

Kyrie-Ruf

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

Herr, erbarme dich.

Du hast dich den Versuchungen des Satans ausgesetzt.

Christus, erbarme dich.

Als die Zeit erfüllt war, hast du zur Umkehr aufgerufen und das Evangelium Gottes verkündet.

Herr, erbarme dich.

Gebet

Allmächtiger Gott,
du schenkst uns die heiligen vierzig Tage als eine Zeit der Umkehr und der Buße. Gib uns durch ihre Feier die Gnade, dass wir in der Erkenntnis Jesu Christi voranschreiten und die Kraft seiner Erlösungstat durch ein Leben aus dem Glauben sichtbar machen. Darum bitten wir durch ihn, der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir lebt und herrscht in alle Ewigkeit.

Evangelium (Markus 1, 12-15)

In jener Zeit 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!

Gedanken zum Evangelium:

Auf die Faschingszeit mit ihren Umzügen, Bällen und Faschingssitzungen folgt die Hochsaison der Fastenprogramme. Nach dem ausgelassenen Faschingstreiben ist die Fastenzeit für viele ein willkommener Anlass, eine Entschlackungskur zu starten oder mit einem Frühlingfitnessprogramm zu beginnen. Fasten ist zu einem Wohlfühlprogramm geworden. Kirchliche Fasteninitiativen propagieren neue Varianten des

Fastens: Autofasten, Handyfasten, Alkohol- oder Nikotinverzicht, Verzicht auf ausgelassene Unterhaltungsveranstaltungen. Hier liegt der Akzent meistens auf dem Verzichten.

So lobenswert all diese Fastenvarianten sein mögen, werfen sie dennoch die Frage auf: Hat dieser Fastenboom noch etwas mit der liturgischen Fastenzeit zu tun? Worum geht es beim Fasten? Um Gewichtsreduktion? Um gesündere Ernährung? Um Verzichten? Im Evangelium haben wir gehört, dass Jesus nach seiner Taufe im Jordan von Geist für vierzig Tage in die Wüste geführt wurde. Der Evangelist Markus deutet die näheren Umstände nur sehr vage an. Wir wissen nicht, was Jesus zum Fasten motiviert hat. Ich stelle mir vor, dass er vielleicht eine Auszeit gebraucht hat, nach allem, was er als junger Mann bis dahin erlebt hat. Sein späteres Wirken lässt darauf schließen, dass er sich gründlich mit vielen politischen und religiösen Bewegungen seiner Zeit auseinandergesetzt hat. Der Rückzug in die Wüste bot ihm Gelegenheit, all das aus einem gewissen Abstand zu betrachten und in sein Leben einzuordnen. Die Wüste war damals nicht nur Lebensraum wild lebender Tiere, sie galt in der Antike auch als Rückzugsort der Dämonen und Geister. Mit diesem ungewohnten Lebensraum zurechtzukommen, war ein Überlebenstraining für besonders Mutige. Es erinnerte an das Überlebenstraining des Volkes Israel, nachdem es der Unterjochung Ägyptens entflohen war und vierzig Jahre in der Wüste festsaß, bevor es im verheißenen "gelobten Land" Fuß fassen konnte. Bevor wir uns ins Fasten stürzen, tun wir gut daran, unsere Vorsätze am Fasten Jesu zu messen und zu überprüfen. Für Christen ist ja er das Maß alles Guten.

Es tut uns gut, uns von Zeit zu Zeit eine Auszeit zu nehmen; nicht erst, wenn ein Burnout droht; nicht erst, wenn gesundheitliche Probleme uns keine andere Wahl mehr lassen. Für eine Auszeit ist es jedoch wichtig, dass wir uns nicht in eine neue Stresssituation hineinbegeben, um dem alten Stress zu entkommen. Es bringt nichts, wenn wir den alten Stress durch einen neuen ersetzen. Auch Fasten- und Fitnessprogramme können ganz schön stressig werden.

Oft habe ich den Eindruck, dass wir versucht sind, um die Wette zu fasten, uns beim Fasten gegenseitig zu übertreffen. Den stärksten Druck machen wir uns oft selbst, wenn wir das oder jenes unbedingt erreichen wollen. Den Erwartungen und Ratschlägen guter Freunde gerecht zu werden, kann auch zu einem erheblichen Stressfaktor werden.

Um dem Stress zu entkommen, hilft es zu fragen: Was will *ich* in meinem Leben? Und nicht: Wie werde ich den vielen Erwartungen gerecht? Darin sehe ich eine zweite Dimension des Fastens nach der Art Jesu.

Dazu kommen mir kritische Anmerkungen zu vielfach geübten religiösen Praktiken der Fastenzeit hoch. Bei Exerzitien, Einkehrtagen und Besinnungstagen habe ich immer wieder erlebt, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer Fülle gescheiter Gedanken überhäuft werden. Meist sind sie gut gemeinte Rezepte für ein besseres und gottgefälligeres Leben, oft bewirken sie jedoch eine Überfütterung statt einer Konzentration auf das Wesentliche und meinem Leben Angemessene. Ein guter Therapeut gibt keine Ratschläge, sondern begleitet einen Ratsuchenden auf seiner Entdeckungsreise zum nächsten Schritt seiner Heilung.

