

Erster Sonntag der Fastenzeit (A) – 22.02.2026

Gen 2,7–9; 3,1–7; Röm 5,12–19; Mk 4,1–11

EINFÜHRUNG

Ein kleiner Junge lief einmal mit einer Handvoll Wildblumen zu seinem Vater. „Papa“, sagte er, „ich liebe dich so sehr, und ich möchte von nun an nur tun, was dir gefällt.“

Stellen Sie sich vor, der Vater hätte hart geantwortet:
„Dafür wirst du den Rest deines Lebens büßen. Ich nehme dir dein Spielzeug weg. Du wirst nur essen, was du nicht magst. Kein Vergnügen mehr für dich.“

Kein liebevoller Vater würde so reagieren. Stattdessen würde er das Kind umarmen, seine Liebe feiern und es behutsam führen.

Und doch behandeln wir oft unseren himmlischen Vater, als wäre er dieser strenge, unnachgiebige Elternteil. Wir fürchten, wenn wir uns Ihm ganz hingeben, nimmt Er uns alles, was Freude macht. Heute, am Beginn der Fastenzeit, laden uns die Lesungen ein zu erkennen, dass

Gott kein Tyrann ist, sondern ein liebender Vater, der unser Vertrauen und unser Herz wünscht.

Wir stehen am Anfang der Fastenzeit, einer Zeit der Umkehr zu Gott und der Buße. Die Kirche schenkt uns diese Tage als Chance, unser Leben und unseren Glauben neu auszurichten, über unsere Beziehung zu Gott und den Mitmenschen nachzudenken, unseren Lebensweg zu prüfen und vielleicht zu ändern, damit wir bewusster und erfüllter leben und glauben können.

Wer diesen Weg geht, wird nicht von Versuchungen verschont. Die Frage nach dem Sinn unseres Lebens und unseres Glaubens taucht immer wieder auf. Gleichzeitig begegnen uns viele Dinge, die uns von der Suche nach diesem Sinn ablenken wollen.

Lasst uns den Herrn um seine Barmherzigkeit bitten, dass wir in diesen vierzig Tagen der Fastenzeit zu Ihm zurückkehren und unser Leben auf das Reich Gottes ausrichten können.

BUßAKT

Herr Jesus Christus, viele Menschen streben nach Reichtum, doch du sagtest: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.“ – Herr, erbarme dich.

Viele Menschen halten sich selbst für zu wichtig und verehren ihr eigenes Ego, doch du sagtest: „Prüft den Herrn nicht.“ – Christus, erbarme dich.

Viele Menschen suchen Macht und Erfolg um jeden Preis, sogar im Dienst des Bösen, doch du sagtest: „Weiche, Satan! Du sollst nur dem Herrn dienen.“ – Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Möge der gute Gott, der allen, die aufrichtig bereuen, vergibt, uns seine Barmherzigkeit schenken. Befreie uns von allen Sünden, stärke uns in allem Guten und führe uns zum ewigen Leben.

TAGESGEBET

Guter Gott, die vierzig Tage der Fastenzeit geben uns die Gelegenheit, unser Leben neu zu überdenken. Jedes Jahr schenkst du uns diese heiligen vierzig Tage, in denen unsere Seelen Ruhe finden und erneuert werden können, um zu dem zurückzukehren, was wirklich zählt.

Unser Glaube wurzelt in Jesus. Sei uns besonders nahe in dieser Zeit. Lass diese Wochen unser Leben vertiefen und bereichern. Unser Weg führt uns durch eine wunderbare Wüste. Manchmal gehen wir diesen Weg mit Mut und Stärke. Manchmal fühlen wir uns verloren und unsicher. Doch wir dürfen vertrauen, dass du mit uns gehst.

Als Suchende sind wir auf einer Reise. Lass uns dein Wort hören – und danach leben. Das bitten wir durch Jesus, der bei dir lebt und uns liebt, jetzt und in Ewigkeit. Amen.

HOMILIE 1: Versuchung, Sünde und Vertrauen

Ich möchte mit einer Geschichte beginnen: Ein kleiner Junge lief einmal mit einer Handvoll Wildblumen zu seinem Vater. „Papa“, sagte er, „ich liebe dich so sehr, und ich möchte von nun an nur tun, was dir gefällt.“

Stellen Sie sich vor, der Vater hätte hart geantwortet: „Dafür wirst du den Rest deines Lebens büßen. Ich nehme dir dein Spielzeug weg. Du wirst nur essen, was du nicht magst. Kein Vergnügen mehr für dich.“ Kein liebevoller Vater würde so reagieren. Stattdessen würde er das Kind umarmen, seine Liebe feiern und es behutsam führen.

Und doch behandeln wir oft unseren himmlischen Vater, als wäre Er dieser strenge, unnachgiebige Elternteil. Wir fürchten, dass wir, wenn wir uns Ihm völlig hingeben, alles verlieren, was Freude macht. Heute, zu Beginn der Fastenzeit, laden uns die Lesungen ein zu erkennen, dass Gott kein Tyrann ist, sondern ein liebender Vater, der unser Vertrauen und unsere Herzen wünscht.

1. Die Natur der Versuchung

Ein Mann erhielt einmal ein großes Erbe und beschloss, alles für wohltätige Zwecke zu geben. Doch als er es abgeben wollte, zögerte er und fragte sich, ob er selbst genug haben würde. Dieses Zögern, dieser winzige Moment des Misstrauens, spiegelt das wider, was die Schlange im Paradies tat: Sie säte Zweifel an Gottes Fürsorge. Selbst wenn Gott versprochen hat, werden unsere Herzen versucht, zu zweifeln.

In unserer ersten Lesung aus Genesis begegnen wir der Geschichte der ersten Menschen und des Baumes in der Mitte des Gartens. Die Schlange versucht die Frau, doch die tiefere Gefahr ist nicht die Frucht selbst – es ist das Misstrauen gegenüber Gott. Die Schlange säht Verdacht: „Gott weiß, dass ihr wie Er sein werdet, wenn ihr es esst. Er will nicht, dass ihr glücklich seid.“

Dieses verborgene Misstrauen ist, so glaube ich, die Wurzel dessen, was die Schrift Erbsünde nennt. Es zeigt sich in vielen Formen: Angst vor Hingabe an Gott, Zweifel

an seiner Liebe oder Widerstand gegen seine Gebote. Ich erinnere mich, wie ich einmal mit einer Gruppe junger Menschen saß, die sich darauf vorbereiteten, Gott ein einfaches „Opfer ihrer selbst“ darzubringen:

„Herr, hier sind meine Hände. Benutze sie, wie du willst. Nimm, was du willst. Führe mich, wohin du willst. Dein Wille geschehe in allem.“

Ein junger Mensch sagte, er könne diese Worte nicht beten. Der Gedanke, sich ganz hinzugeben, machte ihm Angst. So ist das menschliche Herz: Es fürchtet, dass Vertrauen in Gott den Verlust von etwas bedeutet, das uns lieb ist.

2. Übertreibung und Fehlurteil

Ein Freund erzählte mir einmal von einem Kollegen, der sagte: „Wenn ich alle Regeln der Firma befolge, werde ich das Leben überhaupt nicht genießen!“ Doch als er es tatsächlich versuchte, merkte er, dass die Regeln ihn vor größeren Fehlern und unnötigem Stress schützten. Oft übertreiben wir Einschränkungen in unseren Köpfen, genauso wie die Schlange Gottes Gebot übertrieb.

Die Geschichte von Eden zeigt auch, dass Versuchung oft durch Übertreibung kommt. Die Schlange ver dreht Gottes Gebot: „Hat Gott wirklich gesagt, dass ihr von keinem Baum essen dürft?“ Gott hatte nur einen Baum verboten. Wie oft übertreiben wir, denken, Gottes Gebote beschränken unser Glück, statt es zu schützen?

Wir könnten denken, das christliche Leben sei nur „Du sollst“ und „Du sollst nicht“, aber Gottes Wort ist voller Verhei ssungen und nicht nur Einschränkungen. Schon im Alltag erzeugt Übertreibung Misstrauen: „Er schätzt mich nie“ oder „Ich scheitere immer“. Diese Tendenzen zu erkennen hilft uns zu unterscheiden, wo die Schlange noch in unserem Leben flüstert.

3. Die Schritte der Sünde

Ein Junge sieht ein Keksgefäß auf der Küchentheke. Zuerst schaut er es an. Dann begehrst er es. Schließlich greift er danach. Einfach, unschuldig, doch dasselbe Muster wiederholt sich bei größeren Versuchungen: sehen,

begehen, nehmen. Die Fastenzeit lädt uns ein, Selbstbeherrschung zu üben, auch in kleinen Dingen.

Die eigentliche Sünde beim Essen der Frucht beinhaltet drei Schritte: sehen, begehen und nehmen. Dieses Muster wiederholt sich in menschlicher Erfahrung: König David sah Bathseba, begehrte sie und nahm sie. Der erste Schritt – sehen – leitet oft unseren Fall ein.

Wenn wir in die Fastenzeit treten, soll das Fasten nicht nur den Appetit zügeln, sondern auch Augen und Geist führen. Wir müssen wählen, was wir zulassen, unser Herz vor Bildern, Worten und Wünschen schützen, die uns vom rechten Weg abbringen. Fasten ist ein Training unserer Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Herzen, damit sie mit Gottes Willen übereinstimmen.

4. Sünde, Tod und die Verheißung der Erlösung

Stellen Sie sich einen Diener vor, der seinen Herrn verrät und zum Tode verurteilt wird. Doch der Herr begnadigt ihn nicht nur, sondern adoptiert ihn als Sohn, gibt ihm eine höhere Ehre als zuvor. Das spiegelt wider, was Christus

für uns tut: Durch seinen Gehorsam und seine Liebe erhebt er uns über den ursprünglichen Zustand Adams und Evas.

Paulus erinnert uns in Römer daran, dass durch einen Menschen Sünde und Tod in die Welt kamen. Adams Ungehorsam entfesselte eine Macht über die Menschheit – eine „Supermacht“ der Sünde, die uns noch immer gefangen hält. Doch Paulus weist auf die Hoffnung hin: Durch Jesus Christus werden Gehorsam und Leben wiederhergestellt.

Jesus bringt uns nicht nur in Adams ursprünglichen Zustand zurück; er erhöht unsere Würde. Wie ein Diener, der den König verrät und dann als Sohn des Königs angenommen wird, erhalten wir einen höheren Status als die ersten Menschen im Paradies genossen. Durch Christus werden die Ketten von Sünde und Tod gebrochen. Selbst wenn wir stolpern, sind wir nicht länger Gefangene unserer Fehler.

5. Glaube geprüft in der Wüste

Eine junge Schülerin lernte einmal die ganze Nacht vor einer Prüfung und war auf jede mögliche Frage vorbereitet. Als sie schließlich vor der Prüfung stand, merkte sie, dass Vorbereitung und Vertrauen in die Führung ihres Lehrers ausreichten. Ebenso prüften die vierzig Tage Jesu in der Wüste seinen Glauben – nicht durch Hunger oder Gefahr, sondern indem gezeigt wurde, dass volles Vertrauen in Gott stärker ist als eigenes Können.

Das Evangelium nach Matthäus zeigt Jesus in der Wüste, versucht vierzig Tage lang. „Versuchung“ ist hier nicht nur Verlockung, sondern eine Prüfung – ein Test des Glaubens. Jesus begegnet drei Versuchungen, die die Prüfungen Israels widerspiegeln: Hunger, Wunsch nach Zeichen und weltliche Macht.

1. Hunger: Jesus wird versucht, Steine zu Brot zu machen. Er antwortet: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.“ Wahrer Glaube vertraut Gott

für den täglichen Bedarf, statt sich nur auf sich selbst zu verlassen.

2. Gott prüfen: Satan drängt Jesus, Gottes Gegenwart durch ein spektakuläres Zeichen zu beweisen. Jesus weigert sich, göttliche Macht zur Selbstdarstellung zu missbrauchen. Glaube bedeutet nicht, Gott zu beweisen, sondern ihm zu vertrauen.
3. Weltliche Macht: Satan bietet ihm alle Reiche der Welt, wenn er ihn anbetet. Jesus antwortet: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, anbeten und ihm allein dienen.“ Auch in Fülle muss Gott an erster Stelle stehen.

Diese Versuchungen begegnen uns noch immer: der Reiz der Selbstgenügsamkeit, der Wunsch nach Zeichen und die Verlockung von Reichtum oder Status. Jesus zeigt uns, dass Glaube geprüft und allein in Gott verwurzelt sein muss.

- Ich erinnere mich an einen jungen Mann, der über Gottes Gebot gegen voreheliche Intimität klagte. Er

fühlte sich eingeschränkt, dachte, Gott nehme ihm Freude. Doch das Gebot schützt Leben und Liebe, nicht unterdrückt sie.

- Denken wir an Familien, die Sakramente für Äußerlichkeiten missbrauchen – die erste Kommunion eines Kindes wird zu einem sozialen Spektakel, nicht zu einem geistlichen Meilenstein. Versuchung kommt oft subtil, gesellschaftlich akzeptiert, und prüft unsere Integrität.
- Und das Fasten? Es ist keine Strafe, sondern ein Training für Augen und Wünsche, wie das Meiden eines Katalogs oder einer Sendung, die Gier oder Begierde weckt. Fasten ist Übung für Wachsamkeit im Alltag.

