

# Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand

teilen spendet zukunft



Mayra Magall Carreño Rivera fotografieren von Eva Gaden

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag



spenden.teilen.at • Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

# Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand

Bausteine für die Gestaltung von Gottesdiensten  
Aktion Familienfasttag 2021



© Eleanora Kobbauer/DKA

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag



spenden.teilen.at • Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

- 03 Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand!
- 04 Hintergrundinformationen zum Bildungsthema der Aktion Familienfasttag 2021
- 10 Elemente für alle Gottesdienste zur Aktion Familienfasttag
- 12 Bausteine für die Aschermittwochs liturgie
- 14 Bausteine für Gottesdienste zum 1. Sonntag in der Fastenzeit – Lesejahr B/II
- 18 Bausteine für Gottesdienste zum 2. Sonntag in der Fastenzeit – Lesejahr B/II
- 22 Bausteine für Gottesdienste zum 3. Sonntag in der Fastenzeit – Lesejahr B/II
- 27 Bausteine für einen Familiengottesdienst
- 30 Bausteine für eine Frauenliturgie
- 38 Plakatmeditation
- 39 Liedvorschläge

Das Jahr 2021 hat uns gezeigt, wie schnell die Welt sich wandelt. Dieser Behelf entstand im Sommer 2021. Um auf aktuelle Themen reagieren zu können, möchten wir Sie dazu einladen, einen Blick auf unsere Homepage ([www.teilen.at](http://www.teilen.at)) zu werfen. Hier finden Sie neben dem digitalen Behelf, Plakaten und weiteren Infos auch aktuelle Inspirationen und Beiträge zur Gestaltung des Gottesdienstes.

### Hinweise für den Gebrauch

Dieser Behelf wurde von einer Gruppe von 8 Frauen großteils ehrenamtlich 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. Darüber hinaus erhalten Sie in Ihrem kfb-Diözesanbüro eine Mappe mit Kreuzwegvorschlägen. Wir wünschen viel Freude bei der Vorbereitung und Gestaltung der jeweiligen Feier und viel Erfolg bei der Durchführung der Aktion Familienfasttag! Dieser Liturgiebehelf wurde dem Österreichischen Liturgischen Institut zur Begutachtung vorgelegt und ist von diesem genehmigt.

### Lesungen und Evangelien Familienfasttag 2021 Lesejahr B/II

|  | 1. Lesung  | 2. Lesung         | Evangelium      |
|--|--|-------------------|-----------------|
| <b>17. Februar 2021</b><br>Aschermittwoch                                  | Joel 2, 12-18  | 2 Kor 5, 20 -6, 2 | Mt 6, 1-6.16-18 |
| <b>21. Februar 2021</b><br>1. Fastensonntag                                | Gen 9, 8-15  | 1 Petr 3, 18-22   | Mk 1, 12-15     |
| <b>26. Februar 2021,</b><br>Freitag der 1. Fastenwoche/<br>Familienfasttag | Ez 18,21-28  |                   | Mt 5,20-26      |
| <b>28. Februar 2021</b><br>2. Fastensonntag                                | Gen 22, 1-2.9a.10-13.15-18                           | Röm 8, 31b-34     | Mk 9, 2-10      |
| <b>07. März 2021</b><br>3. Fastensonntag                                   | Ex 20, 1-17,<br>Kurzfassung:<br>Ex 20, 1-3.7-8.12-17 | 1 Kor 1, 22-25    | Joh 2, 13-25    |

**Impressum:** Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin: Katholisches Frauenwerk in Österreich. Referat Entwicklungspolitik – Aktion Familienfasttag, Spiegelgasse 3/2/7, 1010 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: Magdalena Meier; Redaktionsteam: Lucia Greiner, Monika Liedler, Maria Mayer-Schwingschlögl, Karoline Neuner, Anneliese Schütz, Monika Weilguni, Gabriele Zarits; Layout: rennergraphicdesign; Druck: PrintOn

## Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand!

Unsere Schwester, Mutter Erde bildet unser gemeinsames Haus, in dem wir weltweit leben, lachen, lieben und essen. Doch es ist brüchig und von einer gravierenden Schiefelage betroffen. Papst Franziskus macht diese Sorge in seiner zweiten Enzyklika „Laudato si“ deutlich. Wir teilen diese Sorge. Denn



wir leben auf Kosten anderer und beuten so tagtäglich Menschen und Ökosysteme aus. Unser Essen spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Eine unermessliche Fülle an Waren zu einem scheinbar niedrigen Preis, billiges Fleisch, Obst und Gemüse

rund ums Jahr: Damit werden wir gelockt. Doch was ist der wahre Preis dahinter und wer trägt die Kosten? Um diesen komfortablen Konsum zu ermöglichen, werden Menschen weltweit ausgebeutet und mitunter ihrer Existenzgrundlagen beraubt, die Ressourcen unserer Erde werden geplündert und der Klimawandel vorangetrieben. Über unsere Nahrung sind wir mit der Welt verbunden: mit der Natur sowie mit den Produzent\*innen im Globalen Süden oder in Österreich.

Im Jahr 2021 widmet sich die Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung dem Thema „Ernährungssouveränität“. Es geht um das Recht auf „Gute Nahrung für alle“, im Einklang mit Mensch und Natur. Denn gutes Essen darf kein Luxusgut sein – weder in Österreich noch im Globalen Süden. Wir wollen dazu einladen, das globale Ernährungssystem zu hinterfragen und stattdessen alternative

Wege zu suchen. Wege, die nicht ausbeuten, sondern weltweit dem Wohl von Mensch und Natur dienen.

Unsere Partner\*innen von AMOIXQUIC (gesprochen: AMOISCHKIK) im westlichen Hochland Guatemalas setzen sich aktiv für gesunde Nahrung und die Rechte der indigenen Frauen ein. Einst war die dort lebende Bevölkerung, die Maya, für ihre Landwirtschaft bekannt. Heute kämpfen sie unter anderem mit immer kleiner werdenden Anbauflächen, dem Rückgang der landwirtschaftlichen Vielfalt und der Benachteiligung als Indigene. Frauen, die für die Versorgung ihrer Familien zuständig sind, haben es hier besonders schwer. Durch AMOIXQUIC lernen sie, auf vielfältige Weise ihr Leben in die eigene Hand zu nehmen. Die Aktion Familienfasttag unterstützt Frauen, wie jene aus Guatemala und will damit zum solidarischen Handeln motivieren und zu einer gerechten Welt beitragen.

*„Gott gewährt den Säenden Saatgut und Brot zur Speise und wird so auch euch Saat geben und vermehren und die Früchte eurer Gerechtigkeit wachsen lassen“ (2 Kor 9,6–10)*

Mit dem Vers 10 aus dem 2. Korintherbrief (Kapitel 9, Verse 6 – 10) wünsche ich Ihnen allen eine gesegnete Fastenzeit! Danke, dass Sie sich unseres gemeinsamen Hauses annehmen und sich für die Themen der Aktion Familienfasttag engagieren.

**Anna Raab**  
stv. Vorsitzende der kfbö  
Verantwortliche im Vorsitz-Team  
für die Aktion Familienfasttag

# Unser Blick über den Tellerrand

## Hintergrundinformationen zum Bildungsthema der Aktion Familienfasttag 2021

Fruchtbare Felder, Alpenidylle und glückliche Tiere lachen uns von Lebensmittelverpackungen entgegen. Sie suggerieren eine bäuerliche Landwirtschaft im Einklang mit einer intakten Natur. Die Realität der industriellen Landwirtschaft liegt jedoch meist weit abseits dieser romantischen Vorstellung. Könnte unsere Nahrung sprechen, so würde sie uns von der Ausbeutung von Mensch und Natur erzählen. Sie würde uns einen Reisebericht liefern, von Transporten und globalen Vernetzungen. Und so würden sich beim Blick auf den Teller unsere Augen öffnen.

Tatsächlich sind wir über unsere Nahrung mit der Welt verbunden. Was auf den ersten Blick womöglich Reiselust oder Gusto entfacht, sind bei genauerer Betrachtung Auswirkungen unseres Essens auf Umwelt und Menschen in anderen Regionen der Welt, vernetzt durch die globale Lebensmittel- und Agrarindustrie.

Diese hat weniger das Wohl der Menschen im Blick. Es ist vielmehr ein gewinnbringendes Geschäft einiger weniger, großer, weltweit agierender Konzerne. Sie bestimmen Preise, Qualität, Sortenauswahl, Standards und nehmen Einfluss auf die Politik. Dabei zerstören sie fruchtbares Ackerland, treiben mit langen Transportwegen und der Abholzung von Wäldern den Klimawandel voran und verringern aktiv die Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Bauern und Bäuerinnen stehen heute unter großem Druck, ihre Landwirtschaft mehr und mehr zu industrialisieren. Damit machen sie Bäuer\*innen weltweit abhängig vom Handel, Saatgut-, Düngemittel-, und Pestizidkonzernen.

Klein\*bäuerinnen haben es zunehmend schwerer. Einst konnten sie ihr Saatgut noch selbst vermehren. Mit dem weltweiten Einzug von hochgezüchteten, genmanipuliertem Saatgut und Hybridpflanzen Landwirt\*innen gibt es diese Möglichkeiten nicht mehr. Das Saatgut für diese Hochleistungsarten muss Jahr für Jahr erneut gekauft werden. Oft mit dem dazugehörigen industriellen Dünger und Pestizidmittel. Das bedroht die Existenz der Bäuer\*innen, aber auch die Sortenvielfalt an gesunden Nahrungsmitteln.

Immer mehr Menschen hinterfragen dieses globale System und erkennen: **Es kann nicht weitergehen wie bisher!** Bräuchte es nicht ein Agrar- und Ernährungssystem, das sozial gerecht und ökologisch nachhaltig ist? Ein System, das weder Menschen noch Natur schadet, eines das das Menschenrecht auf Nahrung achtet und in dem Menschen wieder selbst über ihre Ernährung bestimmen?

