

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG. LOS!

### Bausteine für einen Gottesdienst in Leichter Sprache zum 5. Fastensonntag

*Auf die Würde. Fertig. Los!*

von Sr. Paulis Mels, Dingelstädt

- Die Bausteine orientieren sich am Leitwort der Misereor-Fastenaktion und an den Schriftlesungen vom 5. Fastensonntag, Lesejahr C.
- Im Gottesdienstraum hängt das Plakat der Misereor-Fastenaktion 2025.
- Binden Sie die politische Aktion zur Fastenaktion in den Gottesdienst ein oder laden Sie am Ende zur Teilnahme ein. Informationen dazu auf [www.fastenaktion.misereor.de/politischeaktion](http://www.fastenaktion.misereor.de/politischeaktion).
- Laden Sie ein zur Solidarität mit Menschen in Sri Lanka und weltweit. Dazu finden Sie eine Kollektenankündigung zum Download auf unserer Webseite [www.fastenaktion.misereor.de/liturgie](http://www.fastenaktion.misereor.de/liturgie).
- Am vierten Fastensonntag wurden ...
  - der Aufruf der deutschen Bischöfe zur Misereor-Fastenaktion 2025 verlesen,
  - Spendentüten ausgelegt oder am Ausgang verteilt,
  - auf die Möglichkeit zur Online-Spende unter [www.fastenaktion.misereor.de](http://www.fastenaktion.misereor.de) und die Überweisung der Spende mittels des Überweisungsformulars an der Spendentüte verwiesen.
- Liedvorschläge finden Sie auf [fastenaktion.misereor.de/liturgie](http://fastenaktion.misereor.de/liturgie) in einem separaten Dokument.

L = Leiter\*in  
S = Sprecher\*in  
A = Alle

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

### Baustein Einleitung

L Das Werk für internationale Zusammenarbeit<sup>1</sup> Misereor schaut jedes Jahr in ein bestimmtes Land.

Misereor schaut wie Jesus auf die Menschen in dem Land:

- Wie leben die Menschen in diesem Land?
- Bekommen alle Menschen in diesem Land ihre Rechte?
- Welche guten Dinge passieren in dem Land: in der Politik, in den Gruppen, in den Familien, in den Dörfern und Städten?
- Was wird in dem Land noch besser, wenn alle Menschen gut zusammenarbeiten?

In diesem Jahr hat Misereor nach Sri Lanka geschaut.

Sri Lanka ist eine große Insel.

Eine Hälfte von der Insel ist flach und hat rundherum Strand.

Diese Hälfte heißt Tiefland.

Im Tiefland wohnen die meisten Menschen.

Die Menschen heißen Sri Lanker.

Die Sprache ist singhalesisch.

Im Tiefland gibt es genug zu essen.

Und genug Arbeitsplätze.

Die andere Hälfte von Sri Lanka liegt hoch auf einem Berg.

Diese Hälfte heißt Hochland.

Im Hochland leben seit 200 Jahren die Hochlandtamilen.

Die Hochlandtamilen müssen schwer arbeiten.

Die Arbeit ist Tee ernten.

---

<sup>1</sup> Je nach Hörerkreis muss dieser Begriff ggf. frei erklärt werden.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Die Singhalesen sagen:

Hochlandtamilen gehören nicht zu uns.

Hochlandtamilen sind Ausländer.

Die Hochlandtamilen haben keine Rechte.

- Sie haben oft keine Geburtsurkunde.
- Darum können sie auch keinen Personalausweis bekommen.
- Ohne Personalausweis kommen sie in keine Krankenkasse.
- Und sie bekommen keine Rente.
- Wer zu wenig Tee pflückt, bekommt vom Chef kein Geld.
- Wer krank ist, bekommt vom Chef kein Geld.
- Wer arbeitet, bekommt vom Chef nur etwas Geld.
- Wenn die Hochlandtamilen sich beschweren, hören die Beamten oder die Chefs meistens nicht zu.

Darum waren die Hochlandtamilen eingeschüchtert.

Sie haben sich nicht getraut, sich für ihre Rechte einzusetzen.

Eine Partnerorganisation von Misereor bietet den Hochlandtamilen Projekte an.

In den Projekten üben die Hochlandtamilen diskutieren.

Und die eigene Meinung sagen. Auch bei ihrem Chef.

So bekommen die Hochlandtamilen Mut.

Und Selbstbewusstsein.

Sie halten immer besser zusammen.

Sie bekommen auch Ideen, wie sie noch besser Geld verdienen können.