Zurück zur Anfangsgeschichte: Der kleine Junge, der seinem Vater Blumen schenkte, erhielt Liebe und Fürsorge zurück. Gott, unser Vater, empfängt unser Vertrauen, unser Fasten und unsere Buße mit noch größerer Liebe. Er mindert uns nicht, sondern erhebt uns durch Christus zu neuem Leben.

Wenn wir durch die Fastenzeit gehen, merken wir: Versuchung prüft uns, lehrt uns, Sünde tritt ein, aber ebenso die Gnade. Vertrauen wir dem, der jede Prüfung bereits bestanden hat, der als unser Hoherpriester für uns eintritt, der die Ketten der Sünde bricht und uns zum Fest der Erlösung einlädt. Die Fastenzeit ist unsere Zeit, uns ganz in seine Liebe zu lehnen, Selbstbeherrschung zu üben, Glauben zu kultivieren und mit Christus, dem Sieger über Sünde und Tod, zu gehen. Amen.

HOMILIE 2: Mit Jesus in die Wüste gehen

Ich möchte mit einer Geschichte beginnen. 2011 malte eine Künstlerin in New Orleans, Sandy Chang, eine Wand mit Tafelfarbe und schrieb: „Bevor ich sterbe, möchte ich...“ Vorbeigehende konnten den Satz vervollständigen. Die Menschen schrieben: „Trompete lernen“, „Einen Baum pflanzen“, „Taj Mahal sehen“, „Sieben Kinder haben“. Einer schrieb sogar: „Mit meinem Nachbarn Frieden schließen.“ Die Wand wurde zu einem Ort der Reflexion und erinnerte daran, dass das Leben voller Anfänge, Entscheidungen

und Träume ist. Doch jeder Anfang bringt Herausforderung – er fordert uns auf, ins Unbekannte zu treten.

Die Fastenzeit lädt uns genau dazu ein: innezuhalten, nachzudenken und in die Wüste unseres eigenen Herzens zu gehen, mit Jesus, wie er es tat.

Nach seiner Taufe hatte Jesus eine kraftvolle Erfahrung: Der Himmel öffnete sich, der Geist kam herab und Gott sprach: „Dies ist mein geliebter Sohn.“ Er musste sich gefragt haben: Wer bin ich wirklich? Was ist meine Mission? Was bedeutet es, Gottes Sohn zu sein? Doch anstatt sofort seinen öffentlichen Dienst zu beginnen, zog sich Jesus vierzig Tage in die Wüste zurück. Der Geist führte ihn an einen Ort der Leere und Stille, wo Hunger, Durst und Einsamkeit ihn zwangen, sich den wesentlichen Fragen des Lebens zu stellen.

Stellen Sie sich einen Wanderer in den Bergen vor, der den Weg verliert. Der Pfad verschwindet, der Wind heult, und er ist allein. Zuerst dominieren Angst und Hunger, doch langsam bemerkt er die Schönheit um sich, findet

eine Quelle und entdeckt Kraftreserven, von denen er nichts wusste. Die Wüste wirkt ähnlich: Sie nimmt Ablenkungen weg und zeigt, was wirklich zählt.

Versuchung und Wahl

In der Wüste begegnet Jesus drei Versuchungen:

1. Brot gegen Hunger: „Mach aus diesen Steinen Brot.“ Er hätte seinen Hunger stillen und anderen helfen können. Doch Jesus wusste, dass Leben mehr ist als Brot; es gibt einen tieferen Hunger – nach Gott, nach Sinn, nach Liebe.
2. Selbstbeweis: „Wirf dich vom Tempel, und Gott wird dich retten.“ Dies war Versuchung nach Aufmerksamkeit, Bewunderung oder Bestätigung. Jesus verweigerte sich. Er vertraute Gott, anstatt Zeichen zu verlangen.
3. Macht und Kontrolle: Der Teufel versprach Königtum und Autorität. Jesus wusste, dass das Verlangen nach Kontrolle nur ins Verderben führt. Seine Antwort: „Verehre den Herrn, deinen Gott, und diene

nur ihm.“ Gott allein genügt; nur Liebe und Dienst bringen dauerhaftes Leben.

Diese Versuchungen sind nicht nur Jesu Geschichte – sie sind unsere. Bequemlichkeit, Anerkennung und Macht locken uns täglich. Das Leben kann Wüsten bringen: Krankheit, Verlust, Krisen oder persönliche Kämpfe. Die Wüste fragt: Wem vertrauen wir? Wie wollen wir leben?

Während der Pandemie fühlten sich viele verloren, isoliert und machtlos. Einige suchten Trost in materiellen Dingen oder Ablenkung, andere entdeckten neue Wege zu beten, zu dienen und sich mit Familie zu verbinden. Das waren Wüsten, die zeigten, was wirklich zählt.

Auszeit nehmen

Jesu Zeit in der Wüste erinnert uns an die Bedeutung des Innehaltens. Heute nehmen Menschen Wellness-Wochenenden, Retreats oder Abenteuerreisen, um Kraft zu schöpfen. Jesu Grund war tiefer: Er zog in die Wüste, um dem Bösen zu begegnen und sich auf seine Mission vorzubereiten. Die Fastenzeit kann unsere spirituelle

Auszeit sein – Gelegenheit, über Leben, Entscheidungen und Berufung als Gottes geliebte Kinder nachzudenken.

Eine Lehrerin sagte ihren Schülern: „Manchmal hilft ein Schritt zurück, den Weg vor sich klarer zu sehen.“ Ein Schüler pausierte eine Woche von sozialen Medien und merkte, was ihn wirklich glücklich machte – Freundschaft, Lernen, Gebet – statt endlosem Scrollen. Wie dieser Schüler lädt uns die Fastenzeit ein, innezuhalten und das Leben in neuem Licht zu sehen.

Anfänge und Erneuerung

Fastenzeit ist auch eine Zeit der Anfänge. Wie die Wand in New Orleans, die Menschen einlud, „Bevor ich sterbe, möchte ich...“ zu vervollständigen, fragt die Fastenzeit: „Was ist am wichtigsten? Wie will ich leben?“ Jeder Anfang trägt Magie, aber auch Herausforderung. Jesus' vierzig Tage in der Wüste zeigen, dass neue Anfänge oft geprüft werden, aber zu erfülltem Leben führen können.

Eine Anekdote: Ein junges Paar zog für Arbeit in eine neue Stadt, Freunde und Familie zurücklassend. Anfangs war

alles einsam und schwer. Doch allmählich bauten sie Gemeinschaft auf, fanden Sinn in der Arbeit und entdeckten verborgene Talente. Neue Anfänge erfordern Geduld, Vertrauen und Mut – wie die Fastenzeit.

Schlussfolgerung

Ich möchte mit einer Alltagsgeschichte schließen. Ein kleiner Junge pflanzte ein winziges Samenkorn in einen Topf. Jeden Tag goss er es und schaute nach. Wochen vergingen, und nichts schien zu passieren. Dann erschien eines Morgens ein kleiner grüner Spross. Der Junge war überglücklich. Er hatte das Samenkorn mit Sorgfalt und Geduld gepflegt.

Die Fastenzeit ist wie dieses Samenkorn. Unsere Gebete, unser Fasten und unsere Liebeswerke mögen zunächst klein erscheinen. Doch mit Gottes Fürsorge wachsen sie zu Leben, Liebe und Hoffnung, die uns und die Welt segnen. Lassen wir uns in dieser Fastenzeit Zeit nehmen, mit Jesus in die Wüste zu gehen, unseren Versuchungen zu begegnen, über unsere Entscheidungen nachzudenken

und darauf zu vertrauen, dass Gottes Liebe uns wachsen lässt. Und lassen wir uns fragen wie die Wand in New Orleans: „Wofür will ich leben, bevor ich sterbe?“ Lassen wir uns als Gottes Geliebte leben – dienend, vertrauend und liebend, jeden Tag. Amen.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Lasst uns unsere Gaben zum Altar bringen, sie in Dankbarkeit darbringen und um Gottes Hilfe bitten, Versuchungen zu widerstehen und im Glauben zu wachsen. Beten wir, dass sie Gott, dem allmächtigen Vater, gefallen mögen.

GABENGEbet

Guter Gott, im eucharistischen Brot kommst du uns nahe und gibst dich ganz. Verwandle uns durch diese Gaben von Brot und Wein, damit wir den Versuchungen widerstehen, die uns von dir trennen wollen. Das bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

PRÄFATION

In Wahrheit ist es würdig und recht, dir, guter Gott, immer und wieder zu danken. Du, Gott von Güte und Barmherzigkeit, hörst nie auf, uns zum vollen Leben zu rufen.

Auch wenn wir in Sünde und Schuld gefangen sind, schenkst du uns Vergebung. Du lädst uns ein, uns ganz deiner Gnade anzuvertrauen. Auch wenn wir deinen Bund vielfach gebrochen haben, hast du uns nie verlassen.

Durch Jesus, deinen Sohn, hast du die Menschheit so nah zu dir gezogen, dass wir niemals von dir getrennt sein können. Du schenkst deinem Volk Zeit der Versöhnung und nimmst den schweren Stein von unseren Herzen, damit wir frei in Christus atmen können. Durch die Führung des Heiligen Geistes können wir nach deinem Wort leben.

Dafür danken wir dir und staunen. Im Einklang mit Engeln und Heiligen loben wir die Kraft deiner Liebe und verkünden freudig: Heilig, heilig, heilig, Herr...

EUCCHARISTIC PRAYER II

(Vor Epiklese nur für persönliche Meditation eingefügt)

Herr, während wir den Heiligen Geist anrufen, um diese Gaben zu heiligen, heilige auch unsere Herzen auf dieser Fastenzeitreise. Stärke uns, Versuchungen zu widerstehen, auf deine Vorsehung zu vertrauen und treu mit Christus in der Wüste unseres Alltags zu gehen.

(Nach Anamnese nur für persönliche Meditation eingefügt):

Wenn wir uns an Christi heilende Passion, Tod und Auferstehung erinnern, lass uns auch das neue Leben erkennen, das uns angeboten wird. Durch seinen Sieg über Sünde und Tod dürfen wir jeden Tag aus eigenen Fehlritten und Versuchungen auferstehen, erneuert in Hoffnung und befähigt, als Gottes geliebte Kinder zu leben.

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Da wir auf Gottes Fürsorge vertrauen, beten wir mit Zuversicht, wissend, dass Er uns hört und gibt, was wir brauchen.

EMBOLISMUS

Herr, erlöse uns von allem Bösen und schenke uns deinen Frieden in Herz und Welt.

Stärke uns im Glauben, damit wir auf deine Vorsehung vertrauen wie Jesus in der Wüste.

Befreie uns von den Fallen der Versuchung, leite uns weg von der Sünde und hilf uns, nach deinem Willen zu leben.

Bewahre uns in deiner Liebe, damit wir mit ungeteiltem Herzen diese Eucharistie freudig feiern und dein Reich erwarten.

FRIEDENSGEBET

Herr Jesus Christus, du bist der Friedensfürst, und du hast uns gezeigt, dass wahrer Friede aus dem Vertrauen in deine Liebe kommt.

Wenn wir mit dir durch die Wüsten unseres Lebens gehen – durch Prüfungen, Versuchungen und Kämpfe – lass uns deinen Frieden zueinander tragen.

Heile die Wunden unserer Herzen, erweiche die Härte unserer Seelen und stärke uns, zu vergeben, wie uns vergeben wurde.

Lass deinen Frieden in unseren Familien, Gemeinschaften und in der ganzen Welt wohnen, damit dein Reich der Liebe und Versöhnung unter uns wächst.

Wir bitten dies durch Christus, unseren Herrn. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Siehe, das Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinwegnimmt. Selig, die zum Mahl des Lammes berufen sind.

Alle: Herr, ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach, aber sprich nur ein Wort, und meine Seele wird geheilt.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Wie der kleine Junge, der ein Samenkorn pflanzte, mögen unsere Fasten-, Gebets- und Liebeswerke zunächst klein erscheinen. Doch mit Gottes Fürsorge wachsen sie zu Leben, Liebe und Hoffnung, die uns und die Welt segnen.

SCHLUSSGEBET

Guter Gott, unser Leben ist wie der Weg des Wassers. Es beginnt als kleiner Tropfen und fließt weiter. Mal ruhig, mal wild und schäumend, doch immer weiter – unter deinem Segen.

Sei uns nahe mit deinem Segen, damit wir die Quelle spüren und daraus das Wasser des Lebens schöpfen. Wir bitten und danken dir, heute und alle Tage unseres Lebens. Amen.

SEGEN

Möge Gott uns segnen, damit wir nicht den Versuchungen flüchtiger Versprechen erliegen.

Möge er uns die Einsicht schenken, dass wir nur wirklich Mensch sein können, wenn wir ihn als Gott anerkennen und nicht für eigene Zwecke benutzen.

Möge Gott uns das Gute geben, uns stärken, seinen Willen zu tun, und uns führen, wohin er uns haben will.

