

# Familien-Oase (am Samstagabend), 13.3.2021

Vierter Fastensonntag (Lesejahr B), 14.3.2021, „Aufblicken zu Christus am Kreuz“

---

## Tisch vorbereiten

- Kerze
- Bild zum Evangelium (siehe Anhang)
- Symbol für die neue Woche: Kreuz mit einer Schlange (falls das Kreuz schon vorhanden ist, kann man aus Alufolie eine Schlange formen und sie und das Kreuz wickeln).

## Kerze entzünden und Kreuzzeichen

## Gebet zum Stillwerden, Einstimmen, Öffnen (siehe Vorschläge unten)

**Liedvorschlag:** „Heil'ges Kreuz“ – GL 823, Gloria 127  
„Ich seh' das Kreuz/I see the cross“  
„Seht das Zeichen, seht das Kreuz“ – Lobpreis 396

## Einstiegs-Übung

a) Jede/r formt eine oder mehrere kleine Schlangen aus Alufolie. Dabei wird gesprochen, welche Arten von Schlangen es gibt und wie sich der Biss einer Giftschlange auswirkt.

b) Wir geben den Schlangen Namen für Fehlhaltungen (Neid, Hass, Eifersucht, Faulheit, Gier, Habsucht, Stolz...) und belastende Verhaltensweisen (Lügen, Rücksichtslosigkeit,...), denn auch diese vergiften das Leben und die Beziehungen. Die Namen eventuell auf kleine Blätter schreiben und Auswirkungen besprechen.

## Evangelium: Joh 3,14-21

(Jesus sprach zu Nikodemus): Und wie Moses die Schlange in der Wüste erhöht hat, so muss der Menschensohn erhöht werden, damit jeder, der glaubt, in ihm ewiges Leben hat. Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, in ihm ewiges Leben hat. Denn Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt, damit er die Welt richtet, sondern damit die Welt durch ihn gerettet wird. Wer an ihn glaubt, wird nicht gerichtet; wer nicht glaubt ist schon gerichtet, weil er nicht an den Namen des einzigen Sohnes Gottes geglaubt hat. Denn darin besteht das Gericht. Das Licht kam in die Welt, doch die Menschen liebten die Finsternis mehr als das Licht; denn ihre Taten waren böse. Jeder, der Böses tut, hasst das Licht und kommt nicht zum Licht, damit seine Taten nicht aufgedeckt werden. Wer aber die Wahrheit tut, kommt zum Licht, damit offenbar wird, dass seine Taten in Gott vollbracht sind.

## Anregung zum Evangeliums-Gespräch

Wie der Arzt bei einem Schlangenbiss helfen kann, so hilft Gott uns durch Jesus Christus, dass wir an unseren Fehlhaltungen und Sünden nicht zugrunde gehen müssen. Er möchte, dass wir ihm vertrauen und mit unseren Schlangenbissen zu ihm kommen. Wo soll Jesus mir helfen? Wo soll er uns helfen in unserem Miteinander? Was könnte ein Fastenvorsatz für die nächste Woche sein?

## Rosenkranz-Geheimnis (Christus-Rosenkranz beten – siehe Vorschläge unten)

„...Jesus, der gekommen ist, uns zu retten“

## Anregung zum Gebet während der Woche

Nach dem Tagesrückblick (*Was war gut? Wofür bin ich dankbar? Wie ist es mir mit meinem Fastenvorsatz gegangen? Was hätte besser gehen können? Was belastet mich noch?*) diesen Tag am Abend ganz bewusst in Gottes Hände geben und einander segnen (eventuell mit einem Kreuzzeichen auf die Stirn).

## Segensgebet (siehe Vorschläge unten)

## Anschließend Zeit zum gemütlichen Beisammensein mit Reden, Musik und Spielen

**Beilage:** Aufblicken zu Christus am Kreuz (4. Fastensonntag, A/B/C)  
Einführung und allgemeine Gebete

Aufblicken zu Christus am Kreuz  
(4. Fastensonntag B)

