

# Hausgottesdienst für die Fastenzeit 2012

**„Mit meinem Gott  
überspringe ich  
Mauern!“**

## Vorwort

*Unterstützung und Ermutigung in den vielfältigen Spannungen, Belastungen und Herausforderungen ist heute notwendig und tut gut. Wir brauchen sowohl Entwicklungs- wie auch Nachhilfe in unserer je eigenen Situation unseres Menschseins. Klingt da nicht das Psalmwort eher wie eine Zumutung? Wirkt es nicht als starke Herausforderung, sondern sogar als Überforderung zu all dem, was wir ohnehin tagtäglich zu bewältigen und zu schultern haben? Es kann uns aber auch an den erinnern und auf den verweisen, den wir möglicherweise bei allen Sorgen und Mühen vernachlässigen, aus dem Blick verlieren oder sogar vergessen: den lebendigen Gott.*

*Die Mauern unseres Lebens, das sind die Grenzen und damit verbunden auch die Schmerzgrenzen, die wir immer wieder erfahren. Das Empfinden, so sehr eingespannt, belastet oder sogar überlastet zu sein im persönlichen Leben, in den familiären Verpflichtungen, im ehrenamtlichen Engagement in der Kirche.*

*Es bleibt die Frage, ob wir nur auf unsere eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten setzen und vertrauen oder ob es da auch noch eine andere Hilfe und einen anderen Helfer gibt? Mit meinem Gott, nicht nur aus eigener Anstrengung oder in möglichst perfekter Eigenleistung, nicht nur durch optimale Planung und Organisation, kann ich Hindernisse überwinden und Vieles erreichen. Mit meinem Gott und seiner Hilfe, mit seiner Unterstützung und seinem Segen werde ich eher schaffen und bewältigen, was ich zu tun habe.*

*Mit meinem Gott kann ich vieles gelassener angehen, besser durchstehen oder auch ertragen. Er gibt mir neue Kraft und den nötigen Schwung. Dazu will dieser Hausgottesdienst anregen und beitragen. So bin ich Ihnen im Gebet verbunden, grüße und segne ich Sie als*

Ihr



Bischof Dr. Friedhelm Hofmann

Liebe Beterinnen, liebe Beter,

man muss nicht den gesamten Text durchbeten, sondern kann auswählen, um im „weniger“ das „mehr“ zu finden.

Paul Weismantel

## 1. Einleitung

V Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Hl. Geistes. Amen.

V Das offizielle Gebet der Kirche im Stundenbuch beginnt immer wieder mit dem Aufruf: „O Gott, komm mir zu Hilfe - Herr, eile mir zu helfen!“

So sind auch wir jetzt im Namen Gottes versammelt und rufen ihn um seine Hilfe an. Wir wollen uns persönlich und gemeinsam daran erinnern, wie oft und in wie viel Not, er uns schon geholfen hat. Im Sprichwort heißt es: „Wo die Not am größten, ist die Hilfe Gottes am nächsten!“

Oder im Lied „Lobe den Herren“, da singen wir am Ende der dritten Strophe: „In wie viel Not hat nicht der gnädige Gott über dir Flügel gebreitet!“

So beten auch wir:

V O Gott, komm mir zu Hilfe!

A Herr, eile mir zu helfen!

V O Gott, komm allen zu Hilfe!

A Herr, eile denen zu helfen, die in Not sind!

V O Gott, komm allen zu Hilfe, die sich selbst nicht helfen können!

A O Gott, eile denen zu Hilfe, die arm, krank, bedrängt oder bedrückt sind!

## 2. Lied: 291 Str. 1-3



1. Wer un - term Schutz des Höch - sten steht,  
wer auf die Hand des Va - ters schaut,  
im Schat - ten des All - mächt - gen geht,  
sich sei - ner Ob - hut an - ver - traut,  
der spricht zum Herrn voll Zu - ver - sicht:  
"Du mei - ne Hoff - nung und mein Licht,  
mein Hort, mein lie - ber Herr und Gott,  
dem ich will trau - en in der Not."