So segne und leite uns der liebevolle Gott, + der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

ENTLASSUNG

Geht in Frieden und preist den Herrn durch euer Leben.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

In dieser Fastenzeit: Gott ist kein strenger Auftraggeber, sondern ein liebender Vater. Versuchung lehrt uns, Sünde prüft uns, Gnade verwandelt uns. Vertraue Ihm, gehe mit Ihm in die Wüste, und lass deine kleinen Akte der Liebe und des Verzichts zu einem reichen Leben heranwachsen.

Montag der 1. Fastenwoche

Lev 19,1–2.11–18; Mt 25,31–46

EINFÜHRUNG

Vor einigen Jahren eilte ein Mann durch eine Stadtstraße, als er eine ältere Frau bemerkte, die Mühe hatte, ihre Einkäufe zu tragen. Er zögerte – er war spät dran und müde – aber schließlich blieb er stehen und half ihr nach Hause. Als er ging, lächelte sie und sagte leise: „Sie waren sehr freundlich.“ Später am Abend erkannte er, dass etwas Tieferes geschehen war: Indem er für sie innehielt, hatte sich auch sein eigenes Herz verändert.

In den heutigen Lesungen erinnert uns Gott daran, dass Heiligkeit nicht fern oder abstrakt ist. Sie zeigt sich im ehrlichen Handeln, in Mitgefühl und Liebe zum Nächsten. Jesus sagt uns klar: Alles, was wir für den Geringsten tun, tun wir für ihn. Diese Eucharistie lädt uns ein, unsere Augen und Herzen zu öffnen, damit die Liebe in unserem Alltag sichtbar wird.

Wenn wir diese Feier beginnen, fordert uns die Fastenzeit auf, einen Gang zurückzuschalten und erneut hinzuschauen – auf unsere Entscheidungen, unsere Prioritäten und die Menschen, an denen wir sonst so leicht vorübergehen. Schon in den alltäglichen Momenten des Lebens ist Gott da, wartet darauf, erkannt und gedient zu werden.

BUßAKT

Brüder und Schwestern, bekennen wir unsere Sünden, und bereiten wir uns so vor, die heiligen Geheimnisse zu feiern.

Herr Jesus, du identifizierst dich mit den Armen und Vergessenen. Herr, erbarme dich.

Christus Jesus, du rufst uns, nicht nur in Worten, sondern in Taten zu lieben. Christus, erbarme dich.

Herr Jesus, du wirst die Welt mit Gerechtigkeit und Barmherzigkeit richten. Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Der Gott der Barmherzigkeit und des Mitgefühls
reinige unsere Herzen, vergibt uns unsere Sünden
und führe uns auf dem Weg der Umkehr
zum ewigen Leben. Amen.

TAGESGEBET

Gott, unsere Rettung,
du rufst uns zur Heiligkeit, wie du heilig bist,
und lehrst uns, deinen Sohn in den Geringsten unserer
Brüder und Schwestern zu erkennen.
Wende unsere Herzen zu dir, erleuchte unseren Verstand
und stärke unseren Willen,
damit diese Fastenzeit uns wahrhaftig erneuere
in Glauben, Hoffnung und aktiver Liebe.

Durch unseren Herrn Jesus Christus, deinen Sohn,
der mit dir in der Einheit des Heiligen Geistes lebt und
herrscht,
Gott, in Ewigkeit. Amen.

HOMILIE

Vor einigen Jahren sah ein junger Mann, der spät nach Hause ging, eine kleine Gruppe von Menschen in einem Park zusammengekauert, zitternd und ein Brot teilend. Zuerst unsicher, gab er ihnen die Sandwiches, die er bei sich hatte, blieb kurz, um zu sprechen, und ging dann nach Hause. Diese einfache Geste der Fürsorge schenkte ihm einen unerwarteten Frieden, obwohl er es damals nicht bemerkte – er hatte Christus in den Bedürftigen getroffen.

Im heutigen Evangelium sagt uns Jesus, dass das Maß unseres Lebens auf eine Frage hinausläuft: Wie haben wir unseren bedürftigen Nächsten behandelt – die Hungrigen, die Durstigen, die Fremden, die Nackten, die Kranken und die Gefangenen? Es zählt nicht, wie oft wir gebetet haben oder in die Kirche gingen. Was zählt, ist aktive Liebe.

Jesus geht noch weiter: „Was ihr einem der Geringsten getan habt, das habt ihr mir getan.“ Jemanden zu nähren, zu kleiden, willkommen zu heißen oder zu pflegen, bedeutet, Christus selbst zu dienen. Ihn zu ignorieren heißt, sich von ihm abzuwenden. Oft merken wir, wie die

Menschen im Evangelium, nicht einmal, wem wir begegnen.

Deshalb kann das Evangelium so herausfordernd sein. Christus ist nicht nur in den heiligen Räumen von Gebet und Gottesdienst gegenwärtig, sondern versteckt in alltäglichen Begegnungen, besonders dort, wo Schwäche, Not oder Leid ist. Viele Menschen dienen dem Herrn jeden Tag, ohne es zu wissen, einfach durch Freundlichkeit, Geduld und Großzügigkeit gegenüber denen, die auf andere angewiesen sind, um in Würde zu leben.

Das Kreuz erinnert uns an diese Wahrheit. Dort war Jesus selbst hungrig, durstig, ein Fremder, nackt, krank und gefangen. Jedes Mal, wenn wir jemanden in seiner Zerbrochenheit treffen, stehen wir am Fuß desselben Kreuzes. Glaube ist nicht nur Überzeugung – er ist Liebe in Aktion, sichtbar, praktisch und barmherzig.

Der junge Mann im Park dachte, er gebe nur Sandwiches. In Wirklichkeit diente er Christus. Jede kleine Tat der Barmherzigkeit berührt den Himmel. Heute ruft uns die

Fastenzeit, Christus in den Verwundbaren zu sehen und mit Liebe zu antworten – denn dadurch bricht der Himmel in unsere Welt ein.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Betet, Brüder und Schwestern,
dass unser Opfer von Brot und Wein
und das Opfer unseres Lebens
angenehm sei vor Gott,
unserem liebenden und barmherzigen Vater.

GABENGEbet

Herr, Gott,
wenn wir diese Gaben an deinem Altar darbringen,
lehre uns, nicht nur Brot und Wein anzubieten,
sondern auch unser Leben, geheiligt durch Gerechtigkeit,
Barmherzigkeit und Nächstenliebe.
Möge dieses Opfer uns formen
zu einem Volk, das auf die Hungrigen, die Fremden und
die Vergessenen achtet.
Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

PRÄFATION

Es ist wahrlich würdig und recht,
dir, heiliger Vater, allmächtiger und ewiger Gott, immer und
überall zu danken,
unser Pflicht und unser Heil.

In dieser Fastenzeit rufst du uns zurück zu dem, was
wirklich zählt,
lehrst uns, dass Heiligkeit nicht nur im Gebet und Opfer zu
finden ist,
sondern in der Liebe, die durch Barmherzigkeit und
Mitgefühl sichtbar wird.

Durch deinen Sohn Jesus Christus
zeigst du uns dein Gesicht
in den Hungrigen, Durstigen, Fremden und Armen
und lädst uns ein, ihn in den Geringsten unserer Brüder
und Schwestern zu erkennen.

Wenn wir diesen Weg der Umkehr gehen,
nährst du uns mit deinem Wort
und stärkst uns an diesem Tisch des Lebens,

damit wir erneuert in der Liebe
dir treuer dienen können, in der Gemeinschaft miteinander.
So stimmen wir mit Engeln und Heiligen
und allen, die lieben, wie du liebst,
das Lob deines Ruhmes an:
Heilig, Heilig, Heilig ...

EUCARISTIC PRAYER II

*(Text unverändert, nur zusätzliche Absätze für persönliche
Meditation eingefügt)*

Eingefügter Absatz vor der Epiklese

Wenn wir uns um diesen Altar versammeln,
erinnern wir uns, dass wir nicht allein kommen,
sondern die Schreie der Hungrigen,
die Einsamkeit der Vergessenen
und die stillen Hoffnungen derer, die auf Barmherzigkeit
warten, mitbringen.

Möge diese Eucharistie unsere Augen öffnen,
um deinen Sohn in jedem menschlichen Gesicht zu
erkennen, dem wir begegnen.

(Epiklese – Originaltext unverändert)

(Anamnese – Originaltext unverändert)

**Eingefügter Absatz nach der Anamnese nur für
persönliche Meditation:**

Wenn wir dieses Geheimnis des Glaubens verkünden,
erneuern wir unser Engagement, das, was wir feiern, auch
zu leben:

Brot zu werden, das für andere gebrochen wird,
und ein Kelch, der im Dienst ausgegossen wird,
damit deine Liebe in unserer Welt spürbar wird.

*(Die Eucharistiefeier geht danach wie gewohnt weiter bis
zum Schluss.)*

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Als eine Familie in Christus vereint und im Vertrauen auf
die Barmherzigkeit unseres Vaters, beten wir voller
Zuversicht das Gebet, das Jesus uns selbst gelehrt hat:

EMBOLISMUS

Befreie uns, Herr, wir bitten dich,
von allem, was uns bindet und trennt;

schenke uns Frieden an unseren Tagen,
damit wir, getragen von deiner Barmherzigkeit,
in Freiheit und Hoffnung wandeln,
das Versprechen deiner Zukunft erwarten
und das Kommen unseres Heilands, Jesus Christus.

FRIEDENSGEBET

Herr Jesus Christus,
du bist unser Frieden und unsere Versöhnung.
Blicke nicht auf unsere Schwäche und Sünde,
sondern auf den Glauben deiner Kirche
und gewähre ihr gnädig Einheit und Frieden,
damit wir, erneuert in der Liebe,
ein Zeichen deiner Barmherzigkeit für die Welt sein
können.

Der lebt und herrscht in Ewigkeit. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Dies ist Jesus, das Brot des Lebens,
der sich selbst für das Leben der Welt hingibt.
Glücklich sind, die eingeladen sind,
zum Mahl des Lammes.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Wir haben das Brot des Lebens empfangen,
die Gegenwart Christi unter uns.
Er sendet uns nun hinaus,
ihn jenseits dieses Altars zu erkennen –
in den Hungrigen, Einsamen und Vergessenen.
Was wir im Glauben empfangen haben,
lassen wir nun in Liebe leben.

SCHLUSSGEBET

Herr, Gott,
du hast uns mit dem Leib und Blut deines Sohnes genährt.
Möge dieses Sakrament uns stärken,
ihn in denen zu erkennen, die leiden,
und ihm mit großzügigem Herzen zu dienen.
Lass diese Eucharistie Früchte tragen
in Leben voller Barmherzigkeit, Gerechtigkeit und
demütiger Liebe.
Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

SEGEN

Der Herr segne dich und behüte dich.
Er lasse sein Angesicht über dich leuchten
und lehre dich, ihn in den Geringsten zu erkennen.
Er stärke deine Hände für den Dienst
und dein Herz für die Liebe.
Und der allmächtige Gott,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist, segne dich.
Amen.

ENTLASSUNG

Geht in Frieden und preist den Herrn durch euer Leben.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Der Herr fragt nicht, wie groß unsere Taten waren,
sondern wie viel Liebe wir hineingelegt haben.
In dieser Fastenzeit kann eine kleine Tat der
Barmherzigkeit
der Ort sein, an dem wir Christus begegnen.

Dienstag der 1. Fastenwoche

Jesaja 55,10-11; Matthäus 6,7-15

EINFÜHRUNG

Eine Frau erzählte einmal, dass, wenn das Leben ihr zu viel wurde, sie aufhörte, Gott alles erklären zu wollen, und einfach langsam das Vaterunser betete – Zeile für Zeile.

„Irgendwie“, sagte sie, „haben diese Worte mich gehalten, als ich mich selbst nicht mehr halten konnte.“

Die heutigen Lesungen laden uns in dieselbe vertrauensvolle Einfachheit ein. Durch den Propheten Jesaja versichert Gott uns, dass sein Wort niemals vergeblich ist: Wie der Regen, der auf die Erde fällt, bringt es Leben und erfüllt, was Gott beabsichtigt. Im Evangelium lehrt uns Jesus, wie wir beten sollen – nicht mit vielen Worten, sondern mit Vertrauen zu einem liebenden Vater, der unsere Bedürfnisse bereits kennt.

Wir kommen zur Eucharistie, wie wir sind, ohne Vorbedingungen und ohne etwas vorzuweisen. Wir bringen unsere Müdigkeit und unsere Dankbarkeit, unsere Wunden und unsere Hoffnungen. Gott empfängt alles. Während wir

dieses heilige Mysterium feiern, mögen unsere Ohren offen sein, sein Wort zu hören, unsere Lippen bereit, Lob und Dank zu sprechen, und unsere Herzen bereit, von dem Gebet geformt zu werden, das Jesus selbst auf unsere Lippen gelegt hat.

BUßAKT

Brüder und Schwestern, bekennen wir unsere Sünden und bereiten uns so vor, die heiligen Mysterien zu feiern. Herr Jesus, du bist Gottes Wort, das zu uns gesprochen wird.

Herr, erbarme dich.

Christus Jesus, du bist der Sohn des lebendigen Gottes, der uns lehrt, zum Vater zu beten.

Christus, erbarme dich.

Herr Jesus, du sprichst Worte des Lebens zu uns und erneuerst uns durch deine Gnade.

Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Möge Gott, der reich an Barmherzigkeit und geduldig in der Liebe ist, uns mit Mitgefühl ansehen, das in uns Zerbrochene heilen und uns durch Christus, unseren Herrn, in seine Freundschaft zurückführen. Amen.

TAGESGEBET

Herr, unser Gott,
schaue gnädig auf deine Kirche.
Wenn wir den Leib durch Maßhalten zügeln
und uns in Buße dir zuwenden,
lass unseren Geist in wahrer Sehnsucht nach dir wachsen.
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

Ein kleines Kind beobachtete einmal, wie ihre Großmutter jeden Morgen betete. Es gab keine langen Reden, keine dramatischen Gesten. Sie saß einfach am Küchentisch, die Hände um eine Teetasse gelegt, und sprach leise das Vaterunser. Eines Tages fragte das Kind: „Warum betest du jeden Tag dasselbe Gebet? Sagst du Gott nicht, was du wirklich brauchst?“ Die Großmutter lächelte und antwortete: „Dieses Gebet sagt Gott alles, woran ich mich erinnern muss.“

Diese einfache Antwort führt uns zum Kern des heutigen Evangeliums und zur Fastenzeit. Jesus sagt uns, dass Beten nicht bedeutet, Gott Dinge mitzuteilen, die er nicht schon weiß. „Euer Vater weiß, was ihr braucht, bevor ihr ihn bittet.“ Beten bedeutet nicht viele Worte oder Gott zu überreden. Beten formt uns. Es gestaltet, wer wir vor Gott sind und wer wir werden.

Im Lauf der Geschichte gab es immer Menschen, die andere zur Umkehr riefen – Wegweiser, die in Gottes Wort verwurzelt und dem menschlichen Leben aufmerksam

begegnet sind. Jesus ist eine dieser Stimmen, und im heutigen Evangelium spricht er ein sehr menschliches Problem an: unsere Schwierigkeiten im Gebet. Manche Menschen haben das Gefühl, Gott sei verschwunden; andere fühlen, ihnen fehle der Mut oder die Worte, um zu ihm zu sprechen. Jesus kennt das und tut etwas Einzigartiges: Nur einmal in den Evangelien lehrt er seine Jünger ein Gebet, und dieses Gebet ist das Vaterunser. Dieses Gebet hat einen besonderen Platz in der Kirche, weil es direkt von Jesus kommt. Christen aller Konfessionen können es gemeinsam beten. Bei der Messe stehen wir, um es zu beten, so wie wir stehen, um das Evangelium zu hören, weil es die Autorität des Herrn selbst trägt. Seine Kraft liegt nicht in seiner Länge, sondern in seiner Tiefe. Es ist kurz, einfach und wesentlich – wie die Fastenzeit selbst.

Deshalb kontrastiert Jesus dieses Gebet mit dem vielen Gerede der Heiden. Viele Worte können ein Versuch sein, Gott zu kontrollieren; wenige Worte, im Vertrauen gebetet, öffnen uns für Gottes verwandelnde Gegenwart. Das

Vaterunser drückt tiefes Vertrauen in Gottes liebevolle Fürsorge aus. Gott wartet auf unser Gebet, nicht weil er Informationen braucht, sondern weil er Beziehung wünscht. Er liebt die Menschheit und hört zu.

Die Fastenzeit lädt uns zurück zu den wesentlichen Dingen. Wie gestern das Evangelium das Almosengeben hervorhob, betont heute das Evangelium das Gebet. Eine einfache Fastenübung könnte sein, das Vaterunser langsamer zu beten – jeden Tag eine Bitte und sie im Herzen ruhen zu lassen. Dann wird Beten weniger zum Sprechen, sondern mehr zum Werden.

Jahre später saß dasselbe Kind, nun erwachsen, am Krankenbett der Großmutter. Worte fanden sich schwer. Angst und Trauer füllten den Raum. Sie beteten das Vaterunser zusammen, langsam, Zeile für Zeile. Als sie fertig waren, flüsterte die Großmutter: „Siehst du? Es sagt Gott immer noch alles.“ In diesem Moment tat das Gebet genau das, was Jesus beabsichtigte – es veränderte Gott nicht, aber es veränderte den, der betete, füllte die Stille mit Vertrauen, Hoffnung und Frieden.

Möge uns diese Fastenzeit helfen, das Vaterunser neu zu entdecken – nicht als Worte, die wir hastig aufsagen, sondern als die Form unseres Lebens als Jünger Jesu – zu Gott gewandt, füreinander offen und im Vertrauen auf unseren liebenden Vater verwurzelt.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Betet, Brüder und Schwestern,
dass wir, wenn wir diese Gaben auf den Altar legen,
auch unser Vertrauen, unsere Sehnsucht und den
Wunsch, zu lernen, wie man betet, vor Gott bringen,
damit dieses Opfer und unser Leben
für Gott, den allmächtigen Vater, annehmbar werden.

GABENGEBET

Herr,
nimm wohlgefällig diese Gaben an,
die wir im Glauben vor dich bringen.
Wenn wir neu lernen, als deine Kinder zu beten,
reinige unsere Herzen und mache unser Leben gefällig in
deinen Augen.
Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

PRÄFATION

Es ist wahrhaft würdig und recht,
unsere Pflicht und unser Heil,
dir, Herr, heiliger Vater, allmächtiger und ewiger Gott,
immer und überall zu danken.

Denn durch dein Wort

sprichst du bis in die Tiefen des menschlichen Herzens,
rufst uns zurück zum Vertrauen,
zur Einfachheit
und zu einem Gebet, das von Liebe geprägt ist.
In dieser heiligen Fastenzeit
lehrst du uns, leere Worte loszulassen
und in der Gewissheit zu ruhen,
dass du unsere Bedürfnisse kennst, bevor wir bitten.

Durch Christus, unseren Herrn,
lädst du uns in den Dialog des Heils ein,
damit wir, geformt durch das Gebet und genährt durch die
Gnade,
zu einem lebendigen Zeichen deines Reiches werden.
Und so singen wir mit Engeln und Erzengeln,

mit Throne und Herrschaften
und mit allen Heerscharen des Himmels
den Lobgesang deiner Herrlichkeit und rufen ohne Ende:
Heilig, heilig, heilig...

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Versammelt als Kinder Gottes und vertrauend auf die
Liebe des Vaters, der unsere Bedürfnisse kennt, bevor wir
bitte, beten wir mit Zuversicht in den Worten, die Jesus
selbst uns gelehrt hat:

EMBOLISMUS

Erlöse uns, Herr, von jeder Form des Bösen,
von der Angst, die unser Herz verschließt,
und von Versuchungen, die unser Vertrauen schwächen.
Schenke uns Frieden in unseren Tagen,
damit wir, getragen von deiner Barmherzigkeit,
treu als deine Kinder wandeln
und voller Hoffnung auf das Kommen unseres Heilands,
Jesus Christus, warten.

FRIEDENSGEBET

Herr Jesus Christus,
du hast uns gelehrt, Gott Vater zu nennen
und auf seine liebevolle Fürsorge zu vertrauen.
Blicke nicht auf unsere Versagen,
sondern auf den Glauben, den du in deiner Kirche
gepflanzt hast.
Schenke uns den Frieden, der aus der Hingabe an deinen
Willen kommt,
und vereine uns in Liebe,
du, der lebt und herrscht in Ewigkeit. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Siehe, Jesus Christus,
das Wort, das Fleisch geworden ist,
lehrt uns, wie wir leben und beten sollen.
Selig, die ihm vertrauen
und zum Mahl des Lammes berufen sind.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

„Wenn ihr betet, plappert nicht wie die Heiden ...
So sollt ihr beten.“
Herr,
oft ist mein Gebet voller Worte,
aber leer im Zuhören.
Lehre mich, still vor dir zu sein.
Hilf mir, dir das zu bringen, was tief in mir ist –
meine Leere, meine Sehnsucht, mein Vertrauen.
Nur du kannst Leere in Fülle verwandeln.

SCHLUSSGEBET

Genährt durch dieses Sakrament, Herr,
bitten wir, dass das, was wir mit unseren Lippen feiern,
in unseren Herzen Wurzeln schlagen möge.
Forme uns durch das Gebet, stärke uns durch dein Wort
und führe uns, als wahre Kinder des Vaters zu leben.
Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

SEGEN

Der Herr segne dich und behüte dich.
Er lasse sein Angesicht über dir leuchten und schenke dir
Frieden.
Und der allmächtige Gott segne dich,
der Vater, ☩ der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

ENTLASSUNG

Geht in Frieden und preist den Herrn durch euer Leben.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Gebet verändert Gott nicht; es verändert uns.
Geht die Worte, die Jesus euch gelehrt hat, langsam durch
– und lasst sie die Art, wie ihr lebt, prägen.

MITTWOCH DER 1. WOCHE DER FASTENZEIT

Jona 3,1-10; Lukas 11,29-32

EINFÜHRUNG

Einmal liebte ein kleiner Junge es, Feuerwerk zu sehen. Jedes Jahr wartete er auf die lautesten, hellsten Shows am Nachthimmel, fasziniert von den spektakulären Farben und Explosionen. Eines Jahres lud ihn ein Nachbar ein, auf einen Hügel zu steigen, um den Abendhimmel zu betrachten. Abseits von Lärm und Trubel bemerkte er etwas anderes: das leise Schimmern unzähliger Sterne, beständig und ruhig, jeder für sich wunderbar. In diesem Moment wurde ihm klar, dass das Spektakuläre nicht immer das Wichtigste ist; manchmal hält das Gewöhnliche ein Wunder bereit, das weit größer ist als alles Auffällige.

In der vergangenen Woche haben wir die Fastenzeit begonnen, eine Zeit der inneren Einkehr, des Nachdenkens über unser Leben und der Rückkehr zu Gott. Die Fastenzeit lädt uns ein, einen Schritt zurückzutreten von den Ablenkungen, von den „Feuerwerken“ unseres

hektischen Alltags, und Gottes stilles Wirken um uns herum wahrzunehmen. Heute, während wir die Geschichte von Jona und den Ruf Jesu zur Umkehr hören, wollen wir innehalten, unsere Herzen öffnen und Gottes Barmherzigkeit in unserem Bußakt anrufen.

BUßAKT

Priester: Herr Jesus Christus, durch Dich haben Menschen ihr Bild von Gott hinterfragt und einen tieferen Zugang zu Ihm gefunden. Herr, erbarme Dich.

Priester: Du hast die Menschen eingeladen, Gott mit immer neuen Augen zu sehen. Christus, erbarme Dich.

Priester: Du hast uns Gott gezeigt als den, der das Leben für die Menschen will, nicht ihre Zerstörung oder den Tod. Herr, erbarme Dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Allmächtiger Gott, Quelle aller Barmherzigkeit, schaue mit Mitgefühl auf uns. Durch Deinen Sohn rufst Du uns zur Umkehr und Versöhnung. Möge Er uns von der Macht der Sünde befreien, unsere Herzen mit Seinem Geist erneuern

und uns stärken, treu auf Deinen Wegen zu wandeln. In Seinem Namen seid ihr vergeben und wiederhergestellt. Amen.

TAGESGEBET

Barmherziger und liebender Gott, Du rufst uns zur Umkehr und Erneuerung. Gewähre uns, dass wir in dieser Fastenzeit unsere Herzen disziplinieren, unsere Gedanken reinigen und unseren Willen stärken, Dir näher zu folgen. Mögen unser Fasten und unser Gebet Früchte in Taten der Liebe und Barmherzigkeit tragen, und möge unser Leben mehr und mehr am Leben Deines Sohnes Jesus Christus teilhaben, der mit Dir in der Einheit des Heiligen Geistes lebt und herrscht, ein Gott, jetzt und in Ewigkeit. Amen.

HOMILIE

Einmal liebte ein kleiner Junge es, Feuerwerk zu sehen. Jedes Jahr wartete er auf die lautesten, hellsten Shows am Nachthimmel, fasziniert von den spektakulären Farben und Explosionen. Eines Jahres lud ihn ein Nachbar ein, den Abendhimmel von einem Hügel aus zu betrachten. Abseits

von Lärm und Trubel bemerkte er etwas anderes: das leise Schimmern unzähliger Sterne, beständig und ruhig, jeder für sich wunderbar. Er erkannte, dass das Spektakuläre nicht immer das Wichtigste ist; manchmal hält das Gewöhnliche ein Wunder bereit, das weit größer ist als alles Auffällige.

Im heutigen Evangelium spricht Jesus zu einer Menschenmenge, die nach Zeichen hungert, und nennt sie „eine böse Generation“, weil sie spektakuläre Beweise sucht, statt die Wahrheit vor sich zu sehen. Menschen aller Zeiten – damals wie heute – fühlen sich zu ungewöhnlichen Dingen hingezogen, zu besonderen Visionen und außergewöhnlichen Glaubensmanifestationen. Doch Jesus weist auf das hin, was bereits da ist: auf sich selbst. Er ist größer als Jona, größer als Salomo, größer als jeder Prophet oder König Israels.

