

**Impressum**

Pastoralamt der Diözese Eisenstadt

Spirituelle Dienste

St. Rochus-Straße 21

7000 Eisenstadt

[christine.sgarz@martinus.at](mailto:christine.sgarz@martinus.at)

**Lied In dir allein wird meine Selle still** (GL 709)

**Hinführung**

Fastenzeit ist nicht nur ein weniger, ein verzichten auf Dinge, Essen und Trinken.

Sie ist immer auch ein mehr werden an Leben, Freude und heil werden.

Das ständige Auf und Ab im Leben ist begleitet

von Gott, der uns nie mehr zutraut als wir auch schaffen können,

von Jesus, der durch sein Leben ein Beispiel gegeben hat, was es bedeutet Freude und Leid zu erfahren

und dem Hl. Geist, der unser tiefstes Inneres durchströmt,

der uns atmen lässt und Freiheit schenkt.

Nehmen wir uns jetzt die Zeit, in Gottes verzeihender und versöhnender Liebe Geborgenheit zu finden und ein Stück Heilung zu erfahren.

***Kyrieruf***

*Hier kann ein Kyrieruf gesungen und gebetet werden.*

**Gebet**

Verzeihender Gott,

du bist bei uns, wenn wir in Gedanken verloren,

unseren Weg nicht mehr sehen.

Trockne die Tränen unserer Seele mit deinem Wort

und schenke uns das Vertrauen in dich und deinen Weg.

Begleite uns durch diese Zeit.

Darum bitten wir durch Jesus Christus

und dem Heiligen Geistes,

der mit dir lebt und wirkt in alle Ewigkeit.

Amen.

**Schriftstelle** Ps 126

*Von Tränen zum Jubel*

Als der HERR das Geschick Zions wendete, da waren wir wie Träumende.

Da füllte sich unser Mund mit Lachen und unsere Zunge mit Jubel. Da sagte man unter den Völkern: Groß hat der HERR an ihnen gehandelt!

Ja, groß hat der HERR an uns gehandelt. Da waren wir voll Freude.

Wende doch, HERR, unser Geschick wie die Bäche im Südland!

Die mit Tränen säen, werden mit Jubel ernten.

Sie gehen, ja gehen und weinen und tragen zur Aussaat den Samen.

Sie kommen, ja kommen mit Jubel und bringen ihre Garben.

**Impuls zur Besinnung**

in all den Tränen

des ungerecht behandelt Werdens und der eigenen Fehler

in all den Tränen

der Trauer um Verlorenes und Vergangenes

in all den Tränen

des sich schwach Fühlens und erschöpft Seins

in all den Tränen

des Zorns und der Wut

in all den Tränen

des Versagens und dem Gefühl nicht zu genügen

in all den Tränen

des Unversöhnten und Unausgesprochen

bist du, mein Gott, da

**kurze Stille**

Aus all den Tränen, die ich säe,

die mich begleiten auf meinem Weg

des Wachsens in ein „Mehr“ an Leben,

das nach Freiheit riecht und nach Liebe schmeckt,

erwächst ein Augenblick

des Jubels und der Freude in meinem Herzen,

weil einige Samen aufgehen und Knospen tragen,

die Neues zum Vorschein bringen und Neues erahnen lassen.

Vertrauen

Geborgenheit

Hoffnung

Liebe

Barmherzigkeit

Versöhnung

…

Du wandelst meine Tränen in Freude!

**kurze Stille**

**Lied Meine engen Grenzen** (GL 437)

**Persönlicher Versöhnungsschritt**

Um jemanden oder um etwas zu weinen kann sehr heilsam sein. Oft müssen wir Vorstellungen, Erwartungen und Menschen unter Tränen loslassen, damit etwas Neues wachsen kann, damit ich selbst wachsen kann und auch der Andere.

Ich darf darauf vertrauen, dass Gott mich begleitet um den Samen der Hoffnung und des Neuwerdens zu säen.

Auch Unversöhntes und Unausgesprochenes muss man manchmal hinter sich lassen, um nicht in der Vergangenheit, sondern im Hier und Jetzt zu leben.

Ich darf darauf vertrauen, dass Gott mir beisteht und der Same des Vergebens und Verzeihens, den ich pflanze, wächst.

Amen, amen, ich sage euch: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein; wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht. (Joh 12,24)

**Samen Säen**

Jede und jeder kann nun nach vorne kommen und seine ganz persönlichen Samen säen.

Es sind kleine Becher mit Erde vorbereitet – die Samen befinden sich in einer Schüssel daneben.

*Das Ritual des Samen säens kann durch Musik (CD oder instrumental) begleitet werden.*

**Gemeinsames Gebet**

Barmherziger Gott,

deine Liebe schenkt mir Glauben und Vertrauen,

in mich und in andere.

Deine Worte und Taten zeigen mir,

wie ich Verantwortung übernehmen kann,

für mich und für andere.

Deine Hoffnung und Barmherzigkeit

verändert mich und mein Leben.

Du stärkst mich, auf dem Weg des Versöhnens und Verzeihens.

Du schenkst mir Vergebung.

Amen.

***Schuldbekenntnis und Vergebungsbitte***

*Anstelle des Gebetes kann auch das Schuldbekenntnis und die Vergebungsbitte gesprochen werden.*

***Fürbitten***

*An dieser Stelle können Fürbitten gesprochen werden.*

**Vater Unser**

In das Gebet das Jesus uns selbst gelehrt hat, schließen wir alle mit ein, die uns am Herzen liegen.

**Impulstext**

Wenn du Freude und Jubel in deinem Herzen spürst,

dann hast du vielleicht ein Lied auf den Lippen,

das du singen möchtest.

Dann möchtest du vielleicht tanzen und die ganze Welt umarmen.

Wenn du Freude und Jubel in deinem Herzen spürst,

dann hast du vielleicht ein fröhliches Lachen im Gesicht,

weil dir etwas „aufgegangen“ ist,

weil dein Inneres sich erneuert hat,

weil deine Lebenskraft zurückgekehrt ist,

weil deine Seele aufatmen kann,

weil du dich lebendig fühlst

…

**Lied Mit dir geh ich** (GL 896)

**Segen**

Barmherziger Gott,

durch deinen Sohn hast du uns das Leben in Fülle schenkt,

der Hl. Geist begleitet uns als Tröster und Beistand im Leben.

Schenke uns in allen Tränen

die Frucht der Freude, des Wachsens und der Heilung.

Segne und begleite uns.

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes.

Amen.