

# Wandel wagen

## Gemeinsam für eine Zukunft aus eigener Kraft

Bausteine für die Gestaltung von Gottesdiensten  
Aktion Familienfasttag 2019



© Aldimilabits Novatus Mchele

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung

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

Inhaltsverzeichnis

- 02 Hinweise für den Gebrauch
- 03 Zur Aktion Familienfasttag 2019
- 04 Aschermittwoch
- 06 Gemeindegottesdienst
- 13 Wortgottesdienst
- 25 Impulsgedanken
- 28 Bausteine
- 32 Frauenliturgie
- 35 Plakatmeditation
- 38 Lieder
- 40 Impressum

Hinweise für den Gebrauch

Dieser Behelf beinhaltet vielfältige Texte, um möglichst vielen Feierformen gerecht zu werden. Aus den unterschiedlichen 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. Außerdem erhalten Sie in Ihrem kfb-Diözesanbüro eine Mappe mit Kreuzwegvorschlägen. 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 genehmigt.*

Lesungen und Evangelien Familienfasttag 2019 Lesejahr C

6. März 2019 Aschermittwoch	Evangelium	1. Lesung	2. Lesung
	Mt 6	Joël 2,12-18	2 Kor 5,20 – 6,2
8. März 2019 Freitag der 1. Fastenwoche/ Familienfasttag	Mt 9, 14-15	Jes 58, 1-9a	
10. März 2019 1. Fastensonntag	Lk 4, 1-13	Dtn 26, 4-10	Röm 10, 8-13
17. März 2019 2. Fastensonntag	Lk 9, 28b-36	Gen 15, 5-12,17	Phil 3,17-4,1
24. März 2019 3. Fastensonntag	Lk 13, 1-9	Ex 3,1-8a.13-15	1 Kor 10,1-6.10-12

Weitere Materialien zur Aktion Familienfasttag 2019:

Behelf zur entwicklungspolitischen Bildungsarbeit, Familienfasttagsmagazin 1/2019, Plakate, Flugzettel, Spendenwürfel etc.

# Gemeinsam Wandel wagen!

„Die ökologische Umkehr, die gefordert ist, um eine Dynamik nachhaltiger Veränderung zu schaffen, ist auch eine gemeinschaftliche Umkehr.“ sagt Papst Benedikt in seiner Enzyklika Laudato si. Der Papst ist nicht allein mit dieser Meinung: immer mehr Menschen erkennen, dass die alten Systeme – Kapitalismus, Ausbeutung, Konsum als Lebensmittelpunkt,.. – nicht mehr funktionieren und dass es dringend einen Systemwandel zu einer nachhaltigen, gerechten Wirtschaftsweise, Solidarität, verantwortlichem Konsum und Bewahrung der Schöpfung braucht.



© Erich Leonhard

Für diesen Wandel gibt es keine vorgefertigten Rezepte. Die Idee des Systemwandels beruht auf einem andauernden, partizipativen Reflexions- und Lernprozess, jede\*r kann und soll sich einbringen. Ziel des Prozesses ist ein gutes Leben für alle.

Auch unter unseren Projektpartnerinnen gibt es Pionierinnen eines solchen Wandels – so suchen Frauen im Norden Tansanias nach Alternativen zu ressourcenintensivem Kochen am offenen Feuer. Ihre selbst entwickelten, sparsamen Selbstbau-Öfen helfen nicht nur, den Klimawandel aufzuhalten, sondern verhelfen den Frauen auch zu Unabhängigkeit und einem gesundheitsschonenden Küchenumfeld.

Wir wollen die Arbeit dieser Frauen im Rahmen der Aktion Familienfasttag 2019 unterstützen und stärken. Ich wünsche Ihnen allen eine gesegnete Fastenzeit!

**Dr.<sup>in</sup> Eva Oberhauser**  
stellv. Vorsitzende der kfbö  
Verantwortliche im Vorsitz-Team für die Aktion Familienfasttag

**Impressum:** Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin: Katholisches Frauenwerk in Österreich. Referat Entwicklungspolitik – Aktion Familienfasttag, Spiegelgasse 3/2/7, 1010 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: Mag.<sup>a</sup> Martina Goldenberg, Jonathan Scalet; Redaktionsteam: Lucia Greiner, Veronika Kitzmüller, Monika Liedler, Anita Löffler, Karoline Neuner, Monika Weilguni, Gabriela Zarits, Christina Obermair; Layout: rennergraphicdesign; Druck: gugler print.

# Aschermittwoch

**Lesungen:** Joel 2, 12-18 und 2 Kor 5, 20-6,2, **Evangelium:** Mt 6

## Predigtimpulse

### Aschermittwoch als Beginn der Fastenzeit

In der heutigen Messe/Wortgottesfeier wird Asche gesegnet und ausgeteilt. Sie wird aus den Palmzweigen des Vorjahres bereitet.

Mit dieser Feier wird die Fastenzeit des heurigen Kirchenjahres eröffnet.

Wir wissen, dass Fastenzeit in kirchlicher Bedeutung nicht nur heißt, weniger zu essen, auf Alkohol zu verzichten oder keine Schokolade zu essen.

Das ist zu kurz gegriffen, wenngleich es sinnvoll sein mag, so zu handeln.

Denn jeder Mensch hat seine persönliche Herausforderung.

Die Fastenzeit bietet sich als die Zeit an, dem Sinn eines christlichen Lebens Gewicht zu verleihen und zum Wesentlichen des Glaubens zu kommen: Der ganze Mensch soll frei werden, sich selbst wiederfinden, das einüben, was wir durch die Taufe geworden sind: der neue Mensch, in dem Christus sichtbar wird.

### Aktion Familienfasttag

Dieser Vorgang ist keine Privatsache individueller Besserung oder Optimierungsanstrengungen. Die Aktion Familienfasttag gibt uns Anstoß, den Zusammenhang zwischen persönlicher Taufberufung und gemeinschaftlicher Wirkung zu leben. Glauben heißt, sich von der Liebe Gottes erfassen zu lassen und ihr zu antworten. Dieser Glaube prägt das Leben: Er gibt die Kraft, die Wirklichkeit von Gott her zu deuten, anzunehmen und zu gestalten. Daher hat unser Glaube nicht nur persönliche Wirkung, sondern er wirkt in der Gesellschaft: spirituell und konkret, in unserer nächsten Umgebung und weltweit. Mit dem, was wir aus christlicher Überzeugung teilen, entsteht gutes Leben für andere. Damit wird das Thema der heurigen Aktion Familienfasttag „Gemeinsam für eine Zukunft aus eigener Kraft“ Wirklichkeit. Weil wir gemeinsam Sorge tragen für diese Welt, können Frauen aus eigener Kraft für sich selbst und ihre Familien sorgen. Unser Teilen spendet Zukunft für ganz konkrete Menschen.

## Fürbitten

Für die Kirche und alle Christinnen und Christen:  
dass sie in friedvoller Gesinnung still oder öffentlich  
für Gerechtigkeit sorgen.

Für alle, die in Kirche und Gesellschaft heute  
Verantwortung tragen:  
dass sie der Wille zum Frieden leitet, Armut zu bekämpfen  
und in unserer begrenzten Welt Lebensmöglichkeiten für alle zu  
schaffen.

Für die Frauen in Tansania, die von der  
Aktion Familienfasttag unterstützt werden:  
dass sie sich gestärkt fühlen und ihrer eigenen Kraft trauen.

Für Menschen in Not:  
dass sie in ihrem Leben Hilfe und Unterstützung  
erfahren können, die aus unserem gefeierten Glauben wächst.

Für alle, die heute das Aschenkreuz empfangen:  
dass Gott ihnen Erbarmen schenkt, dass sie einander vergeben  
können und reinen Herzens werden.

# Gemeindegottesdienst

## 2. Sonntag in der Fastenzeit – Lesejahr C

„Und er verwandelte sich vor ihren Augen“

**Schrifttexte:** Gen 15, 5-12.17-18,

**Antwortpsalm:** Ps 27(26),1,7-8.9.13-14, Phil 3, 17 – 4, 1 Evangelium: Lk 9, 28b-36

**Eingangslied:** GL 140 Kommt herbei (1i (1. – 3.; 6. Strophe)

*Frauen könnten einen Tanz einstudieren und tanzend einziehen.*

Tanz: im Pilgerschritt rechts (re) – links (li) – rechts (re) –  
rück-wiegen (rü-w)

Kommt (re) her (li) – bei (re rü-w), singt (re) dem (li) Herrn (re, rü-w),  
ruft (re) ihm (li) zu (re), der (li) uns (re) be- (li) freit (re, rü-w).  
Singend ....(im Takt 14 Mal re – li) .... Lied (re, rü-w).