Das wird besonders in der Geschichte von Jona deutlich. Wir erinnern uns an Jonas Flucht vor Gott, seine Zeit im

Fisch und seine spätere Mission nach Ninive. Die Stadt, ein Zentrum von Macht und Sünde, wurde zur Umkehr gerufen, und bemerkenswerterweise reagierten die Menschen. Sogar ihr König kehrte um, und Gottes Strafe wurde abgewendet. Die Geschichte von Jona zeigt, dass Umkehr selbst an den unwahrscheinlichsten Orten möglich ist – und dass Gott leise und beharrlich wirkt, auf eine Weise, die vielleicht nicht spektakulär, aber tiefgreifend transformierend ist.

Glauben bedeutet nicht, spektakulären Zeichen nachzujagen. Es bedeutet, die beständige, geduldige Gegenwart Gottes im eigenen Leben wahrzunehmen. Wie der Junge auf dem Hügel lädt uns die Fastenzeit ein, innezuhalten und die Beständigkeit von Gottes Liebe zu erkennen – in seinem Wort, in den Sakramenten, in den Mitmenschen und in den stillen Momenten des Lebens. Umkehr wird nicht durch ein spektakuläres Zeichen verlangt, sondern durch die Aufmerksamkeit für den Gott, der uns leise zu einem tieferen Leben ruft.

So mögen wir in dieser Fastenzeit lernen, das zu sehen, was bereits vor uns liegt. Mögen wir unsere Augen für den Gott öffnen, der näher ist als unser nächster Atemzug, der mit uns steht und uns zur Umkehr und Erneuerung ruft – nicht durch Feuerwerke, sondern durch die einfachen, beständigen und lebenspendenden Zeichen Seiner Gegenwart.

Und so wie der Junge die Beständigkeit der Sterne hinter dem Spektakel des Feuerwerks entdeckte, mögen auch wir Jesus erkennen, der still unter uns gegenwärtig ist, als das größte aller Zeichen.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Betet, Brüder und Schwestern, dass diese Gaben, die wir darbringen, für uns Quelle des Lebens und der Erneuerung werden, Gott wohlgefällig und Zeichen unserer treuen Herzen.

GABENGEBET

Herr, wir bringen Dir diese Gaben im demütigen Dank für Deine Barmherzigkeit und die Gegenwart Deines Sohnes unter uns dar. Möge dieses Opfer, gestärkt durch unsere Fastenzeit und Bußübungen, uns Dir näherbringen und unser Leben zu lebendigen Zeichen Deiner Liebe und Gnade machen. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

PRÄFATION

Es ist wahrhaft würdig und recht, dir, Herr, heiliger Vater, allmächtiger, ewiger Gott, immer und überall zu danken. Du rufst uns zur Umkehr und Erneuerung des Herzens, und durch das Zeugnis Deiner Propheten und die Verkündigung Deines Sohnes lädst Du alle Menschen ein, von der Sünde umzukehren und Deinen Wegen zu folgen. In Deiner Barmherzigkeit verlässt Du uns nicht, wenn wir fehlgehen, sondern rufst uns geduldig und führst uns zurück auf den Weg des Lebens.

Heute hast Du Jona geführt, Deine Botschaft nach Ninive zu bringen, und selbst die Herzen von Königen und einfachen Menschen zur Umkehr geweckt. Durch Dein

Wort und das Beispiel Deiner treuen Diener sprichst Du auch jetzt zu uns und lädst uns ein, unser Leben zu prüfen, vom Falschen abzukehren und Deine Gnade mit erneuerten Herzen anzunehmen. Mögen wir, wie die Menschen von Ninive, großzügig auf Deinen Ruf reagieren, Dich über alles suchen und in Liebe, Glauben und Heiligkeit wachsen.

Darum singen wir mit Engeln und Erzengeln, mit Thronen und Herrschaften und mit allen Heerscharen des Himmels das Lob Deiner Herrlichkeit, und ohne Ende rufen wir:

EUCHARISTISCHES GEBET II

(Text unverändert, nur Absätze für persönliche Meditation eingefügt) - Eingefügter Absatz vor der Epiklese:

Herr, wir erinnern uns, wie Du durch die Geschichte hindurch anwesend warst, Dein Volk geführt und zur Umkehr gerufen hast, von Jona bis heute. Wenn wir diese Eucharistie darbringen, sende Deinen Geist über uns, damit wir auf Deine Gegenwart voll und ganz antworten, mit erneuerten Herzen und verwandtem Leben.

Eingefügter Absatz nach der Anamnese:

Vater, wenn wir das Geheimnis des Todes und der Auferstehung Deines Sohnes feiern, erkennen wir, dass Du weiterhin leise und beharrlich in unserem Leben wirkst. Mögen wir, wie die Menschen von Ninive, auf Deinen Ruf hören und Dir in Vertrauen und Gehorsam folgen.

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Vereint im Glauben und in der Hoffnung beten wir nun zu unserem Vater im Himmel, der uns in jedem Moment unseres Lebens führt.

EMBOLISMUS

Befreie uns, Herr, von allem Bösen, sichtbar und unsichtbar, und stärke uns durch Deine Gnade, dass wir mutig, glaubend und hoffend Deinen Wegen folgen. Schütze uns vor allem, was uns vom Weg abbringt, und halte uns stets im Bewusstsein Deiner Barmherzigkeit, während wir auf die selige Hoffnung und das herrliche Kommen unseres Heilands, Jesus Christus, warten.

FRIEDENSGEBET

Herr Jesus Christus, Du hast Deinen Jüngern gesagt: „Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch.“ Schaue nicht auf unsere Sünden, sondern auf den Glauben Deiner Kirche. Stärke unsere Herzen in der Einheit, beruhige unsere Ängste und schenke uns den Frieden, den die Welt nicht geben kann. Möge dieser Frieden unsere Worte und Taten leiten, damit wir Zeichen Deiner Gegenwart und Werkzeuge Deiner Liebe in der Welt sein können. Wer lebt und herrscht in Ewigkeit. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Seht das Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinwegnimmt. Selig, die zum heiligen Mahl berufen sind. In Demut und Glauben nähern wir uns Ihm, bereit, in Leib und Geist gestärkt zu werden.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Fastenzeit bedeutet, den Glauben neu zu entdecken.
Dieses Brot sättigt mich nicht;
es macht mich hungrig nach Dir.
Hungrig, selbst zum Brot des Lebens für andere zu werden.

Fastenzeit bedeutet, den Glauben zu erneuern.
Dieses Brot gibt mir Kraft, alte Wege zu verlassen und Dich an unerwarteten Orten neu zu entdecken.

Fastenzeit bedeutet, den Glauben zu vertiefen.
Dieses Brot ermutigt mich, Dich anzubeten.
Ich kann in meinem Leben tiefer sehen, dass Du die Quelle, die innere Stärke und die treibende Freude meines Seins und Handelns bist.

SCHLUSSGEBET

Allmächtiger und ewiger Gott, wir danken Dir für das Geschenk dieses heiligen Sakraments, durch das Du unsere Herzen nährst und stärkst. Möge die empfangene Gnade uns zu tieferer Umkehr, größerer Liebe zu unseren

Nächsten und zu einem erneuerten Willen führen, Deinem Sohn treu zu folgen. Lass diese Eucharistie in uns ein Leben der Barmherzigkeit, Demut und beständigen Hoffnung wecken, damit wir Zeugen Deiner Gegenwart in der Welt sind. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

SEGEN

Der Herr segne dich und behüte dich; der Herr lasse sein Angesicht über dir leuchten und sei dir gnädig.
Der Herr wende dir sein Angesicht zu und schenke dir Frieden.
Möge Er dich vor allem Bösen bewahren, dich im Glauben stärken und dich auf den Wegen der Heiligkeit führen.
Möge Er dein Herz mit Seinem Frieden füllen, dich in der Hoffnung tragen und sicher ins ewige Leben geleiten.
Amen.

ENTLASSUNG

Geht in Frieden und preist den Herrn durch euer Leben.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

So wie der Junge auf dem Hügel die stille Brillanz der Sterne hinter dem Spektakel des Feuerwerks entdeckte, lädt uns diese Fastenzeit ein, die beständige, geduldige Gegenwart Gottes in unserem Leben zu bemerken – gewöhnlich, beständig und zutiefst lebensspendend.

Donnerstag der 1. Fastenwoche

Esther 4,17; Matthäus 7,7-12

EINFÜHRUNG

Vor einigen Jahren wurde ein kleines Dorf von einem schweren Sturm heimgesucht. Eine Mutter und ihr kleines Kind waren in ihrem Haus eingeschlossen, während das Wasser um sie herum stieg. Verzweifelt hielt sie ihr Kind fest und rief nach Hilfe, doch es schien niemand zu hören. Schließlich betete sie – nicht mit wohlüberlegten Worten, sondern mit dem ehrlichen Ruf ihres Herzens: „Herr, hilf uns, denn wir haben niemanden außer Dir!“ In ihrer Not entdeckte sie eine Kraft und Gegenwart, von der sie nicht wusste, dass sie existierte. Die Rettung kam, aber sie trug eine Erkenntnis mit sich: Manchmal begegnet uns Gott am tiefsten, wenn wir in Verzweiflung ehrlich aus dem Herzen rufen.

Diese Wahrheit klingt auch in unseren heutigen Lesungen nach. Im ersten Buch Esther betet sie aus der Tiefe ihrer Angst und Einsamkeit, bevor sie zum König geht, um ihr Volk zu retten. Und im Evangelium lädt uns Jesus zu

beharrlichem Gebet ein: „Bittet, so wird euch gegeben; sucht, so werdet ihr finden; klopft an, so wird euch aufgetan.“ Die Fastenzeit ruft uns zu solcher Ehrlichkeit und Beständigkeit im Gebet auf. Bringen wir nun unsere Herzen vor Gott und bereiten uns würdig auf die Feier dieser Eucharistie vor.

BUßAKT

Herr Jesus, Du rufst uns zu bitten, zu suchen und anzuklopfen, und doch zögern wir oft und wenden uns nur langsam Dir zu: Herr, erbarme Dich.

Du lädst uns ein, auf Deine Barmherzigkeit zu vertrauen, und doch klammern wir uns an unser eigenes Verständnis: Christus, erbarme Dich.

Du rufst uns, nach Deinem Willen zu leben, und doch wählen wir oft unseren eigenen Weg: Herr, erbarme Dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Möge der allmächtige Gott, der uns ruft zu suchen, zu bitten und anzuklopfen, uns unsere Sünden vergeben, uns in unserer Schwäche stärken und uns auf den Wegen der Gerechtigkeit und des Friedens führen. Amen.

TAGESGEBET

Allmächtiger Gott, Du rufst uns, Deinen Willen zu suchen und nach Deiner Führung zu leben. Schenke uns, dass wir stets das Rechte begehrn und den Mut und die Ausdauer haben, es auch auszuführen, selbst wenn der Weg schwer ist. Öffne unsere Herzen für Deine Gegenwart, damit unsere Gebete ehrlich, unsere Taten liebevoll und unser Leben ein Zeugnis Deiner Barmherzigkeit und Gnade sei. Durch Jesus Christus, Deinen Sohn, unseren Herrn, der mit Dir in der Einheit des Heiligen Geistes lebt und herrscht, Gott, in Ewigkeit. Amen.

HOMILIE

Einmal, am persischen Königshof, stand eine junge Jüdin namens Esther vor einer lebensbedrohlichen Situation. Ihr Volk war in Gefahr, und der königliche Berater Haman hatte bereits ein Dekret zu ihrer Vernichtung erlassen. Esther konnte allein nichts tun – aber sie konnte mit Gott handeln. Sie betete von ganzem Herzen: „Komm zu Hilfe, denn ich bin allein und habe niemanden außer Dir, Herr.“ Dann fasste sie Mut, trat vor den König, deckte Hamans

Plan auf und erlangte den Schutz des Königs für ihr Volk. Ihr Gebet, geboren aus Verletzlichkeit und Vertrauen, wurde zur Quelle der Kraft für das Handeln, und ihr Volk wurde gerettet.

Im heutigen Evangelium ruft Jesus jeden von uns zu einem ähnlichen Glauben: „Bittet, so wird euch gegeben; sucht, so werdet ihr finden; klopft an, so wird euch aufgetan.“ Er lädt uns ein, beharrlich zu beten, weiter an Gottes Tür zu klopfen, so wie er selbst es in seinem Leben getan hat. Jesus betete im Garten Getsemani um Kraft; er betete für Petrus, dass sein Glaube nicht wanke; er betete sogar für jene, die ihn kreuzigten. Gebet entsteht oft in unseren eigenen Momenten der Not, und doch sind unsere Bitten, wie bei Jesus, niemals vergeblich.

Es ist natürlich, zu kämpfen, wenn Gebete scheinbar unbeantwortet bleiben. Wir beten um Heilung, um Frieden, um Erleichterung, und nichts ändert sich – oder zumindest nicht so, wie wir es hofften. Auch der Apostel Paulus erlebte dies mit seinem „Dorn im Fleisch“. Doch Gottes

Antwort kam in Gnade und Kraft: „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Gebet, selbst wenn es nicht sofortige Veränderung bringt, öffnet uns für Gottes Gegenwart und formt uns, nach seinem Willen zu leben.