2. Er weiß, daß Gottes Hand ihn hält,  
wo immer ihn Gefahr umstellt;  
kein Unheil, das im Finstern schleicht,  
kein nächtlich Grauen ihn erreicht.  
Denn seinen Engeln Gott befahl,  
zu hüten seine Wege all,  
daß nicht sein Fuß an einen Stein  
anstoße und verletzt mög sein.

3. Denn dies hat Gott uns zugesagt:  
Wer an mich glaubt, sei unverzagt,  
weil jeder meinen Schutz erfährt;  
und wer mich anruft, wird erhört.  
Ich will mich zeigen als sein Gott,  
ich bin ihm nah in jeder Not;  
des Lebens Fülle ist sein Teil,  
und schauen wird er einst mein Heil.

### 3. Wechselgebet

- V Wir danken dir, du treuer Gott für alle Hilfen, die wir durch dich immer wieder erfahren haben in den Engpässen, Notlagen und Niederlagen unseres bisherigen Lebens.
- A Wir danken dir für alle deine Gaben, Gnaden und Wohltaten.
- V Wir danken dir, du ewiger Gott für dein Wort, das uns zum Licht geworden ist in den langen Schatten und dunklen Nächten auf unserem Lebensweg.
- A Wir danken dir für deine Treue und Nähe in deinem Wort.
- V Wir danken dir, du fürsorglicher Gott für deinen Schutz und Segen, mit dem du uns in allem so liebevoll geführt, begleitet und bewahrt hast.
- A Wir danken dir für deine verborgene und wunderbare Gegenwart.
- V Wir danken dir, du lebendiger Gott für die vielen Menschen und Zeichen, durch die du uns begegnet bist, ermutigt, gestärkt, getröstet und an dich erinnert hast.
- A Wir danken dir für deine schützende Hand in unserem Leben.
- V Gütiger und treuer Gott, alles, was wir sind und haben, kommt letztlich von dir. Du bist verborgen und gegenwärtig in allem, was geschieht. Wir sind in deiner Hand. Von dir kommt alle Kraft und Stärke, all der gute Mut, den wir im Leben brauchen, all die Boten und Zeichen deiner Treue. So danken wir dir für die Unterstützung und Hilfen, die wir in so vielfältiger Form von dir empfangen haben, durch Christus unseren Herrn. Amen.

### 4. Mögliches Gestaltungselement:

Wenn es von der Situation und der Zusammensetzung der Gruppe, die diesen Hausgottesdienst miteinander betet, möglich ist, kann zu folgendem Austausch eingeladen werden:  
Wir teilen einander die eine oder andere Erfahrung aus dem eigenen Leben mit, in der wir die Hilfe Gottes (sichtlich und spürbar) erfahren haben.  
Wichtig dabei ist, das darüber nicht diskutiert wird, sondern es in einem Anhörcreis gehört und respektvoll gewürdigt wird. Es kann auch nicht darum gehen, einander zu überbieten, sondern die anwesenden Personen erzählen etwas von der je eigenen Lebens- Glaubens- Gotteserfahrung.

### 5. Psalm 18

Ein kurzer Hinweis zum Beten des Psalms:

- V Wir beten oder singen den folgenden Psalm im Wechsel. In diesen Gebetsworten werden uns erstaunlich ermutigende Erfahrungen von Menschen mit ihrem Gott erzählt. Dieser Gott führt aus der Enge in die Weite. Er befreit von allem, was Menschen klein macht. Er stärkt Ängstliche, Unsichere und Wankelmütige. So will er sich uns auch zeigen. So konnten wir sein Wirken wohl auch schon im eigenen Leben erfahren.

*(Beim Sternchen halten wir in einer kleinen Atempause kurz inne.)*

## GL 712 Ps 18

Du führst mich hin - aus ins Wei - te;  
du machst mei - ne Fin - ster - nis hell