Landwirt\*innen und Konsument\*innen weltweit folgen bereits einem alternativen Weg und versuchen unter dem Konzept der „Ernährungssouveränität“ unser Ernährungssystem grundlegend zu verändern.

Menschen sollen wieder selbst – gemeinsam und solidarisch – über ihre Ernährung bestimmen können. Es geht um kleinteilige, lokale Wirtschaftskreisläufe, die die natürlichen Systeme achten und allen Beteiligten ein gutes Leben mit frischen, gesunden und leistbaren Lebensmitteln ermöglichen.

Die Frauen unserer Partner\*innen-Organisation AMOIXQUIC aus Guatemala gehören zu diesen Pionierinnen. Gemeinsam lernen sie unter anderem Wurmkompost, Naturdünger und Pestizide aus natürlichen Inhaltsstoffen herzustellen, Saatgut zu vermehren und Gemüse in ihren kleinen Küchengärten anzubauen. Dadurch werden sie immer unabhängiger von Agrarkonzernen, die ihnen hybrides Saatgut und umweltschädlichen Dünger verkaufen wollen. Sie schonen die Umwelt und sparen Geld, das sie wiederum z.B. für die Schulbildung der Kinder verwenden können.

Mit der Aktion Familienfasttag wollen wir heuer dazu anregen, sich wie die Frauen von AMOIXQUIC, auf die Suche nach mehr Unabhängigkeit zu begeben. Wir laden dazu ein, eine neue Beziehung zu unseren Nahrungsmitteln, der Landwirtschaft und der Natur zu pflegen. Gemeinsam wollen wir Alternativen suchen und einen Wandel und ein Umdenken anstoßen. Auch wenn wir als Konsument\*innen dazu aufgefordert sind, unser eigenes Einkaufsverhalten zu überdenken, braucht es politische Lösungen. Denn das „Recht auf ein Gutes Leben für alle“, darf weder Frage des Einkommens, des Wohnorts noch des Geschlechts sein.

Und so blicken wir heuer gemeinsam über den Tellerrand: Hinterfragen unser Ernährungssystem und lernen von den Frauen Guatemalas!

## Unsere Partner\*innen in Guatemala

Mit den Spenden an die Aktion Familienfasttag können wir zahlreiche Partner\*innen-Organisationen in Asien, Lateinamerika und Afrika unterstützen. Jährlich wählen wir eine Organisation aus, mit der wir gemeinsam über den Tellerrand hinaus in die Welt schauen und voneinander lernen wollen.

Heuer blicken wir bei der Aktion Familienfasttag nach Lateinamerika, ins westliche Hochland Guatemalas. Dort gehört knapp die Mehrheit der Bevölkerung den unterschiedlichen indigenen Maya-Völkern an. In dieser stark kolonial geprägten Gesellschaft Guatemalas werden besonders Frauen mehrfach diskriminiert: als Indigene, als Frau und als Kleinbäuerin.

Denn der Großteil der indigenen Bevölkerung Guatemalas ist traditionell in der kleinbäuerlichen Landwirtschaft tätig. Doch das Land ist ungerecht verteilt und reicht für die stark wachsende Bevölkerung kaum aus. Flächen, die einst für den Anbau von Obst und Gemüse verwendet wurden, werden mehr und mehr als Wohnraum für die wachsende Familie benötigt. Die landwirtschaftliche Nutzfläche wird kleiner. Und so reichen die Erträge der Landwirtschaft immer weniger aus, um die Familie zu ernähren.

Die patriarchalen Strukturen schränken indigene Frauen massiv ein. Die Folgen sind Männergewalt gegen Frauen, insbesondere zuhause in der Familie, und ein geringes Selbstwertgefühl.

Trotz ihrer Verantwortung für die Versorgung der Familien und ihres enormen Beitrags zur familiären, kleinteiligen Landwirtschaft, verfügen meist die Männer über das Einkommen. Frauen haben selten eigenes Land oder finanzielle Mittel. Darum haben sie auch keine Mitsprache über deren Verwendung. Diesen vielfältigen Problemen der indigenen Frauen widmet sich unsere Partner\*innen-Organisation AMOIXQUIC seit 1997 in ihrem Programm „Wege zum Guten Leben aus Sicht der Frauen“.

### Wege zum Guten Leben ...

AMOIXQUIC (gesprochen: AMOISCHKIK) ist eine Frauenorganisation im westlichen Hochland Guatemalas, die sich auf IXQUIC, die mythische Maya-Figur, die für Selbstbestimmtheit und Fruchtbarkeit steht, beruft. Sie setzt sich seit ihrer

Gründung für die Rechte indigener Frauen ein. Zentral ist dabei, die Frauen in ihren kulturellen Identitäten und in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken. Ziel ist es, sie zu ermutigen, sich selbst für ihre Rechte einzusetzen.

Doch trotz des Wissens um ihre Rechte blieben die Frauen finanziell von ihren Männern abhängig. Sie wollten ein eigenes Einkommen erwirtschaften, um auch tatsächlich unabhängig zu werden. AMOIXQUIC unterstützte die Frauen darin. Gemeinsam entwickelten sie Wege in ihre finanzielle Unabhängigkeit: Mit der Herstellung von Produkten (z.B. Naturseife) verdienen viele Frauen heute ihr eigenes Geld. In Sparvereinen legen sie ihr Geld zusammen, um einander Kredite zu geben oder gemeinsam große Anschaffungen leisten zu können.

Die Treffen bieten außerdem einen willkommenen Anlass, sich mit anderen Frauen auszutauschen und zu vernetzen. Die Arbeit von AMOIXQUIC zeigt, wie vielfältig der „Weg zum Guten Leben aus Sicht der Frauen“ aussehen kann. Es gibt nicht eine Lösung. Es braucht viele kleine Veränderungen und eine Gemeinschaft von Frauen, die etwas bewegen wollen.

### Eine zukunftssichere Landwirtschaft

Einer dieser Wege zum Guten Leben läuft über den agrarökologischen Landbau. Dieser stärkt nicht nur die kleinbäuerliche, ökologische Landwirtschaft. Er achtet auch darauf, dass die Menschen in einer gerechten Gesellschaft, einer intakten Umwelt und von ihrer Arbeit leben können.

Die Landwirtschaft der Maya-Völker blickt auf eine über zweitausendjährige Tradition und damit auf eine Vielfalt von unterschiedlichen Mais-, Bohnen-, Tomaten-, Chili- und Kürbissorten zurück. Vor allem der Mais hat einen zentralen Stellenwert in der Kultur der Maya Völker: Er bildet seit Jahrtausenden ihre Nahrungsgrundlage in Form der Tortilla am täglichen Speiseplan.

Doch die Landwirtschaft der Maya-Völker hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert. Die einst bunte Vielfalt an Obst- und Gemüsesorten ging vielerorts verloren. Genmanipuliertes Saatgut und Hybridpflanzen haben längst ihren Weg ins ländliche, indigene Hochland gefunden. Über die Jahre ging das Wissen der alten Maya-Landwirtschaft verloren und mit ihr jenes jahrtausendealte regionale Saatgut, das die Bäuer\*innen selbst weiter vermehren konnten und das im Hochland gut gedieh.

Weltweit wurde Saatgut von Gemeingut zur patentierten Ware. So auch in Guatemala. Das neue, industrielle Saatgut der großen Agrarkonzerne können die Kleinbäuer\*innen nicht mehr selbst vermehren. Diese angekauften Hochleistungssorten sind auf industriellen Dünger, Pestizide und Bewässerung angewiesen. Damit geraten die Menschen in Abhängigkeit von jenen Agrarkonzernen, die ihnen hybrides Saatgut und den dazugehörigen umweltschädlichen Dünger verkaufen. Die einstige Sortenvielfalt ist bedroht und Ernteausfälle aufgrund des Klimawandels haben stärkere Auswirkungen auf die Ernährungssituation der Menschen. Auf dem Speiseplan vieler, von Armut betroffener Familien stehen heute vor allem Mais, Bohnen und andere Kohlenhydrate wie Reis oder Nudeln. Es fehlen tierische Eiweiße, Vitamine und Spurenelemente. Diese Mangelernährung führt vermehrt zu einer verzögerten körperlichen und geistigen Entwicklung bei Minderjährigen. Infektionskrankheiten grassieren stärker. Davon sind vor allem Frauen und Kinder betroffen.

Unsere Partner\*innen von AMOIXQUIC arbeiten daran, das alte Wissen der Maya-Völker wiederzubeleben und die einstige Sortenvielfalt in die Landwirtschaft zurückzuholen. Dass die Fläche für den Anbau von Gemüse aufgrund des Verdrängungsprozesses immer kleiner wird, macht diese Aufgabe nicht leichter. Hier braucht es kreative Ideen, passendes, biologisches Saatgut und das nötige Wissen. Julia Cajas, ehemalige Stipendiatin unserer Partner\*innen-Organisation MIRIAM Guatemala und Projektleiterin von AMOIXQUIC, begleitet die Frauen fachkundig und auf Augenhöhe.

In Workshops lernen die Frauen agrarökologische Nutzgärten anzulegen und mit „Urban Gardening“-Methoden (z.B. alte Plastikflaschen zum Anbau von Pflanzen) den geringen Platz gut zu nutzen. Mit Wurmkompost und selbst hergestellten natürlichen Pflanzenschutzmitteln können sie industrielle Düngemittel reduzieren und Geld sparen. Bei den gemeinschaftlichen Treffen tauschen die Frauen Pflanzensetzlinge und Wissen untereinander aus. Neben Gemüse sind es vor allem Heilpflanzen, die von den Frauen verbreitet und zu Tinkturen und immunstärkenden Mitteln verarbeitet werden.

Dass dies der richtige Weg ist, hat die Covid19-Pandemie bestätigt. Die Möglichkeit selbst Nahrungs-mittel anzubauen, unabhängig von externen Agrarkonzernen ist im Kampf gegen den Hunger entscheidend. Auch das Wissen um immunstärkende Mittel und eine vitaminreiche, vielfältige Ernährung hilft den Familien durch diese Krise.

