke unseren Glauben,
damit deine Gnade in uns Frucht bringt.
Durch Christus, unseren Herrn. **Amen.**

PRÄFATION

(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur persönlichen Meditation)

In Wahrheit ist es würdig und recht,
dir, Herr, heiliger Vater,
allmächtiger und ewiger Gott,
immer und überall zu danken.

Denn in deinem Sohn Jesus Christus
hast du deine Herrlichkeit offenbart
nicht in Macht und Glanz,
sondern in Demut und Nähe.
Von den Seinen abgelehnt,
blieb er deinem Willen treu
und verkündete weiter dein Reich der Liebe.

In seiner menschlichen Schwachheit
entdecken wir deine göttliche Stärke;
in den gewöhnlichen Ereignissen des Lebens
begegnen wir deiner rettenden Gegenwart.
Darum preisen wir dich mit den Engeln und Heiligen
und singen: **Heilig, Heilig, Heilig ...**

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Jesus wusste, was Ablehnung bedeutet,
und doch vertraute er ganz auf die Liebe des Vaters.
In diesem Vertrauen beten auch wir:

EMBOLISMUS

Erlöse uns, Herr, wir bitten dich, von allem Bösen,
besonders von der Blindheit,
die uns daran hindert,
deine Gegenwart unter uns zu erkennen.
Gib Frieden in unseren Tagen,
damit wir, gestützt auf dein Erbarmen,
mit Mut und Glauben vorangehen,
während wir die selige Hoffnung erwarten
und das Kommen unseres Retters Jesus Christus.

FRIEDENSGET

Herr Jesus Christus,
du bist zu den Deinen gekommen
und hast deine Liebe nicht zurückgezogen.
Schau nicht auf unsere Sünden,
sondern auf den Glauben deiner Kirche,
und schenke uns deinen Frieden –
den Frieden, der Herzen öffnet,
Wunden heilt

und Raum schafft für deine Gegenwart.

Der du lebst und herrschest in Ewigkeit. **Amen.**

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Seht das Lamm Gottes,
das in demütigen und vertrauten Zeichen zu uns kommt.
Selig sind, die zum Mahl des Lammes geladen sind.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Herr Jesus,
du bist leise zu uns gekommen,
unter den einfachen Zeichen von Brot und Wein.
Öffne unsere Augen, dich zu erkennen
nicht nur hier am Altar,
sondern in den gewöhnlichen Momenten unseres Lebens.
Möge diese Kommunion unseren Glauben stärken
und unser Vertrauen in deine Gegenwart erneuern.

SCHLUSSGEBET

*(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur
persönlichen Meditation)*

Herr, unser Gott,
du hast uns mit dem Brot des Lebens genährt.
Hilf uns, deine Gnade zu erkennen,
die in uns und um uns wirkt.
Lass das, was wir im Glauben empfangen haben,
Frucht bringen in Liebe und Dienst.
Durch Christus, unseren Herrn. **Amen.**

SEGEN

Der Herr segne euch
mit Augen, die seine Gegenwart sehen,
und mit Herzen, die seinen Wegen vertrauen.
Christus stärke euch,
wenn der Glaube durch Vertrautheit oder Zweifel geprüft
wird.
Der Heilige Geist führe euch,
das Außergewöhnliche im Gewöhnlichen zu erkennen.

So segne euch der allmächtige Gott,
der Vater und der Sohn ✠ und der Heilige Geist. **Amen.**

ENTLASSUNG

Gehet hin in Frieden
und verherrlicht den Herrn durch euer Leben.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Verpasse Gott nicht, weil er leise kommt.
Der Glaube öffnet die Tür für Wunder.

Donnerstag der 4. Woche im Jahreskreis – Gedenktag der hl. Agatha

1 Könige 2, 1–4. 10–12; Evangelium: Markus 6, 7–13

EINFÜHRUNG

Ein junger Missionar kam einmal in ein abgelegenes Dorf. Er trug nichts bei sich außer einem kleinen Rucksack und einer Bibel. Ein Dorfbewohner sah ihn an und fragte: „Wo ist der Rest deines Gepäcks?“

Der Missionar lächelte und antwortete: „Wenn ich alles mitgebracht hätte, würde ich nie lernen, euch – oder Gott – zu vertrauen.“

Dieser Missionar blieb viele Jahre. Nicht nur wegen seiner Worte, sondern weil die Menschen in ihm ein Leben sahen, das zu seiner Botschaft passte.

