

## Familiengottesdienst zum ersten Fastensonntag

### „Im Zeichen des Regenbogens“

Einzug: Lied Nr. Orgel Nr. 47 „Nun lobet Gott im hohen Thron...“ 1. – 3. Str.

Begrüßung:

Die österliche Bußzeit, die Fastenzeit, die wir am vergangenen Mittwoch - dem Aschermittwoch - begonnen haben, ist eine Einladung zum Neuanfang. Sie möchte uns zurückverweisen auf unseren eigenen Anfang, auf das, was wir eigentlich sind und auf das Leben, das uns mit Jesus verbindet.

Kyrie:        Liedruf: „Herr erbarme dich...“

Gott, du hast die Welt so wunderbar geschaffen und uns zum Geschenk gemacht. Aber wie gehen wir mit diesem Schatz um?

- Viele Menschen haben es verlernt, miteinander zu reden, zu spielen oder etwas gemeinsam zu unternehmen. Wir sind blind geworden für alle schönen Dinge in der Natur, für die farbenprächtigen Blumen, für das Glitzern des Wassers, für die Schönheit der Berge, für das Lächeln und die Not des anderen Menschen.

Liedruf

- Der Wunsch nach immer köstlicheren Speisen lassen uns oft vergessen, sie zu teilen mit denen, die hungern oder nur wenig zu essen haben.

Liedruf

- In den nächsten Wochen wollen wir versuchen unsere Bequemlichkeit zu überwinden, damit wir öfter die schönen Dinge des Lebens wahrnehmen.

Liedruf

Gott, rette uns und lass uns bei dir Hilfe und Erbarmen finden. Zeige uns, wie und wo wir uns einen Ruhepol schaffen können. Amen

### Tagesgebet:

Guter Gott, du kennst uns. Du liebst uns. Du schenkst uns deinen guten Geist. Er hilft uns neu zu beginnen, anzufangen alles richtig zu sehen. Lass uns mit Jesus, unserem Freund und Bruder, den Weg gehen, der uns zu dir führt. Heute und an allen Tagen unseres Lebens. Amen.

Lesung: aus der Neukircher Kinderbibel nach Gen 9,8-15

Nach der Flut sprach Gott zu Noah:

„Ich will die Erde nicht mehr verderben. Nie mehr soll es so eine große Flut geben. Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht. Und wenn noch einmal ein großes Unwetter kommt, sodass ihr euch fürchtet, dann schaut auf zum Himmel! Dort steht in den Wolken mein Bogen. Er ist das Zeichen, dass ich mein Versprechen halte.“

Und als Noah aufschaute, da sah er am Himmel einen großen Regenbogen. Der spannte sich über die Erde von einem Ende zum andern und leuchtete in allen Farben. Da dankte Noah Gott für sein großes Versprechen. Und er fing wieder von vorn an. Er pflügte die Erde, legte Äcker und Weinberge an, säte und pflanzte. Und Gott ließ wachsen und reifen, was er gepflanzt hatte.

Zwischengesang: Lied Nr. 105 „Mit der Erde kannst du spielen...“ 1. – 3. Str.

Evangelium: Mk 1,12-15

In jener Zeit trieb der Geist Jesus in die Wüste. Dort blieb Jesus vierzig Tage lang und wurde vom Satan in Versuchung geführt. Er lebte bei den wilden Tieren, und die Engel dienten ihm. Nachdem man Johannes ins Gefängnis geworfen hatte, ging Jesus wieder 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!

Predigtspiel:

Unser Leben – vielseitig und bunt, wie die Farben in einem Farbkasten. Die Fastenzeit - für uns Christen eine Zeit um unser Leben genauer zu betrachten, zu ordnen und aufzuräumen, um wieder ein Auge für die wirklich entscheidenden Dinge im Leben zu haben.

Schauen wir uns doch einmal in Ruhe unseren Lebensfarbkasten an. Wie bunt ist unser Leben und in welchem Zustand sind unsere Lebensfarben?

Es gibt da - EINGETROCKNETE FARBEN: Manchmal sind mir Lebensfreude und Phantasie abhanden gekommen. Ungelöste Probleme und Konflikte lassen mich austrocknen.

Es gibt auch - VERBRAUCHTE, FAST LEERE FARBNÄPFE: Arbeit und Alltagstrott haben zu viel Kraft und Farbe verbraucht. Vielleicht schaff ich es mit etwas Abstand und Abwechslung wieder Mut und Kraft zu sammeln.