VI

1. Ich will dich rühmen, Herr, meine Stärke, \*  
Herr, du mein Fels, meine Burg, mein Retter,  
2. mein Gott, meine Feste, in der ich mich berge,\*  
mein Schild und sicheres Heil, meine Zuflucht.
3. Mich umfingen die Fesseln des Todes, \*  
mich erschreckten die Fluten des Verderbens.  
4. In meiner Not rief ich zum Herrn \*  
und schrie zu meinem Gott. —
5. Er griff aus der Höhe herab und faßte mich, \*  
zog mich heraus aus gewaltigen Wassern.  
6. Er führte mich hinaus ins Weite, \*  
er befreite mich, denn er hatte an mir Gefallen. —
7. Du, Herr, läßt meine Leuchte erstrahlen, \*  
mein Gott macht meine Finsternis hell.  
8. Mit dir erstürme ich Wälle, \*  
mit meinem Gott überspringe ich Mauern.
9. Du schaffst meinen Schritten weiten Raum, \*  
meine Knöchel wanken nicht.
10. Darum will ich dir danken, Herr, vor den Völkern, \*  
ich will deinem Namen singen und spielen. —
11. Ehre sei dem Vater und dem Sohn \*  
und dem Heiligen Geist,  
12. wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit \*  
und in Ewigkeit. Amen.

*Kehrvers*

## 6. Mögliches Gestaltungselement nachdem der Psalm gebetet ist:

V Wir lassen noch ein wenig nachklingen, was wir eben miteinander gebetet oder gesungen haben. Bei dem Wort oder Bild, das mich besonders angesprochen oder berührt hat kann ich innerlich noch ein mal wiederholen, um es zu vertiefen.

Wer möchte kann sein Wort auch noch einmal aussprechen und es den anderen mitteilen. Es kann ein Vers auch mehrfach genannt werden.

In diesem Echopsalm betonen wir das, was uns heute besonders am Herzen liegt.

– Zeit für Stille –

## 7. Impuls zum Thema:

„Mauern, die ich mit meinem Gott überspringen kann“

Immer gehören zu unserem Leben die fünf großen G-s:

- » Gaben
- » Gnaden
- » Grenzen
- » Gefahren
- » Gefährtinnen und Gefährten

Wenn wir an Grenzen stoßen, sprechen wir oft auch von Mauern, die uns bedrohen, weil sie uns einengen und Angst machen. Da geraten wir in die Enge und Engpässe. Da erfahren wir wie gefährdet, wie brüchig, wie zerbrechlich unser Leben ist.

Grenzen erfahren wir als Einschränkung, als Hindernis oder Behinderung. In dem, was mich bedrückt oder belastet kann ich fragen, ob Gott mich darin nicht herausfordert oder auf die Probe stellt. Ich kann auch erkennen, wie stark oder schwächelnd, wie groß oder winzig mein Gottvertrauen ist. Manche innere Kraft und Stärkung wächst uns erst dann und dort zu, wo wir an unsere Schmerzgrenze kommen. Zunächst geht es darum, meine eigenen Grenzen zu akzeptieren, sie so anzunehmen, wie sie sind, wie ich sie empfinde.

Danach kommt die Frage, wie ich mit ihnen umgehe, ob und wie ich sie überwinden kann; manche kann ich mit Gottes Hilfe und viel Geduld, mit Phantasie und Mut überspringen, aber nicht alle.

Wir können in unseren Notlagen ringen, kämpfen, klagen, hadern, zweifeln. Das haben vor uns viele Frauen und Männer der Bibel getan. Wir können unsere Hilferufe und Notschreie vor Gott bringen, wie z. B. im folgenden Lied:

### 8. GL 997 Str. 1-4



1. Mei - ne en - gen Gren - zen, mei - ne  
 2. Mei - ne gan - ze Ohn - macht, was mich  
 3. Mein ver - lor - nes Zu - traun, mei - ne  
 4. Mei - ne tie - fe Sehn - sucht nach Ge -



kur - ze Sicht\_\_\_ brin - ge ich vor dich.\_\_\_\_  
 beugt und lähmt, brin - ge ich vor dich.\_\_\_\_  
 Ängst - lich - keit\_\_\_ brin - ge ich vor dich.\_\_\_\_  
 bor - gen - heit\_\_\_ brin - ge ich vor dich.\_\_\_\_



V/A Wand - le sie in Wei - te;  
 Wand - le sie in Stär - ke;  
 Wand - le sie in Wär - me;  
 Wand - le sie in Hei - mat;



1.-4. Herr, er - bar - me dich.

