

Aktion Familienfasttag

teilen  
spendet  
zukunft



beteiligung  
kommt  
von teilen

jetzt spenden auf  
[www.teilen.at!](http://www.teilen.at)



Aktion Familienfasttag.  
teilen spendet zukunft. Förderverein der  
Katholischen Frauenbewegung Österreichs  
IBAN: AT83 2011 1800 8086 0000  
BIC: GIBAATWWXXX

## Inhaltsverzeichnis

- 03 Vorwort**
- 04 Gemeinsam für mehr Partizipation**
- 08 SEEDS – Samen für eine nachhaltige Zukunft**
- 12 Elemente für alle Gottesdienste zur Aktion Familienfasttag**
- 14 Bausteine für die Aschermittwochsliturgie**
- 18 Bausteine für Gottesdienste zum 1. Fastensonntag**
- 24 Bausteine für Gottesdienste zum 2. Fastensonntag**
- 29 Bausteine für Gottesdienste zum 3. Fastensonntag**
- 33 Bausteine für eine Frauenliturgie**
- 37 Plakatmeditation**

### Hinweise für den Gebrauch



Dieser Behelf wurde von einer Gruppe von größtenteils ehrenamtlichen Frauen erarbeitet. So vielfältig wie die Autorinnen sind auch die Inhalte dieses Heftes. Es bietet unterschiedliche Texte und Modelle, um möglichst vielen Feierformen gerecht zu werden. Aus diesen Bausteinen können Sie je nach Situation auswählen, die Zuordnungen sind als Vorschläge gedacht. Nehmen Sie auch die Liturgiebehelfe zur Aktion Familienfasttag der vorigen Jahre zur Hand. Auf [www.teilen.at](http://www.teilen.at) finden Sie weitere Materialien und Inspirationen für die Aktion. Dieser Liturgiebehelf wurde dem Österreichischen Liturgischen Institut zur Begutachtung vorgelegt und ist von diesem genehmigt. Wir wünschen viel Freude bei der Vorbereitung und Gestaltung der jeweiligen Feier und viel Erfolg bei der Durchführung der Aktion Familienfasttag!

### Lesungen und Evangelien Familienfasttag 2026, Lesejahr A:

	1. Lesung	2. Lesung	Evangelium
18. Februar 2026 Aschermittwoch	Joël 2,12–18	2 Kor 5,20 – 6,2	Mt 6,1–6.16–18
22. Februar 2026 1. Fastensonntag	Gen 2,7–9; 3,1–7	Röm 5,12–19	Mt 4,1–11
01. März 2026 2. Fastensonntag	Gen 12,1–4a	2 Tim 1,8b–10	Mt 17,1–9
08. März 2026 3. Fastensonntag	Ex 17,3–7	Röm 5,1–2.5–8	Joh 4,5–42
15. März 2026 4. Fastensonntag	1 Sam 16,1b.6–7.10–13b	Eph 5,8–14	Joh 9,1–41
22. März 2026 5. Fastensonntag	Ez 37,12b–14	Röm 8,8–11	Joh 11,1–45 (oder 11,3–7.17.20–27.33b–45)

**Impressum:** Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin: Aktion Familienfasttag: **Teilen spendet Zukunft.**

Förderverein der Katholischen Frauenbewegung Österreichs, Spiegelgasse 3/2/7, 1010 Wien.

Für den Inhalt verantwortlich: Julia Plattner und Magdalena Collinet; Redaktionsteam: Lucia Greiner, Michaela E. Lugmaier, Veronika Kitzmüller, Stephanie Hauser, Doris Köhncke, Maria Schwingenschlögl, Barbara Velik-Frank, Tania Zawadil;

Cover: Eva Lobenwein, [www.dieeva.com](http://www.dieeva.com); Foto Cover und Rückseite: Rajeev Kumar Sah; Layout: rennergraphicdesign; Druck: PrintOn

## 2 Aktion Familienfasttag 2026

# Was bedeutet es, gehört zu werden – wirklich gehört? Was bedeutet es, mitentscheiden zu dürfen – nicht symbolisch, sondern mit echter Wirkung?



Für viele Frauen weltweit ist Partizipation kein selbstverständliches Recht, sondern ein hart erkämpftes Privileg. Besonders im Globalen Süden, wie etwa im nordindischen Bundesstaat Jharkhand, sind es Frauen, die sich – oft unter schwierigen Bedingungen – für mehr Mitbestimmung, Bildung und Gleichberechtigung einsetzen. Dabei geht es um weit mehr als nur politische Teilhabe: Es geht um die Möglichkeit, das eigene Leben und das der Gemeinschaft aktiv mitzugestalten.

Die Organisation SEEDS (Socio Economic and Education Development Society), Partnerin der Katholischen Frauenbewegung, zeigt, wie Teilhabe konkret und nachhaltig gelingen kann. In über 130 Dörfern setzen sich Frauen mit beeindruckender Kraft für gewaltfreie Lebensräume, gerechte Löhne, Zugang zu Bildung und gesundheitliche Versorgung ein. Sie erleben: Meine Meinung zählt. Und mit dieser Erfahrung wächst der Mut zur Veränderung.

Auch bei uns stellt sich die Frage: Wie gerecht sind unsere Strukturen? Wer wird gehört – und wer nicht? Auch hier gibt es Hürden: ungleiche Bezahlung, unfaire Verteilung von Care-Arbeit, fehlende Repräsentation.

Jesus selbst hat Frauen gesehen, ernst genommen und ihnen Raum gegeben. Wenn wir seinem Beispiel folgen, stellen wir uns auf die Seite derer, die Teilhabe einfordern – mutig, klar und solidarisch. Denn echte Gerechtigkeit beginnt dort, wo alle mitreden dürfen und auch Verantwortung übernehmen wollen.

## **Anna Raab**

*stv. Vorsitzende der kfbö*

*Verantwortliche im Vorsitz-Team für die Aktion Familienfasttag*

# „Gemeinsam für mehr Partizipation“

**„Partizipation“ bedeutet so viel wie Einbeziehung, Beteiligung, Mitbestimmung und somit auch die aktive Mitwirkung von Individuen oder Gruppen an politischen und gesellschaftlichen Entscheidungsprozessen, von denen sie selbst betroffen sind.**

Vor allem sind Minderheiten häufig von gesellschaftlichen und politischen Entscheidungs- und Willensbildungsprozessen ausgeschlossen oder benachteiligt. Ob in Bezug auf ethnische Zugehörigkeit, Religion, Geschlecht, sexuelle Orientierung oder Behinderung, haben diese oft nur eingeschränkten Zugang zu den gleichen Chancen und Ressourcen gegenüber der Mehrheitsgesellschaft. Dadurch werden ihre Interessen und Bedürfnisse in vielen Bereichen der Gesellschaft unterrepräsentiert oder sogar missachtet. Um die Stärke der Partizipation in verschiedenen Situationen analysieren zu können, hat Roger Hart 1992 die Partizipationsleiter erfunden.<sup>1</sup> Diese ist ein Modell, das zeigt, wie viel Mitbestimmung Personen bei Entscheidungen haben können. Sie reicht von keiner Beteiligung über symbolische Formen bis hin zu echter Mitbestimmung. Je höher man auf die Leiter steigt, desto mehr dürfen die Beteiligten aktiv entscheiden. Ziel ist es, echte Teilhabe zu ermöglichen. Eine gerechte und inklusive Partizipation von Minderheiten bedeutet also, ihnen die Möglichkeit zu geben, sich aktiv an politischen, sozialen und kulturellen Entscheidungsprozessen zu beteiligen und diese auch mitgestalten zu können. In einer zunehmend vernetzten und globalisierten Welt gewinnt die Frage, wie und in welchem Maße Menschen an Entscheidungsprozessen beteiligt werden, immer mehr an Bedeutung.

Um Partizipation zu ermöglichen, müssen also Strukturen verändert werden – etwa durch das Abbauen von Zugangsbarrieren oder durch die Förderung von Repräsentation und Gleichstellung, sowie auch die gerechte Verteilung von Care-Arbeit, leistbare Kinderbetreuung, faire Löhne, Wissen über eigene Rechte und Zugang zur Bildung. Besonders benachteiligte Gruppen profitieren von Empowerment-Angeboten wie

<sup>1</sup> <https://umweltbildung.at/praxismaterial/partizipationsleiter/>

Mentoring-Programmen und leicht zugänglichen Beteiligungsformaten. Repräsentation ist zentral: Menschen müssen sich in Politik und Öffentlichkeit wiederfinden. Echte Teilhabe entsteht dort, wo Menschen erleben: „Meine Meinung zählt.“ Wenn sie Selbstwirksamkeit spüren, wächst ihre Bereitschaft zur Mitgestaltung.

## Partizipation und Gender (Global und in Österreich)

Partizipation ist überall ein Thema. Ob bei Schüler:innen in der Schule, Frauen in der Kirche, Kinder und Jugendlichen in Pfarrgruppen, oder auch bei der ungleichen Bezahlung von Frauen und Männern (Gender Pay Gap). Jede(r) von uns war mit Sicherheit schon einmal von Entscheidungsprozessen ausgeschlossen oder weiß wie gut es sich anfühlt, Teil einer Gruppe zu sein und Entscheidungsprozesse aktiv mitzugestalten.

