

PFARREI  
LIEBFRAUEN **DU**<sup>®</sup>

**IMPULSE & GOTTESDIENSTE FÜR  
ERWACHSENE**

1. Fastensonntag, 21. Februar 2021

Katholisch. Mittendrin.

## 1. Fastensonntag, 21. Februar

Am heutigen Fastensonntag begleiten uns Texte aus dem Buch Genesis und dem Markusevangelium

### Lesung:

Lesung aus dem Buch Genesis

Und Gott sprach zu Noah und zu seinen Söhnen mit ihm und sagte:

Und ich, siehe, ich errichte meinen Bund mit euch und mit eurem Samen nach euch; und mit jedem lebendigen Wesen, das bei euch ist, an Geflügel, an Vieh und an allem Getier der Erde bei euch, was irgend von allem Getier der Erde aus der Arche gegangen ist.

Und ich errichte meinen Bund mit euch; und nicht mehr soll alles Fleisch ausgerottet werden durch die Wasser der Flut, und keine Flut soll mehr sein, die Erde zu verderben.

Und Gott sprach: Dies ist das Zeichen des Bundes, den ich stifte zwischen mir und euch und jeder lebendigen Seele, die bei euch ist, auf ewige Geschlechter hin: Meinen Bogen setze ich in die Wolken, und er soll das Zeichen des Bundes sein zwischen mir und der Erde.

Und es wird geschehen, wenn ich Wolken über die Erde führe, so soll der Bogen in den Wolken erscheinen, und ich werde meines Bundes gedenken, der zwischen mir und euch ist und jedem lebendigen Wesen, von allem Fleische; und nicht mehr sollen die Wasser zu einer Flut werden, alles Fleisch zu verderben.

*Gen 9, 8-15, Elberfelder Bibel, revidierte Fassung, Wuppertal 2006*

**Lied:** Stimme, die Stein zerbricht (*Gotteslob 417*)

1. Stimme, die Stein zerbricht,  
kommt mir im Finstern nah,  
jemand, der leise spricht:  
Hab keine Angst, ich bin da.

2. Sprach schon vor Nacht und Tag,  
vor meinem Nein und Ja,  
Stimme, die alles trägt:  
Hab keine Angst, ich bin da.

3. Bringt mir, wo ich auch sei, Botschaft des Neubeginns,  
nimmt mir die Furcht, macht frei, Stimme, die dein ist: Ich bin's.

4. Wird es dann wieder leer, teilen die Leere wir.  
Seh dich nicht, hör nichts mehr und bin nicht bang: Du bist hier.



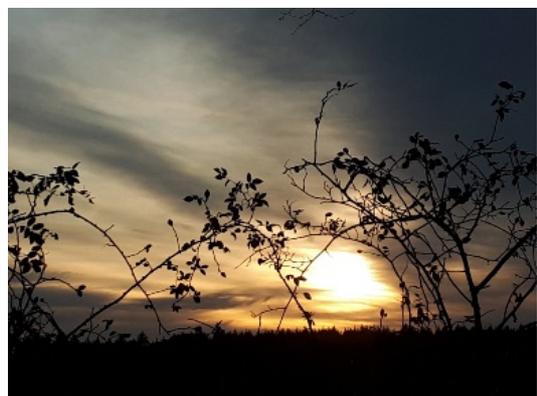
*Text: J. Henkys, Melodie: T. Kyerno, Zu Hören unter: <https://kurzelinks.de/srka>*

### Evangelium:

Aus dem heiligen Evangelium nach Markus

Und sogleich trieb der Geist Jesus in die Wüste. Jesus blieb vierzig Tage in der Wüste und wurde vom Satan in Versuchung geführt. Er lebte bei den wilden Tieren und die Engel dienten ihm. Nachdem Johannes ausgeliefert worden war, ging Jesus nach Galiläa; er verkündete das Evangelium Gottes und sprach:

Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium!



*© Sr. Martina Paul, msc*

*Mk 1, 12-15, Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, Stuttgart 2016*

## **Gedanken zu den Lesungstexten:**

Was für eine Verheißung und Einladung Gottes.

Das Alte Testament erinnert uns an den Bundesschluss. Ihr seid nicht allein, denn ich habe einen Bund mit euch geschlossen, der ewig bleibt.

Und im Evangelium geht es um das Reich Gottes, um die gute Botschaft, die allen Menschen gilt. Kehrt um und glaubt dieser Verheißung. Wandelt euch, schaut über eure Möglichkeiten und Grenzen hinaus. Wagt das Leben. Glaubte an das Evangelium. Glaubte dass Gott Leben in Fülle für alle Menschen will.

## **Lied: Meine engen Grenzen (Gotteslob 437, Halleluja 11)**

1. Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht bringe ich vor dich.

Wandle sie in Weite: Herr, erbarme dich. Wandle sie in Weite: Herr, erbarme dich.