Jesus lehrt uns auch, worum wir bitten sollen: das Kommen von Gottes Reich, Gottes Willen in unserem Leben, unser tägliches Brot, Vergebung und die Kraft, treu zu bleiben. Das reinste Gebet der Bitte wurzelt immer im Willen Gottes, wie Jesus in Getsemani vorlebte: Es beginnt mit unseren Wünschen, endet aber in der Hingabe: „Dein Wille geschehe.“ Und unsere Gebete sind nicht nur für uns selbst – sie prägen auch unseren Umgang mit anderen. Die goldene Regel erinnert uns: Gott um Gutes zu bitten lehrt uns, andere ebenso großzügig zu behandeln.

Die Fastenzeit erinnert uns daran, dass wir immer Suchende sind, auf dem Weg zu Gott, nie ganz angekommen in dieser Welt. Aber wir sind nie allein. Gott ist schon tätig in unserem Leben, antwortet, leitet und öffnet Türen, von denen wir nichts wussten.

Ich erinnere mich an eine junge Mutter, die verzweifelt für die Genesung ihres kranken Kindes betete. Nacht für Nacht betete sie und klopfte an Gottes Tür. Der Zustand des Kindes verbesserte sich nicht sofort, und sie fühlte, dass ihre Gebete unbeantwortet blieben. Doch mit der Zeit bemerkte sie kleine Veränderungen in ihrem eigenen Herzen – Geduld, Hoffnung, Mitgefühl – die ihre Fürsorge für das Kind und ihr tägliches Leben verwandelten. Am Ende war ihr Gebet tatsächlich beantwortet, nicht indem der Kampf verschwand, sondern indem es sie für Gottes Gnade und Gegenwart öffnete.

Wie Esther und diese Mutter laden auch unser Bitten, Suchen und Klopfen Gottes Kraft in unser Leben ein. Und wie Jesus verspricht, warten Gottes gute Gaben auf die Beharrlichen. Wir treten im Glauben voran, vertrauen, dass wir auch in Schwäche und Unsicherheit niemals allein sind.

Einige Jahre später brachte die Mutter, von der ich am Anfang sprach, ihr inzwischen erwachsenes Kind in die Kirche. Sie erinnerte sich an die Nächte der Verzweiflung

und die Gebete ihres Herzens. Sie erkannte, dass jedes „Klopfen“ und jedes „Bitten“ sie Gott näher gebracht, ihr Herz geformt und ihr Kraft gegeben hatte, die sie allein nie gefunden hätte. Die Fastenzeit erinnert uns daran, dass Gebet nicht nur um Antworten geht – sondern darum, von Gott geformt zu werden, auf seine Vorsehung zu vertrauen und uns seiner Barmherzigkeit zu öffnen. Mögen auch wir mutig im Bitten, fleißig im Suchen und beharrlich im Klopfen sein, im Vertrauen, dass Gott immer bei uns ist.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Betet, Brüder und Schwestern,
dass unser Opfer Gott,
dem allmächtigen Vater, gefallen möge,
der uns einlädt, mit Vertrauen zu bitten, im Glauben zu suchen
und mit beharrlichem Herzen anzuklopfen.

GABENGEBET

Herr, Gott,
wenn wir diese Gaben vor Dich hinbringen,
nimm sie an als Zeichen unseres Vertrauens und unserer
Abhängigkeit von Deiner Barmherzigkeit.
Reinige unsere Herzen durch dieses Opfer,
stärke uns in der Ausdauer
und lehre uns, Deinen Willen in allem zu suchen.
Möge dieses Opfer uns Dir näherbringen
und unser Leben nach Deiner Liebe formen.
Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

PRÄFATION

Es ist würdig und gerecht, dir, Herr, heiliger Vater,
allmächtiger und ewiger Gott, immer und überall Dank zu
sagen und Dich zu preisen.
In Deiner großen Barmherzigkeit rufst Du uns, Dich zu
suchen, Deine Führung zu bitten und auf Deine unfehlbare
Liebe zu vertrauen. Du wünschst, dass wir unsere Herzen
ganz für Dich öffnen, nicht nur in Momenten der Not,
sondern in jedem Aspekt unseres Lebens. In dieser

Fastenzeit lädst Du uns zu ehrlicher Reflexion ein, unsere
Abhängigkeit von Deiner Gnade zu erkennen und unsere
Beziehung zu Dir durch beharrliches Gebet und aufrichtige
Taten zu vertiefen.

Durch Deinen Sohn, Jesus Christus, hast Du uns gezeigt,
wie mächtig es ist, sich im Glauben an Dich zu wenden: In
Zeiten von Angst, Trauer und Unsicherheit bat, suchte und
klopfte er im Gebet, vertraute auf Deinen Willen mehr als
auf seinen eigenen. Durch ihn sind wir berufen, Deinen
Weg zu gehen, nach Deinem Willen zu leben und Deine
Barmherzigkeit in die Welt zu bringen.

Und so rufen wir mit allen Engeln und Heiligen Deine
Herrlichkeit aus, und ohne Ende rufen wir:
Heilig, Heilig, Heilig, Herr, Gott Zebaoth...

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Vertrauensvoll auf Gottes Barmherzigkeit und sicher in
seiner Liebe beten wir nun, wie Jesus uns gelehrt hat:

EMBOLISMUS

Befreie uns, Herr, von allem Bösen und von allem, was uns von Deiner Liebe trennt. Bewahre uns vor Sünde und leite uns in der Heiligkeit. Stärke unsere Herzen in dieser Fastenzeit, dass wir beharrlich bitten, suchen und klopfen, und dass Dein Reich in uns und durch uns wachse.

Schenke uns den Frieden Christi, damit wir in Hoffnung leben, in Liebe handeln und treu bleiben bis zu Deinem ewigen Ruhm.

FRIEDENSGEBET

Herr Jesus Christus, Du hast Deinen Aposteln gesagt:
„Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch.“
Schau nicht auf unsere Sünden, sondern auf den Glauben Deiner Kirche. Leite uns mit Deiner Weisheit, stärke uns durch Deinen Geist und vereine uns in Deiner Liebe. Möge dieser Friede unsere Gedanken, Worte und Taten leiten. Möge er uns zur Versöhnung befähigen, wo Streit ist, zur Hoffnung, wo Verzweiflung ist, und zum Mut, wo Schwäche ist. Bewahre uns in Deiner Treue und mach uns zu Werkzeugen Deines Friedens in unseren Familien,

Gemeinschaften und in der Welt. Du lebst und herrschst in Ewigkeit. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Siehe, das Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinwegnimmt. Selig, die zum Mahl des Lammes berufen sind.

Wenn wir uns diesem Tisch nähern, erkennen wir, dass wir durch den Empfang Christi eingeladen sind, sein Leben des Bitten, Suchens und Klopfens nachzuahmen – beharrlich zu Gott zu beten und uns seinem Willen zu öffnen. Möge diese Kommunion uns stärken, Christi Gegenwart in allen Bereichen unseres Lebens zu tragen.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Wenn wir diesen Tisch verlassen, tragen wir die Lektionen von Esther und die Worte Jesu in unseren Herzen. Jedes Gebet, jede Tat der Liebe, jeder Schritt auf dem Weg zu Gottes Reich ist eine Gelegenheit, seine Gnade zu erfahren. Beharrt im Bitten, Suchen und Klopfen. Vertraut, dass Gott eure Gebete hört, selbst in der Stille, und dass

euer Leben durch seine Gegenwart verwandelt werden kann. Geht in Frieden, gestärkt durch diese Eucharistie, um als treue Zeugen der Liebe Gottes zu leben.

SCHLUSSGEBET

Gott unser Vater,
wir danken dir, dass du uns an diesem Tisch mit dem Leib und Blut deines Sohnes stärkst. Möge diese Eucharistie uns helfen, im Gebet auszuharren, vertrauensvoll zu bitten, gläubig zu suchen und mutig anzuklopfen. Hilf uns, die Lektionen von Esther und die Worte Jesu in unseren Alltag zu tragen, unsere Herzen deinem Willen zu öffnen, barmherzig zu handeln und anderen großzügig zu dienen. Möge die Gnade, die wir empfangen haben, unsere Gedanken, Worte und Taten prägen, damit wir in allem als treue Zeugen deiner Liebe leben. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

SEGEN

Möge der allmächtige Gott, der uns ruft zu suchen, zu bitten und anzuklopfen, euch im Glauben stärken, euch mit Hoffnung erfüllen und euer Vertrauen in seine Barmherzigkeit vertiefen.

Möge Christus, der unaufhörlich für uns betet, eure Herzen leiten, seinen Willen zu tun, und euch den Mut schenken, ihm treu zu folgen.

Und möge der Heilige Geist, der unsere Gebete und Taten verwandelt, euch in alle Wahrheit, Frieden und Liebe führen. Amen. **So segne Euch....+**

ENTLASSUNG

Geht hinaus, bittet, sucht und klopf, im Vertrauen, dass Gott immer nahe ist.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

In dieser Fastenzeit denkt an den Mut von Esther, die aus der Tiefe ihrer Not betete, und an das Versprechen Jesu: „Bittet, so wird euch gegeben; sucht, so werdet ihr finden; klopf an, so wird euch aufgetan.“

Unsere Gebete werden nicht immer so beantwortet, wie wir es erwarten, aber jeder aufrichtige Ruf, jede Tat des Suchens öffnet unser Herz für Gottes Gnade. Diese Woche achtet auf eure eigenen Gebete: bittet mutig, sucht treu und klopft beharrlich, im Vertrauen darauf, dass Gott euer Leben selbst in der Stille formt.

Freitag der 1. Woche der Fastenzeit

Hesekiel 18,21-28; Matthäus 5,20-26

EINFÜHRUNG

„Ich sage euch...“ – in diesen Worten Jesu hören wir den Ruf zu etwas völlig Neuem, zum Reich Gottes, das er verkündet. Die Ansprüche Jesu an jene, die dieses Reich erben, sind hoch. Auch wir müssen immer wieder prüfen, wie treu wir als Christen leben. Die Fastenzeit lädt uns ein, darüber nachzudenken, wie gut unser Leben mit Gottes Wort übereinstimmt – nicht um uns an Versagen festzuhalten, sondern um immer wieder den Weg Jesu zu gehen.

Es wird die Geschichte von zwei Nachbarn erzählt, die jahrelang in relativer Ruhe nebeneinander gelebt hatten. Eines Tages eskalierte ein kleines Missverständnis über einen Zaun. Harte Worte wurden gewechselt, und bald begann sich Bitterkeit anzusammeln. Wochen später erkannte einer von ihnen, dass der Zorn, den er in sich trug, weit über den ursprünglichen Streit hinausgewachsen

war. Er hatte Wurzeln in seinem Herzen geschlagen und drohte, die Beziehung völlig zu zerstören. Mutig ging er zu seinem Nachbarn, entschuldigte sich und suchte Versöhnung. Diese einfache Tat verwandelte nicht nur den Streit um den Zaun, sondern den gesamten Ton ihrer Nachbarschaft.

Die heutigen Lesungen laden uns zu einer ähnlichen Reflexion ein: Wie gehen wir mit Zorn, Bitterkeit und Entfremdung in unserem Herzen um? Wie fördern wir Versöhnung und Leben?

BUßAKT

Herr, Jesus Christus, in dir ist das Reich Gottes uns nahe. Du rufst uns zu einem Leben voller Barmherzigkeit, Liebe und Gerechtigkeit. Wir bekennen, dass wir oft Zorn in uns tragen, Worte sagen, die verletzen, und Bitterkeit in unseren Herzen wachsen lassen. Herr, erbarme dich. Christus, Jesus, du kamst, um die Gebrochenen zu heilen und uns mit Gott und untereinander zu versöhnen. Vergib uns, wenn wir nicht gerecht handeln, wenn wir uns von den

Bedürftigen abwenden oder Groll in unseren Herzen nähren. Christus, erbarme dich.
Herr, Jesus, du rufst uns über das Gesetz hinaus zu einer höheren Tugend, einem Leben, das in deiner Liebe verwurzelt ist. Stärke uns durch deinen Geist, damit wir vergeben, Versöhnung suchen und Worte sprechen, die aufbauen und nicht zerstören. Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Möge der allmächtige Gott, der reich an Barmherzigkeit ist, unser Herz anschauen, uns von allen Sünden reinigen, uns die Freude des Lebens in Christus zurückgeben und uns zum ewigen Leben führen. Amen.

TAGESGEBET

Allmächtiger und barmherziger Gott, du rufst dein Volk zur Umkehr und Erneuerung des Herzens. Gewähre uns, dass wir durch die Übungen dieser Fastenzeit in Heiligkeit wachsen, unseren Glauben vertiefen und nach deinem Wort leben. Mögen die Opfer, die wir darbringen, die Gebete, die wir sprechen, und die Werke der Liebe, die wir

tun, reichlich Frucht in unserem Leben tragen, damit dein Geist in uns das Feuer der göttlichen Liebe entzündet, jetzt und in Ewigkeit. Amen.

HOMILIE

Es wird die Geschichte von zwei Nachbarn erzählt, die jahrelang friedlich nebeneinander gelebt hatten. Eines Tages eskalierte ein kleines Missverständnis über einen Zaun. Harte Worte wurden gewechselt, und bald begann Bitterkeit zu wachsen. Wochen später erkannte einer von ihnen, dass der Zorn, den er in sich trug, weit über den ursprünglichen Streit hinausgewachsen war. Er hatte Wurzeln in seinem Herzen geschlagen und drohte, die Beziehung zu zerstören. Mutig ging er zu seinem Nachbarn, entschuldigte sich und suchte Versöhnung. Diese einfache Tat verwandelte nicht nur den Zaunstreit, sondern die gesamte Atmosphäre in ihrer Gemeinschaft.