Im heutigen Evangelium sendet Jesus seine Jünger mit fast nichts aus – ohne Geld, ohne Ersatzkleidung, ohne Vorräte. Er lehrt sie: Die Glaubwürdigkeit des Evangeliums hängt nicht davon ab, was wir mitnehmen, sondern davon,

wie wir leben. Ihre Abhängigkeit von Gott und voneinander wird selbst zur Botschaft.

Heute gedenken wir auch der heiligen Agatha, einer jungen Frau, die ihren Glauben mutig und aufrichtig lebte. Sie war nicht bereit, ihr Gewissen zu verraten, selbst um den Preis ihres Lebens. Wie die Jünger trug sie keine Waffen, keine Macht, keinen Schutz – nur den Glauben.

Wenn wir nun diese Eucharistie feiern, bitten wir den Herrn, unser Leben zu einem glaubwürdigen Zeugnis seines Evangeliums zu machen, damit unser Glaube schon spricht, noch bevor wir Worte finden.

SCHULDBEKENNTNIS

Schwestern und Brüder, der Herr ruft uns, Zeugen zu sein – nicht nur mit Worten, sondern mit unserem Leben. Im Bewusstsein unserer Schwächen und im Vertrauen auf Gottes Barmherzigkeit bekennen wir nun unsere Sünden.

Herr, du rufst uns, mehr auf dich zu vertrauen als auf uns selbst.

Herr, erbarme dich.

Christus, du sendest uns, dein Evangelium in Demut und Mut zu verkünden.

Christus, erbarme dich.

Herr, du bleibst treu, auch wenn unser Zeugnis schwach ist.

Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Der Gott des Erbarmens,
der uns trotz unserer Schwäche immer wieder sendet,
vergebe uns unsere Sünden,
erneuere unser Vertrauen auf ihn
und stärke uns, das Evangelium aufrichtig zu leben.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

Amen.

TAGESGEBET

(An die Lesungen des Tages angepasst – zur persönlichen Betrachtung)

Gott der Sendung und der Barmherzigkeit,
dein Sohn hat seine Jünger in Vertrauen und Einfachheit
ausgesandt,
damit die Welt deiner rettenden Liebe begegnet.
Befreie uns von Angst und falscher Selbstsicherheit
und mache unser Leben zu einem glaubwürdigen Zeugnis
des Evangeliums.
Darum bitten wir durch Jesus Christus, deinen Sohn,
der mit dir lebt und herrscht in der Einheit des Heiligen
Geistes, Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit. **Amen.**

HOMILIE

Ein Vater stand einmal an der Tür und sah seiner Tochter
nach, als sie zu ihrem ersten Arbeitstag aufbrach. Sie war
nervös und fragte: „Was ist, wenn ich versage?“
Er antwortete ruhig: „Dann wirst du etwas lernen. Geh
einfach – und sei, wer du bist.“

Genau das tut Jesus im heutigen Evangelium. Er sendet
seine Jünger nicht aus, nachdem sie nach menschlichen
Maßstäben vollkommen vorbereitet sind. Er sendet sie,
bevor sie sich bereit fühlen, bevor sie sich stark fühlen,
bevor sie sich sicher fühlen. Er sendet sie nicht mit
ausgefeilten Plänen, sondern mit Vertrauen.

Jesus weiß etwas Entscheidendes: Das Evangelium
verbreitet sich nicht durch Kontrolle, sondern durch
Hingabe.

Die Jünger sollen fast nichts mitnehmen. Warum? Weil in
dem Moment, in dem sie sich auf Geld, Besitz oder
Ansehen verlassen, die Botschaft sich um sie selbst dreht.
Jesus will, dass sie hinter der Botschaft stehen, nicht
davor. Ihre Armut wird zu ihrer Glaubwürdigkeit.