Es gibt manchmal auch – ZU VIELE FARBTÖPFE: Wichtig ist erst einmal, mich von etwas loszulösen. Manchmal ist es auch gut, nicht alle Plätze in meinem Lebensfarbkasten gleich wieder zu besetzen. Freiräume sind wichtig, um jederzeit meinen Deckel öffnen zu können und Neues hereinlassen zu können.

UNREINE, DRECKIGE FARBEN: Erst einmal nachdenken. Wie konnte es zu so einem Durcheinander kommen? Wer mischt in diesem Farbnapf alles mit? Wie komme ich an die Ausgangssituation, an die Grundfarbe heran? Ist ein klärendes Gespräch angesagt, um den Dreck wieder zu entfernen?

WASSERGLAS UND PINSEL: Das Wasserglas steht für die klaren Gedanken. Es muss immer wieder mit frischem Wasser aufgefüllt werden. Und der Pinsel ist das Symbol für mein Handeln.

Nun können wir anfangen unser eigenes Lebensbild zu malen.

Ich male sehr gerne, am liebsten mit warmen Rottönen. Wenn ich dich so anschau, bist du kurz vor dem Eintrocknen; von deiner Wärme ist nicht mehr viel übrig. Vielleicht sieht es ja in mir ähnlich aus. Wo ist meine Wärme geblieben, und für wen hatte ich in der letzten Zeit Wärme übrig?

Na du Gelb, du könntest für das Schnelle und Eilige in meinem Leben stehen. Manchmal bin ich wie ein Blitz, nur kurz zu sehen. Immer in Eile. Schnell, schnell, in deinem Farbtopf war auch der Pinsel immer nur ganz kurz.

Hallo Grün - du hast mich in der letzten Zeit oft begleitet. Du weißt schon, als Farbe der Hoffnung. Wie sehr habe ich gehofft und gebetet, dass sich so einiges zum Guten hin entwickelt. Gerade wenn ich es am wenigsten vermutet hätte, sah ich so manchen grünen Farbkleck auf meinem Lebensweg.

(Er entstaubt mit seinem Staubwedel die Farbe Orange!)

Da kommt mit Orange ja eine richtig schöne Farbe zum Vorschein. So könnte es mit vielen Dingen in meinem Leben sein. Freundschaften, die leicht angestaubt, aber dennoch ein wertvoller Schatz sind. Oder Bücher und CDs, die ich schon lange nicht mehr gelesen oder gehört habe?

Na bei dir ist ja wirklich nicht mehr viel zu holen. Bei genauem Hinsehen kann ich dich als Blau erkennen. Ich muss dich unbedingt wieder nachfüllen. Wenn ich es mir recht überlege, dann gibt es auch bei mir einiges aufzufüllen.

Violett - Du Farbe der Ruhe und Stille – Du bist so wichtig für mich! Dich brauche ich immer um im Gleichgewicht zu bleiben – für meinen inneren Frieden.

Du Braun könntest für all das stehen, was in meinem Leben zurzeit unwichtig ist. Vielleicht sollte ich dir, aber auch manchen Menschen und Dingen, eine Pause gönnen, um ihren Wert neu zu entdecken?

Na ihr beiden, eigentlich seid ihr ja gar keine Farben, aber dennoch wichtig für die dunklen und hellen Stellen, die es in jedem Bild und in meinem Leben gibt.

Mein Lebensfarbkasten – da ist ganz schön viel los. Aber wo ist Gott in meinem Leben? Habe ich vor lauter Farben keinen Platz für Gott?

Schaut nur – Gott ist mitten in unserem Leben. Die Wärme des Rot, die Hoffnung im Grün, die Treue im Blau – all das kommt von Gott.

Er schenkt uns die Farben – und wir sehen sein Zeichen, den Regenbogen. Mit dem Regenbogen möchte Gott uns zeigen, uns versprechen, dass er immer bei uns ist.

Mit dem Kreuz hat er dieses Versprechen erneuert.