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

Wandle sie in Stärke: Herr, erbarme dich. Wandle sie in Stärke: Herr, erbarme dich.

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

Wandle sie in Wärme: Herr, erbarme dich.

Wandle sie in Wärme: Herr, erbarme dich.

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

Wandle sie in Heimat: Herr, erbarme dich.

Wandle sie in Heimat: Herr, erbarme dich.



*Text: Eugen Eckert, Melodie: Winfried Heurich  
Zu Hören unter: <https://kurzelinks.de/meg>*

## **Impuls:**

Unsere Frei-Räume sind eng geworden. Corona stellt alles auf den Kopf und vieles in Frage. Manches ist anders in dieser Zeit, aber es wird nicht automatisch anders bleiben.

Was wäre, wenn... Corona vorbei und alles wieder normal wäre?

Wie könnte sich das Leben dann anfühlen?

Geben wir uns wieder die Hand und kehren zurück in unseren Alltag, so wie er vorher war?

Wollen wir diese Normalität überhaupt noch oder haben die vergangenen Monate etwas verändert?

Viele von uns konnten erfahren, wie Notsituationen intuitiv das antreiben, was wichtig ist. Dass Ressourcen in uns sind, freie Räume, die wir längst vergessen hatten.

## **Gebet:**

Gott, du begleitest uns auf dem Weg des Wandels und willst uns erneuern.

Mit allen Sinnen erfahren wir die Welt.

Die Kraft deines Geistes schenkt uns Ideen, wie wir die Welt so gestalten können, dass deine Schöpfungskraft in ihr zum Ausdruck kommt.

Lass uns unsere Ohren öffnen, dass wir erkennen, wo du uns rufst.

Lass uns unsere Augen hinwenden zu dem, was du uns zeigen willst, und unsere Hände gebrauchen zum rechten Handeln.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.

Amen

© Misereor 2021

## **Segensgebet:**

Gott, du Quelle des Lebens  
Du Atem unserer Sehnsucht  
Du Urgrund allen Seins  
segne uns mit dem Licht deiner Gegenwart,  
das unsere Fragen durchglüht  
und unseren Ängsten standhält.  
Segne uns, damit wir ein Segen sind  
und mit zärtlichen Händen und einem hörenden Herzen,  
mit offenen Augen und mutigen Schritten  
dem Frieden den Weg bereiten.  
Segne uns damit wir einander segnen und stärken  
und hoffen lehren wider alle Hoffnung,  
weil du unserem Hoffen und unserem Handeln Flügel schenkst.  
Amen. So sei es. So ist es.

*nach Katja Süß*

## **Impulse für die Woche**

Fastenvorschläge für Familien (... und auch für Erwachsene)

### **Ich faste mit den Augen**

einmal weniger Fernsehen, Computer und Internet

- um das zu sehen, was wir sonst übersehen
- um Vertrautes mit neuen Augen wahrzunehmen
- um im anderen und in mir Neues zu entdecken

### **Ich faste mit den Ohren**

einmal weniger Radio, iPod, ....

- um auf das zu hören, was wir sonst schnell überhören
- um genauer hinzuhören, was andere uns sagen wollen
- um ruhig zu werden und in uns hineinzuhören

### **Ich faste mit dem Mund**

einmal bewusst auf Leckereien und ausgiebiges Essen verzichten,

- um wieder einfache Speisen und Getränke, wie Brot und Wasser, schmecken und genießen zu können
- um Zeit zu haben, einfache Gerichte gemeinsam vorzubereiten
- um zu erahnen, was Hunger ist

### **Ich faste mit den Händen**

einmal die Hände ruhen lassen und nicht dauernd tätig sein,

- um wirklich auszuspannen und zur Ruhe zu kommen
- um Hand anlegen zu können, wo wirklich Hilfe gebraucht wird
- um die Hände zu falten und zu beten

### Ich faste mit den Füßen

einmal nicht dauernd hin und herrennen und ständig unterwegs sein,

- um endlich das lang versprochene Gespräch zu führen
- um nachzudenken und andere Wege gehen
- um gemeinsam wieder einmal den Kreuzweg zu gehen

### Ich faste mit dem Leib

einmal weniger auf äußere Dinge wertlegen (modische Kleidung, Kosmetika),

- um ursprünglicher und „echter“ zu sein
- um von Äußerlichkeiten frei zu werden und einen Blick zu bekommen für „innere Schönheit“
- um offener, spontaner und herzlicher auf andere Menschen zuzugehen

### Ich faste mit ...

*© Familienreferate der Diözesen Innsbruck und Bozen-Brixen*

*© Bild auf der Titelseite: Foto von Kyle Cottrell auf Unsplash*

*© Gestaltung dieses Gottesdienstes: Gemeindereferentin Sr. Martina Paul, msc*