Außerdem sendet er sie zu zweit. Der Glaube ist kein
Einzelprojekt. Geteilte Freude wird größer, geteilte
Ablehnung wird erträglicher. Auch heute, wo der Glaube
oft als reine Privatsache betrachtet wird, erinnert Jesus
uns daran: Der Glaube wächst in Gemeinschaft.

Und Jesus bereitet sie auf Ablehnung vor: „Wenn man euch nicht aufnimmt, schüttelt den Staub von euren Füßen.“ Das ist kein Zeichen von Bitterkeit, sondern von Freiheit. Das Evangelium kann nicht erzwungen werden. Unsere Aufgabe ist Treue, nicht Erfolg.

Die heilige Agatha hat das tief verstanden. Sie hat nicht diskutiert, manipuliert oder Kompromisse gemacht. Sie ist einfach treu geblieben. Ihr Zeugnis war glaubwürdig, weil ihr Leben zu ihrem Glauben passte.

Viele Jahre später wurde derselbe Missionar gefragt, warum er das abgelegene Dorf nie verlassen habe. Er antwortete: „Weil ich mit leeren Händen gekommen bin – und Gott sie mit Menschen gefüllt hat.“

Die Frage an uns heute ist einfach und herausfordernd: Bin ich bereit zu gehen – Gott mehr zu vertrauen als meiner eigenen Sicherheit und einen Glauben zu leben, den andere glauben können?

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Im Vertrauen nicht auf unsere eigene Kraft, sondern auf Gottes Großzügigkeit legen wir unser Leben auf den Altar, während wir diese Gaben darbringen.

GABENGEBET

(An die Lesungen des Tages angepasst – zur persönlichen Betrachtung)

Herr Gott,
nimm diese Gaben an
als Zeichen unseres Wunsches,
einfach zu leben, tief zu vertrauen
und treu zu dienen.
Stärke uns durch dieses Opfer,
glaubwürdige Zeugen deines Evangeliums zu sein.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. **Amen.**

PRÄFATION

(An die Lesungen des Tages angepasst – zur persönlichen Betrachtung)

In Wahrheit ist es würdig und recht,
dir, Herr, heiliger Vater,
allmächtiger und ewiger Gott,
immer und überall zu danken.

Denn du sendest deinen Sohn,
um das Reich Gottes zu verkünden,
nicht mit Macht und Reichtum,
sondern in Demut und Vertrauen.

Du berufst Jünger, an seiner Sendung teilzuhaben,
und sendest sie in ihrer Schwachheit,
damit deine Stärke offenbar wird.

Im Mut der heiligen Agatha
und im Zeugnis aller deiner Heiligen
zeigst du uns,
dass ein in Aufrichtigkeit gelebter Glaube
zum Licht für die Welt wird.

Darum preisen wir dich mit den Engeln und Heiligen
und singen voll Freude: **Heilig, Heilig, Heilig ...**

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Jesus hat seine Jünger im Vertrauen auf die Sorge des
Vaters ausgesandt.

Mit demselben Vertrauen beten wir, wie er uns gelehrt hat:

EMBOLISMUS

Erlöse uns, Herr, allmächtiger Vater, von allem Bösen,
besonders von Angst, Mutlosigkeit und falscher
Selbstsicherheit.

Gib Frieden in unseren Tagen,
komm uns zu Hilfe mit deinem Erbarmen,
damit wir frei sind, deinem Evangelium zu dienen
und nicht müde werden, das Gute zu tun.

FRIEDENSGBET

*(An die Lesungen des Tages angepasst – zur persönlichen
Betrachtung)*

Herr Jesus Christus,
du hast deine Jünger in eine gesplante Welt gesandt
mit nichts als dem Frieden in ihren Herzen.

Schau nicht auf unsere Sünden,
sondern auf den Glauben deiner Kirche,
und schenke uns den Frieden,
der uns befähigt, gemeinsam zu gehen
und gemeinsam Zeugnis zu geben.
Denn du lebst und herrschest in Ewigkeit. **Amen.**

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Seht das Lamm Gottes,
das uns mit seinem eigenen Leben nährt
und uns in die Welt sendet.
Selig, die zum Mahl des Lammes geladen sind.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Wir kamen mit leeren Händen.
Wir haben das Brot des Lebens empfangen.
Nun werden wir gesandt – nicht um zu beeindrucken,
sondern um Zeugnis zu geben;
nicht um zu kontrollieren, sondern um zu vertrauen;
nicht allein, sondern gemeinsam.