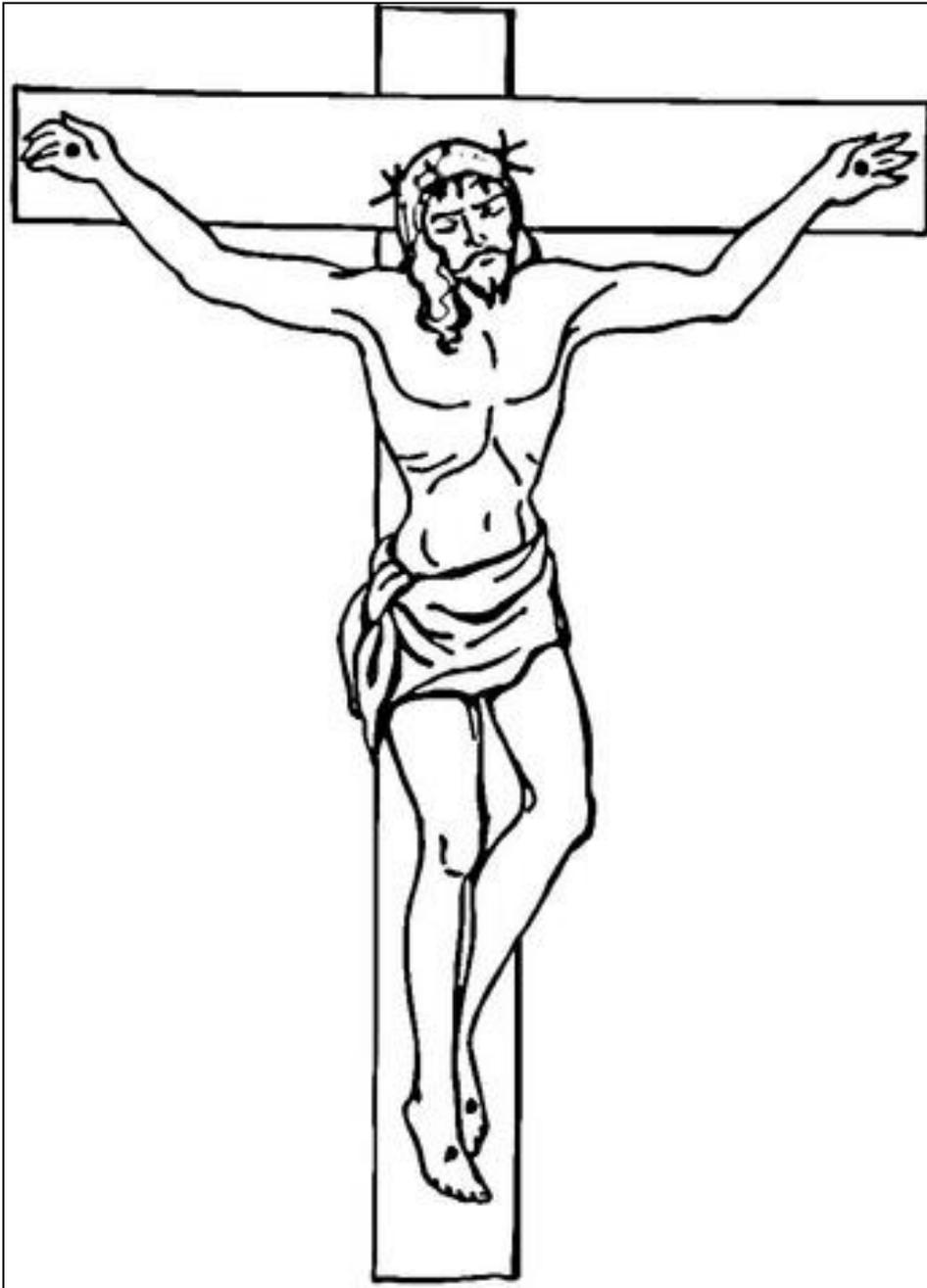


Bild „Jesus am Kreuz“ von: <http://www.supercoloring.com/de/ausmalbilder/jesus-am-kreuz>

# Familien-Oase am Feierabend

## Hilfen für eine neue Kultur des Sonntages

---

### EINFÜHRUNG UND ALLGEMEINE GEBETE

#### Tisch vorbereiten

Gebetsrahmen mit Bild zum Evangelium (zum Ausmalen)

Kerze

Symbol für die neue Woche

#### Kerze entzünden und Kreuzzeichen

#### Gebete zum Stillwerden, Einstimmen, Öffnen

Vorschläge aus: „Es ist gut, dass wir hier sind. Hauskirche-Fastenzeit“, Pastoralamt/Linz, 2000/01, 4-5.