Credo: Lied Nr. 107 „Menschenkinder...“ Str. 1 – 2

Fürbitten: Liedruf: „Geh mit uns auf unserm Weg...“

Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, du willst, dass wir gut leben und auf die wichtigen Dinge im Leben schauen. Erhöre unsere Bitten:

1. Die Fastenzeit ist geschenkte Zeit zum Nachdenken und neu anfangen. Bereite deine Kirche vor, für die Feier der Auferstehung.
2. Unsere Tage sind ausgefüllt durch Radio, Fernsehen und Computer. Hilf uns, dass wir die Ruhe suchen, damit wir auf das hören können, was wirklich in uns wohnt.
3. Oft hören wir in dieser Zeit: „Es hat alles keinen Sinn!“. Gib uns offene Augen und offene Herzen, dass wir Gutes und Gelungenes entdecken und schenke uns den Mut, das Schwierige Dir zu überlassen.
4. Worte sind wie Federn, die durch die Luft fliegen: Wir können sie nicht zurückholen. Mach uns bereit, sorgsam und vorsichtig mit unseren Worten über andere umzugehen.
5. Das Ziel unseres Lebens ist das Vaterhaus Gottes. Öffne allen unseren Verstorbenen die Tür deines Hauses und schenke ihnen die ewige Freude.

Gütiger Vater, mit dir an unserer Seite kann unser Leben gelingen. Sei uns gnädig, durch Jesus Christus, unsern Herrn. Amen

Gabenbereitung: Lied Nr.: 109, „Mit der Erde kannst du spielen...“ Str. 1 - 3

Sanctus: Orgel Lied Nr.: 229 „Heilig, heilig, heilig bist du...“

Vater unser gesprochen

Friedensgruß: Bitte an die Gemeinde sich die Hände zu reichen.

Friedenslied Nr.: 115 „Das wünsch ich sehr...“

Agnus dei: gesprochen

Kommunion: Gitarre solo Lied Nr. 352, „Weil der Himmel nicht mehr weint...“

Die Fastenzeit ist eine Zeit der "Beobachtung", eine Zeit des Beachtens mit allen Sinnen und dadurch treten auch die eigene Empfindsamkeit und Empfindlichkeit stärker zum Vorschein. Die Routine des Alltags, die ja bis zu einem gewissen Grad notwendig und wichtig ist, fällt beim Fasten größtenteils weg. Man wird feinfühler und nimmt dadurch sich selbst und seine Umgebung viel besser wahr. Plötzlich fallen Dinge auf, die sonst keine Beachtung finden, im Positiven wie im Negativen.

Nutzen wir die Fastenzeit und gehen Sie diesen Gefühlen auf den Grund, vielleicht ergeben sich gerade jetzt neue und praktische Lösungen. Oft fehlen einfach nur klärende Gespräche, eine klar formulierte Bitte, ein klarer Standpunkt. Die Fastenzeit verhilft zur inneren Klarheit und Ordnung. Hier sind ein paar Fastentipps:

Den Terminkalender frei machen  
und mir Zeit für mich nehmen - dann kann ich am Abend mal zu Hause bleiben, die Füße auf's Sofa legen, hoffen, dass niemand anruft oder einfach nicht ans Telefon gehen.

Bewusst essen  
das Essen mit allen Sinnen genießen, dass ich schmecke und rieche und anschau, was ich esse, und mir einfach auch Zeit dafür lasse.

Zeit für einen Spaziergang  
Und dabei komme ich zur Ruhe- Ich versuche bewusst auf die Geräusche zu hören, die in meiner Umgebung sind, oder ich schaue bewusst, was mir auf dem Weg alles begegnet.

Das Auto mal stehen lassen:  
Bei einem Fußmarsch oder auf dem Fahrrad kann man seine Gedanken besser schweifen lassen - und zudem ist es gesünder.

Fernsehkonsument einschränken, die Zeit am Computer reduzieren:  
man wieder ein Buch lesen oder mal wieder ein Gespräch suchen.

Den Haushalt ordnen:  
Das heißt erst einmal, sich von altem Ballast zu trennen, die eigenen Papiere durchzusehen und Liegegebliebenes in Ruhe zu erledigen. Das schafft Luft.

Auch an die Mitmenschen denken:  
Almosen geben, das gehört im Christentum zur Vorbereitungszeit auf Ostern. Kranken Nachbarn oder Verwandten behilflich zu sein oder auch eine Spende für soziale Zwecke zu tätigen - auch das kann das gute Gefühl in der Fastenzeit verstärken.

Danklied: Nr.: 35 „Laudato si...“ Str. 1 - 3

Schlussgebet:

Guter Gott, die Fastenzeit ist eine Zeit des Umkehrens und neu Zuwendens. Umkehr heißt nicht traurig sein, oder keine Süßigkeiten essen und furchtbar schwierige Dinge tun. Umkehren heißt, sich dem Leben zuwenden, sich für das Leben einsetzen, denn Gott ist das Leben. Hilf uns dabei, lebendiger Gott, heute und an allen Tagen, bis in Ewigkeit. Amen.

Schlusslied: Orgel Lied Nr. 66 „Gehet nicht auf...“