SCHLUSSGEBET

Herr, unser Gott,
du hast uns durch dieses Sakrament gestärkt.
Hilf uns, das zu leben, was wir empfangen haben,
damit unser Leben dein Evangelium verkündet
mit Mut, Demut und Liebe.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. **Amen.**

SEGEN

Gott stärke euren Glauben,
wenn ihr angenommen oder abgelehnt werdet. **Amen.**
Christus gehe mit euch,
wenn ihr in seinem Namen unterwegs seid. **Amen.**
Der Heilige Geist mache euer Leben
zu einem glaubwürdigen Zeugnis des Evangeliums. **Amen.**
So segne euch der allmächtige Gott,
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. **Amen.**

ENTLASSUNG

Geht hin in Frieden
und verherrlicht den Herrn durch euer Leben.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Das Evangelium braucht keine perfekten Boten –
es braucht glaubwürdige.

Freitag, 6. Februar 2026 – 4. Woche im Jahreskreis Herz-Jesu-Freitag (Paul Miki und Gefährten)

Sirach 47,2–11; Markus 6,14–29

EINFÜHRUNG

Vor vielen Jahren wurde ein junger Seminarist gefragt, warum er nach dem Lesen der Märtyrergeschichten immer noch Priester werden wolle. Er antwortete schlicht:

„Weil die Liebe stärker ist als die Angst.“

Diese Antwort bringt die heutige Feier auf den Punkt.

An diesem Herz-Jesu-Freitag stehen wir zwischen zwei Gastmählern. Das eine ist das Geburtstagsfest des Herodes – voller Musik, Stolz und tödlicher Kompromisse. Das andere ist das Mahl des Herzens Jesu – durchbohrt, still, treu und lebensspendend.

Heute gedenken wir des heiligen Paul Miki und seiner Gefährten, die 1597 auf einem Hügel bei Nagasaki gekreuzigt wurden. Wie Johannes der Täufer sagten sie die Wahrheit ohne Hass und blieben treu ohne Gewalt. Ihr Leben erinnert uns daran, dass das Herz Christi nicht in

Palästen der Macht am stärksten schlägt, sondern in Herzen, die es wagen, bis zum Ende zu lieben.

Wir treten vor das offene Herz Jesu – mit unseren Ängsten, unseren Kompromissen und unseren halben Wahrheiten. Bitten wir um Barmherzigkeit, Mut und die Freiheit des Herzens.

SCHULDBEKENNTNIS

Herr Jesus, du bleibst treu, auch wenn wir Angst haben, für die Wahrheit einzustehen.

Herr, erbarme dich.

Christus Jesus, du hast dein Leben hingegeben, statt die Liebe zu verraten.

Christus, erbarme dich.

Herr Jesus, dein durchbohrtes Herz bleibt offen für Sünder und Heilige zugleich.

Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Der Gott des Erbarmens, dessen Herz reich an Barmherzigkeit ist,
vergebe uns unsere Angst und unsere Kompromisse,
heile, was in uns verwundet ist,
stärke uns, in Wahrheit und Liebe zu gehen,
und führe uns zum ewigen Leben. Amen.

TAGESGEBET

(An die Lesungen des Tages angepasst – zur persönlichen Meditation)

Herr, unser Gott,
forme unsere Herzen nach dem Herzen deines Sohnes.
Befreie uns von Angst und Eigennutz,
schenke uns den Mut, für Wahrheit und Liebe einzustehen,
und hilf uns, treu zu bleiben, auch wenn es uns etwas kostet.

Durch das Zeugnis deiner Märtyrer
und durch die Gnade, die aus dem Heiligsten Herzen Jesu strömt, führe uns zum ewigen Leben.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, deinen Sohn, der mit dir lebst und herrscht in der Einheit des Heiligen Geistes, Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

HOMILIE

Ein Mann sagte einmal:

„Ich wusste, was richtig war – aber ich wollte vor den anderen nicht töricht dastehen.“

Dieser eine Satz erklärt Herodes.