## Was wir von den Frauen von AMOIXQUIC lernen können

Stolz blicken wir bei der heurigen Aktion Familienfasttag nach Guatemala, zu Frauen, die trotz Armut und widrigster Umstände nicht aufgeben und stattdessen mutig neue Wege zu einem Guten Leben beschreiten.

Wie so oft sind es auch hier die Frauen, die nach Lösungen für die vielfältigen Probleme suchten, die sich für ihre Rechte einzusetzen lernten und damit mehr und mehr ein selbstbestimmtes Leben gewinnen! Sie wagen den Schritt, erproben neue landwirtschaftliche Methoden und werden so immer unabhängiger und freier.

Lassen wir uns von den AMOIXQUIC-Frauen inspirieren und suchen auch wir nach Wegen, unsere Ernährung wieder in die eigene Hand zu nehmen! Bepflanzen wir Garten, Balkon oder Fensterbrett, vermehren wir Saatgut und lernen wir die kleinbäuerlichen Landwirtschaften der Umgebung kennen!



© Julia Cajas



© Eva Gaderer



Guatemala liegt in Zentralamerika und grenzt im Norden an Mexiko, im Süden an Honduras und El Salvador und im Osten an Belize. Schätzungen zufolge leben etwa 17,25 Millionen Menschen hier, wobei die rund 20 verschiedenen indigenen Maya-Völker eine knappe Mehrheit bilden. In der stark kolonial geprägten und patriarchalischen Gesellschaft, die zusätzlich immer noch vom blutigen Bürgerkrieg 1960–1996 zerrüttet ist, werden vor allem Frauen, Indigene und Kleinbäuer\*innen diskriminiert. 54 Prozent der Bevölkerung leben in Armut, 13 Prozent in extremer Armut, wobei vor allem Kinder und die Frauen der indigenen Volksgruppen von Mangelernährung betroffen sind.

# Elemente für alle Gottesdienste zur Aktion Familienfasttag

## Hinführung

### Vorstellung des Projekts vor dem Beginn des Gottesdienstes

Im heutigen Gottesdienst ersuchen wir um Spenden für die Frauen und ihre Familien im Projekt AMOIXQUIC (gesprochen: AMOISCHKIK) in Guatemala. Dieses Projekt ist das Modellprojekt für die heurige Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung. Die Frauen, die in diesem Projekt aktiv sind, beeindrucken uns sehr mit ihrer harten Arbeit für ein besseres Leben. Sie lassen sich nicht entmutigen von allem, was ihre Bemühungen um ein gesünderes Leben für ihre Familien beeinträchtigen könnte, und können uns so mit ihrer Beharrlichkeit Vorbild sein. Ihre Anliegen, ihre Not und ihre Zuversicht nehmen wir in diesen Gottesdienst der österlichen Bußzeit hinein.

### Kurze Hinführung in Gottesdiensten der Fastenzeit

Die Fastenzeit als Vorbereitungszeit auf die österlichen Feiertage stellt entscheidende Fragen: Was ist wirklich wichtig? Was gibt uns Kraft, gegen den Anschein zu hoffen, trotz Widerständen aufzusteigen und zu handeln? Wenn wir gläubend auf Ostern zugehen, durch den Tod Jesu Christi hindurch zur Auferstehung, dann nähern wir uns einem

Geheimnis, das diesem Leben Sinn gibt, hier bei uns und für die Frauen in Guatemala. Leid und Tod verschwinden nicht, es ist nicht so, dass sie plötzlich nicht mehr wehtun, aber alles wird von einem neuen, österlichen Licht beschienen, dem wir durch die Liebe folgen können. Wir vertrauen dem Weg Jesu Christi und bitten um Gottes Erbarmen, das uns trägt und leben lässt.

### Verlautbarungstext für die Gabensammlung oder am Ende des Gottesdienstes

**Aschermittwoch:** Das Evangelium vom Aschermittwoch legt uns das Beten und Handeln im Verborgenen, ohne jede Heuchelei, ans Herz. Die Frauen von AMOIXQUIC handeln sehr konsequent für ein gutes Leben ihrer Familien und aller Menschen im Westen Guatemalas. Das geschieht verborgen vor der Weltöffentlichkeit, in abgelegenen Gegenden, beständig aufbauend, gegen alle Widerstände.

**1. Fastensonntag:** Das heutige Evangelium fordert uns auf zur Umkehr. In jedem Gottesdienst erbitten wir die Kraft zur Umkehr, um in unserem Leben mehr in die Spur Gottes zu kommen und am Reich Gottes mitzuarbeiten. Um mit der Schöpfung, mit unserer

Umwelt achtsamer umzugehen, müssen wir aus vielerlei falschen Richtungen umkehren.

Die Frauen von AMOIXQUIC in Guatemala sind sehr konsequent umgekehrt und verlassen schädliche Verhältnisse.

**2. Fastensonntag:** Im heutigen Antwoortpsalm haben wir vertrauensvoll gebetet „Ich gehe meinen Weg vor dem Herrn im Land der Lebenden“. Ein gutes, förderliches Leben für alle Menschen wird möglich, wenn wir auf Jesus Christus hören. Von ihm geht die Lebenskraft aus, auch durch den Tod hindurch. Die Frauen von AMOIXQUIC in Guatemala sehen das sehr praktisch und konkret im Alltag.

**3. Fastensonntag:** Am Ende des heutigen Evangeliums wird gesagt, dass Jesus wusste, was im Menschen ist – Gutes wie Böses. Die Zweischneidigkeit unserer Freiheit ist uns angesichts des Zustands der Welt schmerzlich bewusst. Für nicht wenige Vorgänge bräuchte es die Energie einer Tempelreinigung. Die Frauen von AMOIXQUIC in Guatemala haben sich trotz aller Schwierigkeiten entschieden, konsequent und „reinigend“ für ein gutes Leben einzustehen.

### Fortsetzung und Spendenbitte für alle Gottesdienste gleich

Sie setzen sich für Vielfalt im Saatgut, für abwechslungsreiches, lokal produziertes Essen, für regional gehandelte Lebensmittel und gegen Gewalt ein.

In ihrem Handeln sind sie Vorbilder für uns, denn sie leben, was Papst Franziskus in seinem Schreiben „Laudato si“ über die Sorge um das gemeinsame Haus geschrieben hat. Alles ist mit allem verbunden. Die Aktion Familienfasttag unterstützt diese Frauen in ihrer Arbeit und ersucht um die Spenden in den Sammelsäckchen/bei der Gabensammlung/beim Fastensuppenessen/durch Überweisung mit dem Erlagschein, der dem Pfarrblatt beiliegt...

## Segenstext

Erbitten wir den Segen Gottes.

Der treue Gott hat sein Volk auch im Scheitern nicht verlassen und sich als der Barmherzige gezeigt. Er löse uns/euch aus allen Verstrickungen und führe unsere/eure Schritte zu einem Neubeginn.

**Alle: Amen.**

Jesus hat die Menschen zur Umkehr und zum Glauben gerufen. Er schenke uns/euch offene Ohren für seinen Ruf.

**Alle: Amen.**

Der Heilige Geist wirkt in allen Menschen guten Willens. Er stärke uns/euch und die Frauen in Guatemala auf dem Weg in ein besseres Leben.

**Alle: Amen.**

Das gewähre uns/euch der dreieinige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

**Alle: Amen.**

# Bausteine für die Aschermittwochs liturgie

**Lesung:** Joel 2, 12-18 und 2 Kor 5, 20-6, 2, **Evangelium:** Mt 6, 1-6.16-18

## Hinführung

Die 40 Tage der österlichen Bußzeit liegen vor uns als Zeit, uns befreien zu lassen von Sünde und Schuld, umzukehren aus lebensfeindlichen Gewohnheiten und frei zu werden für den neuen Weg mit Jesus Christus. Öffnen wir uns seinem Erbarmen.

### Kyrie

Jesus Christus, du schaffst im Fasten Vertrauen ins Leben.

**Kyrie eleison**

Jesus Christus, du zeigst im Beten Wege zum Leben.

**Christe eleison**

Jesus Christus, du ermutigst im Teilen Lebensfreude zu suchen.

**Kyrie eleison**

### Impuls vor der Austeilung der Asche

Das Aschenkreuz ist ein Zeichen der öffentlichen Buße, eines der wenigen, das wir noch kennen. Es erinnert jeden und jede persönlich daran, wie schnell ein Leben vergeht, wie schnell es zu spät sein kann, das Richtige zu tun.

Das Aschenkreuz ist ein Zeichen der Umkehr: Ich will – wenigstens in kleinen Schritten – meinem Leben eine gute Richtung geben.

Mit welchen Schwierigkeiten es verbunden sein kann, eingespielte Wege zu verlassen, nicht mehr zu tun, was alle tun, auszusteigen aus der falschen Entschuldigung „Da kann man halt nichts machen“, das zeigen uns Frauen von AMOIXQUIC (gesprochen: AMOISCHKIK) in Guatemala. Diese Frauen legt uns heute die Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung ans Herz.

Mit ihrer Kraft und ihrem Mut arbeiten sie entschieden an einem gesünderen und besseren Leben für ihre Familien und für die Menschen im Westen Guatemalas und widerstehen der Gewalt, der sie ausgesetzt sind.

„Da kann man nichts machen, ist ein gottloser Satz“, meinte die Theologin Dorothee Sölle.

Wir wollen aus der Gottlosigkeit herauskommen, ein gutes und solidarisches Leben führen.

Dazu beten wir, darum bitten wir.