Zum Beispiel, wie sie ihre Wohnhütten sicherer bauen können.

Oder wie sie im Garten selber Gemüse anbauen können.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Misereor braucht Geld, damit sie solche Projekte durchführen können.

Wir wollen mit einer Spende und mit unserem Gebet die Projekte unterstützen.

### Baustein Kyrie

**S** Jesus Christus, du zeigst uns die Liebe von Gott.

**A** Herr, erbarme dich.

**S** Jesus Christus, du zeigst uns die Gerechtigkeit von Gott.

**A** Christus, erbarme dich.

**S** Jesus Christus, du zeigst uns die Würde, die Gott uns schenkt.

**A** Herr, erbarme dich.

### Baustein Gebet zu Beginn

**L** Gott, du liebst jeden Menschen

– hier in Deutschland,

in Sri Lanka

oder sonst wo auf der Welt.

Du willst, dass alle Menschen gerecht und mit Würde behandelt werden.

Dein Heiliger Geist hilft uns,

dass wir gut miteinander umgehen.

Wir danken dir und preisen dich.

Durch Christus, unseren Herrn.

**A** Amen.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

### **Bausteine Schrifttexte und Impulse** (zur Auswahl)

*Alle Schrifttexte wurden von Sr. Paulis Mels für diese Bausteine neu in Leichte Sprache übertragen. Alternativ können auch die Texte aus der Bibel in Leichter Sprache verwendet werden.*

#### **Erste Lesung:** Jesaja 43,16-21

**S** Jesaja ist ein Prophet.  
Ein Prophet ist ein Mann, der mit Gott spricht.  
Der Prophet erzählt den Menschen, was Gott gesagt hat.  
Der Prophet Jesaja gehört zum Volk Israel.  
Den Leuten im Volk Israel geht es schlecht.  
Das Land ist vom Krieg verwüstet.  
Die Menschen sind arm.  
Die Menschen haben Hunger – aber es wächst nichts.  
Weil durch den Krieg alle Felder vernichtet sind.

Gott hat Mitleid mit dem Volk Israel.  
Gott sagt zum Propheten Jesaja:  
Du sollst zu den Menschen in Israel sagen:  
Habt Mut.  
Ich, Gott, bin bei euch.  
Ihr wisst doch, dass ich euch schon oft geholfen habe.  
Daran sollt ihr euch immer wieder erinnern.  
Denkt nicht mehr an den Krieg.  
Der Krieg ist vorbei.  
Jetzt kommt eine neue Zeit.  
Alles wird gut.  
Ihr könnt es schon ein bisschen merken.  
Das Gute wächst immer mehr.  
Ihr bekommt wieder Mut.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Und Freude am Leben.

Ihr bekommt wieder sauberes Wasser zu trinken.

Ihr werdet euch über die neue Zeit freuen und jubeln.

Sogar die wilden Tiere werden sich über die neue Zeit freuen.

### Impuls

**L** Habt Mut. / Ich bin bei euch. / Der Krieg ist vorbei. / Ihr bekommt wieder Mut. / Ihr habt wieder Freude am Leben. / Ihr bekommt sauberes Wasser. / ----

Das sind frohe Sätze, die der Prophet Jesaja von Gott an das Volk Israel weitersagt. Es ist eine frohe Nachricht an alle Menschen, denen es schlecht geht. An alle Menschen, die ihren Mut verloren haben.

„Habt Mut. Ihr habt ein Recht auf sauberes Wasser. Ihr arbeitet schwer. Ihr habt das Recht auf einen gerechten Lohn. Ihr habt auch Recht auf eine Rente. Und auf eine

vernünftige Krankenversorgung. Ihr sollt mit eurer Familie eine gemütliche Wohnung haben.“ So kann der Prophet Jesaja auch den Bewohnern im Hochland von Sri Lanka Mut machen. Das Wichtigste ist: Habt Mut! Traut euch. Ihr seid für Gott wichtig.



Ein Partner von Misereor bietet im Hochland Projekte an. In den Projekten üben die Erwachsenen zum Beispiel, miteinander zu diskutieren. Und sich Probleme zu erzählen. Davon bekommen alle Mut. Eine Familie sagt: *Früher war es schwer, hier zu leben. Wir wussten nicht, mit wem wir reden sollen. Aber jetzt wissen wir, welche Beamten gut sind. Und uns zuhören. Jetzt haben wir Mut bekommen, dahin zu gehen. Wir trauen uns einfach. Wir müssen nicht mehr alles runterschlucken.* So wächst das Gute. Wie der Prophet Jesaja

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

sagt: Das Gute wächst immer mehr. Merkt ihr das? Ja, viele Hochlandfamilien merken das.