Herodes wusste, dass Johannes ein guter und heiliger Mann war. Er hörte ihm zu. Er war beunruhigt und zugleich von der Wahrheit angezogen. Und doch – er entschied sich für die Ehre statt für das Gewissen, für den äußeren Schein statt für das Leben, für die Macht statt für die Wahrheit. Johannes saß im Gefängnis, aber die Angst hielt Herodes gefangen.

Betrachtung

Die Schrift stellt uns heute zwei Gestalten vor Augen: David, der trotz großer Sünden gerühmt wird, und

Johannes den Täufer, der wegen seiner Treue getötet wurde. Der eine fiel tief und kehrte um. Der andere blieb bis zum Ende treu. Beide fanden einen Platz im Herzen Gottes.

Unser Leben liegt meist dazwischen. Wir sind keine heldenhaften Märtyrer, aber auch keine verhärteten Tyrannen. Wir kennen das Gute, zögern jedoch. Wir hören Gottes Wort, fürchten aber die Folgen. Wie Herodes stehen wir oft an der Weggabelung zwischen unserem besseren Selbst und dem Druck der Umwelt.

An diesem Herz-Jesu-Freitag schauen wir nicht auf Herodes' Festmahl des Todes, sondern auf das Mahl Christi, das Leben schenkt. Sein Herz wurde durchbohrt – nicht aus Angst vor den Menschen, sondern aus Liebe bis zum Ende. Johannes der Täufer verlor seinen Kopf um der Wahrheit willen; Jesus verlor sein Leben aus Liebe. Der heilige Paul Miki starb mit dem Namen Jesu auf den Lippen.

Schluss mit einer Begebenheit

Bei seiner Hinrichtung predigte Paul Miki vom Kreuz herab:
„Ich vergebe denen, die mich verurteilen. Ich bitte euch,
den wahren Gott zu suchen.“

Das ist die Kraft des Heiligsten Herzens Jesu:
nicht Angst, nicht Rache, nicht Kompromiss –
sondern eine Liebe, die selbst am Kreuz treu bleibt.

Mögen wir lernen, dieses Herz zu wählen.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Lasst uns nun nicht nur Brot und Wein auf den Altar legen,
sondern auch unsere Ängste, unsere Kompromisse
und unseren Wunsch, treu zu bleiben,
und den Herrn bitten, alles zu verwandeln.

GABENGEBET

*(An die Lesungen des Tages angepasst – zur persönlichen
Meditation)*

Herr, unser Gott,
nimm diese Gaben und die Hingabe unseres Lebens an.

Das Opfer deines Sohnes,
entsprungen aus einem Herzen, gehorsam bis zum Tod,
stärke uns, in Wahrheit, Mut und Liebe zu leben.

Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

PRÄFATION

*(Heiligstes Herz Jesu / Märtyrer – angepasst an die
Lesungen des Tages)*

In Wahrheit ist es würdig und recht,
dir, Herr, heiliger Vater,
allmächtiger, ewiger Gott,
immer und überall zu danken.

Im Herzen deines Sohnes,
am Kreuz durchbohrt,
hast du die Tiefe deiner Barmherzigkeit
und den Preis treuer Liebe offenbart.
Aus diesem Herzen strömen Vergebung, Mut und neues
Leben.

In deinen Märtyrern, besonders in Paul Miki und seinen
Gefährten,

hast du gezeigt:

Die Liebe ist stärker als die Angst,
die Wahrheit stärker als die Macht
und der Glaube stärker als der Tod.

Darum singen wir mit den Engeln und Heiligen
deinen Lobpreis und rufen ohne Ende:
Heilig, heilig, heilig ...

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Voller Vertrauen auf den Vater, dessen Liebe niemals
versagt, und vereint mit dem Herzen Christi,
beten wir, wie er uns zu beten gelehrt hat.

EMBOLISMUS

Erlöse uns, Herr, allmächtiger Vater, von allem Bösen,
besonders von der Angst, die die Wahrheit zum
Schweigen bringt,
und vom Stolz, der die Liebe verrät.
Gib Frieden in unseren Tagen.
Komm uns zu Hilfe mit deinem Erbarmen
und bewahre uns vor Verwirrung und Sünde,

damit wir voll Zuversicht das Kommen unseres Erlösers
erwarten, Jesus Christus.