Die politische und gesellschaftliche Partizipation von Frauen ist ein zentraler Aspekt der Gleichstellung der Geschlechter und der demokratischen Entwicklung. Weltweit bestehen nach wie vor strukturelle Ungleichheiten, die den gleichberechtigten Zugang zu politischer und gesellschaftlicher Mitgestaltung erschweren.

In Österreich wurde zum Beispiel erst vor ca. 100 Jahren (1918) das Frauenwahlrecht eingeführt. Davor waren Frauen von politischen Entscheidungen ausgeschlossenen. Dieses Recht war das Ergebnis langer Kämpfe der Frauenbewegung, die bereits im 19. Jahrhundert begonnen hatten. Auch in Ministerien, Landesregierungen und Stadtverwaltungen gibt es zunehmend Vertreterinnen. Trotzdem sind Frauen – vor allem in Führungspositionen – noch immer unterrepräsentiert.<sup>2</sup>

Trotz positiver Entwicklungen haben Frauen immer noch mit Hindernissen zu kämpfen. Zum Beispiel wird die politische Partizipation von Frauen durch strukturelle Hürden erschwert. Dazu gehören etwa der Gender Pay Gap, ungleiche Verteilung von unbezahlter Haus- und Care-Arbeit sowie mangelnde Vereinbarkeit von Familie und Beruf. In Österreich verdienen Frauen um 18,4 Prozent weniger als Männer – pro Stunde! In der EU liegt der Durchschnitt bei ca. 13 Prozent.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> <https://www.statistik.at/services/tools/services/indikatoren/systeme/sdgs/ziel-5>

<sup>3</sup> <https://www.arbeiterkammer.at/interessenvertretung/arbeitundsoziales/frauen/Lohntransparenz-neu.html>

Es sind also weitere Maßnahmen nötig, um einen gleichen Lohn für gleichwertige Arbeit zu erreichen. Bereits umgesetzt wurden Initiativen zur Förderung von Mädchen und Frauen in MINT-Berufen (z.B. Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik), zum Abbau von Hürden bei Vollzeitbeschäftigung (z. B. durch bessere Kinderbetreuung) sowie zur Stärkung von Frauen in Führungspositionen.<sup>4</sup> Frauen mit Migrationshintergrund, Behinderungen oder aus ländlichen Regionen werden oft mit zusätzlichen Barrieren konfrontiert. Frauen in Ländern des Globalen Südens trifft es häufig noch viel mehr. Sie sind von Armut, mangelndem Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung und fehlender politischer Vertretung betroffen. Es bestehen tief verwurzelte patriarchale Strukturen, die es Frauen erschweren, ihre Gemeinschaft aktiv mitzugestalten.

Die Partizipation von Frauen in Politik und Gesellschaft ist im Wandel, aber noch lang nicht am Ziel. Es braucht weiterhin gezielte Maßnahmen, um strukturelle Benachteiligungen abzubauen und echte Gleichstellung zu ermöglichen – nicht nur auf kommunaler, sondern auch auf nationaler und internationaler Ebene. Mittlerweile gibt es weltweit Initiativen, die sich für die Rechte von Frauen einsetzen und diese schulen und dazu ermutigen, sich aktiv in Politik und Gesellschaft einzubringen.

### **Frauenpartizipation in Indien – Hoffnung trotz struktureller Ungleichheit**

Indien ist ein Land voller Gegensätze: Eine reiche kulturelle Vielfalt, spirituelle Tiefe und wirtschaftliche Dynamik stehen einer harten, sozialen Realität gegenüber. Besonders Frauen – vor allem indigene Frauen – sind massiv von Armut, Gewalt und Ausgrenzung betroffen. Gleichzeitig sind sie es, die oft an vorderster Front für soziale Gerechtigkeit, Umwelt- und Frauenrechte eintreten.

Die Ursachen für diese Ungleichheit sind vielschichtig: Koloniale Vergangenheit, das Kastensystem, patriarchale Strukturen und neoliberalen Ausbeutungsverhältnisse greifen ineinander und führen dazu, dass insbesondere marginalisierte Bevölkerungsgruppen systematisch entrichtet

<sup>4</sup> <https://www.bmfwf.gv.at/frauen-und-gleichstellung/gleichstellung-am-arbeitsmarkt/einkommen-und-der-gender-pay-gap.html>

werden. Besonders betroffen sind ländliche Regionen wie der nordindische Bundesstaat Jharkhand, in dem viele indigene Gemeinschaften leben – darunter die Santals, Mundas, Ho, Pahariya und Sabar. Diese gehören zu den Adivasi – steht für ursprüngliche Bewohner:innen. Trotz der offiziellen Gründung Jharkhands im Jahr 2000 mit dem Ziel, die Interessen indiger Gruppen zu vertreten, bleibt der Zugang zu politischer Repräsentation und staatlicher Unterstützung oft mangelhaft.

Ein zentrales Problem bleibt die Ernährungssicherheit: Durch massive Abholzung zur Rohstoffgewinnung wurde die Bodenfruchtbarkeit stark beeinträchtigt, wodurch die Lebensgrundlage vieler Menschen zerstört wurde. Rund 80 % der Frauen leiden unter Anämie, über 75 % der Bevölkerung lebt unterhalb der Armutsgrenze. Staatliche Institutionen sind in abgelegenen Regionen oft kaum präsent – auch wegen der geographischen Isolation und der Präsenz maoistischer Gruppen. Diese sind auch als Naxaliten bekannt, eine linksextreme Guerilla-Bewegung, welche der indische Staat als erhebliche Bedrohung für die innere Sicherheit ansieht und die immer wieder bewaffnete Konflikte mit sich bringen. Sie sind hauptsächlich in den armen ländlichen Gebieten Ost- und Zentralindiens aktiv, wo sie Teile des Landes kontrollieren und von der lokalen Bevölkerung, deren Alltag von Armut geprägt ist, unterstützt werden.<sup>5</sup>

Die Diskriminierung von Frauen unter den indigenen Gruppen ist wesentlich schwächer ausgeprägt als in den Hindu Traditionen, die auf dem Prinzip von rein und unrein beruhen. Dennoch ist häusliche Gewalt gegen Frauen oft ein Thema und bleibt in vielen Fällen straflos, während patriarchale Strukturen ihre gesellschaftliche Teilhabe erheblich einschränken.

Doch es gibt Hoffnung – und sie wächst von unten: Immer mehr Frauen organisieren sich, schaffen sichere Räume und stellen bestehende Machtverhältnisse infrage.

In Jharkhand entstehen feministische und dekoloniale Bewegungen, die Selbstbestimmung und Teilhabe fordern und fördern.

*Julia Plattner*

<sup>5</sup> <https://www.bbc.com/news/articles/cgle158kp17ol>

# SEEDS – Samen für eine nachhaltige Zukunft

In diesem Kontext wirkt die Organisation SEEDS (Socio Economic and Education Development Society), eine langjährige Partnerin der Katholischen Frauenbewegung (kfb). SEEDS wurde 1995 von einer Gruppe von Sozialaktivist:innen in der Industriestadt Jamshedpur gegründet, um gezielt in ländlichen Gebieten Nordindiens soziale Transformation zu ermöglichen – insbesondere durch die Stärkung benachteiligter Frauen.





© Rajeev Kumar Baruah

Die Vision von SEEDS ist es, durch Ermächtigung, Mitgestaltung und Einbeziehung indigener Gemeinschaften an einer gerechten, inklusiven und emanzipierten Gesellschaft zu arbeiten.

### Ganzheitlicher Ansatz: Partizipation in Theorie und Praxis

Aktuell ist SEEDS in über 130 indigenen Dörfern Jharkhands aktiv. Im Mittelpunkt der Arbeit steht die Förderung von Selbstbestimmung, Bildung und politischer Teilhabe von Frauen. Über 3.000 Frauen organisieren sich inzwischen in Foren, nehmen an Schulungen teil und bringen sich aktiv in Entscheidungsprozesse ein – unter anderem in Dorfversammlungen (Gram Sabha), bei denen Frauen heute eine Beteiligungsquote von über 60 % erreichen.

Ein zentrales Element ist die Ausbildung sogenannter „Barefoot Counsellors“ – Frauen aus den indigenen Dörfern, die in Gewaltprävention, Rechtsaufklärung und Konfliktlösung geschult werden. Sie agieren als Vertrauenspersonen innerhalb ihrer Dörfer, lösen familiäre Probleme,

informieren staatliche Behörden im Bedarfsfall und tragen zur Schaffung sicherer Räume bei. Bisher wurden über 80 solcher Beraterinnen ausgebildet.

Besondere Erfolge zeigen sich in den sogenannten „Violence Free Villages“ – Modelldörfer, in denen Gewalt gegen Frauen aktiv bekämpft und Gleichberechtigung praktisch gelebt wird: Männer übernehmen Aufgaben im Haushalt, Frauen wirken in Entscheidungsprozessen mit und Kinder – unabhängig vom Geschlecht – erhalten gleiche Bildungschancen. Auch Lohngleichheit wird aktiv gefördert und umgesetzt.