Jesaja hat Recht. Habt Mut. Gott ist bei euch.  
Traut euch, miteinander zu sprechen. Behandelt euch gegenseitig mit Respekt. Dann wächst das Gute immer mehr. Dann wächst auch die Gerechtigkeit.

Wir wollen auch dafür sorgen, dass das Gute immer mehr wächst. Das können wir tun durch unser Beten und durch eine Geldspende für Misereor.



### Zweite Lesung: Phil 3,8-14

**S** Paulus ist ein besonderer Freund von Jesus.  
Paulus freut sich über Gott und über Jesus.  
Paulus erzählt das so:

Jesus Christus ist in meinem Leben das Allerwichtigste.  
Jesus ist in meinem Herzen lebendig.  
Ich merke in meinem Herzen genau, was Jesus will,  
Und was ich tun soll.  
Und was gerecht ist.

Natürlich gibt es Gesetze.  
Die Gesetze sagen:

- Das ist erlaubt.
- Das ist verboten.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Aber ich brauche diese Gesetze nicht.

Weil ich in meinem Herzen genau merke, was gut ist.

Und was gerecht ist.

Ich merke es, weil Jesus in meinem Herzen lebt.

Ich behaupte nicht, dass ich immer alles richtig mache.

Oder dass ich genauso gut bin zu den Menschen wie Jesus.

Aber ich will es lernen.

Ich gebe mir ganz viel Mühe.

So wie zum Beispiel die Sportler bei einem Wett-rennen.

Alle wollen Erster sein.

Alle wollen die Gold-medaille bekommen.

Alle strengen sich an.

Und denken an nichts Anderes.

Nur ans Training.

Und daran, Erster zu werden.

So mache ich es auch.

Ich denke nur an Jesus.

Ich will nur mit Jesus in meinem Herzen leben.

Und zu den Menschen gut sein wie Jesus.

### Impuls

- L** Wir haben gerade gehört: Paulus fühlt sich wie ein Sportler bei einem Wett-rennen. Alle stehen an der gleichen Linie. Alle laufen die gleiche Strecke. Alle laufen gleichzeitig los: „Auf die Plätze – fertig – los!“ Niemand darf zu früh losrennen.



# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Alle haben die gleichen Regeln. Die gleichen Rechte. Die gleichen Vorteile.  
So ist es im Leben von uns Menschen auch. Wir haben die gleichen Rechte. Und die gleiche Würde. Würde, das bedeutet: Alle Menschen dürfen atmen, leben, Freude haben. Alle Menschen sind gleichberechtigt. Alle sind gleich wichtig und gleich wertvoll. Alle sollen mit Respekt behandelt werden.  
Damit alle Menschen die gleichen Rechte haben, gibt es Gesetze.  
Aber Beamte oder Politiker halten sich nicht immer an Gesetze. Das haben wir zu Beginn des Gottesdienstes von Sri Lanka gehört. Die Hochlandtamilen haben keine Chance, Recht zu bekommen.

Oder haben sie doch die Chance?

Paulus sagt: Ich brauche keine Gesetze. Ich fühle in meinem Herzen, was Gott von mir will. Ich fühle, wie ich zu den Menschen gut sein kann. Es macht mir Freude, zu den Menschen gut und gerecht zu sein.

Diese Freude erleben auch die Menschen im Hochland von Sri Lanka. Seitdem sie Projekte machen, die Misereor unterstützt, erzählen sie miteinander. Sie sprechen über Probleme und suchen gemeinsam nach Lösungen. Alle hören sich gegenseitig zu. Sie nehmen sich ernst. Sie gehen respektvoll miteinander um.

Die Hochlandtamilen fühlen in ihrem Herzen: Ich bin ein Mensch. Ich habe Würde. Ich habe Rechte. Die anderen mögen mich. Ich bin JEMAND. Ich merke es genau innerlich in meinem Herzen. Ich habe Rechte wie alle anderen Menschen in Sri Lanka auch.

Durch diese Gedanken bekommen die Hochlandtamilen Mut. Sie lassen sich nicht mehr einschüchtern wie früher. Sie trauen sich, ihre Meinung zu sagen.



# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Auch bei dem Chef. Mit dem Mut wächst das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Ein junger Mann aus dem Hochland hat genau gespürt, wie der Mut und die Freude in sein Herz gekommen sind. Er erzählt: *Nach dem Abitur bin ich zum ersten Mal von den Teefeldern weggekommen. Ich habe zum ersten Mal erlebt, wie Menschen miteinander sprechen können. Und zusammen nachdenken. Und Probleme lösen. Ich war so froh. Es muss nicht immer einer Befehle geben. Und alle gehorchen. Nein, wir finden zusammen eine Lösung. In meinem Herzen merke ich: Das will ich an die anderen Jugendlichen im Hochland weitergeben. Die Jugendlichen sollen auch spüren: Wir können zusammen viel erreichen. Die Jugendlichen sollen in ihrem Herzen die Liebe von Gott und von uns Menschen spüren. Das macht mich und die Jugendlichen sehr, sehr froh.*

Misereor will auch in Zukunft solche Projekte fördern. Wir wollen Misereor mit einer Geldspende und mit Gebet unterstützen.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

**Evangelium:** Joh 8,1-11

**L** Einmal kommen Männer zu Jesus.  
Die Männer schleppen eine Frau heran.  
Die Männer sagen zu Jesus:  
Diese Frau hat mit einem anderen Mann geschlafen.  
Mit einem anderen Mann schlafen ist verboten.  
Die Frau muss mit Steinen getötet werden.  
Das steht im Gesetz-buch.  
Sollen wir die Frau jetzt töten?

Jesus weiß genau:  
Ja, so steht es im Gesetz-buch.  
Jeder muss sich an die Gesetze halten.  
Trotzdem will Jesus nicht, dass die Frau getötet wird.

Jesus sagt gar nichts.  
Jesus bückt sich.  
Jesus schreibt mit dem Finger auf die Erde.

Die Männer fangen an zu drängeln.  
Jesus soll eine Antwort geben.  
Endlich stellt sich Jesus hin.  
Jesus sagt:  
Wer von euch hat noch nie etwas Verbotenes getan?  
Der darf den ersten Stein werfen.

Jesus bückt sich wieder.  
Jesus schreibt wieder mit dem Finger auf die Erde.  
Alle Männer gehen leise weg.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Nach einer Weile stellt sich Jesus wieder hin.

Nur die Frau steht noch da.

Jesus fragt die Frau:

Wo sind die Männer?

Hat niemand einen Stein geworfen?

Die Frau sagt:

Nein, niemand, Herr.

Jesus sagt:

Auch ich verurteile dich nicht.

Geh nach Hause.

Und tue das Verbotene nicht mehr.

### Impuls

**L** In der Welt haben wir Gesetze. Die Gesetze sagen: Das ist erlaubt. Das ist verboten. Oder: Dafür gibt es eine bestimmte Strafe. Die Frau hat etwas getan, was verboten war. Die Aufpasser vom Gesetz sagen: Zur Strafe muss die Frau getötet werden. Aber Jesus weiß genau: Alle Menschen tun einmal Verbotenes. Niemand tut nur gute Dinge.

Darum sagt Jesus: Wer noch nie etwas Verbotenes gemacht hat, darf einen Stein werfen. Alle Männer gehen heimlich weg.

Jetzt kann Jesus mit der Frau alleine sprechen. Jesus spricht ganz ruhig mit der Frau. Jesus schreit nicht rum. Jesus sagt: Ich verurteile dich nicht. Geh nach Hause. Lass das Verbotene bleiben. So behandelt Jesus die Frau mit Würde und Respekt.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Jesus behandelt auch die Männer mit Würde und Respekt. Jesus schreit nicht herum: „Ihr spinnt wohl. Lasst die Frau in Ruhe.“

Nein, Jesus erlaubt den Männern sogar, dass sie einen Stein werfen. Aber nur, wer noch nie etwas Verbotenes getan hat. Jetzt schauen die Männer in ihr eigenes Herz. Die Männer schauen: Habe ich auch schon Verbotenes getan? Muss ich auch bestraft werden? Oder darf ich einen Stein werfen?

Die Männer sind ehrlich. Die Männer merken in ihrem Herzen: Ja, ich habe auch schon Verbotenes getan. Ich darf keinen Stein werfen. Die Männer gehen weg. Die Männer denken nach.

Wir sehen im Evangelium: Wenn Menschen mit Respekt und Würde behandelt werden, bekommen sie Mut. Sie sind in ihrem Herzen ehrlich. Sie spüren in ihrem Herzen: Ich bin wichtig. Ich kann was. Die anderen achten mich. Menschen, die mit Respekt und Würde behandelt werden, bekommen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.



Das erleben auch die Hochlandtamilen. Wir haben zu Beginn von ihnen gehört. Je mehr sich die Hochlandtamilen in den Projekten von Misereor mit Respekt begegnen, desto mehr merken sie, dass sie Würde haben. Dass sie lachen dürfen. *Eine Frau erzählt: Wir machen Projekte mit Misereor. In den Projekten üben wir, wie wir zusammen sprechen. Und miteinander diskutieren können. Wir hören uns gegenseitig zu. Immer, wenn wir uns im Projekt*

*treffen, lachen wir miteinander. Wir werden Freunde. Wir sind wichtig füreinander.*

Ja, wenn wir Menschen uns mit Respekt, mit Höflichkeit, mit Ehrlichkeit begegnen, kommen die guten Seiten aus uns heraus. Dann staunen wir selber über alles, was wir können, was in uns steckt. Was uns Freude macht.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

*Eine Frau sagt: Vor dem Projekt haben wir nichts geschafft. Wir waren nur depressiv. Aber jetzt hat Misereor uns mit dem Projekt Mut gemacht. Wir können viel. Und schaffen es auch. Immer, wenn wir Projekte machen, ist das eine Möglichkeit, unsere Talente zeigen zu können. Meine Tochter z. B. kann sehr gut tanzen. Dann tanzen und singen wir miteinander. Früher sind wir gar nicht auf die Idee gekommen, zu tanzen und zu singen.*

Mut machen, so wie Jesus. Durch Respekt. Und durch ein würdiges Miteinander. Das wollen wir selber im Alltag auch tun. Und wir wollen die Projekte von Misereor durch Beten und Geldspenden unterstützen.

### Baustein Fürbitten

- L** Guter Gott, du hast die ganze Welt erschaffen: Menschen und Tiere, Pflanzen und Lebensmittel. Wir bitten dich:
- S1** Auf der Erde gibt es genug Platz zum Wohnen und zum Leben. Trotzdem leben viele Menschen eng beieinander.
- S2** Schenke uns Ideen, damit alle Menschen genug Raum zum Leben bekommen.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns
- S1** Auf der Erde haben wir Menschen verschiedene Vorstellungen von Gott und vom Leben.
- S2** Hilf uns, dass wir uns alle mit Achtung begegnen.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

**S1** Der Krieg mit Waffen und Streit mit Worten macht die Freundschaft von Menschen kaputt.

**S2** Schenke uns deinen Frieden in der Welt und im Herzen.

**A** Wir bitten dich, erhöre uns

**S1** Wenn Menschen gestorben sind, sind wir traurig.

**S2** Tröste die Freunde und Verwandten der Verstorbenen.

**A** Wir bitten dich, erhöre uns

**L** Guter Gott, du hast uns deine herrliche Welt geschenkt. Dich loben und preisen wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

### Baustein Schlussgebet

**L** Guter Gott,  
wir danken dir, dass du immer bei uns bist.  
In diesem Gottesdienst haben wir für alle Menschen gebetet.  
Vor allem für die Menschen im Hochland von Sri Lanka, die ungerecht behandelt werden.

Schenke ihnen deinen Beistand und deinen Segen.

Uns aber mache bereit,  
uns mit Respekt zu begegnen.

So bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

**A** Amen.

# FASTEN<sup>2025</sup>AKTION

## AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

### Baustein Segen

- L** Der Herr segne euch.  
Der Herr segne euch mit Freude und Frieden.  
Der Herr schenke euch den Heiligen Geist mit seinen guten Ideen.  
Der Herr schenke euch Dankbarkeit für euer Leben.  
Der Herr segne euch.
- A** Amen.

Das Projekt der diesjährigen Fastenaktion in Sri Lanka steht beispielhaft für die vielen Misereor-Projekte.

Bitte unterstützen Sie mit Ihren Spenden zur Fastenaktion diese Arbeit von Misereor in Afrika, Asien und Lateinamerika.

IBAN DE75 3706 0193 0000 1010 10

Kennwort Fastenaktion S07874

BIC GENODED1PAX

Herausgeber

Bischöfliches Hilfswerk Misereor e.V. ■ Mozartstr. 9 · 52064 Aachen ■ T: 0241/442 445 ■ F: 0241/442 188 ■ E: fastenaktion@misereor.de

Bildnachweis

Kathrin Harms/ Misereor

Redaktion

Andreas Paul – Misereor Aachen