FRIEDENSGET

Herr Jesus Christus,
du hast den Weg des Kreuzes gewählt
statt die Sicherheit des Kompromisses.
Sieh nicht auf unsere Ängste,
sondern auf den Glauben deiner Märtyrer
und auf die Liebe deines Heiligsten Herzens.

Schenke uns deinen Frieden –
einen Frieden, der in Wahrheit, Mut und Barmherzigkeit
gründet. Denn du lebst und herrschst in Ewigkeit. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Seht das Lamm Gottes,
dessen Herz für unser Heil durchbohrt wurde.
Selig, die zum Mahl des Lebens geladen sind.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Das Herz, das durchbohrt wurde, wird uns jetzt geschenkt.
Möge die Liebe, die wir empfangen,
zum Mut werden, den wir leben.

SCHLUSSGEBET

(Nach der Kommunion – angepasst an die Lesungen des Tages)

Herr, unser Gott,
du hast uns mit dem Brot des Lebens gestärkt.
Lass die Gnade, die wir empfangen haben,
unsere Herzen nach dem Herzen Christi formen,
damit wir treu leben,
mutig lieben
und Zeugnis geben für deine Wahrheit
in dieser Welt.

Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
Amen.

SEGEN

Der Gott der Barmherzigkeit
stärke eure Herzen in Wahrheit und Liebe. Amen.

Das Herz Christi
schenke euch Mut in Zeiten der Angst. Amen.

Das Zeugnis der Märtyrer
führe euch sicher zum ewigen Leben. Amen.

Und der allmächtige Gott segne euch,
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

ENTLASSUNG

Gehet hin in Frieden
und verherrlicht den Herrn durch euer Leben.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Herodes fürchtete den Verlust seiner Ehre.
Johannes verlor sein Leben.
Jesus schenkte sein Herz.

Wessen Weg werde ich in dieser Woche wählen?

7. Februar – Samstag der 4. Woche im Jahreskreis

1 Kön 3,4–13; Mk 6,30–34

EINFÜHRUNG

„Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“

Mit diesen sanften Worten lädt Jesus seine Jünger ein – und er lädt auch uns ein. So oft sind unsere Tage angefüllt mit Aktivität, Anforderungen und Erwartungen. Wir gehen von einer Aufgabe zur nächsten, nehmen kaum wahr, was wirklich zählt, und fühlen uns manchmal wie ein *perpetuum mobile*: ständig in Bewegung und doch selten zur Ruhe kommend.

In den heutigen Lesungen begegnen wir zwei starken Bildern. Im Evangelium erkennt Jesus, dass seine Jünger Stille, Abstand und Zeit brauchen, damit das Erlebte sich setzen kann – um zur inneren Quelle zurückzukehren und in Gottes Gegenwart erneuert zu werden. In der ersten Lesung steht der junge König Salomo am Beginn einer großen Verantwortung. Als Gott ihn einlädt, sich etwas zu

wünschen, bittet er nicht um Erfolg, Macht oder Sicherheit, sondern um ein hörendes Herz – um die Weisheit, Gut und Böse zu unterscheiden und seinem Volk gut zu dienen.

Auch wir kennen dieses Gefühl, in viele Richtungen gezogen zu werden. Nach langen und anstrengenden Stunden sehnen wir uns nach einem Moment der Ruhe, doch gerade dann scheinen die Erwartungen und Bedürfnisse anderer auf uns zu warten. Wir sorgen uns, wir hören zu, wir antworten – doch wir können nur weitergeben, was wir selbst empfangen haben.

Wenn wir diese Eucharistie beginnen, wollen wir innehalten. Lassen wir Gott unsere Unruhe stillen, unsere Herzen neu mit seinem Wort und seiner liebenden Gegenwart erfüllen und uns zurückführen zu der Quelle, aus der wir leben.

SCHULDBEKENNTNIS

Schwestern und Brüder, wir treten vor den Herrn, der unsere Müdigkeit und unsere Zerstreuung kennt. Lasst uns

unsere Sünden bekennen und unsere Herzen seiner Barmherzigkeit öffnen.

- Herr Jesus, du lädst uns ein, zu dir zu kommen und in dir auszuruhen.
Herr, erbarme dich.
- Christus Jesus, du siehst, wie unsere Mitmenschlichkeit müde wird, und erneuerst sie durch deine Liebe.
Christus, erbarme dich.
- Herr Jesus, du lehrst uns, mit dem Herzen zu hören.
Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Der allmächtige Gott,
der unsere Schwäche und unsere Sehnsucht nach Ruhe kennt,
vergebe uns unsere Sünden,
stelle uns wieder her in seinem Frieden
und führe uns zurück zur Quelle des Lebens.
Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

TAGESGEBET

(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur persönlichen Meditation)

Gott der Weisheit und des Erbarmens,
du hast uns in deine Gegenwart gerufen
und lädst uns ein, mit aufmerksamen Herzen zu hören.
Hilf uns zu erkennen, wer wir vor dir sind,
zu glauben, was wir beten,
und zu leben, was du uns aufträgst.
Darum bitten wir durch unseren Herrn Jesus Christus,
deinen Sohn,
der mit dir lebt und herrscht in der Einheit des Heiligen Geistes, Gott von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

HOMILIE

Nach ihrer anstrengenden Sendung kehren die Jünger zurück, erfüllt von Erzählungen, Emotionen und Fragen. Jeder, der von intensiver Arbeit zurückkommt, kennt diesen Moment: Worte überschlagen sich, Lärm liegt in der Luft, und es bleibt kein Raum zum Atmen. Jesus nimmt

etwas Wichtiges wahr – nicht zuerst ihren Erfolg und nicht nur ihre Erschöpfung, sondern ihr Bedürfnis anzuhalten.

Er lädt sie an einen einsamen Ort ein, nicht als Flucht vor den Menschen, sondern als Rückkehr zu sich selbst und zu Gott. Doch die Geschichte nimmt eine unerwartete Wendung: Die Menschenmenge ist bereits dort. Die geplante Ruhe fällt aus.

Und genau hier zeigt sich das Herz des heutigen Evangeliums. Jesus hält zwei Wahrheiten zusammen:

- Wir dürfen uns nicht in dauernder Aktivität verlieren.
- Wir dürfen unsere Herzen nicht vor den Nöten der anderen verschließen.

In der ersten Lesung steht Salomo am Beginn seiner Königsherrschaft. Er könnte um Macht, Sicherheit oder ein langes Leben bitten. Stattdessen bittet er um ein hörendes Herz – ein Herz, das unterscheiden, verstehen und dienen kann. Darin zeigt sich seine wahre Weisheit.

Auch unser Leben braucht dieses Gleichgewicht: Stille und Dienst, Gebet und Mitgefühl, Ruhe und Verantwortung.

Ohne Hören wird unser Dienst mechanisch. Ohne Mitgefühl wird unsere Ruhe selbstbezogen.

Es gibt ein Sprichwort: „Aus einem leeren Becher kann man nichts einschenken.“ Jesus lehrt uns noch etwas Tieferes: Wenn wir Gott erlauben, unseren Becher neu zu füllen, können wir weitergeben – selbst dann, wenn unsere Pläne durchkreuzt werden. Die Jünger bekamen nicht die Ruhe, die sie erwartet hatten, aber sie wurden Zeugen gelebten Erbarmens.

Mögen wir lernen, innezuhalten, wenn Gott uns zum Innehalten einlädt, und zu dienen, wenn Gott uns ruft – mit hörenden Herzen wie Salomo und mit mitfühlenden Herzen wie Christus.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Lasst uns auf den Altar nicht nur Brot und Wein legen, sondern auch unsere Müdigkeit, unsere Sehnsucht nach Ruhe und unseren Wunsch nach hörenden Herzen.

GABENGEBET

(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur persönlichen Meditation)

Herr, unser Gott,
nimm diese Gaben an und das Leben, das wir mit ihnen
bringen.

Erneuere uns durch deinen Geist,
damit wir, gestärkt durch dieses Opfer,
dir und einander dienen
mit Weisheit, Mitgefühl und Freude.

Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

PRÄFATION

(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur persönlichen Meditation)

In Wahrheit ist es würdig und recht,
dir, Herr, heiliger Vater, allmächtiger, ewiger Gott,
immer und überall zu danken
durch Christus, unseren Herrn.