Im heutigen Evangelium lädt uns Jesus zu einer ähnlichen Einsicht in das Leben ein. Menschen denken oft in Begriffen von „Auge um Auge, Zahn um Zahn“. Jesus

bietet eine höhere Gerechtigkeit. Er beginnt mit einem bekannten Gebot: „Du sollst nicht töten.“ Viele von uns denken vielleicht: „Das betrifft mich nicht; ich habe niemanden getötet.“ Doch Jesus geht tiefer. Er spricht von Zorn gegenüber einem Bruder oder einer Schwester, von beleidigenden Worten, sogar von Ablehnung des Glaubens eines anderen. Die Zerstörung von Leben beginnt oft lange vor der Tat selbst – im Herzen, in unseren Worten, in ungeprüften Haltungen.

Jesu Lehre ruft uns zu einer Tugend, die tiefer geht als die der Schriftgelehrten und Pharisäer. Er bittet uns, nicht nur unsere Taten, sondern auch die Wurzeln unserer Taten zu betrachten: unsere Gefühle, unsere Worte, unsere Entscheidungen. Zorn, obwohl menschlich, kann zerstörerisch werden, wenn er genährt wird. Selbst kleine Worte – Beleidigungen, Respektlosigkeit, Verachtung – können Beziehungen schädigen. Jesus lädt uns ein, auf diese inneren Strömungen des Herzens zu achten und den Geist Gottes sie verwandeln zu lassen. „Komm, Heiliger Geist, erfülle mein Herz und entflamme in mir das Feuer

deiner Liebe.“ Durch diesen Geist lebt Christus in uns, formt unsere Herzen und lenkt unser Handeln zum Leben statt zur Zerstörung.

Die Fastenzeit ist eine Zeit, dieses innere Leben zu pflegen. Sie fordert uns auf, unser Herz zu prüfen und Versöhnung zu suchen, bevor Konflikte eskalieren. Jesus erinnert uns, dass die Wiederherstellung von Beziehungen manchmal wichtiger ist als rituelle Opfer: „Lass dein Opfer dort vor dem Altar und versöhne dich zuerst.“ Gottes Gerechtigkeit, wie Hesekiel uns erinnert, dient dem Leben, nicht der Strafe. Gott ruft uns, das Böse zu meiden, gerecht zu leben und Leben für andere zu ermöglichen.

Unsere Herausforderung ist, ehrlich in unser Herz zu schauen. Wo lauert Zorn? Wo sind Worte, die verletzen, oder Haltungen, die trennen? Die Fastenzeit lädt uns ein, diese Gott zu übergeben, im Vertrauen darauf, dass der Heilige Geist die Tugend formt, zu der Jesus uns ruft. Dies ist Lebensarbeit – unsere Herzen zu verwandeln, damit unsere Worte und Taten Leben, Heilung und Liebe fördern.

Zurück zu unserer Einstiegs-Geschichte: Der Nachbar, der Versöhnung suchte, zeigt uns, was Jesus von uns möchte: nicht nur Schaden zu vermeiden, sondern aktiv Leben wiederherzustellen. Jede Tat der Versöhnung, jeder Versuch, Zorn in Verständnis zu verwandeln, jedes Wort mit Bedacht bringt das Reich Gottes näher. Die Fastenzeit lädt uns ein, diesen Schritt zu tun – Gott zu erlauben, Zorn zu vertreiben, Entfremdung zu heilen und das Feuer der Liebe tief in uns zu entzünden.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Betet, Brüder und Schwestern, dass unsere Gaben Gott gefallen, der uns zu höherer Gerechtigkeit und tieferer Liebe ruft. Verbinden wir unsere Herzen im Dank und beten, dass wir durch diese Gaben in Tugend gestärkt, miteinander versöhnt und immer mehr Christus ähnlich werden, der lebt und herrscht in Ewigkeit.

GABENGEBET

Herr, wir bringen diese Gaben dar, Zeichen unseres Lebens und unserer Herzen. Möge das Brot, das wir bringen, Quelle deines Lebens in uns werden, und der Wein ein Zeugnis der Freude deines Geistes. Verwandle uns, Herr, dass unser Zorn geheilt, unsere Entfremdungen versöhnt und unsere Worte und Taten deine Liebe widerspiegeln. Durch Christus, unsern Herrn. Amen.

PRÄFATION

Es ist wahrlich würdig und recht, unsere Pflicht und unser Heil, dir immer und überall zu danken, Herr, heiliger Vater, allmächtiger und ewiger Gott.

In dieser Fastenzeit gedenken wir, wie dein Geist uns zu einem tieferen Leben ruft, das über das Gesetz hinausgeht und das Herz verwandelt.

Du rufst uns, unsere Feinde zu vergeben, uns mit Entfremdeten zu versöhnen und das Leben und die Würde jedes Menschen zu achten. Durch Christus zeigst du uns den Weg zur wahren Tugend, die nicht aus Pflicht, sondern aus Liebe lebt.

Und so rufen wir mit allen Engeln und Heiligen ohne Ende: Heilig, heilig, heilig, Herr...

EUCHARISTISCHES GEBET II Vor der Epiklese nur zur persönlichen Meditation:

Herr, sende deinen Heiligen Geist über uns und über diese Gaben. Mögen dieses Brot und dieser Wein für uns der lebendige Leib und das Blut Christi werden, unsere Herzen in deiner Liebe formen. Verwandle unseren Zorn in Mitgefühl, unsere Bitterkeit in Vergebung und unsere Worte in Werkzeuge des Lebens. Stärke uns, in Harmonie miteinander und mit deinem Willen zu leben, jetzt und immer. *Nach der Anamnese nur zur persönlichen Meditation („Tut dies zu meinem Gedächtnis“):*

Wenn wir den Leib und das Blut Christi empfangen, möge dein Geist uns erfüllen, unsere Herzen erneuern und uns zu Werkzeugen deines Friedens in der Welt machen. Möge die Liebe Christi reichlich in uns wohnen, damit wir vergeben, versöhnen und gerecht handeln und so die Gerechtigkeit und Barmherzigkeit deines Reiches in allem widerspiegeln, was wir tun.

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Jesus lehrt uns, dass Gott nicht nur unsere Taten, sondern die Absichten unseres Herzens richtet. Beten wir nun zu unserem himmlischen Vater, dass wir Zorn meiden, Versöhnung suchen und durch seine Liebe verwandelt werden:

EMBOLISMUS

Befreie uns, Herr, von allem Bösen: von Bitterkeit und Zorn, die unser Herz verletzen, von Entfremdungen, die dein Volk trennen, und von Versuchungen, die uns von deinem Leben abbringen. Gewähre gnädig Frieden in unseren Tagen, damit wir durch deine Barmherzigkeit frei von Sünde und geborgen vor aller Not sind, während wir die selige Hoffnung und das Kommen unseres Erlösers Jesus Christus erwarten.

FRIEDENSGEBET

Herr Jesus Christus, du hast deinen Aposteln gesagt: „Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch.“ Gewähre uns denselben Frieden, Herr, einen Frieden, der

Wunden heilt, Herzen versöhnt und Einheit wiederherstellt. Sieh nicht auf unsere Sünden, sondern auf unser Verlangen, dir treu zu folgen. Stärke deine Kirche, dass wir in Harmonie leben, mit Sanftmut sprechen und in Liebe handeln. Möge dein Geist uns zu Werkzeugen der Versöhnung führen und Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Leben säen, wohin wir auch gehen. Du lebst und herrschst in Ewigkeit. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Siehe, das Lamm Gottes, das die Sünden der Welt hinwegnimmt. Kommt zum Tisch Christi, nicht als Vollkommene, sondern als Menschen, die Heilung suchen. Empfängt das Brot des Lebens, das Herzen erneuert, Zorn in Mitgefühl verwandelt und das Zerstörte wiederherstellt. Möge dieses Mahl euch stärken, zu vergeben, zu versöhnen und die tiefere Tugend zu leben, zu der Jesus in dieser Fastenzeit ruft. Selig, die zum Mahl des Lammes berufen sind.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Die erste volle Woche der Fastenzeit neigt sich dem Ende zu. Meine Vorsätze für diese Zeit sind noch da, doch ich spüre, wie der erste Schwung nachlässt. Zweifel kommen in meinem Herzen auf. Werde ich wirklich die Ziele erreichen, die ich vielleicht vorschnell gesetzt habe? Sehe ich jetzt meine Grenzen klarer, die ich allzu schnell erreiche?

Herr, stärke mich mit diesem Brot für den Weg, den ich in dieser Zeit gehen möchte. Schenke mir Kraft und Mut, damit das Himmelreich durch mein Leben leuchtet und meine Worte und Taten ein Licht für andere werden.

Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens, dass ich liebe, wo Hass ist; vergebe, wo Verletzung ist; verbinde, wo Konflikt ist; spreche Wahrheit, wo Irrtum ist; bringe Glauben, wo Zweifel ist; wecke Hoffnung, wo Verzweiflung herrscht; bringe Licht, wo Dunkelheit regiert; und Freude, wo Trauer wohnt. Möge dein Geist tief in mir wohnen und die Wurzeln eines Lebens formen, das voll mit deinem Willen im Einklang ist.

SCHLUSSGEbet

Möge die Gnade dieser Eucharistie, Herr, uns stärken, vom Unrecht abzulassen und Versöhnung mit denen zu suchen, die wir verletzt haben. Möge sie uns inspirieren, gerecht zu handeln, Leben zu fördern und in Harmonie miteinander zu leben. Lass durch deinen Geist unsere Herzen erneuert und unser Leben verwandelt werden, damit die Liebe Christi in allem, was wir tun, leuchtet. Durch Christus, unsern Herrn. Amen.

SEGEN

Möge der allmächtige Gott euch segnen, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Möge der Herr eure Herzen für seinen Geist öffnen, eure Gedanken auf sein Wort ausrichten und euer Leben von seiner Liebe leiten lassen. Möge er unseren Zorn in Mitgefühl verwandeln, unsere Entfremdungen versöhnen und unsere Worte zu Werkzeugen des Lebens machen. Amen.

ENTLASSUNG

Geht in Frieden und preist den Herrn durch euer Leben, vergebt, wie euch vergeben wurde, und liebt, wie ihr geliebt wurdet.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Gottes Gerechtigkeit ist größer als das Gesetz, denn Gott ist Liebe.

Hoffnung wird gesät – sei der Boden, auf dem sie wachsen kann.

Möge diese Woche, diese Fastenzeit und jeder Tag unseres Lebens ein Moment sein, Herzen des Friedens, Worte der Freundlichkeit und Taten der Versöhnung zu pflegen.

Samstag der 1. Woche der Fastenzeit

Deuteronomium 26,16–19; Matthäus 5,43–48

EINFÜHRUNG

Es ist oft einfach und bequem, keine eigene Meinung zu haben und einfach den Gewohnheiten anderer zu folgen – „die Leute denken“, „die Leute sagen“, „die Leute tun“. Doch jeder von uns ist verantwortlich für seine Gedanken und Handlungen. Wir können uns nicht hinter anderen verstecken. Als Christen sind wir dazu berufen, zu sprechen und zu handeln, wie Jesus Christus es uns gezeigt hat. Gewöhnliche Regeln gelten nicht mehr. Das Maß unserer Taten ist nicht, was andere tun, sondern die Liebe Gottes.

Heute gedenken wir auch des heiligen Kasimir, der im 15. Jahrhundert in Polen lebte. Er sollte König von Ungarn werden, doch er verweigerte politische Machenschaften. Stattdessen wählte er ein Leben, das treu nach den Geboten Jesu und dem Vorbild Marias geführt wurde, und starb schon im Alter von 26 Jahren.

Glaube bedeutet, nach der Vereinigung zwischen Gott und den Menschen zu streben, nach Gemeinschaft mit Gott.

Wie das Lied uns erinnert, sind wir Gottes Eigentum.

Dieses Bewusstsein prägt, wie wir leben und wie wir andere behandeln – in Gedanken, Worten und Taten.

Bereiten wir unsere Herzen vor, um in diese heilige Feier einzutreten und die Barmherzigkeit Gottes zu suchen.

BUßAKT

Herr Jesus Christus, du rufst uns zu einer Liebe, die über unsere Instinkte hinausgeht, und uns zu beten für die, die uns Unrecht getan haben. Doch wir bekennen, dass wir zu oft mit Zorn auf Zorn, mit Bitterkeit auf Bitterkeit und mit Verletzung auf Verletzung reagieren. Herr, erbarme dich.

Christus Jesus, du zeigst uns den Weg des Kreuzes, einen Weg der Hingabe und göttlichen Liebe. Wir haben es versäumt, für unsere Feinde zu beten, Versöhnung zu suchen und barmherzig gegenüber anderen zu handeln.

Christus, erbarme dich.