### Fürbitten

*Die Fürbitten können von einer Frau allein, aber auch von zwei Frauen A/B abwechselnd gelesen werden. Wenn ein Funkmikro zur Verfügung steht, können die Bitten aus den Bankreihen heraus oder vom Gang gelesen werden. Das unterstreicht, dass wir die Bitten als versammelte Gemeinde vor Gott bringen.*

*Die Gemeinde antwortet wie üblich oder mit einem geeigneten Liedruf z.B. GL 181,2 oder GL 754,1.*

Gott, unsere Gerechtigkeit, du enthüllst Heuchelei als leeres Geschwätz und zur Schau gestellte Frömmigkeit hat kein Gewicht vor dir. Wir bitten dich, den festen Grund zu legen:

A. Für die Frauen in Guatemala in der Vereinigung mit AMOIXQUIC (gesprochen: AMOISCHKIK)  
B. um Ausdauer und Mut.

A. Für die Verantwortlichen in Politik und Wirtschaft  
B. um Einsatzfreude und Umsicht

A. Für die Engagierten in Umwelt- und Ernährungsfragen  
B. um Beharrlichkeit und Klugheit.

A. Für die Misshandelten und alle, die unter Gewalt leiden  
B. um Recht und Heilung.

A. Für alle, die in den Kirchenleitungen Verantwortung tragen  
B. um Kraft und Weisheit.

A. Für die Kranken und die Belasteten  
B. um Trost und Geduld.

A. Für die Verstorbenen unserer Familien und für die, die namenlos in Gräbern liegen,  
B. um Gerechtigkeit und Licht.

Gott, du siehst das Verborgene. Mit unseren Bitten stellen wir uns in deine Gegenwart. Du schenkst Umkehr und kannst Kleinglauben in Vertrauen wenden. Darauf hoffen wir. Dafür danken wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

# Bausteine für Gottesdienste zum 1. Sonntag in der Fastenzeit – Lesejahr B

**Lesungen:** Gen 9, 8-15 und 1 Petr 3, 18-22 **Evangelium:** Mk 1, 12-15

## Vorbereitung:

Vor dem Gottesdienst mit Tüchern einen Regenbogen vor dem Altar auflegen.

## Kyrie

---

Jesus Christus, du schenkst uns den Regenbogen als Zeichen der  
Versöhnung zwischen Gott und den Menschen.

Herr erbarme dich.

Jesus Christus, du hast dich vom Geist Gottes in die Wüste führen  
lassen.

Christus erbarme dich.

Jesus Christus, du rufst die Menschen zur Umkehr.

Herr erbarme dich.

## Predigtimpulse

---

In der Lesung aus dem Alten Testament haben wir gehört, wie Gott  
den Regenbogen als Zeichen des Bundes zwischen Himmel und  
Erde setzt.

In unserer Mitte sehen wir einen Regenbogen. Immer wieder lässt  
es uns staunen, wie manchmal noch während des Regens die Sonne  
durch die Wolke bricht und einen Regenbogen in den Himmel  
zaubert. Der Regenbogen ist ein Zeichen des Bundes zwischen Gott  
und den Menschen. Er ist auch ein Symbol für die farbige Vielfalt  
und die Fülle des Lebens.

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung in Guatemala sind indigene Völker. Diese bilden keine einheitliche Gruppe, auch die Maya nicht. Sie fühlen sich unterschiedlichen Gemeinschaften zugehörig. Ihre Vielfalt wird von außen vereinheitlicht. Alle indigenen Völker am amerikanischen Kontinent eint der Kampf um ihre Rechte, Land und Traditionen. Denn noch immer sind Indigene von Unterdrückung, Ausgrenzung und Armut betroffen. Die Nachfahr\*innen der spanischen Eroberer\*innen und anderer europäischer Einwandererfamilien dominieren das offizielle guatemaltekeische Staatsgeschehen, während sich der überwiegende Teil der indigenen Bevölkerung vom guatemaltekeischen Staat überhaupt nicht repräsentiert fühlt. Die Idylle und die Fülle des indigenen Lebens, die wir uns ausmalen, entsprechen nicht der Realität, die die indigenen Menschen erleben.

Die kfb- Partner\*innen-Organisation AMOIXQUIC (gesprochen: AMOISCHKIK) ist eine Frauenorganisation im westlichen Hochland Guatemalas, die sich auf IXQUIC, die mythische Maya-Figur, die für Selbstbestimmtheit und Fruchtbarkeit steht, beruft. Sie stärkt indigene Frauen in ihrer eigenen ethnischen und kulturellen Identität. Als Frauen und zugleich als Indigene haben sie es besonders schwer. Frauen sind zuständig für die Versorgung der Familie. Daher sind Stärkung der Rechte von Indigenen und Frauen, ihrer Mitsprache und ihres Selbstwertgefühls sowie die praktische Unterstützung mit biologischen Anbaumethoden, der Austausch von Wissen und Saatgut und die Begleitung von Sparvereinen die zentralen Aufgaben des Projekts.

Die kfb-Partner\*innen-Organisation AMOIXQUIC ist ein Hoffnungsfunke, der hinter dichten Wolken sichtbar wird. Mayra Magali Carreto Rivera beispielsweise nimmt seit fünf Jahren an den Gruppentreffen von AMOIXQUIC teil. Früher war sie häuslicher Gewalt ausgesetzt und konnte sich nicht für ihre Rechte einsetzen. Sie war finanziell von ihrem Mann abhängig. Unterstützung erhielt sie von ihrer Schwiegermutter und den Frauen von AMOIXQUIC. So konnte sich Mayra weiterbilden und zu einer unabhängigen Frau entwickeln: Sie kennt nun sowohl ihre Rechte als Frau als auch als Indigene. In agrarökologischen Kursen hat Mayra viel über eine Landwirtschaft gelernt, die sowohl für die Natur als auch die Menschen gesund ist. Durch die Kurse von AMOIXQUIC kann sie ihren Nutzgarten heute ökologisch bepflanzen. Gerade in unsicheren Zeiten, in denen Lebensmittel schwer verfügbar oder teuer sind, ist selbst angebaute, gesunde Nahrung wesentlich für die ganze Familie. Heute schaut uns Mayra Magali Carreto Rivera selbstsicher vom Plakat der Aktion Familienfast-

tag entgegen – sie kennt ihre Rechte und weiß, was für sie und die Natur gut und gesund ist.

Die Gemeinschaft der Indigenen ist stark und von Vielfalt geprägt. Ein Leben in Fülle ist aufgrund der massiven Ungerechtigkeiten nur schwer möglich. Unsere Partner\*innen geben mehr als nur einen Funken Hoffnung. Denn es ist das eine Ende vom Regenbogen, den wir mit der Aktion Familienfasttag von Österreich nach Guatemala spannen. Damit können wir heute ganz konkret Frauen wie Mayra unterstützen!

### Fürbitten

---

Gott, in dir kommen die Farben unseres Lebens zur Vollendung.  
Wir sind hier mit dem, was uns bewegt:

**Rot** ist die Farbe der Liebe.

Lasst uns beten für alle Menschen, die weltweit Beziehungen in Liebe verantwortungsvoll gestalten.

Liebender Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöre uns.

**Orange** ist die Farbe der Lebensfreude.

Lasst uns beten für die politischen Entscheidungsträger\*innen in Guatemala, dass sie die Lebensrealität der indigenen Menschen anerkennen und so zu deren Lebensfreude beitragen.

Liebender Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöre uns.

**Gelb** ist die Farbe der Sonne.

Lasst uns beten für die Projektpartner\*innen der Aktion Familienfasttag in Guatemala, dass es gemeinsam gelingt, die Zukunft der Menschen gerecht und in Frieden zu gestalten.

Liebender Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöre uns.

**Grün** ist die Farbe der Hoffnung und der Lebenskraft.

Lasst uns beten für die indigenen Menschen in Guatemala um die Kraft der Hoffnung, damit sie Wege zum guten Leben finden.

Liebender Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöre uns.

**Blau** ist die Farbe der Treue und der Spiritualität.

Lasst uns beten für alle glaubenden Menschen, dass sie gestärkt aus deinem Geist leben.

Liebender Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöre uns.

**Violett** steht für die Geheimnisse des Lebens, für all das, was wir mit Worten nicht ausdrücken können.

Lasst uns in Stille beten und unsere persönlichen Anliegen vor Gott bringen. (ausreichend Stille).

Liebender Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöre uns.

Gott, du schenkst alles Leben über dem der Regenbogen deines Bundes leuchtet. Dafür danken wir dir. Dieser Bogen ist die Quelle unserer Zuversicht, dass du es bist, der alles zur Vollendung führen wird, jetzt und in alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

### Friedensgruß

---

In Jesus Christus hat Gott Himmel und Erde verbunden, in ihm eint er Menschen aller Länder, Frauen und Männer, arm und reich, alt und jung.

Der Regenbogen ist ein Zeichen der Vielfalt, des Friedens und der Versöhnung. Halten wir inne und beten wir, dass wir Freude an dieser Vielfalt erleben, dass wir uns über unterschiedliche Kulturen und Lebensweisen austauschen, Frieden erfahren und so zu einem guten Miteinander für alle beitragen.

Jesus Christus ist unser Friede und unsere Versöhnung. Geben wir einander ein Zeichen dieses Friedens.

*Variante:*

**Lied** „Frieden wünsch ich dir“ Liederquelle Nr. 89

# Bausteine für Gottesdienste zum 2. Sonntag in der Fastenzeit – Lesejahr B

**Lesungen:** Gen 22, 1-2.9a.10-13.15-18 und Röm 8, 31b-34 **Evangelium:** Mk 9, 2-10

## Vorbereitung:

Vor dem Gottesdienst für die Gabenbereitung eine Wurzel vor dem Altar auf ein Tuch legen und folgende Symbole bereitlegen: Maiskolben oder Bohnen (bitte nach Verfügbarkeit wählen), Schale mit Erde, Kräuter, buntes (gewebtes)Tuch, Gaben von Brot und Wein.

## Kyrie

Jesus Christus, Menschen hungern nach Frieden und Nahrung.  
Dein Licht erhellt unser Leben.  
Herr, erbarme dich.

Jesus Christus, Menschen dürsten nach Liebe und Gerechtigkeit.  
Du bist Gottes geliebter Sohn, in dir sind wir Gottes geliebte  
Töchter und Söhne. Christus, erbarme dich.

Jesus Christus, Menschen sehnen sich nach gutem Leben.  
Du schenkst Leben in Fülle.  
Herr, erbarme dich.