### Hinführung

Wir schließen heute in unseren Gemeindegottesdienst auch die Anliegen der Aktion Familienfasttag ein. Eine Aktion, in der die Katholische Frauenbewegung Österreich seit 1958 zum solidarischen Handeln und zum Teilen mit den Frauen in den Ländern des Südens sowie zum Spenden einlädt. Teilen macht stark, Teilen spendet Zukunft, Teilen verändert alle am Teilen Beteiligte: die, die geben, und die, die empfangen.

Die Aktion Familienfasttag – ein Beitrag zum Wandel, ein Beitrag für ein besseres Leben für alle. Die Aktion Familienfasttag beschäftigt sich heuer mit dem Anliegen eines allgemeinen Systemwandels und will damit zum Nachdenken darüber einladen.

Wir bitten um Gottes Erbarmen, dass wir offen werden für die Begegnung mit Gott, die uns verwandelt und zu einem Leben in Fülle für alle führt.

### Kyrie

Jesus Christus, du bist gestorben und auferstanden  
und hast Tod in Leben gewandelt.

**Kyrie eleison**

Jesus Christus, du zeigst uns einen Weg,  
der Menschen verwandelt.

**Christe eleison**

Jesus Christus, du liebst uns,  
damit wir einander lieben und Leben teilen.

**Kyrie eleison**

### Bausteine für die Predigt

**In der ersten Lesung** begegnen wir Abraham. Vertrauen und Hoffnung aus dem Glauben an Gott geben ihm Halt und gleichzeitig die Kraft etwas Neues zu wagen. Abraham glaubt Gott und Gott beschenkt Abraham mit neuen Aussichten. Aufgrund seines Glaubens und weil Gott es ihm als Gerechtigkeit anrechnet, schließt Gott einen Bund mit Abraham und all seinen Nachkommen. Gott ist an Abrahams Seite. Gott ist auf der Seite derer, die Neues wagen, um der Gerechtigkeit willen.

In der zweiten Lesung nimmt uns Gott hinein in Jesu Kreuzestod und seine Auferstehung. Paulus zeigt auf die wichtigen, sinnstiftenden Dinge im Leben. Christus will uns verwandeln in eine Gestalt, die ihm ähnlich ist. Christus kann verwandeln, wenn wir unser Ja sagen zum notwendigen Wandel, um Jesu willen. Um seinetwillen zum Beispiel aufstehen für gerechte Systeme, für Wirtschaftsformen, die dem Menschen dienen, entstehen für globale Verantwortung, für christliche Werte. Für einen Wandel braucht es Menschen.

**Im Evangelium** nimmt Gott die Menschen hinein in den Wandel. Jesus braucht eine Klärung. Mit seinen engsten Vertrauten steigt er auf den Berg. Den Blick ins Weite und die Klärung sucht er im intensiven Gebet. Jesus betet und das verändert. Bis in sein Innerstes hinein geht die Veränderung und wird zum Leuchten. Und dann öffnet sich der Himmel. Die Wolke wirft ihren Schatten auf die Jünger. Sie geraten sozusagen in die Wolke Gottes hinein, der ruft: Das ist mein geliebter Sohn, auf ihn sollt ihr hören. Und Jesus weiß, Gott ist ganz bei ihm, bis in sein Innerstes wird es klar und führt zur Erleuchtung. Auch wenn Jesus seinen Weg zu Ende gehen muss – jetzt ist er sich der Liebe Gottes sicher.

Ist es für die Jünger schon klar, welche Wandlung da geschehen wird?

Wenn wir Messe feiern, bekennen wir: Deinen Tod, o Herr, verkünden wir, deine Auferstehung preisen wir, bis du kommst in Herrlichkeit.

Eucharistie zu feiern bedeutet gleichzeitig Wandlung. Da gibt es keinen Stillstand, da ist plötzlich eine Dynamik. Wandlung ist nicht gleich Fortschritt, denn es geht nicht um ein Fortschreiten. Es ist vielmehr eine Umkehr, ein Umdrehen. Die Richtung wird eine andere, es geht nicht mehr in die gleiche Richtung. Eine Wandlung des Menschen in Gott hinein.

Die Katholische Frauenbewegung sieht heuer in ihrer Aktion Familienfasttag auf nötigen Wandel von Systemen, die nicht den Menschen dienen, die ungerecht Güter verteilen, die Ausbeutung der Ressourcen betreiben, die nie endende Gewinnmaximierung anstreben, um nur einige anstehende Themenfelder zu nennen. Zum Wandel gibt es kein fertiges Rezept. Zum Wandel braucht es viele Wege. Zum Wandel braucht es Menschen, die gewandelt neu aufmerksam sind, neu sehen, deuten und handeln. Es geht um ein Wahrnehmen, Fühlen, Deuten und Bitten. Zum Wandel braucht es Menschen, die das Göttliche in die Welt tragen.

## Fürbitten

---

„Und er verwandelte sich vor ihren Augen“.  
Gott, den Ursprung allen Wandels bitten wir:

Für die Kirche Jesu Christi,  
für alle Getauften um den Geist der Liebe.

Für die Mächtigen dieser Welt  
um den Geist der Weisheit und der Gerechtigkeit.

Für die die Katholische Frauenbewegung und die  
Projektpartnerinnen in Asien, Lateinamerika und Afrika  
um die Geistkraft, die stärkt und lebendig macht.

Für alle Menschen, die teilen und Zukunft spenden,  
um die Erfahrung der Verbundenheit.

Für alle, die Wandlung anstreben:  
um Orientierung an Gott und seinem Reich.

Für die hier versammelte Gemeinde:  
Um Verankerung in Gott, damit die Herzen in ihm Ruhe finden.

Du, guter Gott, stehst uns bei in all unseren Bemühungen zum Wandel, du lebst unter uns und stärkst uns durch deinen Geist. Alle unsere Bitten, die ausgesprochenen und die unausgesprochenen, erhöere durch Jesus Christus, unseren Bruder und Erlöser. Amen.

## Gabenprozession

*Bei der Gabenprozession können vor den Gaben von Brot und Wein Schalen mit Samenkörnern gebracht werden, die zeigen sollen, dass Wandel und Veränderung viele „Samenkörner“ braucht, viele die anpflanzen, gießen und mitarbeiten. Die Schalen mit Samenkörnern werden vor dem Altar abgestellt.*

*Wird diese Form der Gabenprozession gewählt, ist es sinnvoll, schon in der Predigt darauf hinzuweisen und auch anzumerken, was mit den Samenkörnern in der Folge gemacht werden kann: bei entsprechender Keimzeit eine Verwendung in der Osternacht einplanen oder einpflanzen und in der Osterzeit das Wachstum immer wieder in Blick nehmen.*

### **Sprecherin 1:**

Ich bringe meine Schale zum Altar.  
In ihr sind die Samen „Solidarität“.

Solidarität heißt auch, die Stimme zu erheben und ungerechte Systeme aufzuzeigen, Wissen zu teilen und langfristig und generationenübergreifend zu handeln. So kann ein gutes Leben für alle auf unserer Erde möglich werden.

Ich bringe meine Schale zum Altar und hoffe und vertraue auf Gottes Kraft, die wachsen lässt und verwandelt.

### **Sprecherin 2:**

Ich bringe meine Schale zum Altar.  
In ihr sind die Samen „Aufbruch“.

In vielen Ländern gibt es kleine Aufbrüche: Menschen helfen, ungerechte Lebenssituationen zu ändern, Projekte für neue Energiegewinnung zu entwickeln und umzusetzen, Bildung für Frauen zu ermöglichen. Diese Aufbrüche machen Mut – so kann ein gutes Leben für alle auf unserer Erde möglich werden.

Ich bringe meine Schale zum Altar und hoffe und vertraue auf Gottes Kraft, die wachsen lässt und verwandelt.

### **Sprecherin 3:**

Ich bringe meine Schale zum Altar.  
In ihr sind die Samen „Miteinander“.

Gemeinsam, auch in kleinen Gruppen, können wir viel erreichen und verändern. Dazu brauchen wir ein Miteinander von Menschen aller Generationen und auch ein Miteinander von Mensch und Natur – so kann ein gutes Leben für alle auf unserer Erde möglich werden.