Herr Jesus Christus, du rufst uns zur Vollkommenheit, wie Gott vollkommen ist, zur Liebe ohne Grenzen. Vergib uns,

wenn wir unsere Liebe begrenzen, an Groll festhalten oder zulassen, dass Bitterkeit unsere Herzen verhärtet. Herr, erbarme dich.

ABSOLUTIONSGEBET

Der allmächtige Gott, der reich an Barmherzigkeit ist, erlöse uns von unseren Sünden und verwandle unsere Herzen durch die Kraft des Heiligen Geistes. Mögen wir gestärkt werden, diejenigen zu lieben, die uns verletzt haben, für unsere Feinde zu beten und dem Weg Christi zu folgen, der das Böse mit Guten überwindet. Und möge der allmächtige Gott uns gnädig sein, uns unsere Sünden vergeben und uns zum ewigen Leben führen. Amen.

TAGESGEBET

Ewiger Vater, richte unsere Herzen auf dich, damit wir suchen, was wirklich notwendig ist, und dich durch Werke der Liebe verherrlichen. Hilf uns, deinen Geist zu empfangen, damit wir unsere Feinde lieben, für die beten, die uns verfolgen, und das Böse mit Guten überwinden. Möge deine Gnade unsere Gedanken, Worte und Taten leiten, damit unser Leben die göttliche Liebe deines

Sohnes Jesus Christus widerspiegelt, der mit dir in der Einheit des Heiligen Geistes lebt und herrscht, ein Gott, in Ewigkeit. Amen.

HOMILIE

Es wird die Geschichte einer Lehrerin erzählt, die während eines Schulausflugs von einer kleinen Gruppe von Schülern unhöflich und ungerecht behandelt wurde. Anfangs spürte sie Zorn und Groll in sich aufsteigen. Doch anstatt gleich zurückzuschlagen, betete sie still für sie und bat Gott, ihnen Freundlichkeit und Verständnis zu schenken. Mit der Zeit begann ihre Geduld und ihr Mitgefühl die Schüler zu beeinflussen. Sie änderten sich – nicht weil sie gezwungen wurden, sondern weil sie Liebe erfuhren, die nicht vergelten wollte. Diese Geschichte zeigt im Kleinen, wozu Jesus uns im heutigen Evangelium ruft: eine Liebe, die über Instinkte hinausgeht, eine Liebe, die Herzen verwandelt.

Christen sind im Allgemeinen nicht besser oder schlechter als andere. Doch dann hören wir die Herausforderung Jesu im heutigen Evangelium: „Wenn ihr nur die liebt, die

euch lieben, welche Belohnung habt ihr? Tun das nicht auch die Zöllner? Und wenn ihr nur eure Brüder grüßt, was tut ihr Besonderes? Tun das nicht auch die Heiden?“ Jesus ruft uns zu mehr.

Manchmal begegnen wir Menschen, die diese Lehre ernst genommen haben. Sie haben unter Feinden gelitten, doch tragen keinen Groll. Sie wollen das Böse nicht mit Bösem vergelten. Stattdessen beten sie für ihre Verfolger und wünschen ihnen Gutes. Solche Menschen zu sehen, weckt Respekt, Bewunderung und ein Gespür dafür, was wahrhaft edel in der menschlichen Natur ist. Jesus nennt dies göttliche Liebe – die Art von Liebe, die Gottes Barmherzigkeit widerspiegelt. Der heilige Paulus erinnert uns, dass Gott seine Liebe für uns zeigt, selbst als wir noch Sünder waren; das Kreuz ist der höchste Beweis für Gottes Liebe zu Feinden und Unverdienten.

Der Ruf des Evangeliums ist herausfordernd. Den Feind zu lieben, ist keine Frage der Gefühle, sondern ein Akt des Willens. Wir kämpfen vielleicht damit, jemanden als Feind zu erkennen, aber wir können oft benennen, wer uns

verletzt oder beleidigt hat. Jesus lädt uns ein, ihnen Gutes zu wünschen, für ihr Wohl zu beten und mit Güte und Großzügigkeit zu handeln, selbst wenn wir provoziert werden. Dies ist das Wesen der göttlichen Liebe, zu der er uns ruft. Wie Paulus schreibt: „Vergeltet niemandem Böses mit Bösem... Lasst euch nicht vom Bösen überwinden, sondern überwindet das Böse mit Gute.“

Jesus ruft uns auch zur Vollkommenheit – nicht wie die Welt sie versteht, sondern wie Gott sie verkörpert: barmherzig, inklusiv, göttlich. Vollkommen zu sein wie Gott bedeutet, ohne Grenzen zu lieben, sogar diejenigen einzuschließen, die uns verfolgen oder verletzen. Wir können das nicht aus eigener Kraft. Der Geist Gottes – der Geist der Liebe – befähigt uns. Durch Gebet, Nachdenken und das Geschenk des Geistes können wir in der außergewöhnlichen Liebe wachsen, die Jesus verlangt, die Liebe, die versöhnt, heilt und sowohl uns selbst als auch andere verwandelt.

Die Fastenzeit lädt uns ein, diese Herausforderung ernst zu nehmen: unser Herz zu prüfen, den Groll zu erkennen,

den wir hegen, und uns dem Geist zu öffnen, der göttliche Liebe ermöglicht. Gebet, besonders für die, die uns Unrecht getan haben, ist ein mächtiger Akt der Freiheit. Es befreit uns von der Last von Groll und Angst und lässt Gottes Gerechtigkeit und Barmherzigkeit in unseren Herzen Wurzeln schlagen.

Zurück zu unserer Anfangsgeschichte: Das stille Gebet der Lehrerin für jene, die ihr Unrecht getan hatten, zeigt die Kraft dieser Liebe. Sie verändert nicht nur diejenigen, für die gebetet wird, sondern auch die, die betet. Die Fastenzeit ruft uns auf, diese Praxis zu übernehmen, Geduld, Barmherzigkeit und den Willen zu üben, über Instinkte hinaus zu lieben, und Gottes Vollkommenheit in unserem Leben widerzuspiegeln.

EINLADUNG ZUR GABENBEREITUNG

Betet, Brüder und Schwestern, dass diese Gaben, die wir darbringen, Gott wohlgefällig sein mögen, der uns zu einem Leben in göttlicher Liebe und Barmherzigkeit ruft, und unserem allmächtigen Vater gefällig.

GABENGEBET

Herr, nimm diese Gaben an, die wir in Dankbarkeit für deine Barmherzigkeit bringen. Möge dieses Brot unsere Herzen nähren und dein Wein unseren Geist stärken, damit wir ohne Grenzen lieben, denen vergeben, die uns verfolgen, und deine göttliche Liebe in all unserem Handeln widerspiegeln. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

PRÄFATION

Es ist wahrhaft recht und gerecht, unsere Pflicht und unser Heil, dir, Herr, heiligem Vater, allmächtigem und ewigem Gott, allezeit und überall Dank zu sagen.

In dieser Fastenzeit rufst du uns zu einem Leben der tieferen Umkehr, unser Herz zu prüfen und uns von Sünde, Zorn und Bitterkeit abzuwenden. Du lädst uns ein, den Weg deines Sohnes Jesus Christus zu folgen, der uns lehrt, nicht nur unsere Nächsten zu lieben, sondern auch unsere Feinde und für die zu beten, die uns verfolgen. Durch diese außergewöhnliche Liebe offenbart sich deine Barmherzigkeit, erfüllt sich deine Gerechtigkeit, und dein

Geist wirkt in uns, unsere Herzen und Gedanken zu verwandeln.

Durch die Kraft deines Geistes werden wir gestärkt, das Böse mit Guten zu überwinden, zu vergeben und Versöhnung zu suchen, wo Trennung herrscht. Du rufst uns nicht zu minimaler oder bequemer Liebe, sondern zu einer Liebe, die deine göttliche Vollkommenheit widerspiegelt – geduldig, barmherzig und inklusiv, alle einschließend, selbst diejenigen, die uns ablehnen.

Darum preisen wir mit Engeln und Erzengeln, mit Throne und Herrschaften und allen Heerscharen des Himmels deine Herrlichkeit und rufen ohne Ende:

Heilig, Heilig, Heilig, Herr...

EUCHARISTISCHES GEBET II

Vor der Epiklese, nur zur persönlichen Meditation:

Sende deinen Heiligen Geist, o Herr, über uns und diese Gaben, damit dieses Brot und dieser Wein Leib und Blut Christi werden. Verwandle unsere Herzen, heile unseren Zorn und pflanze in uns eine Liebe, die vergibt, versöhnt und das Böse mit Guten überwindet. Möge diese

Eucharistie uns stärken, als Kinder Gottes zu leben und göttliche Barmherzigkeit in allem zu zeigen.

Nach der Anamnese („Tut dies zu meinem Gedächtnis“):

Während wir deinen Leib und dein Blut empfangen, möge der Geist uns mit Mut erfüllen, ohne Grenzen zu lieben, für die zu beten, die uns schaden, und gerecht und barmherzig zu handeln. Möge dieses Sakrament Quelle der Wandlung sein, unsere Herzen zu der tiefen Tugend führen, zu der Jesus ruft, und unser Leben nach deinem Willen gestalten.

EINLADUNG ZUM VATERUNSER

Jesus lehrt uns, dass Gott nicht nur unsere Taten, sondern auch die Absichten unseres Herzens beurteilt. Lasst uns nun zu unserem himmlischen Vater beten und darum bitten, dass wir uns vom Zorn abwenden, Versöhnung suchen und durch seine Liebe verwandelt werden:

EMBOLISMUS

Erlöse uns, Herr, wir bitten, von allem Bösen – besonders vom Bösen des Zorns, Grolls und der Spaltung in unseren Herzen. Gewähre, dass wir durch die Kraft deines Geistes denen vergeben, die uns verletzt haben, für die beten, die uns verfolgen, und barmherzig gegenüber allen handeln. Möge dein Sohn, der jedes Böse durch sein Kreuz überwindet, uns stärken, so zu lieben, wie du liebst, deine Vollkommenheit im Alltag zu spiegeln und Frieden, Versöhnung und Leben zu bringen, während wir auf die selige Hoffnung und das Kommen unseres Erlösers, Jesus Christus, warten. Amen.

FRIEDENSGEBET

Herr Jesus Christus, du sagtest zu deinen Aposteln: „Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch.“ Sieh nicht auf unsere Sünden, sondern auf unseren Wunsch, dir treu zu folgen. Stärke deine Kirche, damit wir in Harmonie leben, frei vergeben und barmherzig gegenüber allen handeln, auch unseren Feinden. Möge dein Geist uns in jedem Wort und Tun leiten, damit dein

Friede in unseren Herzen und in der Welt herrsche. Du lebst und herrschst in Ewigkeit. Amen.

EINLADUNG ZUR KOMMUNION

Kommt zum Tisch Christi, nicht als Vollkommene, sondern als Suchende nach Heilung. Empfängt das Brot des Lebens, das unsere Herzen erneuert, Zorn in Mitgefühl verwandelt und das Zerbrochene wiederherstellt. Möge dieses Mahl euch stärken, zu vergeben, zu versöhnen und die tiefere Tugend zu leben, zu der Jesus in dieser Fastenzeit ruft.

MEDITATION NACH DER KOMMUNION

Herr, ich kämpfe damit, meine Feinde zu lieben. Ich kann noch nicht für meine Verfolger beten. Ich fühle den Wunsch, ihnen Schaden zu wünschen oder Rache zu üben. Ich weiß, dass dies falsch ist. Es macht mich traurig, dass ich noch nicht alle voll lieben kann. Hilf mir, Herr, das Gute in denen zu sehen, die ich meine Feinde nenne, das Liebenswerte in ihnen zu erkennen und zu beten, dass das Böse in ihren Herzen kleiner wird und sie Gutes tun. Stärken mich durch deinen Geist, damit die

Liebe, die du schenkst, durch mich fließt und meine Worte, Taten und mein Herz verwandelt.

SCHLUSSGEbet

Möge die Gnade dieser Eucharistie uns inspirieren, den Weg Christi zu folgen: frei zu vergeben, ohne Grenzen zu lieben und für diejenigen zu beten, die uns verletzen. Möge sie unsere Herzen in göttlicher Liebe vertiefen, unsere Beziehungen versöhnen und uns stärken, nach dem Ruf des Evangeliums zu leben und das Böse mit Gutem zu überwinden. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

SEGEN

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

Möge der Geist Christi eure Herzen erfüllen, den Mut zu haben, eure Feinde zu lieben, für die zu beten, die euch verfolgen, und barmherzig zu handeln.

Mögen eure Leben Gottes vollkommene Liebe widerspiegeln, eure Worte Versöhnung bringen und eure Taten göttliche Gerechtigkeit und Frieden zeigen. Und der allmächtige Gott segne euch +... Amen.

ENTLASSUNG

Geht hinaus in der Liebe Christi, vergebt denen, die euch verletzen, betet für die, die euch ablehnen, und strebt stets danach, das Böse mit Gutem zu überwinden.

GEDANKE ZUM MITNEHMEN

Jesus ruft uns zu einer Liebe, die über Instinkte hinausgeht, einer Liebe, die für Feinde betet und frei vergibt. Das Leben ist Geschenk und Aufgabe Gottes; mögen wir es mit Herzen annehmen, die offen sind für Versöhnung, Barmherzigkeit und die göttliche Liebe, die alles verwandelt.