## Predigtimpulse

Männer, die uns in der Tradition des Christentums sehr vertraut sind, spielen im heutigen Evangelium eine wichtige Rolle. Jesus ist mit Petrus, Jakobus und Johannes auf einem Berg und ihnen erscheinen Elija und Mose. Elija, der auf einem Berg Gott im Schweigen begegnete, und Mose, der am Berg Sinai die Gebote erhielt. In Erinnerung an diese alten Traditionen möchte Petrus je eine Hütte für Mose, Elija und Jesus bauen.

Traditionen spielen auch bei der indigenen Bevölkerung in Guatemala eine wichtige Rolle. Die indigene Identität ist in allen Menschen der Maya-Völker stark verwurzelt egal, ob sie am Land oder in der Stadt leben. Viele von ihnen leben in den USA und unterstützen ihre Familien in Guatemala mit Geldüberweisungen. Sie verstehen sich jedoch nicht als Auswanderer, sondern sind nach wie vor Teil der indigenen Gemeinschaft. Diese Unterstützung ist Nachbarschaftshilfe über tausende Kilometer hinweg. Vor allem junge Maya haben mehrfache Identitäten, die abwechselnd gelebt werden. Tradition ist wichtig und verbindet, doch auch Offenheit und Neues sind ein Teil des indigenen Lebens.

Die Hütten im Evangelium, sie stehen für Stabilität und Festhalten. Doch sie werden nicht gebaut. Auch wenn es den Jüngern wohl schwerfällt und sie gerne diesen besonderen Moment festhalten wollen, lassen sie sich auf Jesu Worte und auf seinen ungewöhnlichen neuen Weg der Liebe ein.

Die Frauen der kfb-Partner\*innen-Organisation AMOIXQUIC (gesprochen: AMO-ISCHKIK) in Guatemala bewegen sich ebenfalls zwischen traditionellen und neuen Lebenswegen. Die Frauen sind für die Versorgung der Familie mit Nahrung, für die Gesundheit und auch für die Glaubensvermittlung zuständig. Die Versorgungsgrundlage der indigenen Gemeinschaft ist aus der Tradition heraus die Landwirtschaft. Durch Verdrängung in höhere Lagen wird ertragreiches Ernten immer schwieriger. Die Frauen und ihre Familien lernen mit den Partner\*innen der Katholischen Frauenbewegung wieder vielfältige Pflanzensorten zu verwenden und auf Pestizide zugunsten der eigenen Gesundheit zu verzichten. Das bedeutet Vertrauen in etwas Neues und ist gleichzeitig ein Rückbesinnen auf ursprüngliches Tun.

Durch selbst gegründete Sparvereine erreichen die Frauen ökonomische Stärke, die sie unter anderem für die Schulbildung ihrer Kinder einsetzen. Die Kinder lernen in den Schulen die Kultur der spanischen Eroberer und ihrer Nachfahren kennen. Zuhause ergänzen vor allem die Frauen das erlernte Wissen mit den Traditionen der indigenen Kultur. Das ist wichtig, damit sich die Kinder in „beiden Welten“ zurechtfinden können.

Die Wurzeln der indigenen Identität sind kräftig und gut verankert. Daraus können die Frauen und ihre Familien der Maya-Völker Energie schöpfen. Dadurch gelingt es ihnen, ein Netzwerk der Liebe und der Gemeinschaft zu knüpfen, in dem sie offen und handlungsfähig für Neues und für andere Kulturen sind.

Im Evangelium heißt es „Du bist mein geliebter Sohn“. Diese Liebe Gottes, die im Evangelium Jesus zugesprochen wird, gilt allen Menschen. Du bist meine geliebte Tochter / du bist mein geliebter Sohn, das sagt Gott jeder und jedem von uns zu, das gilt Ihnen und mir, das gilt Mayra Magali Carreto Rivera, der Frau auf dem Plakat.

Es liegt an uns, diese Liebe Gottes spürbar und wirksam werden zu lassen. Heute sind wir eingeladen, diese Liebe zu den Frauen nach Guatemala zu tragen.

### Fürbitten

Barmherziger Gott, du zeigst uns Wege der Liebe, des Teilens und der Gerechtigkeit. Dich bitten wir:

Für die Menschen – besonders für die Frauen – in Guatemala, die ihre Erfahrungen, ihr Wissen und ihre Arbeit teilen, damit alle in der Gemeinschaft menschenwürdig leben können.  
Barmherziger Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöhe uns.

Für die Menschen, die politischen und wirtschaftlichen Einfluss haben, um unsere Welt zum Guten zu verändern und Gerechtigkeit zu schaffen.  
Barmherziger Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöhe uns.

Für uns selbst, die wir – auch wenn wir es nicht wollen – auf Kosten anderer leben.  
Barmherziger Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöhe uns.

Für alle Frauen und Männer, die sich für eine gerechte Verteilung der Güter in unserer einen Welt und für einen zukunftsfähigen, gerechten Lebensstil einsetzen.  
Barmherziger Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöhe uns.

Für alle Menschen auf unserer Welt, die ihren Glauben miteinander teilen, für alle, die sich für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung einsetzen.  
Barmherziger Gott! **Alle:** Wir bitten dich, erhöhe uns.

Gott du hörst unsere Bitten, die ausgesprochenen, aber auch die, die wir im Herzen tragen. Dafür danken wir. Dich loben wir heute und alle Zeit. Amen.

### Gabenbereitung (bei einer Messfeier):

*Die Wurzel liegt bereits vor dem Altar. Die weiteren Symbole werden zum Altar gebracht und der Reihe nach dazu gelegt.*

Die Wurzel erinnert an die Verankerung in der Tradition und ist Kraftquelle. Sie steht gleichzeitig für die Sehnsucht nach Verwurzelung und für den Wunsch, offen für Neues zu sein.

Der Maiskolben/die Bohnen, erinnern Frauen in Guatemala, die Tortillas backen und so ihre Familien ernähren. Wir bringen die Sehnsucht, dass ihr Hunger gestillt werden möge.

Diese Schale mit Erde erinnert an die Landwirtschaft der indigenen Bevölkerung. Wir bringen ihre Sehnsucht nach gerechter Landverteilung und nahrhaftem Boden.

Diese Kräuter erinnern an Heilkräuter der Maya für die Gesundheit von Mensch und Tier. Wir bringen mit ihnen die Sehnsucht nach Heilung an Leib und Seele.

Dieses bunte Tuch erinnert an die traditionellen Stoffe in Guatemala und steht für die vielfältigen Lebensweisen. Wir bringen damit die Sehnsucht nach Wertschätzung der indigenen Kultur und Achtung ihrer Rechte.

Mit den Gaben von Brot und Wein bringen wir, Gott, unsere Sehnsucht nach deiner Gegenwart zum Altar. Lebendiger Gott, nimm diese Gaben und uns an. Wandle unser Herz, wie die Gaben Brot und Wein. Sei uns nahe und höre unser Gebet. Darum bitten wir dich, durch Jesus Christus, in der Kraft des Heiligen Geistes, heute und alle Zeit in Ewigkeit. Amen.

# Bausteine für Gottesdienste zum 3. Sonntag in der Fastenzeit – Lesejahr B

## „Macht das Haus Gottes nicht zu einem Kaufhaus!“

**Lesung:** Ex 20,1-Ex 20, 1-17 (Kurzfassung: Ex 20, 1-3.7-8.12-17) und 1 Kor 1

**Evangelium:** 22-25 Joh 2, 13-25

### Impuls zur Aktion Familienfasttag

*Aufbauend auf Evangelium und Predigtgedanken werden die Mitfeiernden eingeladen, aufzuschreiben, was in ihrem Leben oder in der Welt „gereinigt“ werden soll. Beim Hereinkommen in die Kirche hat jede\*r Zettel und Stift bekommen. Auf den Plätzen liegen Zettel und Stifte bereit oder auch Kärtchen mit den Anregungen, was als Ballast abgeworfen werden soll. Vor dem Altar stehen Körbe, in die bei der Gabenbereitung die Zettel gelegt werden. Am Ende des Gottesdienstes beim Verlassen der Kirche werden Kärtchen mit „Schätzen“ ausgeteilt. Vorzubereiten sind zwei Körbe und Kärtchen in zwei verschiedenen Farben – Ballast – Schätze*

### Kyrie

So viel stürzt auf uns ein: Krieg und Konflikt, Gewalt und Korruption, Krankheit und Verzweiflung. Jesus Christus, du gibst Glauben, der stärkt.  
**Herr, erbarme dich.**

So viel stürzt auf uns ein: Pandemie und Klimawandel, Arbeitslosigkeit und Angst, Hunger und Einsamkeit. Jesus Christus, du gibst Hoffnung, die tröstet.  
**Christus, erbarme dich.**

So viel stürzt auf uns ein: Dürrekatastrophe und Überschwemmung, Ungerechtigkeit und Unzufriedenheit, Egoismus und Lieblosigkeit. Jesus Christus, du gibst Liebe, die wandelt.  
**Herr, erbarme dich.**

### Bausteine für die Predigt

#### Reinigung, um zum Wesentlichen zu kommen

Im Evangelium hören wir, dass Jesus im Tempel Menschen vorfindet, die Opfertiere verkaufen und Geschäfte machen. Leidenschaftlich beklagt er, dass das Haus Gottes zu einem Kaufhaus gemacht wurde. Er ist so zornig, dass er sogar die Tische der Geldwechsler umwirft. Jesus will, dass der Tempel gereinigt wird, um wieder seinem ursprünglichen Zweck, der Verehrung Gottes zu dienen. Hat sich nicht auch bei uns so einiges angesammelt, das uns den Blick auf das Wesentliche verstellt? Wie ist das mit unseren Häusern des Lebens?