Wie kann man jedoch ohne inhaltliche Vorgaben Besinnung halten? – Mir sagt am meisten "absichtsloses Bibellesen" zu. Das ist meist ein längeres Verweilen beim Lesen der liturgischen Lesungen der Fastenzeit oder auch das fortlaufende Lesen von Abschnitten eines

biblischen Buches, das mir noch wenig vertraut ist. Dabei lese ich nicht, um Neues herauszufinden, sondern horche in das Gelesene und in mich hinein und beobachte, was es in mir auslöst. Hilfreich ist dazu, alles, was mich ablenken könnte, beiseite zu lassen.

Im Evangelium vom Fasten Jesu nimmt ein dritter Schritt eine wichtige Rolle ein. Seine Auszeit hat für ihn Konsequenzen. Am Ende entscheidet er sich dazu, das Werk des Täufers weiterzuführen, nachdem dieser gefangengenommen wurde. Er bricht auf und beginnt in Galiläa zu predigen: *"Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium!"*

Welche Früchte trägt *unser* Fasten? Geben wir uns mit ein wenig Entschlackung zufrieden? Sind wir lediglich stolz auf uns, es mehrere Wochen ohne Alkohol ausgehalten zu haben? Reicht uns die vorübergehende Verkleinerung des ökologischen Fußabdrucks? All das mag lobenswert und befriedigend sein, aber verändert sich nach unserem Fasten das Leben? Beginnen wir nach der Fastenzeit ein neues Leben? Fasten nach der Art Jesu möchte uns zu neuem Leben, zu neuer Lebendigkeit führen, denn auf die Fastenzeit folgt Ostern, Auferstehung, Aufbruch ...

(Hans Hütter)

Lied: Was Gott tut, das ist wohlgetan
(Gotteslob 416)

Fürbitten

Herr, Jesus Christus, du hast vierzig Tage in der Wüste gelebt und gefastet. Wir bitten dich um deine Hilfe, dass auch unser Fasten und Beten Heil bringt.

Wir beten für alle Menschen, die unfreiwillig hungern und nicht genug Nahrung haben. Wecke die Bereitschaft, ihnen zu helfen.

Wir beten für alle Menschen, deren Lebensmöglichkeiten durch Terror und Krieg zerstört worden sind. Erfülle ihre Sehnsucht nach Frieden.

Wir beten für alle Menschen, die sich im Einsatz für Notleidende verausgabt haben und sich ausgebrannt fühlen. Lass sie die nötige Unterstützung finden und schaffe ihnen Gelegenheit, neue Kraft zu tanken.

Wir beten für alle, die in der Fastenzeit Stille und Besinnung suchen. Lass sie die Frohe Botschaft als Quelle der Kraft entdecken.

Wir beten für alle Kranken und für alle, die eine persönliche Krise erleben. Lass sie deine Nähe spüren und die Gewissheit, dass du in ihrer Not bei ihnen bist.

Wir beten für unsere Verstorbenen. Lass sie teilhaben am ewigen Leben, das du schenkst.

Du, Herr, hast dich vom Heiligen Geist führen und leiten lassen und dich mit den lebensfeindlichen Mächten auseinandergesetzt. Hilf auch uns, den rechten Weg zu finden. Amen.

Einleitung zum Vaterunser

Jesus hat in einer großen Tiefe zum Vater gebetet. Beten wir das Gebet, welches Christus uns selber zu beten gelehrt hat, mit der gleichen großen Ehrfurcht: Vater unser ...

Segensgebet

Es segne uns Gott der Vater, der die Buntheit des Regenbogens, als Zeichen seines Bundes mit uns, in den Himmel setzte.

Es segne uns Gottes Sohn, unser Bruder, der uns liebend zur Umkehr gerufen hat.

Es segne uns die Kraft des Hl. Geistes, dass sie uns befähigt und stärkt.

So segne uns der dreieinige Gott: der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Lied: Hilf, Herr meines Lebens

(Gotteslob 440)

ZEIT für DICH und GOTT

18. Februar 2024

1. Fastensonntag im JK B

Hausgottesdienst



Lied: Bekehre uns, vergib die Sünde
(Gotteslob 266)

Einleitung

Mit dem Aschermittwoch haben wir die 40-tägige Fastenzeit begonnen, um uns auf das Fest der Auferstehung vorzubereiten. Der erste Sonntag der Fastenzeit erinnert uns an die vierzig Tage, die Jesus in der Wüste zugebracht hat, bevor er mit seiner Sendung an die Öffentlichkeit trat. Auch wir bedürfen von Zeit zu Zeit eine Phase der Klärung unserer Lebensziele, unserer Beziehungen, nicht zuletzt unserer Beziehung zu Gott. Die Fastenzeit gibt uns dafür den nötigen Raum und schafft die entsprechende Atmosphäre.