Ich bringe meine Schale zum Altar und hoffe und vertraue auf Gottes Kraft, die wachsen lässt und verwandelt.

### **Sprecherin 4:**

Ich bringe meine Schale zum Altar.  
In ihr sind die Samen „Visionen und Ideen“.

Kreativität, Achtsamkeit, Austausch und Mut sind ein guter Nährboden für Visionen und Ideen. Viele Menschen haben Visionen und Ideen (wie die Frauen in Tansania), die kleine Schritte der Änderung und des Wandels sind – so kann ein gutes Leben für alle auf unserer Erde möglich werden.

Ich bringe meine Schale zum Altar und hoffe und vertraue auf Gottes Kraft, die wachsen lässt und verwandelt.

## Einleitung zum Vater Unser

---

In Gemeinschaft mit Christinnen und Christen auf der ganzen Erde sind wir Kinder Gottes. Wir beten voll Vertrauen zu Gott, der uns Mutter und Vater ist:

## Einleitung zum Friedensgruß

---

Gottes Stimme aus der Wolke ruft: „Das ist mein auserwählter Sohn, auf ihn sollt ihr hören!“

Jesus, auf dich hören heißt, auch deinen Frieden anzunehmen und deinen Frieden weiterzugeben und zu leben. So bitten wir:

Schau auf unser Leben, unsere Sorgen, Ängste und Nöte, unser Unvermögen, unseren Unfrieden. Schau auch auf unseren Glauben, unser Bemühen und unsere Sehnsucht nach Gerechtigkeit und Frieden. Wandle unser Leben und schenke uns Einheit und Frieden.

Der Friede des Herrn sei allezeit mit euch!

## Meditationstext (nach der Kommunion)

---

Dieser Meditationstext nimmt nochmals die zentralen Stichworte des Evangeliums auf und verbindet sie mit den Grundanliegen der Aktion Familienfasttag.

Wandlung – Verwandlung – Verklärung

sehen, was nötig ist – im Licht Gottes

Gespräch – mit anderen – mit Gott

begegnen und teilen – im Licht Gottes

Hütten bauen – festhalten – bleiben wollen

suchen, wo und wie es weitergeht – im Licht Gottes

Wolke – Schatten – Angst

Hoffnung wecken – auf gutes Leben – im Licht Gottes

aus der Wolke – eine Stimme – geliebtes Kind Gottes

hören auf die, die mir Kraft gibt – im Licht Gottes

(Monika Liedler)

## Liedvorschläge

---

GL 437: Meine engen Grenzen ...

GL 521: Herr, gib uns Mut zum Hören

GL 622: Hilf Herr meines Lebens, dass ich nicht vergebens

# Wortgottesdienst

## 2. Fastensonntag in der Fastenzeit – Lesejahr C

**Lesungen:** Gen 15, 5-12.17-18 / Phil 3, 17-4,1 / **Evangelium:** Lk 9,28b – 3

### Vorbereitungen:

Teller werden mit den Worten **Unterstützung, Nahrung, Gerechtigkeit, Erwerbsarbeit, WasSer, Bildung, ChancEngleichheit, Vorbilder, MomEnte** der besonderen Gegenwart Gottes, **Natur** so beschriftet, so dass die Wörter **GUTES LEBEN** herausgehoben werden.

Bei einem Vorbereitungstreffen oder in der Frauengruppe,  
Sätze mit diesen Wörtern formulieren.

„Tellerboard“ auf Tisch vor dem Altar, auf das die Teller im Verlauf der Feier gestellt werden.

**Eingangslied: Komm her, freu dich mit uns (GL 148)**

### Kreuzzeichen – Liturgische Eröffnung

---

Beginnen wir im Namen unseres mütterlich-väterlichen Gottes, im Namen Jesu, unseres Herrn und Bruders, und im Namen der heiligen Geisteskraft, für uns Beistand und Hilfe. Amen.

Gott ist unter uns und schenkt uns seinen Frieden.

**Alle: Amen.**

## Hinführung und Kyrie

---

„Gemeinsam für eine Zukunft aus eigener Kraft“ ist das Motto der Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung. In unser Beten, Singen und Feiern nehmen wir heute die Anliegen der Frauen aus Tansania mit herein. Mit ihnen gemeinsam gehen wir der Frage nach: Was gehört für uns unverzichtbar zu einem guten Leben?

„Gutes Leben“ braucht ... *(Dabei die beschrifteten Teller herzeigen)*

Unterstützung

Nahrung

Gerechtigkeit

Erwerbsarbeit

Wasser

Bildung

Chancengleichheit

Vorbilder

Momente der besonderen Gegenwart Gottes

Natur

Gutes Leben ersehnen wir für uns und alle Menschen. Gutes Leben fehlt aber auch uns und allen anderen. Zu Beginn des Gottesdienstes wollen wir deshalb Gott um Erbarmen bitten, um seine Zuwendung zu uns allen.

**Liedruf:** Kyrie eleison, Christe eleison, Kyrie eleison (GL 155)

*Dann die Teller auf das „Tellerboard“ stellen.*

## Gebet

---

Gott,  
nie bist du müde geworden, uns Menschen Zeichen zu geben,  
die uns zu dir führen.  
Du hast uns gezeigt,  
dass wir diese Zeichen bewusst auskosten  
und dann dankbar in deine Hände zurücklegen.  
Nähre uns mit deinem Wort und öffne uns für alle Zeichen deiner  
Gegenwart.  
Darum bitten wir durch deinen Sohn, Jesus Christus,  
der in der Einheit mit dem Heiligen Geist lebt  
und Leben schenkt in Zeit und Ewigkeit. Amen.

Zur 1. Lesung: Gen 15,5-12.17-18

---

Bei aller Standhaftigkeit ist Abram manchmal voller Zweifel. Er zögert Gott, dass er auf ein Zeichen wartet.

**Antwortpsalm:**

Auswahl aus Psalm 27, 1.7-8.13-14 mit Kehrsvers GL 38,1 oder

**Antwortlied:** Da wohnt ein Sehnen tief in uns (GL 909)

Zur 2. Lesung: Phil 3,17-4,1

---

Ein Vorbild zu haben ist hilfreich und wichtig. Es bietet Orientierung und kann eine Vorstellung davon wachhalten, wohin das eigene Leben sich entwickeln soll.

Ruf vor dem Evangelium

---

Christus, du ewiges Wort des Vaters, Ehre sei dir!  
Aus der leuchtenden Wolke rief die Stimme des Vaters:  
Das ist mein geliebter Sohn; auf ihn sollt ihr hören.  
Christus, du ewiges Wort des Vaters, Ehre sei dir!

Evangelium: Lk 9,28b-36

---

## Bausteine für die Predigt

Der Sehnsucht Abrams nach einem guten Leben wird die Sehnsucht der Frauen in Tansania gegenübergestellt

Im Buch Genesis werden Grundfragen und Grundbedürfnisse aller Menschen angesprochen, egal welcher Religion, Nationalität oder Herkunft sie sind. Dazu gehört die Sehnsucht nach Lebensraum, Familie und Nachkommen – eben die Sehnsucht nach gutem Leben.

Gott weiß von dieser Sehnsucht und er zeigt Abraham den offenen Sternenhimmel dessen Größe, Zahl und Weite uns Menschen ins Staunen versetzt. So zahlreich sollen Abrahams Nachkommen sein. Gott verspricht ihm auch Land, auf dem er und seine Nachkommen leben werden. Abraham kommen jedoch Zweifel, ob sich die früheren Verheißungen Gottes in seinem Leben noch erfüllen werden. Auf seine bohrenden inneren Fragen antwortet Gott mit neuen Zusagen und seinem Bundesversprechen. Besiegelt wird dies durch ein Ritual, das für uns ungewöhnlich und altertümlich anmutet. Doch so wurden in biblischer Zeit wichtige Verträge bestätigt. An diesen Bund mit Gott erinnern wir uns in der heutigen Lesung. Momente der besonderen Gegenwart Gottes werden hier beschrieben. Jede und jeder wünscht sich in Zeiten des Suchens und Zweifelns solche Erfahrungen. Dabei stellt sich die Frage: Ist manchmal doch mehr möglich als wir uns vorstellen können?