#### Ballast abwerfen

Fasten bedeutet, durch den Verzicht auf Nahrung den Körper zu reinigen, der ja ein Tempel des Heiligen Geistes ist, wie Paulus sagt. Aber auch unser Geist und unsere Seele werden leichter, wenn wir das loswerden, was traditionell Wurzelsünden heißt: Neid, Gier und Maßlosigkeit vergiften unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen, zur Umwelt und zu Gott. Vor ungefähr einem Jahr wurden wir unfreiwillig dazu gezwungen zu reduzieren: unseren Konsum, weil es zu gefährlich war, ständig einkaufen zu gehen und Veranstaltungen, weil wir Menschenansammlungen vermeiden sollten. Wir waren auf das Wesentliche zurückgeworfen, unser Leben wurde sozusagen „gereinigt“. Wir hatten Zeit für die Familie, Ruhe, um zu lesen, zu meditieren, zu beten und in Spaziergängen die Natur zu genießen.

Wir haben aber auch erkannt, dass Verzicht oft schmerzlich ist und das, was zuvor selbstverständlich schien, erst wieder in seiner Wichtigkeit wahrgenommen wird. Menschen haben ihre Arbeit und ihr Einkommen verloren, wir durften jene nicht treffen, die uns wichtig sind und trotz einer Welle der Hilfsbereitschaft war es besonders für alleinlebende, ältere und kranke Personen eine harte Zeit. Wir mussten auf das gemeinsame Feiern, auch in Gottesdiensten, verzichten und die Absagen von Fastensuppenessen reduzierte im vergangenen Jahr die Möglichkeit, unsere Projektpartner\*innen zu unterstützen.

#### Schätze entdecken

Als Jesus die Händler vertrieben hatte, war das Haus Gottes wieder ein Ort für Gebet und Opfer. Der Tempelschatz – die Zehn Gebote, waren zwar nicht mehr physisch auf Tafeln vorhanden, aber sie wurden von Generation zu Generation weitergegeben und bei Gottesdiensten feierlich gelesen, wie wir es auch heute gemacht haben.

Die Gebote helfen uns die Beziehung zu Gott und zu den Mitmenschen heilbringend und stärkend zu gestalten. Die Häuser, in denen wir leben, von der Familie angefangen bis zur Erde, unserem gemeinsamen Haus, wie sie Papst Franziskus nennt, sollen Orte sein, in denen die Schätze nicht durch Unnötiges und Störendes verstellt werden.

### Abhängigkeiten lösen

Zu den Schätzen, welche uns die Erde schenkt, gehört unsere Nahrung. Industrielle Landwirtschaft hat uns den Blick darauf verstellt, doch wir haben die Möglichkeit, anders zu produzieren und zu kommunizieren. Regionale Lebensmittel mit möglichst wenig Kunstdünger und Pestiziden zu fairen Preisen tun uns allen gut.

### Guatemala

Ein großer Schatz ist die kfb-Partner\*innen-Organisation AMOIXQUIC (gesprochen: AMOISCHKIK) in Guatemala, die im heurigen Jahr bei der Aktion Familienfasttag im Mittelpunkt steht. Frauen der indigenen Bevölkerung werden ermutigt, Nutzgärten anzulegen, die möglichst ökologisch bewirtschaftet werden. Dadurch können sie ihre Familien vielfältiger ernähren, denn oft sind sie mangelernährt, da ihnen Vitamine und Spurenelemente fehlen. Sie bauen traditionelle Heilpflanzen an und teilen das Wissen darüber. Wenn sie einen Überschuss haben, verkaufen sie auf den lokalen Märkten und sind damit unabhängig von importierter Ware. Diesen Schatz können wir mit ihnen teilen, indem wir auch bei uns wieder beginnen, in kleinen Einheiten zu produzieren, unser Wissen über natürliche Heilpflanzen und Anbaumethoden teilen und uns gegenseitig unterstützen, statt miteinander zu konkurrieren.

- Reinigung, um zum Wesentlichen zu kommen
- Ballast abwerfen
- Schätze entdecken
- Abhängigkeiten lösen

Diese 4 Stichworte sollen uns jetzt weiter begleiten.

Wir haben Zettel und Stifte ausgeteilt und möchten einladen, in einer Zeit der Stille nachzudenken und in Stichworten aufzuschreiben: Was will ich reinigen in meinem Leben? Welchen Ballast möchte ich abwerfen? Welche Abhängigkeiten lösen?

### Hinweis vor der Gabenbereitung

*Bei Wort-Gottes-Feier kann die Anregung, die Zettel, mit dem was wir reinigen wollen, nach vorne zum Altar zu bringen, als Bußsakt nach der Homilie gestaltet werden.*

Bei der Gabenbereitung bringen wir Brot und Wein und auch unser Leben zum Altar und bitten und hoffen, dass es gewandelt wird.

Wir laden ein, die Zettel mit dem, was wir reinigen wollen, nach vorne zum Altar zu bringen, sie in die bereitgestellten leeren Körbe zu geben und so vor Gott hinzulegen mit der Bitte um Reinigung und Wandlung!

### Hinweis vorm Verlassen der Kirche (z.B. bei den Verlautbarungen)

Wir haben bei der Gabenbereitung unser Leben gebracht mit allem, was wir reinigen und abwerfen wollen. Es gibt aber auch viel in meinem Leben und in der Welt, das gut und heil ist, ein Schatz – von Gott geschenkt.

Beim Hinausgehen dürfen wir euch ein Kärtchen mit Schätzen austeilen, die wir in unserem Leben finden, die aber oft verschüttet sind. Nehmt ein Kärtchen mit und lasst euch erfüllen vom Reichtum der Liebe Gottes.

### Beispiele für Schätze

- Traditionelles Wissen um Heilpflanzen weitergeben
- Gemeinsam Suppe kochen und essen
- Frauen stärken einander weltweit untereinander
- Nicht besonders viele, sondern besonders tiefe Beziehungen
- Den Duft selbstgebackenen Brotes genießen
- Eigenes Gemüse ernten und teilen
- Sprachen von Minderheiten achten und fördern
- Konzentrieren auf das, was guttut
- Gemeinsam feiern – zu Hause und in der Kirche
- Ein eigener kleiner Garten (zum Beispiel auf dem Balkon)
- Gemeinsames Tischgebet
- Ruhig werden – kein Hetzen zu vielen Terminen
- Fair und nachhaltig Erzeugtes einkaufen
- Reduce – reuse – recycle: weniger einkaufen, wiederverwenden, Rohstoffe wiedergewinnen
- Auf unseren Wegen die Umwelt bewusst wahrnehmen durch zu Fuß gehen und mit dem Fahrrad fahren

## Fürbitten

Du, herausfordernder Gott,  
wir danken dir für die Gebote, die du uns gegeben hast,  
um in Frieden mit dir und den Mitmenschen leben zu können.  
Wir bitten für alle, die Entscheidungen in Kirche und Gesellschaft  
treffen, um den Geist der Weisheit.

Du, leidenschaftlicher Gott,  
wir danken dir für die Erde, unser gemeinsames Haus,  
das uns Nahrung schenkt.  
Wir bitten um Achtsamkeit und Weitblick im Umgang mit der  
Schöpfung.

Du, menschenliebender Gott,  
wir danken dir für diese Zeit der Feier und der Einkehr.  
Wir bitten für alle Menschen um Befreiung von allem Zuviel,  
um Offenheit und den Raum für heilsame Begegnungen.

Du, auferstandener Gott,  
wir danken dir für die Hoffnung und Zuversicht, die du uns  
geschenkt hast und für all die kleinen Momente in unserem Alltag,  
die uns froh machen.  
Wir bitten für alle, die krank und traurig sind und die von einem  
Menschen Abschied nehmen mussten, um stärkende Begleitung  
und Trost im Glauben an die Auferstehung.

# Bausteine für einen Familiengottesdienst

## Einleitende Gedanken zur Aktion Familienfasttag

Herta Pammer, die den Hunger der Nachkriegszeit aus eigener Erfahrung kannte, hat in den 1950er Jahren den Anfang gemacht und die Aktion Familienfasttag initiiert: „Wenn jede\*r am Familienfasttag nur eine kleine Speise isst und das so Ersparte spendet, können wir alle gemeinsam den Hunger beseitigen“, war ihr Gedanke. Herta Pammer fastete mit ihrer Familie und teilte das so gesparte Geld um den Hunger in der Welt zu bekämpfen.

Die Idee der Aktion Familienfasttag war geboren und lädt seit über 60 Jahren zum Teilen ein. Wir feiern heute Familiengottesdienst mit unseren Lieben. Mütter, Väter, Großeltern und Kinder- miteinander leben wir in einer Pfarrfamilie. Durch die Aktion Familienfasttag sind wir heute auch mit Familien in Guatemala verbunden und schließen sie in unseren Gottesdienst mit ein.

Bei uns sind die Kühlschränke vieler Menschen reich gefüllt. Aber nicht für alle. Doch wir haben das Glück in einem Land zu leben, wo Menschen in Not nicht alleine gelassen werden. Für all jene Menschen die gerade in schwierigen Zeiten in Not geraten, gibt es in Österreich Unterstützung.

In anderen Ländern, wie Guatemala, gibt es diese Unterstützung nicht, obwohl fast die Hälfte der Menschen in Armut leben. Hier sind es vor allem die Familien, Pateneltern und Verwandte im Ausland die in schwierigen Zeiten helfen. Aber was ist, wenn es auch ihnen nicht gutgeht?

Gerade durch die Corona Krise leiden zahlreiche Menschen in Guatemala an Hunger. Denn die Lebensmittel sind teuer geworden. Früher konnten viele Menschen noch reichlich Gemüse selbst anbauen und so sich und ihre Familien ernähren. Heute werden die Äcker und Gärten immer kleiner. Das Gemüse, das hier wachsen kann, macht längst nicht mehr alle satt. Gemeinsam lernen besonders die Frauen daher, wie sie auch im kleinsten Garten eine Vielfalt an Gemüse anbauen können. Manche wurden auch kreativ und bauen Gemüse zum Beispiel in hängenden Plastikflaschen vor dem Haus an. Die Freude über die selbst angebauten Karotten, Radieschen, Bohnen, Koriander und all die anderen Gemüse- und Kräutersorten ist groß! Vor allem aber hilft die Ernte gegen den Hunger der Familie.