Ein innovatives Element ist der Einsatz spielerischer Methoden: Mit Kartenspielen, Plakaten und Rollenspielen wird die Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen und Gewaltformen auf anschauliche Weise gefördert. Ein Schulbuch in der indigenen Sprache Santali und die Einrichtung von Frauenmärkten stärken zusätzlich kulturelle Identität und wirtschaftliche Eigenständigkeit. Außerdem wurde durch SEEDS eine erste Mechaniker:innenausbildung für Frauen möglich.

### **Strukturelle Stärke und nachhaltige Wirkung**

---

Die Arbeit von SEEDS ist nicht nur lokal gut verankert, sondern auch auf mehreren Ebenen institutionell eingebettet: Die Organisation hat eigene Netzwerke auf Dorf-, Distrikt- und Staatsebene initiiert, über die sie ihre anwaltschaftliche Arbeit wirkungsvoll verankern konnte. Durch die Nähe zur universitären Forschung fließen regelmäßig Erkenntnisse aus Studien in die Projektumsetzung ein – ein wichtiger Faktor für die Qualität und Nachhaltigkeit der Arbeit.

SEEDS verfügt über mehrere verbindliche Richtlinien: wie etwa Kinderschutz, Gender, Finanzen, Beschäftigung, Schutz vor sexueller Belästigung am Arbeitsplatz sowie eine rotierende Aufgabenverteilung im Vorstand sorgen für transparente und verantwortungsvolle Strukturen. Die Mitarbeiter:innen sind fachlich qualifiziert und bringen mehrjährige Berufserfahrung in den jeweiligen Arbeitsfeldern mit.

Trotz der Erfolge steht die Organisation vor finanziellen Herausforderungen: Aufgrund der Covid-19-Pandemie und verschärfter gesetzlicher Vorgaben (FCRA-Richtlinien) haben sich die Projektmittel seit der letzten Phase beinahe halbiert. Aktuell wird SEEDS ausschließlich von der „kfb“ und dem „National Institute of Science“ unterstützt.

### Gemeinsam für eine gerechtere Welt

Das Projekt SEEDS ist ein herausragendes Beispiel dafür, wie durch gezielte Förderung, Bildung und gemeinschaftliches Engagement echte, nachhaltige Veränderung möglich ist. Die Organisation lebt Partizipation nicht nur als Konzept, sondern als tägliche Praxis – mit messbaren Erfolgen: Der Anteil der Frauen, die offen über erlebte Gewalt sprechen, hat sich seit Projektbeginn mehr als verdoppelt. Gewalt konnte in den bereits 14 etablierten Modelldörfern reduziert und ein geschlechtergerechter Umgang gepflegt werden. Kinder, Männer und Frauen sind sehr stolz darauf, wie sich ihre Dörfer in den letzten Jahren entwickelt haben.

Die Aktion Familienfasttag 2026 ruft daher erneut zum solidarischen Teilen auf, um diese wichtige Arbeit weiter zu ermöglichen. Denn nur durch gerechte Teilhabe, Zusammenarbeit auf Augenhöhe und langfristige Unterstützung kann eine lebenswerte Zukunft für alle gestaltet werden – von unten, für alle.

*Julia Plattner*

# Elemente für alle Gottesdienste zur Aktion Familienfasttag

## Vorstellung von Thema und Modellprojekt (zu Beginn des Gottesdienstes):

Herzlich willkommen zum Gottesdienst, der von der Aktion Familienfasttag (mit)gestaltet wird. Das Thema der Fastenaktion in diesem Jahr lautet: „Beteiligung“ – Partizipation. Es geht darum, dass sich Frauen aktiv und gleichberechtigt an der Gestaltung von gesellschaftlichen Prozessen und Entscheidungen beteiligen. Unser Modellprojekt mit der Organisation SEEDS in Nordindien zeigt, was alles möglich ist, wenn sich ganze Dörfer um Beteiligung aller bemühen. Durch ein ausgeklügeltes Programm von Workshops und Gesprächen ist es gelungen, das angestammte Rollenverhalten von Buben und Männern sowie von Mädchen und Frauen zu verändern: Buben und Männer übernehmen Hausarbeit, Frauen bestimmen bei Entscheidungen im Dorf gleichberechtigt mit, Frauen und Männer erhalten den gleichen Lohn und Mädchen und Buben die gleiche Schulbildung. Die Arbeit von SEEDS trägt Früchte: Bereits 131 Dörfer nehmen an den Programmen teil, und 14 Dörfer sind Modelldörfer, in denen keine Gewalt gegen Frauen mehr geschieht. Mit unserer Unterstützung können es immer mehr werden! In unserem Gottesdienst dürfen wir uns besonders mit diesen Frauen und Männern in Nordindien verbunden wissen.

### Spendenbitte für alle Gottesdienste:

Die Partnerorganisation der kfb in Indien, SEEDS, setzt sich dafür ein, dass Frauen ihre Potentiale entdecken und an Entscheidungen in den Dörfern beteiligt werden, und dass Gewalt gegen Frauen endet. Die Aktion Familienfasttag bittet um Ihre Spende, damit die Programme von SEEDS unterstützt werden können. Sie können bei der Kollekte / Türkollekte / beim Fastensuppenessen sowie mit Erlagschein spenden. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

### Segensgebet:

Gott segne und behüte Euch.  
Gottes Atem schenke Euch Lebenskraft.  
Gottes Erbarmen mache Euch frei.  
Gottes Liebe mache Eure Herzen weit.  
Gott begleite Euch auf jedem Schritt Eures Lebens.

Das gewähre Euch der dreieinige Gott,  
Gott Vater, Sohn und Heilige Geistkraft.  
Amen.

*Hinweis: Bei Wort-Gottes-Feiern  
wird „Euch“ durch „uns“ ersetzt.*



### Zur Gabenbereitung:

Das Projekt SEEDS (Socio Economic and Education Development Society) in Nord-indien steht heuer im Mittelpunkt der Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung. In dem Projekt werden Frauen zu sogenannten „Barefoot Councilors“ – auf Deutsch „Barfuß-Beraterinnen“ – ausgebildet, die in Dörfern unterwegs sind, um gesellschaftliche Beteiligungsprozesse anzustoßen und Frauen zu ermutigen ihre Rechte und Möglichkeiten zu erkennen und aktiv zu nutzen. Diese Frauen stellen ihr Leben in den Dienst der Gemeinschaft. Durch ihren Einsatz wird unsere Welt verwandelt.

In der Gabenbereitung möchten wir nicht nur Brot und Wein, sondern unser ganzes Leben vor Gott hinlegen. Auch unser Leben ist durch das geprägt, was wir tun: unsere Arbeit, unsere Hingabe, unseren Einsatz und durch unsere Beziehungen. Unser Leben ist ein Geschenk Gottes und eine Einladung, unsere Gaben weiterzugeben, damit die Welt verwandelt wird.

### Einleitung zum Vaterunser:

Partizipation (Teilhabe) ist grundlegend für eine entwicklungsfähige Gesellschaft. Wenn Verantwortung geteilt wird, entsteht eine Gemeinschaft, in der eine große Kraft liegt. Wer sich als Teil eines größeren Ganzen erlebt, handelt nicht nur für sich selbst, sondern für eine bessere Zukunft für alle. Gottes Reich entfaltet sich dort, wo Menschen mit einem weiten Herzen Christus nachfolgen und den Glauben konkret leben: in den Familien, in den Pfarrgemeinden bis hin zum weltweiten kirchlichen Einsatz. Im Wissen um die Kraft der Gemeinschaft und Gottes Ge-genwart wollen wir nun gemeinsam das Gebet beten, das Jesus uns geschenkt hat. Vater unser ...

### Einleitung zum Friedensgebet:

Die Geborgenheit in der Liebe Gottes schenkt uns Christ\*innen Zufriedenheit, aus der die Kraft für ein gutes Miteinander erwächst. Die Arbeit der kfb-Partner:innenorganisation „Socio Economic and Education Development Society“ (SEEDS) in Nordindien zeigt auf, was alles möglich ist, wenn sich ein Dorf mit gemeinsamer Begeisterung um Gerechtigkeit bemüht. Um diesen Frieden Gottes, der Leben ermöglicht und Hoffnung schenkt, wollen wir bitten. Geben wir einander ein Zeichen des Friedens!

*Barbara Velik-Frank*



# Bausteine für die Aschermittwochsliturgie

**1. Lesung:** Joël 2,12–18, **Antwortpsalm:** Ps 51,3–4.5–6b.12–13.14 u. 17  
(Kv: vgl. 3; GL 639,1), **2. Lesung:** 2 Kor 5,20 – 6,2, **Evangelium:** Mt 6,1–6.16–18

## Predigtgedanken:

Wir haben wahrscheinlich alle so unsere Erfahrungen mit Gebrauchsanweisungen. Ich versuche Schritt für Schritt zu befolgen, was mir da mehr oder weniger verständlich erklärt wird, und wenn alles klappt, habe ich am Ende ein neues Regal aufgebaut, den Rasenmäher in Betrieb genommen oder köstlichen Kaffee mit der neuen Kaffeemaschine gekocht.

Die heutigen Bibeltexte sind wie eine Gebrauchsanweisung für ein Leben mit Gott. Das Evangelium nennt uns dazu drei Schritte: Almosen geben – beten – fasten. Wenn wir diese Schritte gehen, können sie uns zur Begegnung mit Gott führen.

Aber Achtung: Hier liegt ein großer Unterschied zu normalen Gebrauchsanweisungen, denn: Es klappt nicht automatisch, dass ich faste und dann sofort Gott spüre, oder dass ich bete und dabei Gott höre, oder dass ich spende und dabei eine Gotteserfahrung mache. Auch diese Erfahrung kennen wir vermutlich.

Denn man kann eine Gottesbegegnung nicht erzwingen, nicht herstellen – wie andere menschliche Begegnungen ja auch nicht. Aber man kann gute Rahmenbedingungen schaffen, die Begegnungen und zwischenmenschliche Nähe erleichtern. Wenn ich mich mit einer Freundin oder einem Freund treffe oder auch mit meinem Partner, meiner Partnerin, kann ich dafür sorgen, mir wirklich Zeit zu nehmen, nicht abgehetzt zu sein und Störungen z.B. durch das Handy oder die Kinder zu vermeiden. Auch ein gutes Ambiente, angenehme Beleuchtung oder ein schöner Garten können dazu beitragen .... Ob dann wirklich eine erfüllende Begegnung geschieht, ist nicht bestimmbar, denn sie ist immer ein Geschenk. Wenn so eine Begegnung aber gelingt, trägt sie uns auch durch Zeiten, in denen wir uns nicht so nahe sind.

Ganz ähnlich ist es mit unserer Beziehung zu Gott. Die drei Wege, die uns das Evangelium empfiehlt, um Gott nahe zu kommen, sind Formen, sind Rahmenbedingungen, die eine Begegnung mit Gott ermöglichen und begünstigen:



**Almosen geben**, heute sagen wir: Spenden: Das heißtt, nicht nur um mich selbst kreisen, sondern auch den und die andere in den Blick nehmen, denen es nicht gut geht. Denn sie sind Mensch wie ich, und auch mir ist sehr viel geschenkt.

**Beten**: Das heißtt, ich schaffe Zeit und Raum für Gott und mich, bin still, öffne mich, höre hin.

**Fasten**: Egal, ob wir auf Lebensmittel verzichten oder auf andere Dinge, fasten bedeutet, Reduktion, Konzentration auf das Wesentliche. Fasten hilft, frei zu werden von Ablenkung.

Jesus betont, dass es bei all diesen drei Aspekten nicht so sehr darum geht, WAS man genau tut, wie viel man spendet oder fastet oder betet, sondern WIE man es tut. Entscheidend ist also unsere Haltung: Wenn ich spende, bete oder faste, um gut dazustehen, ist es nicht ehrlich. Und auch wenn ich es halbherzig tue, führt es mich wohl nicht zu einer Begegnung mit Gott. Denn dann bin ich nicht offen für Begegnung – weder mit Menschen noch mit Gott.

Und ja, es darf mich etwas kosten, im wahrsten Sinn des Wortes. Eine echte Spende macht sich in meinem Geldbeutel oder auf meinem Konto bemerkbar. Zeit für ein Morgengebet einzurichten, bedeutet vielleicht, eine Viertelstunde früher aufzustehen, was mir schwerfallen mag. Fasten kann ganz schön anstrengend sein.

Aber so ein Einsatz bedeutet, dass es mir ernst ist und ich mich wirklich darauf einlasse.

Die Fastenzeit bietet sich an als eine Zeit, in der wir die drei genannten Elemente einüben können. Ähnlich wie bei einer Kur sind uns diese sechs Wochen geschenkt, in der wir an unserer „Reha“ von Seele und Geist arbeiten können, an unserer Herzensbildung, an unserer inneren Haltung. Sie sind ein Rahmen, der uns helfen will, bewusster zu leben, um ans Wesentliche heranzukommen und um Momente der Nähe und der Begegnung mit Menschen und mit Gott zu erfahren.

Ich wünsche uns allen, dass uns die ein oder andere gute, tiefe Begegnung in den kommenden Wochen auf Ostern hin geschenkt wird!



## Fürbitten:

Gott, du siehst auch das Verborgene, du siehst in unsere Herzen.

Im Gebet wenden wir uns dir zu:

(Der Antwortruf lautet: *Sende deinen Geist der Liebe!*)

- Wir bitten für alle, die Gott suchen und die sich für Gottes Zuwendung öffnen.

*Alle: Sende deinen Geist der Liebe!*

- Wir beten für alle, die in Liebe und Güte wachsen wollen und für alle, die Gutes tun und sich für andere engagieren.

*Alle: Sende deinen Geist der Liebe!*

- Wir beten für diejenigen, die am Rande stehen, über deren Köpfe hinweg entschieden wird, die nichts gelten.

*Alle: Sende deinen Geist der Liebe!*

- Wir beten für die Frauen, die sich im Projekt SEEDS in Indien engagieren.

*Alle: Sende deinen Geist der Liebe!*

Gott, du bist gnädig und barmherzig, langmütig und reich an Huld und Treue. Du gehst mit uns auf unseren Wegen. Dafür danken wir dir heute und alle Tage unseres Lebens. Amen.

*In der heutigen Messe wird die Asche gesegnet und ausgeteilt.*

*Sie wird aus den gesegneten Palmzweigen des Vorjahres bereitet ...*

*Das Allgemeine Schuldbekenntnis entfällt. Es wird durch die*

*Austeilung der Asche ersetzt.*



## Segnung und Austeilung der Asche:

Das Wort „Buße“ kommt von „Besserung“. Ich muss nicht immer wieder dieselben Fehler machen, ich muss nicht bleiben, wie ich bin. Ich kann wachsen, mich bessern.

Das fängt damit an, dass ich erkenne und bekenne, wo ich schuldig geworden bin. Wo ich anderen nicht gerecht geworden bin. Wo ich hinter dem zurückgeblieben bin, was ich sein könnte. Heute: Keine Ausflüchte, kein Verweisen auf andere, kein Verweisen auf die Umstände. Es ist meine Schuld – Asche auf mein Haupt!

Liebe Brüder und Schwestern,  
wir wollen Gott, unseren Vater bitten,  
dass er diese Asche segne,  
die wir als Zeichen der Buße empfangen.

*Nach einer kurzen Gebetsstille betet der Priester, die Hände gefaltet:*

Gott, du willst nicht den Tod des Sünders,  
du willst, dass er sich bekehrt und lebt.  
Erhöre gnädig unsere Bitten:  
Segne † diese Asche,  
mit der wir uns bezeichnen lassen,  
weil wir wissen, dass wir Staub sind  
und zum Staub zurückkehren.  
Hilf uns, die vierzig Tage der Buße  
in rechter Gesinnung zu begehen.  
Verzeih uns unsere Sünden,  
erneuere uns nach dem Bild deines Sohnes  
und schenke uns durch seine Auferstehung  
das unvergängliche Leben.  
Darum bitten wir durch ihn, Christus, unseren Herrn.

*Doris Köhncke*

# Bausteine für Gottesdienste zum 1. Fastensonntag

**1. Lesung:** Gen 2,7–9; 3,1–7, **Antwortpsalm:** Ps 51,3–4.5–6b.12–13.14 u. 17  
(Kv: vgl. 3; GL 639,1), **2. Lesung:** Röm 5,12–19, **Evangelium:** Mt 4,1–11

**Zu Beginn des Gottesdienstes wird das Projekt der kfb  
zum Familienfasttag vorgestellt.**

**Eingangslied:** „Du bist da, wo Menschen leben/lieben/hoffen“

## Liturgische Eröffnung

### Einleitung:

Liebe Schwestern, liebe Brüder, es gibt Zeiten und Situationen, die uns flach atmen lassen und kurzatmig machen: Stress – Druck – Ängste ... Da sehnen wir uns danach, durchatmen, aufatmen zu können, ruhig zu werden, die Lebenskraft neu zu spüren. Die Fastenzeit lädt uns ein, in Gottes Barmherzigkeit Einkehr zu halten, in der Gegenwart Jesu aufzuatmen.

### Kyrie: Nach der Melodie GL 721

Herr Jesus Christus, in deiner Nähe können Menschen aufatmen,  
erbarme dich unser. Kyrie eleison, ...

Herr Jesus Christus, du hast in Gesprächen in deinem engsten Freundeskreis einen langen Atem bewiesen, erbarme dich unser. Kyrie eleison, ...

Herr Jesus Christus, deine Zuversicht hat Menschen neues Leben eingehaucht,  
erbarme dich unser. Kyrie eleison, ...

### Tagesgebet (für Wort-Gottes-Fiern):

Gott, du willst, dass wir leben.  
Die heilbringenden vierzig Tage der Fastenzeit schenkst du uns als eine Zeit des Durchatmens.  
Gib uns durch ihre Feier die Freude,  
dass wir Jesus Christus immer mehr kennenlernen dürfen.  
Schenke uns Möglichkeiten, die Kraft seines Lebens durch ein Leben aus dem Glauben sichtbar zu machen.  
Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, unseren Herrn und Bruder. Amen.

### Evangelienprozession:

Ministrant:innen und weitere Kinder begleiten mit Leuchtern und Kerzen.

### Dazu Text mit Kehrvers: „Christus, dein Licht“ GL 989

- Christus, du bist Licht in dunklen Zeiten
- Christus, du stärkst uns gegen das Dunkel unseres Lebens
- Christus, du sagst uns: Auch wir sind Licht.

### Predigt zum Lied: „Gott gab uns Atem, damit wir leben“ (GL 468)

Der Mensch wurde zu einem lebendigen Wesen durch den Lebensatem Gottes.

Dieses Blasen in die Nase ist eine sehr intime Angelegenheit. Gott schuf den Menschen aus Staub vom Erdboden und machte ihn dann durch seinen Atem lebendig. So wird im 2. Schöpfungsbericht gleichsam in einem Mythos von der Erschaffung des Menschen erzählt und damit von Gottes Fähigkeiten berichtet. Gott handelt wie eine Liebhaberin der Menschen, wie ein Aufmerkender, der unser Angesicht sucht.

Wenn wir zur 1. Lesung aus dem Buch Genesis zurückkehren, dann wird hier beschrieben, wie uns die Augen geöffnet werden für die Erkenntnis von Gut und Böse. Ist ein Kind im Heranwachsen, erlangt es die Urteilsfähigkeit, was gut und was schlecht ist, erst durch die Übertretung der Grenzen. Am heutigen 1. Fastensonntag, mit dem die Zeit der Vorbereitung auf das Osterfest beginnt, lade ich ein, das Lied „Gott gab uns Atem, damit wir leben“ bewusst auf uns wirken zu lassen. Der Beginn der Fastenzeit kann so zum Hineinwachsen werden in unsere Aufgabe: dass wir die Zeit bestehen. Meint dies auch, die kindliche Naivität abzulegen, in der Grenzen übertreten werden, und mit Vernunft zu leben und zu handeln? Der Liedtext kann uns dabei helfen, diese Aufgabe auch zu erkennen. Lasst uns dieses Lied heute mit seinen Strophen bewusst singen. Vielleicht haben Sie auch Lust, dabei mit dem Gottesnamen ein wenig zu spielen?!

Gott gab uns Atem, damit wir leben,  
sie gab uns Augen, dass wir uns sehn.  
Gott hat uns diese Erde gegeben,  
dass wir auf ihr die Zeit bestehn.  
Gott hat uns diese Erde gegeben,  
dass wir auf ihr die Zeit bestehn.

Die Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung unterstützt in ihren Projekten Menschen in den Ländern des Südens durch finanzielle Beiträge, damit sie wieder zu Atem kommen, durchatmen können und aufatmen. Wir haben vor Beginn des



## Bausteine für Gottesdienste zum 1. Fastensonntag

Gottesdienstes vom Schwerpunktprojekt SEEDS in Indien gehört, bei dem es um mehr Mitsprache für Frauen und Mädchen geht. Wenn Menschen merken, dass sie mit ihren Nöten und Anliegen nicht allein sind, können sie aufatmen und in schwierigen Lebenssituationen gemeinsam nach Lösungen suchen. Wenn sich Frauen und Mädchen von Gewalt befreien können, dann ist das für sie wie ein großes Durchatmen.

Es braucht dazu zumeist einen langen Atem bei allen, die sich dafür einsetzen. In diesem Projekt wird den Frauen und Mädchen Partizipation als Grundsatz vermittelt: Eure alltäglichen Erfahrungen und Gefühle sind Teil von struktureller Gewalt und Diskriminierung. Es ist buchstäblich kein Wunder, dass sie euch den Atem rauben.

Es ist für uns eine große Freude, diese Frauen unterstützen zu können, damit sie sich durch das Ansprechen und durch solidarisches Engagement aus diesen Strukturen aussteigen können. Es kann uns anregen, dass wir auch bei uns darauf achten, wo Menschen unsere Aufmerksamkeit brauchen, damit sie wieder aufatmen und durchatmen können. Wo hören wir davon? Welche Worte braucht es?

Danke auf jeden Fall den Frauen der kfb, die uns heute den Blick auf das Projekt SEEDS ermöglichen. Durch ihr Engagement – die Vorbereitung des Gottesdienstes und das Kochen der Fastensuppen -zeigen sie uns, dass auch wir uns beteiligen können

„Gott will nicht diese Erde zerstören“, heißt es zudem in der 2. Strophe. Was können wir dazu beitragen, dass unsere Erde auf Dauer für uns alle ein guter Lebensort sein kann?

Gott gab uns Ohren, damit wir hören.  
Sie gab uns Worte, dass wir verstehen.  
Gott will nicht diese Erde zerstören.  
Er schuf sie gut, er schuf sie schön.  
Gott will nicht diese Erde zerstören.  
Sie schuf sie gut, sie schuf sie schön.

Mit der letzten Strophe des Liedes kommt noch einmal diese Aufforderung, dass wir uns einbringen: Indem wir mit unseren Händen handeln und mit unseren Füßen feststehen.

Von Jesus haben wir heute gehört, dass er fest gestanden ist in der Zeit der Versuchung. Er ist dem Drang entgegengestanden, etwas für den eigenen Vorteil zu benutzen und aus allem Profit zu machen. Er konnte der Versuchung widerstehen, das eigene Leben leichtsinnig aufs Spiel zu setzen und damit Gott auf die Probe zu stellen. Und er zeigt uns, dass Gott auch in herausfordernden Zeiten seine Zuflucht und Kraft ist.



Im Blick auf ihn konnten wir einsteigen in diese Fastenzeit. So kann sie für uns eine Zeit werden, in der wir mit ihm neu ins Leben gehen. Lasst uns dies in der letzten Strophe des Liedes gemeinsam besingen:

Gott gab uns Hände, damit wir handeln.  
Sie gab uns Füße, dass wir fest stehen.  
Gott will mit uns die Erde verwandeln.  
Wir können neu ins Leben gehen.  
Gott will mit uns die Erde verwandeln.  
Wir können neu ins Leben gehen.

### Fürbitten:

**Mit Antwortruf: „Du sei bei uns in unsrer Mitte, höre du uns, Gott.“ (GL 182)**

Wer du auch bist und wie du auch heißt, Gott unsere Hoffnung. Wir vertrauen dir an, was uns bewegt.

Wir bitten dich für alle, deren Atem zugeschnürt ist durch Sorgen, Ängste und Nöte.

Wir bitten dich für alle, die Gewalt und Konflikte in ihren Familien erleben.

Wir bitten dich für alle, die kaum zum Durchatmen kommen, weil sie überlastet sind und alleingelassen.

Wir bitten dich für alle, die ein großes Aufatmen in unsere Welt bringen können.

Wir bitten dich für alle, die um den Atem ringen, weil sie krank sind oder ihr Leben sich dem Ende neigt.

Wir bitten dich für alle, deren Lebensatem erloschen ist.

Diese Bitten und alles, was uns in diesen Tagen am Herzen liegt, bringen wir vor dich Gott, durch Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.

### Weitere Anregungen für Lieder:

**Lied zur Gabenbereitung:** „Nimm an die Gaben, die wir dir bringen“ **GL 760**

**Bei einer Wortgottesfeier als Lied nach dem Lobpreis:** „Ich sing dir mein Lied“ **GL 867**

**Schlusslied:** „Der mich atmen lässt“

**„Der mich atmen lässt“**

$\text{♩} = \text{ca. } 74$

1. Der mich at - men lässt, bist du, le - ben - di - ger  
Gott. (le - ben - di - ger Gott) Der mich le - ben lässt, bist  
du, le - ben - di - ger Gott. (le - ben - di - ger Gott) Der mich  
schwei - gen lässt, bist du, le - ben - di - ger Gott. Der mich  
re - den lässt, bist du, le - ben - di - ger Gott.

1. Der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich leben lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich schweigen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich reden lässt, bist du, lebendiger Gott,

2. Der mich warten lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich handeln lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich Mensch sein lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott,

3. Der mich pflanzen lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich wachsen lässt, bist du, lebendiger Gott.  
Der mich Mensch sein lässt, bist du, lebendiger Gott,  
der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott,



## Lobpreis und Dank zum 1. Fastensonntag:

Gott, du spendest Leben,  
durch deinen Lebensatem lässt du uns zu lebendigen Wesen werden.  
Du bist bei uns in guten und in bösen Tagen,  
in schweren und in hoffnungsvollen Zeiten.

**KV:** „Dir sei Preis und Dank und Ehre“ **GL 670,8**

Gott, dir sei Dank,  
für das Geschenk jedes neuen Tages –  
für alles, was wir zum Leben haben und dafür,  
dass wir es mit anderen teilen können -  
für die Arbeit und die Aufgaben, die uns gegeben sind -  
für die Netzwerke, die uns tragen und in die wir uns einbringen können –  
für alle unterstützenden Anregungen, die uns im Geist und im Herzen  
weiterbringen.

**KV:**

Gott, dir sei Dank,  
für den Glauben an dich und dass wir zu dir beten können -  
für den sicheren Raum in dir und dass wir darauf vertrauen dürfen -  
für deine unverdiente Vergebung und dass wir immer wieder  
neu beginnen können -  
für deinen Segen und dass wir das Leben lieben dürfen.

**KV**

Gott, dir sei Dank,  
für deine Güte, deine Großherzigkeit und deine Nähe.  
Durch Jesus Christus, unseren Herrn und Bruder loben wir dich  
und stimmen ein in den Lobgesang der himmlischen Chöre.

### Liedvorschlag:

Hymnus: „Ich sing dir mein Lied“ **GL 867/1-4**

*Veronika Kitzmüller*

# Bausteine für Gottesdienste zum 2. Fastensonntag

**1. Lesung:** Gen 12,1–4a, **Antwortpsalm:** Ps 33,4–5.18–19.20 u. 22 (Kv: 22; GL 64,1),

**2. Lesung:** 2 Tim 1,8b–10, **Evangelium:** Mt 17,1–9

## Impulsgedanken zur 1. Lesung:

---

In der Lesung aus dem Buch Genesis wird ein dreifacher Abschied eingeläutet. Die Begegnung, der Anruf Gottes setzt in Abram etwas in Bewegung. Dieser, ein 75-jähriger Mann, bricht ins Ungewisse auf; im Wissen, dass er nicht mehr ins Vaterhaus zurückkehren wird und dass er vieles für immer loslassen muss: seine Heimat, das vertraute Umfeld, den Zusammenhalt und sozialen Schutz der Familie wie auch die emotionale Heimat.

Es ist eine Begegnung, auf die er sich einlässt und die nicht nur eine Veränderung bei ihm selbst, sondern auch in seinem Umfeld und über seine Generation hinaus bewirkt. Gott lässt Abram und seinen Stamm an einer großen Verheißung partizipieren. Dazu ist es zuerst notwendig, die Hände frei zu bekommen, um sich neu füllen zu lassen. Im Wissen um Gottes Beistand macht er sich auf den Weg, nimmt er Neuland unter die Füße.

Trotz aller Unsicherheit, Unwegsamkeiten und Risikozonen. Im Marschgepäck hat er die göttliche Zusage des Segens. Dieser Segen ist uns ebenso zugesagt. Der empfangene Segen will geteilt und sichtbar in die Welt getragen werden. Er will und soll auch andere, die ihn brauchen, erreichen.

## Impulsgedanken zur 2. Lesung:

Im Gefängnis – so vermittelt der 2. Timotheusbrief – schreibt der Apostel Paulus an seinen Mitarbeiter Timotheus. Er ruft Timotheus in Erinnerung, dass Gottes Kraft ihn bei seinem Einsatz für das Evangelium begleiten wird; gerade und auch dort, wo er mit Leid verbunden ist. er spürbare Widerstand innerhalb der Gemeinde und die Auseinandersetzung mit Irrlehrern sollen nicht zu Verzagtheit führen. Es gilt trotz und in allem standhaft zu bleiben. Die Kraft für das Zeugnis des Glaubens wächst von Gott zu. Er wird Kraft schenken, wenn die eigenen Kräfte schwinden, einen der Mut verlässt und man aufzugeben droht. Paulus erinnert ihn an die zentrale, christliche Frohbotschaft. Gott will das Leben in Fülle und Heil für alle. Die Verkünder und Verkünderinnen des Evangeliums halten die Kunde von Gottes befreiendem Handeln in Jesus Christus lebendig und die Hoffnung auf das volle Leben bei Gott wach. In Verbundenheit mit Jesus, dem Christus, seiner Passion aus Leidenschaft und durch seine Auferstehung, haben die Christen und Christinnen Anteil an diesem neuen, unvergänglichen Leben. Wer im Dienst des Evangeliums steht, ist Zeuge dafür. Wer Gottes befreiende Liebe empfangen hat, kann nicht umhin, sie weiterzugeben. Dafür lohnt es sich notfalls auch zu leiden.

## Impuls- bzw. Predigtgedanken:

Meist vor der Prime-Time um 20.15 Uhr folgen im Fernsehen Programmhinweise. Diese wollen schon ein paar Tage vor dem eigentlichen Sendezeitpunkt auf das TV-Ereignis, z. B. die Filmpremiere, aufmerksam machen. Sie sind als Vorschau gedacht, wollen einen ersten positiven Eindruck vermitteln und Lust auf Mehr machen. Die eindrücklichsten Szenen werden auf ein Kurzvideo zusammengeschnitten.

Auf dem Höhepunkt, wo es am spannendsten wird, bricht der Teaser meist ab. Ein kurzes Seufzen – und dann der entscheidende Hinweis: „Am soundsovielen um ... Uhr ... in unserem Programm zu sehen“.

Die Szene am Berg der Verklärung gleicht einem programmaticischen Hinweis die Sendung Jesu betreffend, der eine tiefe Gotteserfahrung

beinhaltet. Jesus entflieht mit drei seiner Jünger dem Nebelmeer des Alltags. Das gemeinsame Bergerlebnis ermöglicht Freiheit, eine Atempause und stärkt die Gemeinschaft untereinander. Oben am Berg schenkt Gott ihm und den Jüngern gleichsam eine Vorschau auf das Ende, das Ziel. Flankiert von den anderen beiden großen „Bergsteigern“ des Ersten Testaments, Mose und Elija, ist Gottes Nähe zum Greifen nah. Der Glanz der Gottesbegegnung färbt sichtlich ab. Durch den göttlichen Programmhinweis erhält Jesus Klarheit und Bestätigung seines Weges und seiner Sendung. Das Ende ist nicht das Kreuz, sondern Glanz und die Teilhabe an der Herrlichkeit Gottes.

Die Jünger dürfen an diesem besonderen Moment teilhaben, wenngleich ihnen erst nach Ostern ein Licht aufgehen wird und sie alles entsprechend einordnen und verstehen können. Petrus sieht sich die Szenerie an und reagiert spontan, frei aus dem Bauch heraus auf das Ereignis. Mit seinem Vorschlag, drei Hütten bauen zu wollen, möchte er die Begebenheit verlängern und festhalten; doch das Leben tickt anders, lässt sich nicht fixieren und in Hütten sperren. Die Zielrichtung ist klar. Es geht nach Jerusalem. Mit allen Konsequenzen. Hinter Jesus her zurück in den Alltag – hinein in das reale Leben.

Der Programmhinweis „Verklärung des Herrn“ ist eine ausgesprochene Einladung dranzubleiben, nicht wegzuschalten und Gottes Gegenwart in unserem Alltag zu suchen. Es geht um unsere Zukunft. Gott will uns mitnehmen. Er will uns dabei haben und mit ihm gibt es schöne Aussichten. Unser Leben, unsere Beziehungen, unsere Mühe – all das sind Szenen, in denen etwas von Gottes Glanz durchscheinen kann. Oft unbemerkt und unerwartet öffnet Gott unseren Blick für ihn. Und schön, wenn wir dabei nicht allein, sondern unter Freunden bzw. mit Gleichgesinnten unterwegs sind. Gemeinsam ist es schöner und solche Highlights wollen geteilt und weitererzählt werden.

## Fürbitten:

Gott allen Lebens, deine Liebe treibt uns an, Verantwortung zu übernehmen – füreinander, für gerechtere Strukturen und für die ganze Schöpfung. Um diese Aufgabe in der Weltgemeinschaft gut bewältigen zu können, brauchen wir deinen Beistand.

Wir bitten dich:

- für die christlichen Kirchen: um ein Miteinander, dass sich an dir und deiner Botschaft ausrichtet.
- für die Regierenden dieser Welt: um gute Entscheidungen, die dem guten Leben aller und der Gerechtigkeit dienen.
- für die Menschen, die in großer Angst um ihre Zukunft und Existenz bangen: um Menschen, die ihnen beistehen und sie aufrichten.
- für Menschen, die nicht am vollen Leben partizipieren können: um gute, faire Lebensbedingungen und Strukturen.
- für alle Armen, Kranken, Schwachen und Entrechteten: um tröstenden, hilfreichen Beistand und das Wissen um Gottes Zusage im Segen.
- für alle, die große Anstrengungen für die Bewahrung der Schöpfung unternehmen: um Mut, die Dinge beim Namen zu nennen.
- für alle, die einen lieben Menschen verloren haben: um Kraft und Trost und gute Begleiter auf dem Weg.
- für unsere Verstorbenen: um die ewige Heimat bei dir.

Gott allen Lebens, wir vertrauen darauf, dass du an unserer Seite stehst und mit uns durch das Leben gehst. Höre unsere Bitten.

Darum bitten wir dich, durchJesus, den Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.

### Gabenbereitung:

---

Mit Brot und Wein  
bringen wir Früchte der Erde und der menschlichen Arbeit,  
Ausdruck der fürsorgenden Liebe Gottes.

Mit Brot und Wein bringen wir unser Leben vor Gott:  
Sorgen und Mühen, Freude und Dankbarkeit.

Mit Brot und Wein bringen wir unser Leben,  
das Geteilte in den Beziehungen,  
die Verbundenheit untereinander,  
die Gebrochenheit der Welt.

Mit Brot und Wein bringen wir  
unsere Sehnsucht nach Wandlung  
nach Segen und dem vollen Leben.

Brot und Wein sind Ausdruck  
unserer Bereitschaft, das Leben zu teilen.