Dazu möchte ich einen Text einbringen  
(nach Dorothee Sölle und Fulbert Steffensky)

## Beten ist Revolte

*Beten heißt  
große Wünsche haben.  
Gott ist kein Automat,  
in den man eine Münze steckt,  
und dann herausbekommt, was man will.  
Aber Beten verändert die, die es tun.*

*Die großen Wünsche nach Gerechtigkeit,  
nach dem Sieg über das Unrecht,  
nach Glück und Heil, nach einem menschenwürdigen Leben,  
die hat man nicht einfach so, man muss sie lernen.  
Und man lernt sie, indem man sie ausspricht.  
Das Unglück der Armen besteht nicht nur darin,  
dass sie kein Brot und kein Wasser und keine Kleidung haben.  
Es besteht auch darin,  
dass sie die großen Wünsche für sich selber verlieren,  
dass sie sich kaum noch vorstellen können,  
dass das Leben anders ist.  
Beten ist Revolte.  
Wer betet, sagt nicht: So ist es und Amen.  
Er sagt: So ist es! Und so soll es nicht sein!  
Und das und das soll geändert werden!*

Abram hat große Wünsche gehabt und daran festgehalten.

Unsere großen Wünsche für die Frauen in Tansania und auch für uns wollen wir immer wieder ansprechen und aussprechen: Wünsche nach einem guten Leben.

Die aufgeschriebenen Stichworte dazu nehmen wir jetzt noch einmal in den Blick:

Wenn Menschen von Krankheit bedroht sind, brauchen sie Unterstützung auf dem Weg zu einem guten Leben.

In Tansania sind traditionell Frauen für das Kochen und den Haushalt zuständig. Sie sind es, die ihren Familien und Kindern Nahrung geben.

Wenn Menschen Unrecht widerfahren ist, sind sie auf der Suche nach Gerechtigkeit und brauchen diese zu einem guten Leben.

Menschenwürdige und sinnstiftende Erwerbsarbeit sowie gleiches Entgelt für gleichwertige Arbeit für Frauen und Männer tragen zu einem guten Leben bei.

Für ein gutes Leben brauchen Menschen Zugang zu Trinkwasser und zu sanitären Einrichtungen.

Bildung ist der Schlüssel zum guten Leben.

Globale Ungleichheiten sind groß und ein Hindernis für nachhaltige Entwicklung und Armutsbekämpfung. Chancengleichheit trägt zu einem guten Leben bei.

Wenn Menschen auf der Suche nach dem guten Leben sind, brauchen sie Vorbilder an denen sie sich orientieren können.

*Momente der besonderen Gegenwart Gottes stärken uns auf der Suche nach dem guten Leben.*

Der Klimawandel stellt eine zentrale Herausforderung dar. Der Schutz der Natur und die Bewahrung der Schöpfung sind unabdingbar für ein gutes Leben.

Wenn wir heute dieses gute Leben in den Blick nehmen, wollen beten und handeln. Wir wollen handeln, weil wir glauben, dass mehr möglich ist und dass vieles geändert werden kann und muss – auch durch uns. Amen.

## Glaubensbekenntnis

*Nach der von den Bischöfen vorgegebenen Grundordnung für Wortgottesfeiern folgen nun Friedenszeichen, Kollekte und Lobpreis. Nach dem Lobpreis sind die Fürbitten vorgesehen.*

## Einleitung zum Friedensgruß

Jesus Christus hat gesagt: „Frieden hinterlasse ich euch. Meinen Frieden gebe ich euch.“ Halten wir inne und beten wir in einem Moment der Stille um Frieden, Versöhnung und Gerechtigkeit in unserer zerrissenen Welt, um Frieden und Versöhnung in unseren Familien und Gemeinschaften und um die Bereitschaft zum Frieden in unserem Herzen

## Einladung zur Kollekte

Wir geben heute diese Teller durch die Reihen und bitten um Ihre Gaben. Wir alle können auch auf diese Weise beitragen zu einem guten Leben der Frauen in Tansania.

*Nach der Kollekte die Teller zu „Tellerstößen“ vor den Altar stellen.*

## Lobpreis

Mütterlich-väterlich liebender Gott,  
Schöpfer der Erde und all ihrer Lebewesen,  
du gibst uns den Atem, den Wind und den Geist,  
du gibst uns die Erde, das Wasser und das Licht,  
wir sind deine Geschöpfe und dein Abbild.

### Liedruf: Laudate omnes gentes (GL 386)

Mütterlich-väterlich liebender Gott,  
du schenkst uns Jesus Christus deinen Sohn,  
sein Wort geht uns zu Herzen,  
sein Wort stärkt uns zum Engagement für Solidarität und Menschenwürde,  
sein Wort inspiriert uns, für die Rechte aller Menschen aufzustehen  
und uns für ein gutes Leben für alle einzusetzen.

### Liedruf: Laudate omnes gentes (GL 386)

Dir, mütterlich-väterlich liebender Gott,  
danken wir  
für jeden Funken Hoffnung,  
für die Kraft zum Guten,  
für das Gespür für Gerechtigkeit,  
für jeden Aufbruch zu Frieden und Versöhnung,  
für den Mut zur Veränderung in den Gemeinden, Gesellschaften  
und Nationen  
für jeden Einsatz für eine gerechtere, menschlichere und umweltfreundlichere Welt  
für deinen Geist in jedem Atemzug.

### Liedruf: Laudate omnes gentes (GL 386)

## Fürbitten

---

Gott, wir möchten uns für ein gutes Leben einsetzen und bringen unsere Bitten vor dich:

Wir bitten für die Frauen in Tansania, dass sie jene *Unterstützung* bekommen, die sie für ein gutes Leben brauchen.

**Liedruf: Christus, erhöre uns (GL 181,2)**

Wir bitten, dass die Frauen in Tansania und ihre Familien Zugang zu *Nahrung, Gerechtigkeit* und *Erwerbsarbeit* bekommen.

**Liedruf: Christus, erhöre uns (GL 181,2)**

Wir bitten um *Chancengleichheit* für Frauen in den Ländern des Südens durch *Bildung*. Und wir bitten: Lass uns darauf vertrauen, dass die Arbeit in diesen Projekten unser Bild auf andere Menschen verändern kann und deshalb auch uns bildet.

**Liedruf: Christus, erhöre uns (GL 181,2)**

Wir bitten darum, dass weltweit Politikerinnen und Politiker nicht müde werden im Engagement für sauberes Wasser und den achtsamen Schutz der Natur.

**Liedruf: Christus, erhöre uns (GL 181,2)**

Wir bitten darum, dass unsere Kinder und die Kinder in den Ländern des Südens *Vorbilder* finden im Einsatz für ein gutes Leben.

**Liedruf: Christus, erhöre uns (GL 181,2)**

*Wir bitten für uns alle um Momente der besonderen Gegenwart Gottes, die wir zwar nicht festhalten können, aber gemeinsam feiern. Und wir bitten für unsere Verstorbenen – besonders für jene, die sich für ein gutes Leben für sich und andere eingesetzt haben.*

**Liedruf: Christus, erhöre uns (GL 181,2)**

Gott, unsere Bitten haben wir vertrauensvoll vor dich gebracht. Das können wir, weil du dich uns ganz und gar schenkst in Christus, unserem Herrn und Bruder. Amen.

**Wenn der Wort-Gottes-Feier die Kommunionfeier folgt, geschieht dies mit folgendem Hinweis auf die eucharistische Gemeinschaft:**

Wir haben die Gegenwart Jesu Christi erfahren in der Verkündigung seines Wortes.

Das eucharistische Brot, das uns jetzt geschenkt wird, verbindet uns mit der Eucharistiefeier, die wir hier zuletzt gefeiert haben.

*Während der Übertragung des Allerheiligsten und der Bereitung des Altars wird ein Lied (siehe Lieder zur Auswahl) gesungen.*

## Einleitung zum Vater Unser

---

Wir können mit Gott reden, wenn wir unsere Arme, so gut wir können, um die Welt legen, das heißt, wenn wir Gottes Wahrheit und Gerechtigkeit in alles hineinragen.

So lasst uns voll Vertrauen jenes Gebet beten, das uns mit den Christinnen und Christen auf der ganzen Welt verbindet.

## Meditationstexte zur Auswahl (nach der Kommunion)

---

Und die Frauen werden ihr Land zurückfordern,  
das weite, ferne Land  
mit seinen Felsen und seinem Reichtum  
für Frau und Mann.  
Und sie werden von den Schätzen  
der Erde all das bergen, was ihnen gehört,  
und werden sie reichen  
von Hand zu Hand,  
von Mann zu Frau,  
von Kind zu Kind.