1. Herr, bereitwillig will ich mich auf dein Wort einlassen.  
Öffne meine Augen, meine Ohren und mein Denken, damit ich dein Wort verstehe.  
Öffne mein Herz, damit ich dein Wort in den tiefen Schichten meines Lebens erfasse.  
Öffne meine Hände, damit es mir gelingt, dein Wort in mein Leben umzusetzen.  
Für all das bitte ich um deinen lebenspendenden Geist.
2. Komm, Heiliger Geist, und erleuchte uns, dass uns Jesu Licht im Leben leuchtet.  
Komm, Heiliger Geist, entzünde uns, dass wir Jesu Wort der Welt bezeugen.  
Komm, Heiliger Geist, begleite uns, dass wir Jesu Weg gemeinsam gehen.  
Komm, Heiliger Geist, durchdringe uns, dass uns Jesu Kraft im Guten stärke.
3. Lebe du in mir, heiliger Gott.  
Ich möchte nichts als da sein und durch dich leben.  
Ich will mich lassen, mich freigegeben.  
Ich möchte mich öffnen  
und mich geöffnet in der Hand halten,  
dir entgegen.  
Wirke du in mir so, dass du mein Leben bist.  
Sei du um mich so, dass du meine Welt bist.  
Durchdringe mich, dass ich selbst unwichtig werde  
und du allein bleibst.  
(Jörg Zink)
4. Guter Gott, du wartest auf uns,  
bis wir geöffnet sind für dich;  
wir warten auf dein Wort, das uns aufschließt.  
Stimm uns ab auf deine Stimme, auf deine Stille.  
Deinen Sohn sprich uns zu: Jesus, das Wort des Friedens.  
Amen.  
(Huub Oosterhuis)

#### Lied/Musik

#### Einstieg-Übung

Dies sollte helfen, dem Evangelium den Boden zu bereiten.  
Vorher überlegen, was davon passen könnte.

#### Evangelium lesen

eventuell danach eine kleine Stille lassen, in der jede/r nochmals das Wort, den Satz laut wiederholen kann, der ihn/sie besonders angesprochen hat.

#### Evangeliums-Gespräch

Gedanken zum Evangelium und persönliche Gedanken aufsteigen lassen und dann austauschen.  
Es können auch die Anregungen zum Evangeliums-Gespräch zu Hilfe genommen werden.

## Rosenkranz-Gesätzchen mit Einfügung beten

### Variante 1: Ein Gesätzchen mit dem marianischen Rosenkranz

Vater unser

Gegrüßet seist Du, Maria ... (10x – jeweils Einfügung des Geheimnisses nach dem Namen Jesus)

Ehre sei dem Vater

O mein Jesus

### Variante 2: Ein Gesätzchen mit dem Christus-Rosenkranz

Vater unser

Jesus-Gebet (10x)

**V:** Sei gepriesen, Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes.

Du bist der Erlöser der Welt, unser Herr und Heiland, ...

*(hier wird das jeweilige Geheimnis genannt)*

**A:** Komm, Herr Jesus, und steh uns bei, dass wir alle Zeit mir dir leben und in das Reich deines Vaters gelangen.

Ehre sei dem Vater

O mein Jesus

## Gebetsanregung für die Woche

So kann die Familien-Oase auch im Laufe der Woche weiterwirken.

## Segensgebete

Vorschläge aus: „Es ist gut, dass wir hier sind. Hauskirche-Fastenzeit“, Pastoralamt/Linz, 2000/01, 5-6.

1. Der Herr segne und behüte uns. Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig. Der Herr erhebe sein Angesicht über uns und gebe uns Frieden. Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.  
(A) Amen.
2. Gott, sei über uns und segne uns,  
sei unter uns und trage uns,  
sei neben uns und stärke und,  
sei vor uns und führe uns.  
Sei du die Freude, die uns belebt,  
die Ruhe, die uns erfüllt,  
das Vertrauen, das uns stärkt,  
die Liebe, die uns begeistert,  
der Mut, der uns beflügelt.  
Gott segne uns: Vater, Sohn und Heiliger Geist.  
(A) Amen.
3. Gott, stärke, was in uns wachsen will,  
schütze, was uns lebendig macht,  
behüte, was wir weitertragen,  
bewahre, was wir freigeben,  
und segne uns, wenn wir aufbrechen zu dir.  
(A) Amen.
4. Gott möge kommen mit der Fülle seiner Gaben,  
in seiner Wahrheit, in seiner Güte, in seiner Menschenfreundlichkeit.  
Gott fülle uns mit Freude,  
er schenke uns, was wir erhoffen, ersehnen und erbitten.  
Gott befreie uns von Angst, Unentschlossenheit und Verhärtung.  
Gott stärke uns im Verstehen und Verzeihen,  
im Lieben und Leiden, in unserem Christsein.  
Es segne uns Gott, der uns Menschen nahe ist,  
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.  
(A) Amen.

Anschließend noch ein gemütliches Beisammensein mit Reden, Musik und Spiel.