Denn er lädt die Müden ein, bei ihm Ruhe zu finden,
und lehrt uns, zu hören, bevor wir handeln.

In ihm sehen wir den Hirten,
der Mitleid hat mit der Menge,
und den Sohn, der sich zum Gebet zum Vater zurückzieht.

Durch ihn zeigst du uns,
dass Weisheit aus dem Hören geboren wird
und Liebe in der Stille erneuert wird.

Darum preisen wir dich mit den Engeln und Heiligen
und singen das Lob deiner Herrlichkeit:

Heilig, Heilig, Heilig ...

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Als eine Familie vereint,
ruhend in Gottes Barmherzigkeit
und vertrauend auf seine Weisheit,
lasst uns beten, wie der Herr uns zu beten gelehrt hat.

EMBOLISMUS

Erlöse uns, Herr, allmächtiger Vater, von allem Bösen
und von allem, was unsere Herzen unruhig macht
und uns den inneren Frieden raubt.

Befreie uns von der Rastlosigkeit,
die uns ständig beschäftigt,
aber nur selten auf deine Stimme hören lässt.
Gib Frieden in unseren Tagen.

Komm uns zu Hilfe mit deinem Erbarmen
und bewahre uns vor Verwirrung und Sünde,
damit wir voll Zuversicht das Kommen unseres Erlösers
Jesus Christus erwarten.

FRIEDENSGET

Herr Jesus Christus,
du hast zu deinen Aposteln gesagt: Frieden hinterlasse ich
euch, meinen Frieden gebe ich euch.
Du kennst unsere Müdigkeit, unsere Sorgen
und die vielen Anforderungen, die auf uns lasten.
Blicke nicht auf unsere Sünden,

nicht auf unsere Ungeduld und innere Unruhe,
sondern auf den Glauben deiner Kirche.
Schenke ihr nach deinem Willen Einheit und Frieden.

Lass deinen Frieden in unseren Herzen wohnen,
lehre uns, zu hören, bevor wir sprechen,
und hilf uns zu dienen, ohne uns selbst zu verlieren.
Denn du lebst und herrschst in Ewigkeit. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Seht das Lamm Gottes,
das die Hungrigen nährt
und den Müden Ruhe schenkt.
Selig, die zum Hochzeitsmahl des Lammes geladen sind.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Wenn es eine Fee gäbe, die uns einen Wunsch erfüllen
könnte – was würden wir erbitten?
Mehr Lebensjahre? Vollkommene Gesundheit? Reichtum
ohne Sorgen?
Tief im Inneren wissen wir, dass all dies nicht wirklich
erfüllt.

Salomo wusste das.

Er bat nicht um mehr Leben, sondern um mehr Weisheit;
nicht um Kontrolle, sondern um ein hörendes Herz.

In dieser Kommunion empfangen wir keine Magie, sondern
Christus selbst.

Bitten wir ihn heute
um offene Ohren und offene Herzen,
damit wir einander wirklich verstehen
und in echter Gemeinschaft leben.

SCHLUSSGEBET

*(An die Lesungen des Tages angepasst – nur zur
persönlichen Meditation)*

Gott des Erbarmens,
du hast uns am Tisch deines Sohnes neu gestärkt.
Stärke uns durch dieses Sakrament,
damit wir, erneuert in Geist und Herz,
mit Weisheit, Mitgefühl und Vertrauen leben.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.
Amen.

SEGEN

Gott segne euch mit einer Stille, die hört,
mit einer Weisheit, die unterscheidet,
und mit einem Mitgefühl, das niemals müde wird.

Christus führe euch an Orte der Ruhe
und lehre euch, mit Liebe zu dienen.

Der Heilige Geist erneuere euch Tag für Tag
und leite euch zur Quelle des Lebens.

So segne euch der allmächtige Gott,
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

ENTLASSUNG

Geht hin in Frieden, hörend auf Gott,
dienend einander und ruhend in Christus.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Nimm dir Zeit, zu hören –
auf Gott, auf die Menschen, auf dein eigenes Herz.
Denn aus dem Hören wächst Weisheit,
und aus der Ruhe wird neuer Dienst.