*(Lindiwe Mabuza aus: Frauenkirchenkalender 2018, S. 58)*

**Oder:**

Rüttle mich wach Gott,  
denn ich bin in meinen alten Gewohnheiten erstarrt.  
Öffne meine Augen,  
denn ich bin blind für die Realität in der globalen Welt.  
Öffne meine Ohren,  
denn ich höre im Lärm der Welt die Stimme der Gerechtigkeit  
nicht mehr.  
Öffne meine Hände,  
denn ich sehe die nicht mehr, die mich brauchen.  
Öffne mein Herz,  
denn ich möchte die Liebe zu dir  
und zu den Mitmenschen neu entdecken  
und Veränderung leben.

*(nach einer Idee von Helene Renner)*

**Oder:**

V: Wenn die Schöpfung zerstört wird  
A: Lass uns nicht schweigen.  
V: Wenn die Zukunft kommender Generationen auf dem Spiel steht  
A: Lass uns nicht schweigen.  
V: Wenn Wasser verschwendet, Luft verpestet, Holz vermarktet und  
die Erde vergiftet wird.  
A: Lass uns nicht schweigen.  
V: Wenn Umkehr und Veränderung unmöglich erscheinen  
A: Lass uns nicht schweigen.  
V: Wenn Zerstörung verharmlost wird  
A: Lass uns nicht schweigen.  
V: Wenn Frauen die Leidtragenden sind  
A: Lass uns nicht schweigen.  
V: Wenn die Notleidenden vergessen werden  
A: Lass uns nicht schweigen.  
V: Wenn alle sagen „man kann doch nichts machen“  
A: Lass uns nicht schweigen.  
Lass uns nicht schweigen, Gott.  
Bei allem, was wir in unserer globalen Welt sehen, spüren wir:  
Wir dürfen nicht länger schweigen.

Lass uns begreifen, dass auch wir gefordert sind zur Umkehr.  
Berühre uns im Herzen, damit Veränderung möglich wird. Stärke  
unser aller Handeln für den Einsatz für ein gutes Leben für alle.  
Amen.

*(nach einer Idee von Sabine Harles)*

**Oder:**

Wir teilen das Brot des Lebens  
und suchen miteinander den Weg.  
Dieses Brot möge uns verbinden, Gott.  
Dass uns aus deinem Geist  
ein gutes Leben für alle gelinge.  
Dass wir nicht für uns allein  
glücklich sein möchten,  
sondern die Liebe und das Glück miteinander teilen.  
Dieses Brot möge uns verbinden, Gott.  
Dass wir Zuversicht wecken in allen,  
die in Zweifel, Angst und Einsamkeit unter uns leben.  
Dass wir einander achten und gelten lassen,  
auch wenn unsere Art zu leben  
und unsere Ansichten verschieden sind.  
Dieses Brot möge uns verbinden, Gott.  
Dass wir Freundschaft nicht verraten  
und Vertrauen nicht enttäuschen.  
Dass wir uns den Fragen des Lebens stellen  
und einen ehrlichen Weg suchen.  
Gott, lass dieses Brot uns verbinden – untereinander und mit dir.  
Amen.

*(Quelle unbekannt)*

## Segen

Der mütterlich-väterlich liebende Gott begleite uns  
und schenke uns Aufmerksamkeit  
für die kleinen Veränderungen im Alltag.  
Gott erhalte unsere Neugier,  
sodass wir offen sind, für die Geschichten  
und Lebensentwürfe anderer Menschen.  
Gott erfülle uns mit Leidenschaft,  
wenn es darum geht, sich für Gerechtigkeit einzusetzen.  
Gott schenke uns Ausdauer  
im Ringen um gute Lebensbedingungen für alle Menschen  
und gebe uns Entschiedenheit,  
wenn es darum geht, Stellung zu beziehen gegen Unrecht.  
So segne uns Gott, für uns Vater und Mutter,  
Jesus Christus, Freund und Bruder und  
die Heilige Geisteskraft, die uns Beistand und Hilfe ist. Amen

### Impuls – Anregung:

*Die am Beginn verwendeten Teller beim Auszug mittragen. Nach dem Gottesdienst zum gemeinsamen Fastensuppen-Essen einladen, dort die Teller gut sichtbar aufstellen. Die Mitfeiernden werden im Anschluss an den Gottesdienst eingeladen, auch Teller zu beschriften: „Was gehört unverzichtbar zu einem guten Leben?“ auf ein Flipchart schreiben. Lange Tafel mit in Papier eingepackten Tellern zum Beschriften und Stifte vorbereiten. Die beschrifteten Teller dann ausstellen, herzeigen, ... und auch andere Gruppen zum Beschriften einladen.*

### Lieder

Gott gab uns Atem (GL 468)  
Fürchte dich nicht, den Frieden zu leben (GL 908)  
Behutsam leise nimmst du fort (GL 982)  
Ich sing dir mein Lied (GL 867)  
Der Himmel geht über allen auf (GL 904)  
Magnificat (GL 390)  
Du bist da, wo Menschen leben (Liederquelle Detlev Jöcker)

Lied: „Der Hunger aller Zeiten ist gestillt“  
Text und Musik: Robert J. Stamps, deutscher Text: Ursel Schreiber, Liederbuch  
„God for you(th). Das Benediktbeurer Liederbuch, Nr. 234

## Weitere Impulsgedanken zum Bildungsthema und zur Aktion Familienfasttag

*Der Aktion Familienfasttag werden Zitate aus der Enzyklika Laudato si gegenübergestellt – diese ev. von einer zweiten Frau lesen lassen:*

Die Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung ist eine sehr konkrete Aktion: Menschen teilen ihre Zeit, z.B. beim Kochen und Ausschneiden von Suppen. Menschen teilen, indem sie Geld spenden und dadurch Frauen und ihren Familien in den Ländern des Südens eine menschenwürdige Zukunft ermöglichen.

All das geschieht, um Veränderung hin zu einem guten Leben zu bewirken.

Die Frauen in Tansania haben ihr Leben in die Hand genommen: In der Region Arusha, im Norden Tansanias, ist die Energieversorgung unzuverlässig, elektrische Energie ist begrenzt und teuer. Gekocht wird hauptsächlich am offenen Feuer mit Holz, Kerosinlampen werden zur Beleuchtung eingesetzt. Kerosin ist teuer, die Abholzung in den umliegenden Wäldern ist besorgniserregend und die Rauchentwicklung in den Küchen und Häusern gesundheitsschädlich.

Ziel der Projektpartnerinnen der Aktion Familienfasttag ist es, nur lokale Ressourcen zur Energiegewinnung und leicht erlernbare Technologien einzusetzen. Aus vor Ort vorhandenen Materialien werden Energiesparöfen von den Frauen selbst gebaut und ökologische Briketts selbst hergestellt. In so genannten „Energiekiosks“ in den Dörfern informieren die Frauen über die neu erlernten Methoden und die fatalen Folgen der momentanen Energieverwendung.

Frauen sind traditionell für das Kochen und den Haushalt zuständig. So können über sie Veränderungen eingeführt werden, vor allem weil dadurch das Haushaltsbudget entlastet wird. Das erworbene Wissen macht Frauen zu Expertinnen in Energiefragen und verbessert somit ihre soziale Stellung.

Neben den Tätigkeiten im Bereich Energiesparen engagieren sich die Frauen auch für Ernährungssicherheit, z.B. durch Trainings im Gemüseanbau, Verarbeitung und Verkauf von lokalen Produkten.

Mit Ihrer heutigen Spende für die Aktion Familienfasttag tragen Sie konkret dazu bei, dass Frauen in Tansania ihre Zukunft aus eigener Kraft menschenwürdig gestalten können.

Darüber hinaus braucht es aber auch den Blick auf die Hintergründe und Zusammenhänge im globalen Geschehen. Die letzten Jahre und Jahrzehnte waren geprägt von Krisen: wirtschaftlich, ökologisch und sozial. Die „alten Systeme“ wie Kapitalismus, Konsum, Ausbeutung der Bodenschätze etc. funktionieren nicht mehr. Es gilt daher bestehende Systeme kritisch zu hinterfragen und Visionen zu entwickeln, welche die Probleme tatsächlich an der Wurzel angehen. Dazu gibt es kein fertiges Rezept – wie wir es beispielsweise gerne für die zubereiteten Fastensuppen verwenden. Die Idee des Systemwandels beruht auf einem gemeinsamen Lernprozess, auf den wir uns immer wieder neu einlassen. Ziel dieses Prozesses ist ein gutes Leben für alle.

#### *Laudato si und die UNO-Entwicklungsziele*

Papst Franziskus hat uns dazu in der Enzyklika „Laudato si“ wertvolle Impulse gegeben.