Wir können unser Glück mit den Frauen und ihren Familien in Guatemala teilen. Auch wir haben durch die Krise gelernt, wie wichtig unsere Familien, Freunde und die gegenseitige Unterstützung sind. Wir haben erfahren, wie wertvoll Teilen in einer so schwierigen Zeit ist. So sind wir alle zum Teilen eingeladen, denn Teilen spendet Zukunft.

*Eventuell Hinweis auf die Spendenwürfel zum Mitnehmen oder für die Kollekte. Schön, wenn schon in der Vorwoche bei den Ankündigungen die Aktion Familienfasttag angesprochen wurde.*

## Kyrie

|  |   |
|--|---|
| Jesus, Sohn Gottes,<br>du machst uns zu Freund*innen<br>und alle zu Kindern Gottes<br><b>Herr, erbarme dich.</b> | oder<br><br>Jesus sagt: Ihr seid alle Kinder Gottes;<br>wertvoll und einzigartig.<br><b>Herr, erbarme dich.</b> |
| Jesus, du ermutigst uns,<br>aufeinander zu hören.<br><b>Christus, erbarme dich.</b>                              | Jesus, du sagst:<br>hilft einander, ihr seid nicht allein.<br><b>Christus, erbarme dich.</b>                    |
| Jesus, du hilfst uns,<br>dass wir uns auf die Seite<br>der Schwachen stellen.<br><b>Herr, erbarme dich.</b>      | Jesus, du liebst den Frieden.<br>Lass uns verzeihen und vergeben.<br><b>Herr, erbarme dich.</b>                 |

## Fürbitten

Auf Gott können wir bauen und ihm alle Freuden und Sorgen anvertrauen. Deshalb bringen wir nun unsere Bitten vor Gott:

Gott ist immer bei uns und begleitet uns auf allen unseren Wegen.  
Lasst uns beten – um Glauben und Vertrauen.

Gott ist für uns da, auch wenn es schwierig ist und die Sorgen groß sind.  
Wir bitten um Schutz und Hilfe.

Gott liebt uns, wie wir sind, das ist ein großes Geschenk.  
Wir bitten um Liebe unter allen Menschen überall auf der Welt.

Gott vergisst keinen Menschen.  
Wir bitten um himmlische Wohnungen für unsere Verstorbenen.

## Aktion: unser einander Gabenkorb

*Die folgende Aktion kann bei einer Eucharistiefeier vor der Gabenbereitung gemacht werden. Wird der Familiengottesdienst als Wort-Gottesfeier begangen, dann kann diese Aktion entweder vor dem liturgischen Beginn mit den einleitenden Gedanken verbunden werden (siehe oben) oder Teil (z.B. Beginn) der Predigt sein.*

Wir setzen das Verbindende in den Vordergrund. Weltweit ist gute, vielfältige Nahrung wichtig für ein gesundes Leben. In Österreich sowie in Guatemala schenkt uns die Natur kostbare Gaben. Heute wollen wir einen Gabenkorb vorbringen, der Lebensmittel enthält, die bei uns wie auch in Guatemala wachsen. Darin finden wir z.B.: Bohnen, Karotten oder Brokkoli. Auch Mayra, die Frau auf dem Plakat der heurigen Aktion Familienfasttag, hält stolz ihren selbst gezogenen Brokkoli ins Bild. Gemeinsam mit den Frauen in Guatemala teilen wir die Freude über gutes Essen: Essen, das wir selbst anbauen können, das wir in Österreich, aber auch in Guatemala vom Samen weg kennenlernen können, das unserem Körper und der Natur guttut.

Zur Gabenbereitung bringen Kinder oder eine Familie den Korb vor den Altar. Dankbar für die Fülle des Lebens und bereit zum Teilen – Teilen spendet Zukunft. Am Ende könnten z.B. Bohnen oder Kresse-Samen zum Einsetzen für daheim ausgeteilt werden.

## Lied: Vater unser

## Friedensgruß

„Ich mag dich! Du bist mir wichtig! Ich wünsche dir Frieden!“  
Schenken wir uns zum Friedensgruß ein Lächeln und winken einander zu,  
wie es vor allem Kinder oft ganz intuitiv tun.

# Bausteine für eine Frauenliturgie

Sitzordnung: Kreis

Zur Gestaltung der Mitte: eine große Kerze, eine Kerze mit dem Plakat der Aktion Familienfasttag 2021 (klein ausdrucken und auf die Kerze kleben), kleine Blumentöpfe mit Erde befüllt, Senfkörner in einer Schale.

Sonstiges: Teelichter für jede Teilnehmerin, Papierstreifen mit Aussagen (siehe Aufzählung bei „Anliegen vor Gott bringen“) und einige leere Papierstreifen.

## Lied und Tanz

### Jeder Teil dieser Erde

Je - der Teil die - ser Er - de ist mei - nem Volk hei - lig.

Je - der Teil die - ser Er - de ist mei - nem Volk hei - lig.

Text: Arrow Smith (William Arrosmith) | Melodie: Stefan Vesper | © alle Rechte im tvd-Verlag, Düsseldorf

Alternativ kann auch gesungen werden: „Jede Frau dieser Erde ist unserm Gott heilig“

Das Lied wird eingeübt, danach wird im Pilgerschritt mit Handreichung (wenn es die Corona-Schutzmaßnahmen erlauben) getanzt (rechts – links – rechts – links-rück-wiegen; gemäß dem Takt wiederholen).

## Hinführung

Besser bekannt ist das eben gesungene Lied unter dem Text:

Jedes Kind dieser Erde ist unserm Gott heilig!

Männer und Frauen sind Gottes Kinder. Im Gebet sind wir mit dir, Gott, untereinander und den Frauen dieser Erde verbunden.

Mögen Frauen dieser Erde durch unser Gebet und unsere konkrete Hilfe der Aktion Familienfasttag Heil, Heilung und Hoffnung erfahren.

Heuer denken wir besonders an die Frauen im Westen Guatemalas.

Für sie und die Herausforderungen ihres Lebens entzünden wir eine Kerze.

Die Kerze mit dem Plakat der Aktion Familienfasttag wird an der großen Kerze entzündet.

## Anliegen vor Gott bringen

Achtsam und verantwortungsvoll wollen wir uns für ein „Gutes Leben für Alle“ einsetzen. Wir nennen gerechte und ungerechte Entwicklungen und Situationen beim Namen. Entwicklungen, Beobachtungen, Herausforderungen, denen wir auf der Spur sind, bringen wir vor Gott.

Die folgenden Aussagen werden auf Papierstreifen kopiert und ausgeteilt.

Die Texte werden gelesen und strahlenförmig um die Mitte gelegt.

Leere Streifen zur freien Nennung vorbereiten:

- „Gutes Essen für Alle“ ist ein Menschenrecht. Wenn das verwehrt wird, dann gerät die Welt in Schiefelage.
- Frauen geraten besonders unter Druck in einem Wirtschaftssystem, das nicht dem Wohl der Menschen dient.
- Der Reichtum indigener Völker ist oft ihr Wissen über Kultur- und Heilpflanzen. Konzerne zerstören durch einheitliches Saatgut diesen Schatz, machen Profit auf Kosten der Menschen und der Natur.
- Wenn Frauen dieser Erde wegen ihrer Herkunft und Kultur benachteiligt werden, brauchen sie stimmkräftige Unterstützung.
- Wenn Systeme Frauen benachteiligen und unterdrücken, dann ist das aufzuzeigen.
- Wenn Arten- und Kulturpflanzenvielfalt verschwinden und Einheitspflanzen den Markt überschwemmen, dann kann ich als Konsumentin entgegenwirken und politisches Handeln fordern.
- Gutes Essen muss für alle Menschen dieser Erde leistbar und kulturell angepasst sein, sowie ökologisch und sozial nachhaltig produziert werden.
- Durch verstärktes Einfordern von saisonalen und regionalen Lebensmittel kann der Ausbreitung industriell gefertigter Lebensmittel entgegengewirkt werden.
- Konzerne diktieren durch Beseitigung von Konkurrenz in der Lebensmittelindustrie Angebot, Nachfrage und Preis, dem können Konsument\*innen und Politik entgegenwirken.
- Der Ressourcenausbeutung, Wasserverschmutzung und dem Biodiversitätsverlust muss entgegengewirkt werden.
- Rückverfolgung auf die Herkunft von Lebensmitteln kann Missbrauch vorbeugen.
- Politische Rahmenbedingungen auf dem Saatgutsektor können Vielfalt und Regionalität fördern.
- Industrielle Landwirtschaft und Produktion wird immer weiter gefördert. Diese ist aber nicht die Antwort auf den Hunger vieler Menschen.

## Bitten an Gott

---

Guter Gott, ohne Dich vermögen wir nichts. Deshalb bitten wir Dich!  
Bitten zu den einzelnen Anliegen können geäußert werden.

Die Anwesenden erhalten ein Teelicht, entzünden es an der großen Kerze und beten mit den Teelichtern in der Hand nachstehendes Gebet.

### Ermutigung

---

Das Licht  
ist uns Frauen anvertraut  
den Trägerinnen des Lebens,  
den Dienerinnen des Lebens,  
den Frauen in der Nachfolge Jesu.  
Darum: „Löschst das Licht nicht aus, löscht den Geist nicht aus!“  
Lasst euer Licht leuchten – das Licht Christi!

*aus: „In deinem Licht sehen wir das Licht“;  
Wie Frauen beten; kfb Diözese Eisenstadt*

*Die Teelichter werden zu den Anliegen gestellt.*

**Lied: Jede Frau dieser Erde**

## Projektpartner\*innen der Aktion Familienfasttag 2021

---

Für die heurige Aktion Familienfasttag arbeiten wir mit der Frauenorganisation AMOIXQUIC (gesprochen: AMOISCHKIK) in Guatemala zusammen. Bei den ersten drei Buchstaben handelt es sich um die örtliche Zugehörigkeit des Projektes. Den zweiten Teil der Bezeichnung bildet der Name der Maja-Göttin IXQUIC (gesprochen Ischkik). Sie kommt aus der Unterwelt in die Oberwelt. Als Jungfrau wird sie schwanger, gebiert Zwillinge, die sich zu Mond und Sonne entwickeln. Sie wird Synonym für Unabhängigkeit, Fruchtbarkeit und den Samen, der in die Erde fällt und Frucht bringt.