*Michaela E. Lugmaier*



# Bausteine für Gottesdienste zum 3. Fastensonntag

**1. Lesung:** Ex 17,3–7, **Antwortpsalm:** Ps 95,1–2.6–7c.7d–9 (Kv: vgl. 7d.8a; GL 53,1),

**2. Lesung:** Röm 5,1–2.5–8, **Evangelium:** Joh 4,5–42

## Kyrie:

Du Gesalbter Gottes – Herr, erbarme dich unser!

Du Quell des Leben spendenden Wassers – Christus, erbarme dich unser!

Du, der Retter der Welt – Herr, erbarme dich unser!

## Predigt-Bausteine:

Jesus begegnet der Frau aus Samarien am Jakobsbrunnen. In dieser Begegnung verdichten sich viele Schritte eines Glaubensweges.

Jesus wie die Frau haben ein Bedürfnis nach Wasser. Die Frau kommt zum Wasserholen für die Alltagstätigkeiten und wie Jesus, um den Durst zu stillen. Am Beginn des Glaubens steht eine Wahrnehmung und ein Ernstnehmen von dem, was im Leben fehlt, von dem, was ich mir selbst nicht geben kann. Ein Bedürfnis nach lebendigem Wasser, im übertragenen Sinn nach Geist und Wahrheit.

Jesus sitzt schon am Brunnen, als die Frau zum Wasserschöpfen kommt. Im Glauben dürfen wir davon ausgehen, dass wir von Gott erwartet werden. Es geht nicht darum, zuerst etwas geleistet zu haben, sondern um das Dasein. Wenn ich anwesend bin, kann ich in Beziehung treten. Nicht geschäftig sein, nicht ablenken lassen, sondern einlassen.

Der Brunnen ist ein öffentlicher Ort, der auch für Frauen zugänglich war. Es ist ein Ort, an dem Brautwerbungen und Hochzeiten stattgefunden haben. Im Glauben werden wir nicht nur erwartet, sondern Gott wirbt um uns mit lebendigem Wasser. Die Taufe ist das wirksame Zeichen dafür.



## Bausteine für Gottesdienste zum 3. Fastensonntag

Auch wenn Jesus und die Frau zu Beginn ihres Gesprächs aneinander vorbereiten, verständigen sie sich mit der Zeit. Die Frau vertraut sich Jesus an, fragt selbst, tastet sich heran an seine Art zu reden, an seine Welt. Sie sieht ihr Leben mit neuen Augen. Und Jesus offenbart sich ihr. Im Glauben geht es nicht darum, alles zu verstehen und das sofort, sondern darum, das erlösende und befreiende Handeln Gottes im eigenen Leben zu spüren, zu erkennen und der Offenbarung zu trauen.

Als sie in Jesus den Messias erkennt, auf den nicht nur sie gewartet hat, ist der Durst des Alltags vorbei. Der Krug bleibt am Brunnen stehen, denn nun wird etwas anderes wichtig: Das Wasser des Glaubens wird in ihr selbst zur Quelle. Im Wort Gottes, bei jedem Gottesdienst, im Gebet füllt sich die Quelle wieder neu und fließt. Das lebendige Wasser des Glaubens stärkt, tröstet, heilt und gibt neue Kraft.

Sie kehrt in die Stadt zurück und erzählt, was ihr widerfahren ist. Sie erzählt den Leuten von dem Wasser, das sie nie wieder Durst haben lässt, dass diese Quelle nie versiegt. Sie erzählt von ihrer Christus-Begegnung. Drängt uns unser Glaube von Gott zu erzählen? Mögen wir gerne darüber reden?

Ihr Zeugnis hat eine unglaubliche Überzeugungskraft. Denn entgegen der jüdischen Konvention, dass es zwei glaubhafte Zeugen braucht, reicht das Zeugnis einer einzelnen Frau aus, damit sich andere auf den Weg machen. Die Menschen, die aus der Stadt zu Jesus laufen, bringen ihren eigenen Lebensdurst mit. Und auch ihre Suche findet ein Ziel: In Jesus erkennen sie den Retter der Welt und damit den, der Heil und Heilung schenken kann.

Wenn wir heute in der Aktion Familienfasttag das Projekt SEEDS unterstützen, dann ist das ein ganz konkretes Zeichen unseres Glaubens. Das Heil kann großzügig geteilt werden, überall auf der Welt – heute in Nordindien. Ein Leben ohne Gewalt ist möglich, Heilung wird im Leben vieler Menschen erfahren. Gutes Leben kann aus unserem Glauben wachsen.

*Lucia Greiner*



## Fürbitten:

Das heutige Evangelium hat uns gezeigt, wie wichtig Glauben und Vertrauen sind. Im Vertrauen auf den barmherzigen Gott tragen wir unsere Bitten vor ihm:

1. Für die Menschen, die auf der Suche sind und Gott als Quelle und Erfüllung noch nicht gefunden haben.
2. Für unsere Projektpartnerinnen in Indien, die mit großem Einsatz für Gerechtigkeit und Gleichberechtigung kämpfen.
3. Für die Frauen in Indien und auf der ganzen Welt, die in ihren Familien Missbrauch und häusliche Gewalt erfahren müssen.
4. Für die Menschen in den vielen Kriegs- und Krisengebieten der Erde, die in ständiger Angst und Hoffnungslosigkeit ihr Leben fristen.
5. Für die Missionare und Missionarinnen, die sich täglich in vielen Ländern zum Wohl der Menschen einsetzen.
6. Für alle, die hilflos den Auswirkungen des Klimawandels ausgesetzt sind und sich vor der Zukunft fürchten.
7. Für Politikerinnen und Politiker, Wirtschaftsleute und Mitglieder der NGO's, die nur durch gemeinsames Handeln unsere Umwelt schützen und erhalten können.

Du, unser Vater, du hast uns in deinem Sohn Jesus Christus die Fülle des Lebens geschenkt. Wir danken dir dafür und vertrauen darauf, dass du in deiner Liebe und Barmherzigkeit unser Gebet erhörst durch Christus, unseren Herrn. Amen.

### Meditation:

Eine Frau  
gemieden von der  
eigenen Gemeinschaft  
gemieden von den Juden  
Völlig unerwartet  
eine Begegnung  
am Brunnen  
mit einem fremden Mann  
einem Juden  
In der Hitze des Tages  
ein Gespräch  
und die Bitte um Wasser

Verspüren nicht auch wir  
diesen Durst  
nach lebendigem Wasser  
nach dem ewigen Leben  
nach Gott?  
Wo können wir ihm begegnen?  
Wann spricht er zu uns?  
Wo finden wir unseren Jakobsbrunnen?  
Sind wir bereit,  
uns von ihm beschenken zu lassen?  
Wagen wir die Bitte:  
HERR, GIB UNS DIESES WASSER

Doch dann  
das Überraschende  
das Unverständliche  
Dieser Mann  
will ein anderes Wasser geben  
das den Durst auf ewig stillt  
zur sprudelnden Quelle wird  
ewiges Leben schenkt

### Liedvorschläge:

**Psalmvers:** „Meine Seele dürstet alle Zeit nach Gott“ **GL 891**  
„Alle meine Quellen entspringen in dir“ **GL 905**

*Stephanie Hauser*

# Bausteine für eine Frauenliturgie

**Du hast meine Klage in Freude verwandelt**

## **Einleitung:**

Das Buch Kohelet sagt: Für alles gibt es eine Zeit – eine Zeit zu weinen und eine Zeit zu lachen, eine Zeit zu trauern und eine Zeit zu tanzen.

Es gibt eine Zeit der Zuversicht und eine Zeit der Verzweiflung. Wir sollten nicht verzweifeln, aber wir dürfen zweifeln an Gott, an seiner Güte und Allmacht. Dann, wenn uns persönliches Leid trifft, wenn nur mehr Gewalt und Hass zu dominieren scheinen, wenn unser großes Engagement nicht mehr als ein Tropfen auf dem heißen Stein ist.

Die Klage, ja die Anklage Gottes findet sich im Gebetsschatz unserer Bibel, sie befreit und führt zu einem versöhnlichen Ende, zum Vertrauen in Gottes Wirken.

### **Psalm 13, 2-3**

Wie lange, Gott,  
vergisst du mich auf Dauer?  
Wie lange hältst du  
dein Antlitz verborgen vor mir?  
Wie lange bedrücke ich  
meine Kehle mit Sorgen,  
mit Verzweiflung mein Herz, Tag für Tag?

*Textauszug aus:*

*Bibel in gerechter Sprache Psalm 13*

**Lied: „Meine engen Grenzen“ GL 437**

## Klagen der Ohnmacht:

*Erste Sprecherin:*

Ich fühle mich ohnmächtig, wenn ich nichts gegen den Hass und die Gewalt tun kann – in den Krisengebieten der Welt, in den sozialen Medien, gegen Frauen und Kinder auch hier bei uns. Ich will nur mehr wegschauen, keine Nachrichten mehr sehen, auch nicht die körperliche und seelische Gewalt gegen Frauen in meinem Umfeld.

*(Verbindet sich die Augen mit einem Tuch)*

*Zweite Sprecherin:*

Ich fühle mich ohnmächtig, wenn Frauen auf der ganzen Welt und besonders Frauen im Globalen Süden diskriminiert werden. Ihnen wird der Zugang zu Bildung, Jobs und politischen Ämtern verwehrt und so müssen sie weiterhin in Armut leben. Besitz und Macht sind auch bei ungerecht verteilt, Frauen fehlen in wirtschaftlichen und politischen Führungspositionen. Ich traue mich nicht, meine Stimme zu erheben, um nicht selbst angefeindet zu werden.

*(Bindet sich ein Tuch um den Mund)*

*Dritte Sprecherin:*

Ich fühle mich ohnmächtig, wenn ich etwas für unsere Umwelt tun will. Ich bin allein, niemand geht mit mir, wenn ich gegen Massentierhaltung, das Betonieren von Grünflächen, das Abholzen von Wäldern, die Vermüllung der Umwelt protestiere und Maßnahmen dagegen einfordere. Ich bin wie gelähmt, während die Klimakrise immer bedrohlicher wird.

*(Bindet sich ein Seil um die Füße)*

*Leiterin:*

Wir klagen dir unsere Nöte, Gott,  
weil wir die Augen nicht davor  
verschließen wollen.

**Alle:** Wir klagen dir unsere Ohnmacht.

Wir klagen dir unsere Hilflosigkeit, Gott,  
weil wir uns mit ihr nicht abfinden wollen.

**Alle:** Wir klagen dir unsere Ohnmacht.



Wir klagen dir unsere Trostlosigkeit, Gott,  
weil wir dich an unserer Seite glauben.

**Alle:** Wir klagen dir unsere Ohnmacht.

Wir klagen dir unsere Verzweiflung, Gott,  
weil wir daran festhalten wollen, dass Leid und Not nicht das letzte Wort haben.

*Leiterin geht zur ersten Sprecherin und sagt:*

Sieh her! Antwortet mir, ha-Makom, mein Gott!  
Gib meinen Augen Licht, damit ich nicht in den Tod entschlafe. Ps 13, 4  
*(Leiterin nimmt der Frau das Tuch von den Augen)*

*Erste Sprecherin:*

Sprechen wir mit den Worten des Schulsprechers nach dem Attentat in Graz: „Sie wollen, dass wir Angst haben, dass wir hassen, dass wir auseinandergehen, aber sie haben versagt. Denn wir können lieben, wir sind stärker, weil wir zusammenhalten – komme, was wolle. Wir sind das Licht der Welt.

### **GL 440, 1. Strophe**

*Leiterin geht zur zweiten Sprecherin und sagt:*  
Hilf, oh Gott, damit meine Feinde nicht sagen:  
Die haben wir überwältigt. Den haben wir erledigt. Ps 13, 5a  
*(Leiterin nimmt der Frau das Tuch vom Mund)*

*Zweite Sprecherin:*

Wir kochen Suppen und sammeln Spenden, seit Jahrzehnten und überall in Österreich.

Im Projekt SEEDS werden Frauen zu „Barefoot Councillors“ ausgebildet, die in den Dörfern unterwegs sind, ihr Wissen weitergeben und als Beraterinnen für Konfliktlösungen ohne Polizei zur Verfügung stehen. Über 3.000 Frauen in 131 Dörfern in Indien konnten bereits von den bisher 80 ausgebildeten „Barefoot Councillors“ erreicht werden; daraus ergaben sich in weiterer Folge Mädchengruppen in den Dörfern, ein erstes Schulbuch in der Sprache Santali wurde herausgegeben und Frauenmärkte wurden gegründet.

### **GL 440, 2. Strophe**

## Bausteine für eine Frauenliturgie

*Leiterin geht zur dritten Sprecherin und sagt:*  
Hilf, oh Gott, damit, die mich bedrängen, sich nicht ausgelassen freuen,  
weil ich den Boden unter den Füßen verliere. Ps 13, 5b  
(Leiterin löst das Seil)

*Dritte Sprecherin:*  
Wir stehen beieinander in unserer Ohnmacht und halten fest an der Hoffnung, dass der Tag kommen wird, an dem alle Fesseln gelöst, alle Tränen getrocknet werden.

Wir stehen auf, wir marschieren miteinander, wir organisieren uns in Gruppen und wir reden mit in Bürgerinitiativen und Gemeinderäten, wir kaufen und reisen bewusst so, dass ein gutes Leben für alle möglich ist.

### **Gl 440, 3. Strophe**

Doch deiner Zuneigung habe ich vertraut.  
Ausgelassen freut sich mein Herz über dein Befreien.  
Ich will singen für ha-Makom: Gott ließ es mir reifen. (Ps 13,6)

### **Lied GL 443**

### **Segen und Sendung:**

Lege auf uns deinen Segen, Gott,  
wie eine stärkende Hand,  
die uns aufrichtet und leitet, wie eine Umarmung,  
die tröstet und Geborgenheit gibt.  
Lege auf uns deinen Segen Gott,  
damit wir aufbrechen können  
und dein Reich des Friedens  
und der Freude  
zu den Menschen bringen.

*Maria Schwingenschlögl und Michaela E. Lugmaier*



© Rajeev Kumar Sah

# Plakatmeditation

## Variante 1: Plakatbetrachtung und Projektinformation

Der Text kann von zwei Frauen – aufgeteilt – vorgetragen werden oder auch von einer Frau allein.

*Sprecherin 1:*

„Beteiligung“ kommt von „teilen“.

Zwei Frauen aus dem Projekt SEEDS unserer Partnerinnen in Nordindien sitzen gemeinsam über einem Buch.

Farbenprächtig ist ihre Kleidung wie der Hintergrund, vor dem sie sitzen.

*Sprecherin 2:*

Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die beiden Frauen, Laxmi Kisku und Jamuna Mardi.

Beide Frauen nehmen leitende Funktionen in ihrer Organisation SEEDS wahr.

Sie organisieren Schulungen für Frauen und Männer, unterstützen arme Frauen als juristische Mitarbeiterinnen und bemühen sich um Lösungen, wenn es um häusliche Gewalt gegen Frauen geht. Sie setzen sich für die Geschlechter-Gleichstellung in Dorfhaushalten

## Plakatmeditation

ein, pflegen regelmäßigen Austausch mit Beraterinnen, die in den Dörfern unterwegs sind, und mit Dorfleiterinnen.

Sie nehmen die Koordination mit Polizei und öffentlicher Verwaltung in die Hand.

*Sprecherin 1:*

Laxmi Kisku ist die ältere der beiden und gehört der indigenen Gruppe der Santal an. Sie ist etwa 56 Jahre alt und seit fast 25 Jahren bei SEEDS tätig. In ihren ersten Jahren bei SEEDS absolvierte sie eine Ausbildung zur Wasserhandpumpen-Mechanikerin. Laxmi Kisku betreut etwa 50 Dörfer.

*Sprecherin 2:*

Yamuna Mardi ist 35 Jahre alt und seit acht Jahren bei SEEDS tätig. Sie gehört auch zur indigenen Gruppe der Santal und arbeitet in 54 Dörfern.

*Sprecherin 1:*

Die beiden Frauen sitzen einander zugeneigt, offen lächelnd, konzentriert auf das Buch. Sie nehmen sich Zeit zum Austausch, zum Lernen, hören zu, arbeiten am gleichen Ziel: Gewaltfreiheit, Respekt, Menschenwürde, gutes Leben für alle.

Sie arbeiten jahrelang.

Sie motivieren Frauen in den Dörfern am Gemeinschaftsleben teilzunehmen, sie ermöglichen Teilhabe und ein Leben ohne Gewalt, sie hören zu, sie bilden weiter, sie nehmen Schwierigkeiten ernst und weichen Problemen nicht aus.

Das Leben in den Dörfern ist besser geworden, leichter.

*Sprecherin 2:*

SEEDS ist die englische Abkürzung für ihre Organisation und bedeutet „Samen“. Ihre Arbeit trägt Früchte, für über 3000 Frauen und ihre Familien.

Und mit unserer Unterstützung können es mehr werden.

Teilen spendet Zukunft.

## Variante 2: Plakatmeditation

Diese Variante eignet sich, wenn die Informationen zum Projekt SEEDS schon an anderer Stelle vor oder im Gottesdienst gegeben wurden. Der Text kann von einer Sprecherin allein oder aufgeteilt auf zwei Frauen vorgetragen werden. Das Plakat soll für alle gut sichtbar sein oder als Blatt allen Mitfeiernden ausgeteilt werden.

Sprecherin 1:

„Beteiligung“ kommt von „teilen“.

Laxmi Kisku, die ältere Frau, und Jamuna Mardi, die jüngere, sitzen einander zugeneigt über einem Buch.

Sprecherin 2:

Nicht – sich schnell treffen

Nicht – kurz einmal vorbeischauen

Nicht – annehmen, dass es eh passt

Sprecherin 1:

Begegnen

Verweilen

Wahrnehmen, was ist

Sich einlassen

Zeit haben

Berührt sein

Anteil nehmen

Nahe sein

Verstehen

Sich beteiligen

Gemeinsam gehen

Sprecherin 2:

Kraft schöpfen – miteinander – bei Gott

Teilen

Teilen spendet Zukunft.

*Lucia Greiner*



## Gemeinsam Partizipation leben!

Bausteine für die Gestaltung von  
Gottesdiensten 2026