*„Friede, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung sind drei absolut miteinander verbundene Themen, die nicht getrennt und einzeln behandelt werden können. Alles ist aufeinander bezogen.“ LS 92*

Damit verweist er auf die komplexen, systemischen Zusammenhänge. Die Veränderung hin zu einem guten Leben für alle ist für ihn mit Umkehr verbunden, mit einer ökologischen und einer gesellschaftlichen Umkehr:

*„Die ökologische Umkehr, die gefordert ist, um eine Dynamik nachhaltiger Veränderung zu schaffen, ist auch eine gemeinschaftliche Umkehr.“ LS 219*

Die UNO Generalversammlung hat im Jahr 2015 siebzehn „Ziele für nachhaltige Entwicklung“ (Sustainable Development Goals / SDG's) formuliert. Auch darin werden – ähnlich wie in der Enzyklika Laudato si – die beiden Themen Armutsbekämpfung und nachhaltige Entwicklung zusammen geführt. Es geht um die Beendigung von Armut und Hunger, weil allen Menschen ein Recht auf Leben in Würde zusteht. Einige dieser UNO-Ziele finden Sie auch auf den Tellern hier vorne.

Veränderung hin zu einem guten Leben für alle hat mehrere Dimensionen: Zum einen geht es um unser Verhalten im Alltag in unserem persönlichen Umfeld. Es gilt, Lebensstil und Konsumverhalten selbstkritisch zu prüfen und nach Kriterien von Nachhaltigkeit, Geschlechter- und Klimagerechtigkeit auszurichten. Die konkrete Unterstützung in der Entwicklungszusammenarbeit für professionelle, nachhaltige Projekte ist ebenso notwendig und notwendig wie der gesellschaftspolitische Einsatz für gerechte Rahmenbedingungen. Und als Drittes spannt sich der Bogen hin zu einer spirituellen Dimension, zur Vision eines neuen Himmels und einer neuen Erde, zur Veränderung unserer Welt in Orte der Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit.

Papst Franziskus formuliert dies so:

*„Denn es wird nicht möglich sein, sich für große Dinge zu engagieren allein mit Lehren, ohne eine ‚Mystik‘, die uns beseelt, ohne innere Beweggründe, die das persönliche und gemeinschaftliche Handeln anspornen, motivieren, ermutigen und ihm Sinn verleihen.“ LS 216*

Als zentrale Voraussetzung, um einen anderen, solidarischen Lebensstil weltweit zu entwickeln, beschreibt Franziskus die Erinnerung an unseren gemeinsamen Ursprung, an die wechselseitige Zugehörigkeit und die gemeinsame Bestimmung (vgl. LS 202).

#### **Quellen**

- Langwald, Marie-Luise, Niehüser, Isolde (Hg.): *FrauenGottesDienste. Modelle und Materialien: Nachhaltig leben.* Schwabenverlag, Ostfildern, 2018.
- Hamrich, Birgit, Herrmann, Astrid, Ladner, Gertraud (Hg.): *FrauenKirchenKalender 2018.* Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern, 2017.
- Pastorale Dienst der Diözese St. Pölten (Hg.): *Still werden und Beten. Kommuniongedanken von Helene Renner.* Ergänzungen. St. Pölten, 2016.
- VzF Deutsches Liturgisches Institut: *Wortgottesfeier. Sonntäglicher Lobpreis. Ergänzung zum Werkbuch für die Sonn- und Feiertage.* Zusammengestellt von Margret Schäfer-Krebs. Druckerei Ensch, Trier, 2017. [https://fastenaktion.misereor.de/fileadmin/user\\_upload/fastenaktion/04\\_liturgie/gesamtheft-liturgische-bausteine-fastenaktion-2018.pdf](https://fastenaktion.misereor.de/fileadmin/user_upload/fastenaktion/04_liturgie/gesamtheft-liturgische-bausteine-fastenaktion-2018.pdf)  
abgerufen am 2. Juli 2018
- [http://w2.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco\\_20150524\\_enciclica-laudato-si.html](http://w2.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html)  
abgerufen am 2. Juli 2018

# Bausteine für Familiengottesdienste „Wandel wagen“

## Einzug und ganz vorn dabei sein

Die Kinder werden vor der Kirche eingeladen, mit dem Priester in die Kirche zur Feier der Gemeinschaft Einzug zu halten und mit einer Kopfverneigung vor dem Altar/Tabernakel die Freude, Begeisterung und auch einen stillen Gruß für Jesus zum Ausdruck zu bringen. Die Kinder dürfen dann beim Gottesdienst im Altarraum mitfeiern. Es ist schön, wenn der Priester während des Gottesdienstes immer wieder in „Dialog“ mit den Kindern tritt und mit kleinen Anweisungen Unsicherheiten beseitigt, z.B. „Wir stehen jetzt alle auf.“

**Vorbereitung:** Sitzgelegenheiten im Altarraum z.B. Sessel, Stockerl, Pölster ...

## Sonntag – ein Freudentag

Vor der Kirche Smilies verteilen – nach dem liturgischen Gruß dürfen alle zum Altar kommen und ihre Smilies hinlegen, auf ein Plakat aufkleben oder an den eventuell vorhandenen Fastenbaum/Strauch hängen.

Grundgedanke: Ich freue mich auf das Feiern in Gemeinschaft mit Jesus, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Wandel wagen: Nicht das Gesicht verziehen, jammern oder Negatives bestärken. Mit dem Smilie Wandel starten – in meiner Haltung zum Leben, Beten, Glauben: ein LÄCHELN verzaubert! Eventuell beim Friedensgruß einladen, dem Nachbarn ein Lächeln zu schenken. Vorbereitung: Smilies für jedes Kind – mit Aufhänger oder zum Kleben – Größe an die Möglichkeiten der Kirche anpassen. Einen Platz vorbereiten, zu dem die Smilies gebracht werden (Fastenbaum, Plakat, Tuch, Tischchen...)

### Varianten:

Smilies an „ALLE“ (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) verteilen und/oder einen Vorrat an Smilies für die kommenden Wochen in der Kirche lassen, damit auch daheim ein Wandel gewagt wird: „Lieber ein Smiley/Lächeln als ein grantiges Gesicht.“

## Gedanken und Aktion zur Homilie (Schriftauslegung)

zur 1.Lesung Ex 3,1-8a.13-15 am 3. Fastensonntag

„Der „Ich-bin-da“ hat mich zu euch gesandt!“ – Mose wurde von Gott berufen. Gott zeigt sich ihm als der „Ich-bin-da“ im Dornbusch, der brannte und doch nicht verbrannte. Wir sind auch Berufene. Auch wir können Gott in unserer Mitte spürbar machen, durch UNSER Mitfeiern und UNSERE Begeisterung für die Sache Jesu. Jesus hat uns versprochen: *Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.* Als Ausdruck dafür, dass wir uns rufen lassen und uns in seinem Namen versammelt haben, können wir nun diesen symbolischen Strauch zum Brennen bringen. Die „Flammen“ als Zeichen dafür dass ER mitten unter uns ist. Vorbereitete Stoff- oder Kreppbänder werden von den Kindern auf den Busch/ Strauch gehängt.

**Variante:** Die Kinder könnten auch draufschreiben, wofür sie brennen, sich begeistern lassen, als Freundinnen und Freunde von Jesus. Jesus kam in die Welt um sie zu wandeln, zu heilen und Licht zu bringen, wo alles dunkel und hoffnungslos scheint. Auch wir können mit kleinen Dingen, dazu beitragen, dass unsere Welt ein kleines bisschen heller und wärmer wird – alleine, als Familie, im Kindergarten, in der Schule, am Arbeitsplatz. Kleinigkeiten verändern, einen Wandel zu wagen – indem wir drauf schauen, wie es denen geht, die mit uns zusammen leben. Aber auch zum Schutz der Umwelt und des Ökosystems in dem wir auf Nachhaltigkeit achten. – z.B.: weniger Plastik, mehr natürliche Produkte; Einkauf von lokalen Produkten, vielleicht sogar am Bauernmarkt, Fair-Trade-Produkte ...  
**Vorbereitung:** Busch/Strauch, Vase oder Gestell, an dem der Busch befestigt wird; feuerfarbene Stoff- oder Kreppbänder; eventuell Stifte für Beschriftung

### Gabengang/Gabenbereitung mit Lebensmitteln

Wandel wagen: Bei den Einladungen zum Familien-Gottesdienst gibt es einen Hinweis, dass die Kinder Gaben zur Feier des Sonntags mitbringen können: Obst, Gemüse, Kuchen, Brot, Marmelade, Butter, selbst gemachte Säfte – alles, was in Hülle und Fülle daheim ist. Kinder, Jugendliche und Eltern bringen diese „Lebensmittel“ bei der Bereitung der Gaben zum Altar und legen sie in den vorbereiteten Warenkorb oder auf einen Gabentisch.

Die Gaben könnten nach dem Gottesdienst Menschen zur Verfügung gestellt werden, die wenig haben. Z.B. über Einrichtungen oder Institutionen, die sich um Menschen in Armut kümmern.

**Varianten:**

- Die Gaben könnten nach dem Gottesdienst vor der Kirche oder beim Pfarrcafe verkauft werden und der Erlös dem Vinzenzverein (oder andere karitative Einrichtung) zur Verfügung gestellt werden.
- In Kindergarten, Volksschule, Hort oder Jungschar und Ministrantengruppen werden die Lebensmittel aus dem Waren- oder Gabenkorb gemeinsam in einem „Kreativ-Koch-Workshop“ verkocht und eine andere Gruppierung als Ehrengäste zur Verkostung eingeladen. So eine Aktion stärkt die Vernetzung vor Ort. Vielleicht ergeben sich in Gesprächen mit den Gästen Ideen und Lust auf neue gemeinsame Aktivitäten, bei denen man so gemeinsam neuerlich einen „Wandel wagt“.
- In der Fastenzeit an den Sonntagen eine „Gabenbereitung des Überflusses und des Tauschens“ ermöglichen. Kinder legen ihre Gabe beim Gabengang zum Altar, zeigen ihre Bereitschaft und zeigen durch ihr Tun, dass Teilen und tauschen Einstellung verändert. Vor der Kirche oder in den Pfarrräumlichkeiten wird ein Tisch einladend vorbereitet (Tischdecke, eventuell Körbe) – nach dem Gottesdienst nehmen Kinder den Korb/die Körbe mit und bei einer Prozession pilgern die Kinder zum leeren Tisch nach draußen und richten ihn her für das Teilen. Bei Gespräch und persönlichem Gedankenaustausch der GottesdienstbesucherInnen und PassantInnen wird nun geteilt und mitgenommen, was daheim vielleicht nicht immer da ist.
- Kinder bringen Zutaten fürs Brotbacken bei der Gabenbereitung zum Altar. Als Symbol dafür, dass alle hier beim Gottesdienst Versammelten viele verschiedene Eigenschaften und Talente haben. Wenn wir uns alle zusammentun und uns von Gottes Liebe (Hefe) und Wärme durchdringen lassen, so können wachsen und uns wandeln. Wir werden (einander) stärkendes und nährendes Brot sein. Sich von Gott/Jesus wandeln lassen und dadurch selber zum Wandel beitragen, das ist das Wesen der Kommunionfeier.  
Nach dem Gottesdienst sind die Kinder eingeladen Brot zu backen – eventuell noch am Sonntag –wenn es ein Pfarrcafe gibt, das gemeinsam gebackene Brot zu teilen und daheim nochmals zu „verkosten“. Wie köstlich miteinander teilen und essen sein kann!

**Vorbereitung:** Gefäße mit den Zutaten für BROT für den Gabengang: Mehl, Wasser, Germ/Hefe, Gewürze, Salz, Brotschüssel ... – abklären, wo miteinander gebacken werden kann!

- In manchen Gemeinden gibt es öffentliche Backöfen, da könnte man mit den Familien Termine vereinbaren und in Kooperation mit den Bäuerinnen oder Brotbäcker/innen des Ortes ein „Brotfest“ organisieren. Synergien vor Ort nutzen und Netzwerke aufbauen – solidarisch christlich handeln.

**Gedanken zur Nachhaltigkeit mit auf den Weg geben:**

Die Familienmitglieder und Mitfeiernden binden sich gegenseitig nach dem Segen vor dem Schlusslied schmale Stoffbänder als Armbänder um. Verteilung durch Minis oder größere Kinder.

Eine Erinnerung für die ganze Familie: Wir sind dabei – wagen Wandel. Gemeinsames Denken und Tun bestärkt, wie ein Fastenvorsatz. Wir übernehmen Verantwortung, und das „Band“ ist ein Erinnerungszeichen an das, was uns als Glaubende, Betende und geisterfüllte Pfarrfamilie stärkt und trägt. Gemeinsam für eine Zukunft aus eigener Kraft – das spendet Zukunft für alle. Nach dem Motto: „Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Schritte tun, dann werden sie das Gesicht der Erde verändern“.

**Vorbereitung:** schmale Stoffbänder in Körbchen

# Bausteine für eine Frauenliturgie

## Meiner Sehnsucht folgen

### Vorbemerkung:

*Der Ort ist idealerweise so gewählt, dass ungestörte 2er-Gespräche stattfinden können. Alternativ können die hier genannten Anregungen z.B. bei einer Fackelwanderung mit Lagerfeuer-Abschluss verwendet werden.*

*Im losen Kreis sind Sitzgelegenheiten verteilt. Vorzubereiten ist eine kleine Truhe oder bunte Schachtel für die Mitte. In dieser sind Zettel mit dem Bibelspruch und den nummerierten Impulsfragen für jede Teilnehmerin. Außerdem entweder Papier und eine Origami-Faltvorlage oder Spannschachteln sowie Malutensilien zum Gestalten einer Schatz-Schachtel.*

### Einleitung:

Heute begeben wir uns auf die Spur unserer innersten Sehnsucht. Dieser innersten Sehnsucht zu folgen, kann bedeuten, ein Stück des Reiches Gottes im eigenen Dasein zu entdecken.

### Liedvorschlag: Da wohnt ein Sehnen tief in uns (GL 909)

### Evangelium:

Das Reich Gottes ist mit einer Person zu vergleichen, die Handel treibt und auf der Suche nach schönen Perlen ist. Als sie eine kostbare Perle fand, ging sie los, verkaufte alle Habe und kaufte sie. (Mt 13,45-46 Bibel in gerechter Sprache)

Jede Teilnehmerin zieht sich nun einen Zettel aus der Schatzkiste in der Mitte. Wahlweise macht sie sich nun alleine oder gemeinsam mit einer Partnerin für ca. 15min. auf den Weg, um den Impulsfragen nachzugehen:

### Impulse:

Eine Person ist auf der Suche nach kostbaren Perlen.  
Wonach sehnst du dich in deinem Leben?

2. Eine kostbare Perle scheint in Reichweite.

Womit würdest du gerne mehr Zeit verbringen?

3. Für die Erlangung dieser Perle wird alle Habe, alles bisher

Erreichte unwichtig. Was möchtest du gerne loswerden – an Dingen, aber auch an Gewohnheiten, damit wieder Platz ist, um etwas Neues auszuprobieren?

*Ein Gong oder eine Glocke erinnert ans Zurückkommen. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, ihre Erfahrungen zu schildern: Wonach sehnst du dich? Was möchtest du loslassen?*

*Dazwischen kann ein Antwort-Ruf gesungen werden, etwa Du bist Licht und du bist Leben (GL 373) oder Du führst mich hinaus ins Weite (GL 629)*

*Anschließend werden kleine Schatz-Schachteln gefaltet und mit den eigenen Sehnsüchten – den eigenen Perlen und Schätzen, die noch gehoben werden wollen – verziert.*

*Alternativ kann auch eine einzelne große Schatz-Schachtel gemeinsam gestaltet werden, indem jede einen Gedanken darauf schreibt. Diese Schatz-Schachtel kann für einige Wochen einen eigenen Platz bekommen, etwa in der Kirche oder an einem anderen öffentlichen Ort.*

## Fürbitten

---

Lasst uns zu Gott beten um sein Erbarmen: Höre unser Gebet, in dem wir für alle Menschen ein Leben in Frieden und Würde erbitten.

Um lebenspendenden Mut zur Veränderung.  
Du Gott des Lebens: Wir bitten dich, erhöre uns.

Um ein würdevolles Leben für alle Menschen.  
Du Gott des Lebens: Wir bitten dich erhöre uns.

Um die Befreiung hin zu neuem Leben.  
Du Gott des Lebens: Wir bitten dich erhöre uns.

Gott, du eröffnest weiten Raum für unsere Sehnsüchte und hörst unsere Bitten. Wir danken dir für deine Barmherzigkeit und Güte.

## Text zum Abschluss

---

Ein Geschenk des Himmels

vor Gott ist jede arm  
doch jede ein herzenskind  
eine tochter  
eine freundin des himmels  
eine liebste  
vor gott ist jede reich  
beschenkt

*(Martina Kreidler-Kos)*

## Liedvorschlag: Geist, der neues Leben schafft

### Liedvorschläge

Da wohnt ein Sehnen tief in uns (GL 909)  
Stimme, die Stein zerbricht (besonders 3. Strophe) (GL 417)  
Ich sing dir mein Lied (GL 867)  
Geist, der neues Leben schafft (T/M Hans Waltersdorfer, in:  
Geistkraft Gottes atme in uns. KFB-Novene.)

# Plakatmeditation

*Das Plakat sollte allen Teilnehmenden vorliegen, in kleinem Format als Infoblatt, als Farbkopie persönlich oder als Großplakat gut sichtbar für alle.*

„Gemeinsam für eine Zukunft aus eigener Kraft“, so lautet die Überschrift über das Plakat der Aktion Familienfasttag 2019.

Eine Frau aus der Region Arusha in Tansania, Rehema Onesma, schaut uns freudig entgegen – mit einem offenen Gesichtsausdruck, aber doch auch zurückhaltend. Über ihrem Kleid in hellblau, weiß und gelb trägt sie eine Weste. Ihre Hände ruhen stolz auf einem getöpferten Gegenstand. Es ist ein Energiespar-Ofen, den sie selbst gebaut hat. Sie verkauft diese Öfen in ihrem eigenen Kiosk.

Dort, wo Frau Onesma lebt, ist die Energieversorgung unzuverlässig, elektrische Energie sehr begrenzt und teuer. Gekocht wird hauptsächlich am offenen Feuer mit Holz, Kerosinlampen werden zur Beleuchtung eingesetzt.

Aber Kerosin ist teuer und die Abholzung in den umliegenden Wäldern ist besorgniserregend, denn sie bringt immer stärkeren Wassermangel mit sich und die Rauchentwicklung in den Küchen und Häusern ist gesundheitsschädlich.

Frau Onesma ist Mitglied in der Organisation WODSTA Women Development for Science and Technology Association, die für erneuerbare Energien tätig ist und möglichst umweltschonende Möglichkeiten sucht, in der Gegend selbst lokal Energie zu gewinnen. Frauen lernen Energiespar-Öfen zu bauen, entwickeln sie nach ihren Familienbedürfnissen weiter und vermitteln das Erlernte an andere Frauen.

Papst Franziskus spricht in der Enzyklika „Laudato si“ über die Sorge um das gemeinsame Haus, die Erde: Umweltschutz, Armutsbekämpfung und der Einsatz für Menschenwürde gehören untrennbar zusammen. Ein wirklich ökologischer Lösungsansatz sei

deshalb immer auch ein sozialer Ansatz, „der die Gerechtigkeit in die Umweltdiskussionen aufnehmen muss, um die Klage der Armen ebenso zu hören wie die Klage der Erde“.

Frau Onesma, die uns vom Plakat her anschaut, zeigt beispielhaft, wie ganzheitliche Ökologie mit einfachen Mitteln möglich ist, wenn Frauen mit ihrem Wissen die Entwicklung in die Hand nehmen. Alles rings um sie ist wie ein großer Hoffnungsraum in kräftiges, helles Grün getaucht. Ein üppiger Wald ist im Hintergrund zu sehen, der sich erholen kann und Wasser speichert, weil er nicht übernutzt ist.

Die gute Zukunft liegt in der eigenen Kraft dieser Frau, sie liegt in unserem Teilen. Mit der Unterstützung der Aktion Familienfasttag kann Energie gewonnen werden, den eingeschlagenen Weg, die Umwelt zu schonen und die Armut zu bekämpfen, weiterzugehen und ihn für mehr Frauen begehbar zu machen.

Teilen spendet Zukunft, für die Frauen in Tansania und für uns hier in Österreich.

## Gebet für unsere Erde

*Dieses Gebet schlägt Papst Franziskus am Ende der Enzyklika „Laudato si“ vor als eines, das wir mit allen teilen können, die an einen Gott glauben, der allmächtiger Schöpfer ist.*

*Das Gebet für unsere Erde könnte als Abschluss der Plakatmeditation vorgebetet, gemeinsam oder von Frauen abwechselnd gebetet werden.*

Allmächtiger Gott,  
 der du in der Weite des Alls gegenwärtig bist und im kleinsten deiner Geschöpfe,  
 der du alles, was existiert, mit deiner Zärtlichkeit umschließt,  
 gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,  
 damit wir das Leben und die Schönheit hüten.  
 Überflute uns mit Frieden,  
 damit wir als Brüder und Schwestern leben und niemandem schaden.  
 Gott der Armen,  
 hilf uns,  
 die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde, die so wertvoll sind  
 in deinen Augen,  
 zu retten.  
 Heile unser Leben,  
 damit wir Beschützer der Welt sind und nicht Räuber,  
 damit wir Schönheit säen und nicht Verseuchung und Zerstörung.  
 Rühre die Herzen derer an, die nur Gewinn suchen auf Kosten der  
 Armen und der Erde.  
 Lehre uns,  
 den Wert von allen Dingen zu entdecken und voll Bewunderung zu  
 betrachten;  
 zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind mit allen Geschöpfen  
 auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.  
 Danke, dass du alle Tage bei uns bist.  
 Ermutige uns bitte in unserem Kampf für Gerechtigkeit, Liebe und  
 Frieden.

## Der Hunger aller Zeiten

Em Hm Em

1. Der Hun - ger al - ler Zei - ten ist ge - stillt. Denn  
 2. Die En - gel be - ten an mit lau - tem Schall. Pro -  
 3. Wir schau - en Got - tes vol - le Ge - gen - wart, die

4. Ihr Ar - men und Ver - ach - te - ten er - scheint, die  
 5. O komm, Herr Je - sus, sen - de uns den Geist, der  
 6. Lauft ei - lig nun in al - le Welt hi - naus und

D A<sup>7</sup> D D<sup>7</sup>

heut vor uns - ren Au - gen un - ver - hüllt die  
 phe - ten, Pa - tri - ar - chen oh - ne Zahl er -  
 sich in die - ser Stun - de of - fen - bart, in

ihr jetzt un - ter eu - ren Las - ten weint, und  
 uns schon heut mit Sei - ner Freu - de speist und  
 ruft das gro - ße Fest der Freu - de aus, die

Em Hm Am Em

Sehn - sucht uns - rer Vä - ter sich er - füllt:  
 schei - nen hoch er - freut beim Hoch - zeits - mahl:  
 Brot und Wein uns stets schon auf - be - wahrt:

seht, wie guts der Va - ter mit euch meint:  
 Dich durch uns - re Stim - me lobt und preist:  
 lang er - sehn - ten Söh - ne bringt nach Haus:

C Hm Em Em<sup>7</sup>

**Kv** Gott und Mensch an ei - nem Tisch ver - eint.

C Hm Em

Gott und Mensch an ei - nem Tisch ver - eint.

Text und Musik: Robert J. Stamps, Deutscher Text: Ursel Schreiber  
 © Oral Roberts University, 777 S. Lewis, Tulsa, Oklahoma 74105

## Du bist da, wo Menschen leben

Text und Musik: Detlev Jöcker

Strophe

C Am F G C am

1. Du bist da, wo Men - schen le - ben, du bist da, wo  
 2. lie - ben  
 3. hoff - en

4.-8. Hal - le - lu - ja, hal - le - lu - ja, hal - le - lu - ja,

F G C am F G

Le - ben ist. Du bist da, wo Men - schen le - ben,  
 Lie - be lie - ben  
 Hoff - nung hof - fen  
 hal - lelu - ja, hal - le - lu - ja, hal - le - lu - ja,

C am F G

du bist da, wo Le - ben ist.  
 Lie - be  
 Hoff - nung  
 hal - le - lu - ja, hal - lelu - ja.

(Die 4. Strophe immer wiederholen.)

DU BIST DA, WO MENSCHEN LEBEN aus „Detlev Jöckers 40 schönste religiöse Kinderlieder“; Text u. Musik: Detlev Jöcker  
 © Menschenkinder Verlag und Vertrieb GmbH, Münster c/o Melodie der Welt GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main

# Gemeinsam für eine Zukunft aus eigener Kraft

teilen spendet zukunft



© Aidmilitatis Novatus Mchele

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung

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