2. Meine ganze Ohnmacht,  
 was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich.

[V/A] |: Wandle sie in Stärke;  
 Herr erbarme dich :|

3. Mein verlornes Zutraun,  
 meine Ängstlichkeit bringe ich vor dich.

[V/A] |: Wandle sie in Wärme;  
 Herr erbarme dich :|

4. Meine tiefe Sehnsucht  
 nach Geborgenheit bringe ich vor dich.

[V/A] |: Wandle sie in Heimat;  
 Herr erbarme dich :|

### 9. Fürbitten

Du unser Gott, alles, was wir auf dem Herzen haben, alles, was uns am Herzen liegt, alle Sorgen, die Menschen uns anvertrauen, allen Kummer, den sie uns mitteilen, wollen wir jetzt vor dich bringen und dich bitten:

- » Um reichen Segen für unseren Papst Benedikt, unseren Bischof Friedhelm und alle, die Verantwortung haben für die Zukunft der Kirche in unserer Zeit.
- » Um neue Bereitschaft zum offenen und ehrlichen Dialog in unserer Kirche auf allen Ebenen.
- » Um gutes Gelingen im Zusammenwirken von Haupt- und Ehrenamtlichen in unseren Pfarreiengemeinschaften.
- » Um Wertschätzung und Wohlwollen im Umgang mit Fremden, mit Gescheiterten, Kranken und Trauernden.
- » Um Einfühlungsvermögen und Verständnis für Menschen mit Behinderungen.
- » Um die Kraft des Hl. Geistes für die Männer, die in diesem Jahr zu Diakonen oder Priestern geweiht werden.

- » Um deinen Beistand für Frauen und Männer, die sich auf einen pastoralen Beruf vorbereiten.
- » Um Ermutigung und Unterstützung für alle, die derzeit ein schweres Kreuz zu tragen haben.
- » Um ewiges Leben für unsere verstorbenen Angehörigen, Verwandten, Freunde und Wohltäter.

Du unser Gott, mit deiner Hilfe können wir zuversichtlich sein, auch wenn uns so manches bedrängt und belastet. Du wirst uns auch in Zukunft begleiten, stärken, stützen und schützen. Auf dich setzen wir unser Vertrauen. Dich loben und preisen wir. Dich beten wir an. Zu dir beten wir mit den Worten, die Jesus, dein Sohn uns gelehrt hat:

A Vater unser...

V Wir grüßen auch Maria, die Trösterin der Betrübten, die Helferin der Christen, die Mutter vom guten Rat:

A Gegrüßet seist du Maria...

## 10. Segenswünsche

V Ja, Gott, segne du uns mit deiner Kraft und Stärke

A Ja, Gott, segne du uns mit deiner Hilfe und deinem Trost

V Ja, Gott, segne du uns mit deiner Gnade und deiner Nähe

A Ja, Gott segne du uns mit deiner Liebe und deinem Vertrauen

V Ja, Gott segne du uns mit deinem Atem und Geheimnis

A Ja, Gott, segne du uns mit deinem Erbarmen und deiner Geduld

V Ja, Gott, segne du uns mit deiner Güte und deinem Frieden

A Ja, Gott, segne du uns mit deiner Freiheit und Gelassenheit

V Ja, Gott, segne du uns mit deiner Geistesgegenwart und Ruhe

A Ja, Gott, segne du uns mit dem Schutz deiner heiligen Engel

V Ja, Gott, segne du uns mit dem Schatz deiner guten Worte

A Ja, Gott segne du uns mit heiligen Zeichen und Gedanken

V Ja, Gott segne du uns mit guten Begegnungen und Gesprächen

A Ja, Gott segne du uns mit Achtsamkeit und Wohlwollen

V Ja, Gott segne du uns hier und heute und jeden Tag aufs Neue und all die Menschen, die zu unserem Leben gehören, mit denen wir unsere Zeit teilen, die uns beistehen und denen wir helfen. Segne du uns, du ewiger, lebendiger und dreieiniger Gott, Vater, Sohn und Hl. Geist.

A Amen

*Herausgeber:*

*Diözese Würzburg*

*Hauptabteilung 2-Seelsorge*

*Texte: Paul Weismantel, Referat Geistliches Leben*