Frauen sehen sich als diejenigen, die nach der Tradition und dem Wissen ihrer Ahninnen Samen in die Erde säen und so fruchtbringend werden und so Ernährung und Leben schaffen.

**Lied: Kleines Senfkorn Hoffnung**

*(Quelle: Alois Albrecht & Ludger Edelkötter – Christliche Liederdatenbank)*

### Meditation

---

*Die Anwesenden nehmen ein Senfkorn aus der Schale in die Hand.*

Ein Samenkorn  
klein, unscheinbar, grau  
in meiner Hand  
ich  
bin Same  
    bin Same  
    Gott  
    in Deiner Hand  
Du wirst mein  
unscheinbares Kleid  
in Licht wandeln  
    Du in Deiner Liebe  
    Gott  
    ich glaube  
aber erst muss ich  
durch dunkle Enge  
klein, hilflos

sprengte meine Haut  
nur so kann ich mich dehnen  
meine Sehnsucht  
Deinem Licht entgegenstrecken  
nur so mich entfalten  
blühen  
Frucht bringen.

*aus: „In deinem Licht sehen wir das Licht“; Wie Frauen beten; kfb Diözese Eisenstadt*

## Dank

---

*Frauen setzen das Senfkorn als Zeichen der Hoffnung in die vorbereiteten Blumentöpfe und werden eingeladen, beim Einsetzen ihren Dank auszusprechen.*

### Wenn Gott Hoffnung zusagt – Röm 15,13

Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und mit allem Frieden im Glauben, damit ihr reich werdet an Hoffnung in der Kraft des Heiligen Geistes.

Mit dieser Zusage Gottes gehen wir mit den Frauen dieser Erde.

### Lied: Wenn enttäuschte Sicherheiten fallen (Quelle: dmu 603)

Lasst uns miteinander gehen,  
Frauen auf dem Wege,  
Schritt für Schritt, Schritt für Schritt,  
Kraft und Glauben teilen wir uns mit –  
Leben aus der Hoffnung!

# Bausteine für eine kurze Frauenliturgie bei einem Vorbereitungstreffen zur Aktion/bei einem kfb-Abend

**Lied:** Laudate omnes gentes GL 386

## Gemeinsames Gebet

---

Gott, barmherzig und gut,  
Gott, unser Gott,  
wir teilen Leben, Zeit und Raum,  
teilen Fähigkeiten und Talente,  
teilen Aufgaben und Ressourcen,  
teilen Gefühle, Gedanken, Angst und Trauer,  
teilen Lebenswelten und Lebenssituationen von Frauen,  
teilen Gemeinschaft von Frauen -  
hier und in den Ländern des Südens.  
Und Du, guter Gott, bist mitten unter uns.  
Du hältst und bewegst uns.  
Du trägst uns und gehst mit uns.  
Du sendest uns und begleitest unser Tun.  
Du bist unsere Mitte und unsere Kraft.  
Dafür loben wir dich.

*Die Anwesenden können einen Satz des Gebetes wiederholen  
oder persönliches formulieren.*

**Schriftlesung:** Joh 6,1-15 oder Jak 2,14-17 oder Röm 14,17-19

**Lied: Wenn das Brot, das wir teilen GL 470, 1. Strophe**

„Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose blüht und das Wort, das wir sprechen, als Lied erklingt, dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut, dann wohnt er schon in unserer Welt. Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht in der Liebe, die alles umfängt, in der Liebe, die alles umfängt.“

**Zur 1. Strophe**

A: Brot und Rosen für alle Frauen dieser Erde fordern wir.  
Unser Lied vom Teilen soll die ganze Welt durchdringen.  
Vergangenheit, Gegenwart teilen wir und gestalten Zukunft,  
weil du, Gott, uns antreibst, weil deine Liebe uns drängt.  
B: Gib, Gott, Quelle des Lebens,  
dass auch wir zu einem guten Leben für alle unseres beitragen.

**Lied: Wenn das Brot, das wir teilen GL 470, 2. Strophe**

„Wenn das Leid jedes Armen uns Christus zeigt, und die Not, die wir lindern, zur Freude wird, dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut, dann wohnt er schon in unserer Welt. Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht in der Liebe, die alles umfängt, in der Liebe, die alles umfängt.“

**Zur 2. Strophe**

A: In Leid, Trauer, Armut, Not ist Christus mit seinem Leiden und Tod gegenwärtig.  
Durch das Kreuz hindurch wollen wir mit ihm Auferstehung erleben.  
B: Gib, Gott des Lebens,  
dass es immer Menschen gibt, die Glaube, Hoffnung und Liebe möglich machen.  
Christi Liebe soll die ganze Welt umfassen, dafür stehen wir ein.

**Lied: Wenn das Brot, das wir teilen GL 470, 3. Strophe**

Wenn die Hand, die wir halten, uns selber hält, und das Kleid, das wir schenken, auch uns bedeckt. Dann hat Gott unter uns schon sein Haus gebaut, dann wohnt er schon in unserer Welt. Ja, dann schauen wir heut schon sein Angesicht in der Liebe, die alles umfängt, in der Liebe, die alles umfängt.

**Zur 3. Strophe**

A: Hier und in den Ländern des Südens stärken Frauen einander.  
Frauen stützen und ermutigen einander.

Sie nehmen einander ernst, treten füreinander ein.

Aus Respekt und Sorge füreinander bekleiden sie einander mit dem Kleid des Lebens, der Hoffnung und des Vertrauens.

B: Gott, gerecht und gut,

schenke unserer Welt die ersehnte Gerechtigkeit, die du verheißten hast.

**Lied: Ubi caritas et amor GL 445****Dank**

Da nannte sie (Hagar, die verstoßene Magd Sarais) den Namen des Herrn, der zu ihr gesprochen hatte: Du bist El-Roi – Gott schaut auf mich – Denn sie sagte: Gewiss habe ich dem nachgeschaut, der auf mich schaut! Gen 16,13  
Mit Hagar sagen wir dem Dank, der nach uns schaut.

Danke, El Roi, dass du diese Welt begleitest.

Danke, El Roi, dass du in unserem Tun auf uns siehst.

Danke, El Roi, dass du Frauen füreinander da sein lässt  
und ihnen deine Liebe schenkst.

Danke, El Roi, dass du die Frauen dieser Welt so wunderbar geschaffen hast.

Danke, El Roi, dass du uns berufen hast, dir zu folgen für eine gerechtere Welt.

Danke, El Roi, dass du Frauen in den Ländern des Südens  
und uns zusammen führst.

Danke, El Roi, dass du uns zu Freundinnen machst.

Der Dank kann mit eigenen Formulierungen weitergeführt werden.

**Segen**

Gott, der Ursprung von allem was lebt,

sei in uns, damit wir einander zum Leben stärken.

Gott, die Quelle der Liebe, sei in euch, damit ihr das Leben teilt.

Gott, Geistkraft und Stärke sei in euch,

damit ihr Ermutigung spürt und das Leben wagt.

So segne uns der dreifaltige Gott,

Ursprung und Liebe und Geistkraft.

Amen.

## Plakatmeditation

---

Ich – ich bin Teil der Schöpfung  
 gewollt, geliebt, wertvoll  
 Ich – ich bin Teil dieser Erde  
 fruchtbar und nährend  
 Ich – ich bin Teil dieses Landes  
 hineingeboren in Kultur, Sitten und Bräuche  
 Ich – ich bin Teil der Vielfalt Gottes  
 wie die Ernte in meinen Händen  
 Ich – ich bin Teil der Vergangenheit  
 das Wissen meiner Ahninnen lebt in mir  
 Ich – ich bin Teil der Gegenwart  
 gestärkt durch die Gemeinschaft von Frauen  
 Ich – ich bin Zukunft  
 alte, traditionelle Kulturpflanzenvielfalt sichert Ernährung  
 Ich – ich bin Teil der Gemeinschaft von Frauen  
 die ermächtigt und neue Perspektiven eröffnet  
 Ich – ich bin Teil einer Initiative  
 die sich für eine nachhaltige Zukunft einsetzt  
 Ich – ich bin Teil der Hoffnung  
 die auf ein gutes Leben für alle setzt  
 Ich – ich bin Teil des Durstes nach umfassender Gerechtigkeit  
 mit und für Frauen im westlichen Hochland Guatemalas  
 Ich – ich bin Teil eurer Partnerinnenorganisation AMOIXQUIC  
 (gesprochen: AMOISCHKIK)  
 in dem Frauen einander ermutigen und aufrichten  
 Ich – ich bin Teil starker Frauen  
 weil ihr mich stark macht und Leben sichert  
 Ich – ich bin Teil eurer Aktion Familienfasttag  
 mein Schicksal teilen viele Frauen hier  
 Wir indigenen Frauen sind Teil einer großen Vision, die da heißt:  
**„Gemeinsam für eine Zukunft in eigener Hand“**

## Liedvorschläge

---

**GL 474** „Wenn wir das Leben teilen“  
**GL 446** „Lass uns in deinem Namen, Gott“  
**GL 90** „Der Himmel geht über allen auf“  
**GL 909** „Da wohnt ein Sehnen tief in uns“

### Zur Gabenbereitung:

**GL 184** „Herr, wir bringen in Brot und Wein“  
**GL 378** „Brot, das die Hoffnung nährt“  
**GL 470** „Wenn das Brot, das wir teilen als Rose blüht“  
**GL 765** „Wir bringen unsre Gaben“

### Segen:

**GL 452** „Der Herr wir dich mit seiner Güte segnen“

### Schlusslied:

**GL 452** „Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott“