

FASTEN²⁰²⁵AKTION

AUF DIE WÜRDE. FERTIG.LOS!

Dieses Dokument beinhaltet folgende Gottesdienstvorlagen:

- Bausteine Gottesdienst zu Aschermittwoch/ Einstieg in die Fastenzeit
- Bausteine Kinder-/Schulgottesdienst
- Bausteine Gottesdienst in Leichter Sprache zum 5. Fastensonntag
- Bausteine Gottesdienst zum 5. Fastensonntag
- Baustein Ankündigung Kollekte
- Baustein Lieder

Um die Seitenzahl gering zu halten, enthält dieses Dokument keine Bilder und eine kleinere Schriftgröße. Dieses Dokument ist dazu gedacht, dass Sie einen ersten Einblick in die Gottesdienste erhalten. Sie können sich jeden Gottesdienst auch einzeln als PDF- oder WORD-Dokument herunterladen.

Bausteine für einen Gottesdienst am Aschermittwoch oder zum Einstieg in die Fastenzeit

Reif für die Insel ...?!

von Michael Kinnen, Berlin

- Das Hungertuch 2025/26 von Konstanze Trommer hängt gut sichtbar im Kirchen-/ Andachtsraum. Falls dies nicht möglich ist oder das Tuch nicht von allen eingesehen werden kann, werden Bildblätter ausgelegt (Hungertuch-Materialien, bestellbar über www.misereor-medien.de).
- Ggf. Gebetsbild zum Hungertuch bestellen und auslegen (Hungertuch-Materialien, bestellbar über www.misereor-medien.de).
- Die Bausteine nehmen Bezug auf das Hungertuch und die Schrifttexte von Aschermittwoch.
- Im Gottesdienstraum hängt das Plakat der Misereor-Fastenaktion 2025 (bestellbar unter www.misereor-medien.de).
- 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.
- 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. Dort finden Sie auch ein Dokument mit Liedvorschlägen.

Baustein Schrifttexte

L1: Joel 2,12-18
L2: 2 Kor 5,20-6,2
Ev: Mt 6,1-6.16-18

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

Baustein Einführung

- L** Reif für die Insel - das weckt viele Gefühle: Die Insel kann ein Sehnsuchts- und Zufluchtsort sein, ein Ort zum Träumen; aber auch ein sehr einsamer Ort, wo wir auf uns allein gestellt sind, abgeschottet; ein Ort der verdrängten Gedanken; ein Ort, wo Menschen aus dem Blick geraten, ein bedrohter Ort.
- Sicher ist: Eine Insel ist keine bleibende Stätte für uns. Sie lädt zum Innehalten ein und steht auch für die Vergänglichkeit. Wir können dort nicht bleiben, müssen wieder aufbrechen, mit anderen zusammen den Weg weitergehen.
- Am Beginn der Fastenzeit halten wir inne. Wir betrachten das Misereor-Hungertuch, das uns eine Insel zeigt; wir kreisen um dieses Bild, suchen Bezugspunkte zu unserem Leben und Spuren von Gottes Gegenwart darin. Wir halten inne und ersehnen Stärkung, um unseren Weg zuversichtlich weitergehen zu können.
- Dabei sind wir nicht allein. Wir haben Menschen an unserer Seite und auch Gott geht den Weg mit uns: Durch diese Fastenzeit, auf dem Weg auf Ostern zu - und auf den alltäglichen Wegen unseres Lebens mit ihren Irrungen und Wirrungen.
- Wir sind gewiss: Gott ist auch jetzt bei uns. Zu Jesus Christus, der unsere menschlichen Wege kennt und mitgeht, rufen wir:

Baustein Kyrie

- S** Herr Jesus Christus, du liebst uns und leidest mit der Schöpfung.
A Herr, erbarme dich.
- S** Du hast die Welt erlöst und willst, dass alle Menschen heil sind.
A Christus, erbarme dich.
- S** Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben;
du stärkst und ermutigst uns in deiner Nachfolge.
A Herr, erbarme dich.

Baustein Gebet (Messbuch oder:)

- S** Guter Gott,
wir stehen vor dir am Beginn dieser besonderen Zeit,
der Fastenzeit,
die wir die „heiligen vierzig Tage“ nennen.
Du kennst und liebst uns mehr als wir selbst uns kennen und lieben.
Du kennst unser Bemühen und unser Versagen,
unsere Anstrengung und unsere Erfolge.
Du kennst auch unsere verdrängten Sehnsüchte.
Wir sind dir nicht gleichgültig.
Du nimmst uns an, so wie wir sind,
und ermutigst uns, immer mehr so zu werden, wie wir sein könnten.
Heile, was in uns und um uns verwundet ist.
Stärke, was wir im Guten begonnen haben.
Begleite uns auf den Wegen und Umwegen - hin zu dir.
Lass uns so zum Segen werden für deine Schöpfung und füreinander,
damit diese Zeit eine heilige Zeit werde,
auf dem Weg zum Leben.
Darum bitten wir dich, durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn. **A** Amen.

Baustein Predigt

Reif für die Insel - Liebe sei Tat!

L Reif für die Insel. Ein Ort zum Erholen, zum Träumen; um sich etwas Gutes zu tun. Wie schön wäre das, einen solchen Ort zu haben, wenn wir „reif für die Insel“ sind!

Das Misereor-Hungertuch in diesem Jahr zeigt eine Insel: Kinder, die spielen. Sonne, Strand, ein Zelt, Tiere. Doch nur auf den ersten Blick, den oberflächlichen, wirkt das wie eine Idylle. Das ist keine Ansichtskarte von einem unbeschwertem Inselurlaub. Die Idylle trägt. Am Horizont ziehen dunkle Wolken auf, ein Tornado. Wird er die Insel treffen? Wissen die Kinder um ihr Schicksal? Haben sie Schutz auf dieser kleinen Insel, bietet das Zelt Schutz? Wie sind sie überhaupt dahin gekommen? Was haben sie schon erlebt? - Und der Hubschrauber, der über der Insel kreist: Ist das ein Rettungshubschrauber? Hat da jemand die Lage unter Kontrolle, wenigstens im Blick, wenn sie kritisch wird? Ist dieses Inselbild ein Hoffnungsbild? Oder ein Bild von einer Katastrophe mit Ansage? Das bleibt offen.

So wie die Kinder auf dem Bild können wir spielen mit dem Motiv der Insel; sie aus verschiedenen Perspektiven betrachten, uns anregen lassen von diesem Bild der Insel und seinen Details: Vielleicht sitzen wir im rettenden Hubschrauber. Aber doch in sicherem Abstand; auch emotional. Wird schon gutgehen, was da vor sich geht. Ja, wir könnten vielleicht irgendwie eingreifen.

Wir könnten helfen, etwas geben. Wir geben ja auch ... - und geben uns manchmal auch schnell zufrieden. Beruhigen unser Gewissen. Es wird sich schon jemand kümmern - jemand anderes. Vielleicht im Zweifel der liebe Gott? Es wird schon nicht so schlimm werden. Die Insel, die ist weit weg. Dahin lässt sich so vieles auslagern, verdrängen, abschieben.

Wo beginnt die Gleichgültigkeit?

Ein weiterer Gedanke, den das Bild der Insel weckt: Das Inselleben ist bedroht. Auch ganz konkret: Wenn angesichts des menschengemachten Klimawandels das Wasser steigt und Inseln untergehen werden. Wenn Lebensräume in Gefahr sind, Leben bedroht ist und der Schutzraum kleiner wird. Wenn das Wasser irgendwann bis zum Hals steht. Da wird es dann auch im übertragenen Sinn eng, wenn wir uns bildlich auf Inseln zurückziehen, abgeschottet sein wollen - oder andere dorthin verbannen, aus unserem Leben ausweisen, aus dem Blick rücken.

Der flüchtig-oberflächliche und fast gleichgültige Blick auf das vermeintliche Idyll ist schon Teil des Problems. Es reicht nicht, sich damit zufriedenzugeben. Dagegen steht der Titel des Bildes: „Gemeinsam träumen - Liebe sei Tat!“ - Das ist kein moralischer Zeigefinger, der sich auf uns richtet. Das ist eine Einladung zu einem liebenden Blick, der nicht gleichgültig bleibt. Und so kommen neue Fragen: Wo sind wir verantwortlich für die Situation? Wo werden wir gar als Täterinnen und Täter schuldig? Das kann auch durch Nichtstun sein: Wo sind wir aus Gleichgültigkeit tatenlos, lieblos? Und wo können wir auf der anderen Seite aktive Täterinnen und Täter der Liebe sein? Wo wird die Liebe in der Tat konkret? Vielleicht mit Antworten, die Menschen schon für sich gefunden haben, auch in den vielen Projekten von Misereor: Wenn sie sich für gerechte Bildung einsetzen, für gleiche Rechte für alle Menschen, für das fundamentale Recht auf Leben, für Chancengleichheit, für die unveräußerliche Würde aller Menschen und für die nachhaltige Zukunft der kommenden Generationen. Überall da und an vielen weiteren Orten wird Liebe beispielhaft zur lebendigen Tat.

Das weitet den Tunnelblick, den Inselblick - hin zu einer Vision. Papst Franziskus hat in seinen Enzykliken „Fratelli Tutti“ und „Laudato si“ zu einem solchen ganzheitlichen, visionären Blick aufgerufen, in der solidarischen Sorge für das Gemeinsame Haus - die Schöpfung. Der Papst schreibt: „Deshalb kann niemand ohne die Liebe zu konkreten Mitmenschen den Wert des Lebens erfahren.“

Hierin liegt ein Geheimnis echter menschlicher Existenz, denn das Leben existiert dort, wo es Bande gibt, Gemeinschaft, Brüderlichkeit [Geschwisterlichkeit]; und es ist ein Leben, das stärker ist als der Tod, wenn es auf wahren Beziehungen und Banden der Treue aufgebaut ist. Andererseits gibt es da kein Leben, wo man den Anspruch stellt, nur sich selbst zu gehören und als Inseln zu leben: in diesen Haltungen herrscht der Tod vor.“ (*Fratelli Tutti* Nr. 87 mit Bezug zum Angelusgebet am 10. November 2019)

Die Insel ist kein bleibender Ort. Das Bild der Insel ruft auf, Neues in den Blick zu nehmen, Perspektive und Haltung zu ändern; ja, sogar zum Träumen von einer besseren Welt, einer solidarischeren Welt. Papst Franziskus gibt dazu in seinem Buch: „Wage zu träumen! Mit Zuversicht aus der Krise“ einen Hinweis, wie das gelingen kann. Er schreibt: „Wenn ich von Solidarität spreche, dann meine ich viel mehr als nur die Förderung philanthropischer Werke oder die Finanzhilfen für diejenigen, die nichts haben. Denn Solidarität ist nicht das Teilen der Krümel von unserem Tisch, sondern bedeutet, für jeden einen Platz am Tisch zu schaffen.“ (*Papst Franziskus, Wage zu träumen!*, S. 142).

Reif für die Insel - Liebe sei Tat: Mit Blick auf das Hungertuch ist das eine Ermunterung, damit umzugehen, was uns anvertraut ist: keine Idylle, eine bedrohte Welt, in der wir vielfältige Bedrohung erfahren und selbst oft auch Bedrohung sind für eine gute Zukunft - durch unser Tun, unser Lassen und genauso auch durch unsere Gleichgültigkeit.

Dabei sind wir aber nicht hoffnungslos und allein.

Reif für die Insel! - Das kann gerade auch in der Fastenzeit eine zuversichtliche Einladung sein: Die Chance zu reifen, den Blick aus dem Inselblick zu weiten. Mit Gottes Hilfe können wir reif werden, wenn wir uns von seinem liebenden Blick anrühren lassen und versuchen, selbst unsere Mitwelt solidarisch mit diesem Blick zu sehen. Einem Blick, der unter die Oberfläche geht; der uns in die Knochen fährt und unter die Haut geht; einem Blick, in dem Liebe zur Tat wird; einem Blick, der den Horizont der Insel weitet und den Himmel öffnet, hinein in Gottes Ewigkeit.

Baustein Segnung der Asche

L betet vor der Besprengung der Asche aus dem Messbuch oder:

L Barmherziger Gott.
Dein Ruf zur Umkehr lässt uns nicht kalt.
Er trifft uns ins Herz, wo schon so vieles abgekühlt und verdorrt ist.
Er trifft auf unsere Enttäuschung und Entmutigung.
Er trifft auch auf unsere Verzagtheit und Gleichgültigkeit.
Dein Segen und Zuspruch helfen uns, neue Lebenskraft zu spüren.
Du siehst auch im Dürren noch Lebendigkeit;
Du kannst aus Abgestorbenem neues Leben schaffen.
Diese Asche erinnert uns daran.
Wir legen sie als äußeres Zeichen unserer Umkehr und unserer Hoffnung auf die Stirn.
Erfülle uns mit deinem Segen,
damit wir durch dieses Zeichen gestärkt und ermutigt werden.
Segne (+) diese Asche, mit der wir uns bezeichnen lassen.
Segne unseren guten Willen.
Segne Herz, Mund und Hände.
Lass uns - erfüllt von deiner Liebe - die Gleichgültigkeit überwinden,
die Liebe zur Tat werden lassen

und so zu österlichen Menschen werden.

Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.

A Amen.

Besprenzung der Asche mit Weihwasser; anschließend legt L allen, die hinzutreten, die Asche auf mit den Worten:

L Kehr um und glaube an das Evangelium!

oder

Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst. (vgl. Gen 3,19)

oder

Der Herr segne dich und deine Bereitschaft zur Umkehr!

Baustein Fürbitten

L „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe“ (1 Kor 16,14). Wir glauben, dass Gott den guten Willen in unserem Tun erkennt, so schwach wir uns selbst vorkommen. Er ist jetzt hier in unserer Mitte und uns nahe. Vor ihn bringen wir voll Vertrauen unsere Anliegen:

S Lass uns beten für alle, denen der Schmerz scheinbar gleichgültig geworden ist.

Die angesichts des Leids in der Welt entmutigt sind und enttäuscht;

für alle, die abgestumpft sind, ängstlich, leer und kalt.

Und für alle, die deine heilende Nähe in dieser Welt spürbar machen.

Stille

S Lass deine Liebe zur Tat werden - auf dem Weg ins Leben.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

S Lass uns beten für alle, denen die Ungerechtigkeit scheinbar gleichgültig geworden ist.

Die nur ihren eigenen Vorteil suchen, sich um das eigene Auskommen sorgen;

die ihre Macht ausspielen.

Und für alle, die deine sorgende Nähe in dieser Welt spürbar machen.

Stille

S Lass deine Liebe zur Tat werden - auf dem Weg ins Leben.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

S Lass uns beten für alle, denen der Krieg scheinbar gleichgültig geworden ist.

Die das Leid nicht mehr ertragen und die Augen davor verschließen;

die die Schuld immer bei den anderen suchen.

Und für alle, die deine liebende Nähe in dieser Welt spürbar machen.

Stille

S Lass deine Liebe zur Tat werden - auf dem Weg ins Leben.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

S Lasst uns beten für alle, denen der Verrat scheinbar gleichgültig geworden ist.

Die nur die schrillen Stimmen der Lauten hören und ihnen nachgeben;
die sich selbst an erster Stelle sehen und nur an sich denken können.

Und für alle, die deine aufrichtige Nähe in dieser Welt spürbar machen.

Stille

S Lass deine Liebe zur Tat werden - auf dem Weg ins Leben.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

S Lasst uns beten für alle, denen die Zukunft scheinbar gleichgültig geworden ist.

Die die Hoffnung auf eine bessere Welt aufgegeben haben oder aus Bequemlichkeit die Hände in den Schoß legen;
die im Jetzt gefangen sind.

Und für alle, die deine ermutigende Nähe in dieser Welt spürbar machen.

Stille

S Lass deine Liebe zur Tat werden - auf dem Weg ins Leben.

A Wir bitten dich, erhöre uns.

L Barmherziger Gott: So vieles bewegt uns. Das, was wir aussprechen, und das, was in der Sehnsucht unserer Herzen verborgen ist. Du weißt darum. Dir vertrauen wir all das an und danken dir, denn du bist immer bei uns: Heute, morgen und an allen Tagen unseres Lebens.

A Amen.

Baustein Gebet

L Guter Gott.

Deine Liebe ermutigt uns zur Tat.

Wir haben in dieser Feier deine Nähe erfahren
und sehnen uns nach dieser Nähe, weil sie uns guttut.

So können auch wir einander gut sein und Gutes tun:

Unserer Umwelt, unseren Mitmenschen, den künftigen Generationen.

Wir spüren, dass es auch an uns liegt,

wie diese Welt, deine geliebte Schöpfung, künftig aussieht.

So bunt, so divers und vielfältig, so lebendig - wie wir.

Bleibe bei uns auf unseren Wegen, Umwegen und Abwegen.

Erhalte uns mit Rücksicht, Achtung und Liebe füreinander,

durch diese Lebenszeit,

heute, morgen und bis in deine Ewigkeit.

A Amen.

Baustein Segensbitte und Entlassung

- L** Du Gott der Liebe.
In dir sind wir geborgen,
wenn um uns herum die Welt erbebt, die Stürme toben
und wir den Boden unter den Füßen zu verlieren drohen.
Lass uns deine Nähe spüren,
deinen liebenden Blick,
deine helfende Hand,
uns gereicht auch durch unsere Mitmenschen.
Segne uns,
und lass uns selbst zum Segen werden,
zu deiner Segenshand in dieser Welt, zu Täterinnen und Tätern der Liebe.
So segne, begleite und stärke euch [uns] der liebende und lebendige Gott,
der Vater und der Sohn (+) und der Heilige Geist.
Gehet hin in Frieden. [Lasst uns leben in seinem Frieden.]
- A** Dank sei Gott, dem Herrn.

Bausteine für einen Kinder- und Schulgottesdienst zur Kinderfastenaktion 2025

Auf die Würde. Fertig. Los!

von Barbara Klefken, Schulleiterin der Liboriussschule in Bochum-Grumme

Vorbereitung

- Der Gottesdienst kann im Freien, in der Kita, im Klassenzimmer oder in der Kirche gefeiert werden.
- Eine Kerze
- Die Katechese wird hier in zwei Varianten angeboten. Variante 1 bezieht sich auf das Sonntagsevangelium am 5. Fastensonntag, Lesejahr C, Variante 2 auf das Buch "Du bist einmalig" von Max Lucado.
- **Katechese Variante 1:**
 - Zur Katechese wird angeregt, Bilder von Menschen in unterschiedlichen Situationen zu zeigen. Vorlagen dazu auf www.fastenaktion.misereor.de.
- **Katechese Variante 2:**
 - Das Bilderbuch „Du bist einmalig“ von Max Lucado gibt es in folgenden Ausgaben: *SCM Hänssler; 13. Edition, 2022* oder *SCM R. Brockhaus; 4. Edition, 2024*.
 - Sie können zu Beginn des Gottesdienstes Punkte und Sterne in den Bänken verteilen. Jede*r Gottesdienstbesucher*in erhält so zufällig einen Punkt oder einen Stern.
 - Druckvorlagen für Kärtchen, die ausgeteilt werden können, finden Sie auf www.fastenaktion.misereor.de/liturgie.
- Ein Dokument mit Liedvorschlägen finden Sie auf www.fastenaktion.misereor.de/liturgie.
- Alle Infos zur Kinderfastenaktion finden Sie auf www.kinderfastenaktion.de.
- Die Materialien zur Kinderfastenaktion sind bestellbar über www.misereor-medien.de. Dort finden Sie auch das Spendenkästchen, mit dem Sie die Kinder zur Solidarität mit Menschen in Sri Lanka und weltweit einladen können. Comic und Spendenkästchen können Sie entweder vorab den Kindern zukommen lassen oder am Ende des Gottesdienstes verteilen.

L = Leiter*in

S= Sprecher*innen, auch Kinder möglich

A = Alle

Hinführung zu den Bausteinen

Wenn wir auf das Thema der diesjährigen Fastenaktion schauen, kommen jedem und jeder von uns sicherlich sofort Gedanken daran, was Würde für uns ausmacht. Auch mit den Kindern sollten wir uns als Einstieg über dieses für sie sicher etwas sperrige Wort Gedanken machen. Was bedeutet „Würde“ für sie? Was verbinden sie damit? Wie nehmen sie sie wahr?

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Ein Satz, den die Kinder des dritten/vierten Schuljahres im Rahmen des Themas „Kinderrechte“ schon kennengelernt haben oder noch kennenlernen werden.

Jeden Tag müssen wir und auch die Kinder erleben, wie die Würde anderer Menschen oder unsere eigene Würde verletzt, zerstört oder ignoriert wird.

Das Anliegen des Gottesdienstes ist, dass die Kinder ein Gespür dafür entwickeln, was Würde bedeutet, und erkennen, dass die Würde eines Menschen unabhängig ist von Geld, Status, Fehlern, die er oder sie gemacht hat, oder Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe. Sie sollen sensibel werden für andere und deren Bedürfnisse.

Sie sollen sich selbst und jeden anderen als einmalig und wertvoll empfinden und erkennen, dass bei Gott jeder und jede angenommen ist, unabhängig von seiner und ihrer gesellschaftlichen Stellung.

In Bezug auf das Misereor-Projekt der Caritas in Sri Lanka – SEDEC - sollen die Kinder sehen, dass die Menschen vor Ort durch ihr Bemühen, sich gegenseitig zu unterstützen und einander zu helfen, um in ihrem Leben zurechtzukommen, ihre eigene Würde und die Würde des anderen hochhalten.

Sie sollen sensibel dafür werden, wie schnell man die Würde eines anderen verletzen kann, aber auch spüren, wie sie dazu beitragen können, die Würde anderer zu bewahren, indem man sich gegenseitig unterstützt und fördert und nicht kleinmacht oder bevormundet.

Der Entwurf beinhaltet zwei mögliche Vorgehensweisen. Einmal mit Hilfe des Evangeliums vom 5. Fastensonntag, Lesejahr C: Joh 8,1-11, oder mit Hilfe des Bilderbuches: „Du bist einmalig“ von Max Lucado.

In dieser Geschichte wird das Leben der Wemmicks (Holzpuppen) beschrieben, die einander durch Ankleben von Sternen gutes Verhalten, Erfolg oder Schönheit bescheinigen. Graue Punkte vergeben sie für schlechtes Benehmen, Ungeschicklichkeit, Hässlichkeit oder wenn jemand irgendwie nicht „passt“.

Bis auf ein Mädchen namens Lucia haben alle Wemmicks diese Punkte. Als Punchinello, die Hauptfigur des Buches und übersät mit grauen Punkten, herausfinden will, warum Lucia so anders ist, schickt sie ihn zum Baumeister Eli, dem Holzschnitzer, der alle Wemmicks gemacht hat. Dieser erklärt Punchinello: „Du bist einmalig.“ „Komm jeden Tag zu mir, damit ich dich daran erinnern kann, wie wichtig du mir bist.“

In dieser Geschichte lernt Punchinello, dass sein Wert nicht von anderen abhängt. Sein Schöpfer liebt ihn. Er macht die Erfahrung, wie wichtig es ist, sich darin nicht von anderen beeinflussen zu lassen.

Deine Würde ist nicht abhängig von anderen und deren Urteil. Deine Würde liegt in dir und in deinem Umgang mit anderen.

Eine Zusammenfassung der Geschichte finden Sie auch hier: <https://www.youtube.com/watch?v=VDpfo5F7FMA>



Wer das Buch nutzt, kann zu Beginn des Gottesdienstes Punkte und Sterne in den Bänken verteilen. Jedem Gottesdienstbesucher erhält so zufällig einen Punkt oder einen Stern.

Im Evangelium wird von den Pharisäern eine Frau vor Jesus gebracht, die des Ehebruchs bezichtigt wird. Die Pharisäer fordern die Steinigung und wollen von Jesus hören, was er sagt. Mit

der Aussage: "Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein auf sie", entlässt er die Ankläger. Der Frau verhilft er zu Ansehen und Würde, ermöglicht ihr einen Neuanfang.

Baustein Einleitung

L Gott ist die Mitte unseres Gottesdienstes. Er ruft uns zusammen. Mit ihm wollen wir hier heute singen und beten. Wir wollen hören, was er uns zu sagen hat und darüber nachdenken. Begrüßen wir nun Gott in unserer Mitte.

Im Namen des Vaters und des Sohnes (+) und des Heiligen Geistes.

A Amen.

(Anzünden der Kerze)

L „Auf die Würde, fertig, los!“ Das ist das Thema der diesjährigen Misereor-Fastenaktion. Wir werden heute etwas über Menschen hören, die weit weg von hier in Südasien leben, auf Sri Lanka. Das ist eine Insel. Wir werden hören, dass es den Menschen dort nicht immer so gut geht wie uns. Die Menschen, von denen wir hören, gehören zu den Hochlandtamil*innen, das ist eine kleine Gruppe in dem Land. Sie werden von anderen schlecht behandelt. Sie leben auf Teeplantagen, müssen viel arbeiten und bekommen wenig Geld für ihre Arbeit. Sie werden von den Besitzern der Plantagen nicht immer gut behandelt. Der Plantagenbesitzer bestimmt darüber, was sie dürfen oder auch nicht. Einige von ihnen haben sich zusammengetan und verdienen zusätzliches Geld, indem sie nähen, weben oder einen kleinen Laden betreiben.

Wie es ist, wenn man darauf angewiesen ist, wie man von anderen behandelt wird, und wie man es schaffen kann, sich davon zu befreien, darüber wollen wir heute nachdenken.

Baustein Gebet zu Beginn

L Guter Gott,
du sorgst dich um uns und bist immer für uns da.

Sei auch jetzt hier und begleite uns durch diesen Gottesdienst.

A Amen.

Baustein Kyrie

- S** Herr Jesus Christus, du gibst uns Mut, unser Herz für andere zu öffnen.
A Herr, erbarme dich.
S Herr Jesus Christus, du öffnest uns dein Herz.
A Christus, erbarme dich.
S Herr Jesus Christus, du nimmst uns an, wie wir sind.
A Herr, erbarme dich.

Baustein Katechese

Variante 1: biblischer Text Joh 8,1-11

Im Predigtgespräch kann nun zunächst auf das Thema „Würde“ eingegangen werden. Was versteht ihr unter Würde? Was macht Würde für euch aus? Wovon hängt sie ab? Wer bestimmt, was Würde ist?

Impuls können Bilder sein, die Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zeigen. (Vorlagen dazu auf www.fastenaktion.misereor.de)

Würde: Ich bin mir meines eigenen Wertes bewusst. Ich achte den Wert anderer Menschen und verlange nichts von ihnen, was ihnen schadet, sie erniedrigt oder kleinmacht, damit ich mich stark fühlen kann. Ich bin gerecht und handle gut.

Jesus lässt sich von den Pharisäern nicht provozieren. Er schreibt auf die Erde.

Mit den Erwachsenen und Kindern kann besprochen werden, warum Jesus so handelt. Was will er deutlich machen?

Was schreibt er wohl? Vielleicht schreibt er die guten Eigenschaften der Frau auf, was sie alles Gutes getan hat.

- L** Jesus stellt sich auf die Seite der Ehebrecherin. Ein seltsames Evangelium. Jesus scheint abgelenkt, gar nicht richtig bei der Sache. Die Pharisäer fragen ihn, was sie tun sollen und er kniet sich hin und schreibt auf den Boden. Was soll das? Erst als sie ihn weiter bedrängen, antwortet er ihnen. „Wer von euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein.“ Dann schreibt er wieder auf die Erde. Die Pharisäer gehen nach und nach fort und die Frau bleibt allein mit Jesus. Erst als alle anderen weg sind, erhebt er sich und spricht direkt mit der Frau. Er verabschiedet sie mit den Worten. „Geh und sündige von jetzt an nicht mehr.“

Wir Menschen sind einmalig und wertvoll. Manchmal vergessen wir das. Dann ist es gut, wenn andere uns das sagen. Wir brauchen die Verbundenheit mit anderen Menschen, aber unser Wert bestimmt sich nicht allein durch deren Urteil. Wir brauchen Menschen, die nicht nur unsere Fehler und Schwächen sehen, sondern uns bestärken, das Gute zu tun.

Die Mitarbeitenden der Caritas Sri Lanka - SEDEC - wollen dabei helfen, indem sie die Hochlandtamil*innen über ihre Rechte aufklären und sie ermutigen, für diese einzustehen. Die Kinder, Frauen und Männer sollen spüren, dass sie wertvoll sind und dass sie Fähigkeiten haben, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Gott ist unser Schöpfer, ihm verdanken wir, was wir sind, und er liebt uns so, wie wir sind. Ihm müssen wir nichts beweisen. Wir dürfen so sein, wie wir sind und das motiviert uns, ein guter Mensch zu sein, der die eigene Würde und die der anderen achtet.

Jesus heißt den Ehebruch nicht gut, aber er gibt der Frau eine zweite Chance. Er verurteilt nicht. Er lässt ihr ihre Würde.

Variante 2: Bilderbuch „Du bist einmalig“

In den Bänken liegen Punkte und Sterne.

- L** Alle, die einen Stern an ihrem Platz hatten, dürfen jetzt mal aufstehen!
 Was vermutest du, warum bei dir ein Stern lag? Was könnte das bedeuten?
Kinder äußern sich
Kinder setzen sich wieder

- L** Nun lade ich alle ein, die einen Punkt an ihrem Platz hatten, aufzustehen.
 Was denkt ihr, was der Punkt bedeuten könnte?
Kinder äußern sich

Kinder setzen sich wieder

L erzählt die Geschichte der Wemmicks

- L** Ist die Verteilung der Sterne und Punkte fair? Ist es okay, dass du einen Stern bzw. einen grauen Punkt bekommen hast?
Kinder äußern sich

Die Hochlandtamil*innen in Sri Lanka leben in sehr einfachen Verhältnissen. Oft sind die kleinen Häuser undicht, es regnet rein. Und meistens muss sich eine ganze Familie einen Raum zum Wohnen und Schlafen teilen. Küche und Toilette sind nicht im Haus und sie nutzen sie meistens mit anderen. Es ist schwer, gerade für die Kinder, die so zu Hause keinen Platz haben, um in Ruhe zu lernen. Und wenn es Streit gibt, kann man sich nicht aus dem Weg gehen. Was meint ihr: Sind die Menschen deshalb weniger wert? Darf man sagen, dass sie keine oder weniger Würde haben?

An dieser Stelle kann auch auf den Comic zur Kinderfastenaktion Bezug genommen werden. Die Kinder und der Affe durchlaufen das ganze Dorf. Anhand dieser Stationen kann auf die Wohnsituation und die damit verbundenen Probleme eingegangen werden. Die Doppelseite mit Erklärungen zu den Orten, an denen der Comic spielt, könnte projiziert werden. Sie steht zum Download auf www.kinderfastenaktion.de.

Kinder äußern sich.

Wir können auch bei uns in vielen Situationen sagen, dass wir einander nicht würdevoll behandeln: Wenn wir einander ausschließen, wenn wir übereinander lachen ... Euch fällt bestimmt auch noch etwas ein.

Kinder äußern sich

Aber wir können aufmerksam werden in solchen Situationen und uns gegenseitig versichern, dass wir gut sind, wie wir sind, dass wir einmalig sind. Dazu brauche ich keine teuren Klamotten, kein tolles Fahrrad Was meint Ihr: Wie können wir anderen zeigen, dass sie gut sind, wie sie sind?

Kinder äußern sich

Die Hochlandtamil*innen haben sich zusammengeschlossen und versichern sich gegenseitig, dass sie Würde besitzen, dass sie ihr Leben gestalten können, dass sie einmalig und wertvoll sind. Unterstützt werden sie dabei durch Misereor und SEDEC, die Caritas vor Ort.

Ich habe einen Auftrag für euch: Geht und schaut nach dem Gottesdienst, wo ihr jemanden seht, dem oder der es gut tun würde zu hören, dass er oder sie einmalig und wertvoll ist. Gebt ihm oder ihr im Anschluss an den Gottesdienst diese Karte. Und vielleicht kennt ihr auch Menschen, denen ihr in den kommenden Tagen durch eine Geste einfach zeigen könnt, wie wertvoll sie sind.

Die Karten (s. Druckvorlage) werden ausgeteilt.

Baustein Fürbitten

- L** Guter Gott, du hast uns lieb, so wie wir sind. Vor dir müssen wir uns nicht verstellen. Wir bitten dich:
- S** Für die Menschen in Sri Lanka, dass sie nicht den Mut verlieren.
Stille
Du guter Gott.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.
- S** Für die Kinder auf der ganzen Welt, dass sie immer jemanden haben, der sie liebhat.
Stille
Du guter Gott.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.
- S** Für uns Menschen, die wir in Deutschland leben, dass wir offen sind für andere und ihre Art zu leben.
Stille
Du guter Gott.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.
- S** Für die Menschen, die nach Deutschland kommen, um hier zu leben, dass sie neue Freundinnen und Freunde finden und sich wohlfühlen in unserer Mitte.
Stille
Du guter Gott.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.
- S** Für uns, dass wir sehen, wo jemand verletzt wird, und helfen.
Stille
Du guter Gott.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.
- L** Guter Gott, du kennst unser Herz, du weißt, was uns bewegt und was uns bedrückt. Höre und erhöre du unsere Bitten, durch Christus unseren Herrn. Amen.
- A** Amen.

In einem Wortgottesdienst kann an dieser Stelle auch zum Vaterunser übergeleitet werden, z. B. mit den Worten:

- L** Alles, was wir Gott laut gesagt haben oder was uns im Herzen bewegt, dürfen wir nun in das Gebet legen, das Jesus schon mit seinen Freundinnen und Freunde gebetet hat: Das Vaterunser
Vater unser im Himmel ...

Kollekte

- L** Ihr habt vor dem Gottesdienst von uns den Comic und ein Spendenkästchen erhalten. Am Ausgang könnt ihr euer Spendenkästchen in einen Korb legen und wir geben eure Spende an Misereor weiter für die Hochland-Tamil*innen in Sri Lanka. Vielen Dank für eure Unterstützung!

oder

- L** Am Ausgang bekommt ihr von uns einen Comic, in dem ihr zu Hause eine Geschichte über das Leben der Hochland-Tamil*innen lesen könnt. Zum Comic gehört ein Spendenkästchen. Wir freuen uns, wenn ihr eine Spende für die Arbeit von Misereor mit diesem Spendenkästchen (*Passendes einfügen, z. B. im Pfarrbüro, beim nächsten Gottesdienst*) abgibt. Vielen Dank für eure Unterstützung!

Baustein Segensgebet zum Abschluss

- L** Guter Gott,
manchmal vergessen wir, wie wichtig es ist zu spüren, dass uns jemand liebhat.
Wir vergessen zu zeigen, wen wir liebhaben.
Jede und jeder von uns ist einmalig, würdevoll und von dir geliebt.
Lass uns nicht vergessen, unsere Liebe zu zeigen
und hilf uns, die guten Worte anderer Menschen anzunehmen.
Dabei helfe und beschütze uns, Gott,
Vater, Sohn (+) und Heiliger Geist.
- A** Amen.
- L** *(Bei Variante 2 der Katechese)* Vergesst nicht, euch die Karten mitzunehmen und zu verteilen.
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.
- 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.
- 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 und die Überweisung der Spende mittels des Überweisungsformulars an der Spendentüte verwiesen.
- Liedvorschläge finden Sie auf fastenaktion.misereor.de/liturgie in einem separaten Dokument.

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

Baustein Einleitung

- L** Das Werk für internationale Zusammenarbeit¹ 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?

¹ Je nach Hörerkreis muss dieser Begriff ggf. frei erklärt werden.

- 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.

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.

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.

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

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. 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.

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.

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.

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.

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.

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

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.

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.

Bausteine für einen Gottesdienst zum 5. Fastensonntag

Auf die Würde. Fertig. Los!

von Andreas Paul, Misereor

Predigt von Dr. Andreas Frick, Misereor-Hauptgeschäftsführer

- Die Bausteine orientieren sich am Leitwort der Misereor-Fastenaktion und an den Schriftlesungen vom 5. Fastensonntag, Lesejahr C.
- Die Predigt gibt die Möglichkeit des Bezugs zum Hungertuch. Falls dieses im Gottesdienstraum nicht gut sichtbar hängt, kann das Bildblatt zum Hungertuch ausgeteilt werden (bestellbar unter www.misereor-medien.de).
- 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.
- Laden Sie ein zur Solidarität mit Menschen in Sri Lanka und weltweit. Dazu finden Sie eine Kollektenankündigung im Ablauf und zum Download auf unserer Webseite 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 und die Überweisung der Spende mittels des Überweisungsformulars an der Spendentüte verwiesen,
 - die Kollektenankündigung verlesen.

Baustein Schrifttexte

L1: Jes 43,16–21
Antwortpsalm: Ps 126,1–2b.2c–3.4–5.6
L2: Phil 3,8–14
Ev: Joh 8,1–11

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

Baustein Begrüßung

L Wenn ich den Gottesdienst beginne, dann lasse ich erstmal den Blick schweifen: Wahrnehmen, wer da ist. Nicht als Kontrolle, sondern um in Kontakt zu treten mit Ihnen. Wir versammeln uns ja als Gemeinschaft.

Ich lade Sie ein, heute Morgen (Abend) auch einmal ganz bewusst wahrzunehmen, wer mit Ihnen da ist. Schauen Sie nach links und rechts, drehen Sie sich um. *(Kurze Stille)* Wen kennen Sie, wer ist Ihnen sogar vertraut? Mit wem hier im Raum haben Sie schon oft gesprochen, mit wem vielleicht noch kein Wort? *(Kurze Stille)*

Wenden Sie sich nun einer Person in Ihrer Nähe zu, nach Möglichkeit nicht aus Ihrem Familien-/Bekanntenkreis und begrüßen Sie einander, indem Sie sich mit Ihrem Namen vorstellen und zueinander sagen: Schön, dass Du da bist – schön, dass Sie da sind!

Zeit lassen

Einander wahrnehmen, aufmerksam sein, in Kontakt treten und zu einer Gemeinschaft werden – das sind wesentliche erste Schritte, die der Misereor-Partner Caritas Sri Lanka - SEDEC mit den Menschen im Hochland von Sri Lanka geht. Die dort lebenden Hochlandtamil*innen sind Nachfahren von Teeplücker*innen, die unter der Kolonialherrschaft der Briten vor fast 200 Jahren aus Südindien ins Land geholt wurden.

Bis heute leiden Sie unter Diskriminierung, der Zugang zu Bürgerrechten wird ihnen erschwert, ihre Menschenwürde missachtet. Sich als Gemeinschaft wahrzunehmen, Lebensgeschichten miteinander zu teilen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen, das ermöglicht Veränderung, schafft Selbstvertrauen und Mut.

Mit ihnen wollen wir uns in diesem Gottesdienst verbinden, unsere Gemeinschaft hier vor Ort weiten, ein Zeichen der Solidarität setzen. Unsere Gemeinschaft endet nicht an der Kirchentür. Für uns Christinnen und Christen ist jeder Mensch unser Nächster, unsere Nächste. Weil uns in ihm und ihr Jesus selbst begegnet. Ihn begrüßen wir:

Baustein Kyrie

S Jesus Christus, du ermutigst uns, genau hinzuschauen, hinzuhören, jeden Menschen mit seiner eigenen Lebensgeschichte wahrzunehmen.

A Herr, erbarme dich.

S Du bahnst uns jeden Tag neue Wege in die Zukunft.

A Christus, erbarme dich.

S Du führst uns zusammen zu einer weltweiten Gemeinschaft.

A Herr, erbarme dich.

Baustein Gebet zu Beginn

L Gott,
du hast uns so gewollt, wie wir sind.
Auf jedem Menschen ruht dein liebender Blick,
alle Menschen sind dein Abbild.
Mit dir dürfen wir uns ausstrecken nach dem, was vor uns ist. *(Phil 3,13)*
Du führst uns zusammen,

formst uns zu einer Gemeinschaft
im Hören auf dein Wort,
im Brechen des Brotes.
Schenke uns offene Ohren und ein offenes Herz –
für deine Botschaft und füreinander.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Bruder und Herrn.

A Amen.

Baustein Predigt (Dr. Andreas Frick, Misereor-Hauptgeschäftsführer)

L Liebe Schwestern und Brüder, liebe Gemeinde,
ganz ehrlich: Mit unserer Lebenserfahrung wissen wir, dass manches nicht so ist, wie es aussieht. Nicht so, wie es auf den ersten Blick aussieht und nicht so, wie wir lange gemeint haben, dass es „wirklich“ sei.
Die biblischen Texte, die wir an diesem Sonntag hören und lesen, schauen alle nach vorne, in die Zukunft.
Dabei gab es Sturmflut und Trockenheit, also zu viel Wasser und gefühlt zu wenig, Müll und andererseits sehr viel Schönes auf dem Weg.
Paulus sagt das jedenfalls über sich selbst, und das sagt das Alte Testament über das Volk Gottes.
Und es begegnen uns ausgerechnet im heutigen Evangelium Menschen in bitterer, anstrengender Gegenwart. Wir erleben auch im Alltag Menschen aus einer vergifteten Vergangenheit: Sünder klagen voller Wut andere Sünder an, um Schuld zu rächen (und manchmal können wir solche Tendenzen auch in uns selbst finden ...).
Ist die Anklage anderer möglicherweise eine Ersatz- oder „Schutzform“, um abzulenken, von eigener Schuld, von eigener Ohnmacht und Hilflosigkeit?

Seinen Weg gemäß der Gerechtigkeit Gottes auszurichten, meint in guten, heilstiftenden Beziehungen zu leben, ungerechte und todbringende Strukturen zu überwinden, sodass Auferstehung möglich wird. Solche „Auferstehungen“ erleben auch Menschen in Sri Lanka, die es mit Unterstützung von dem Misereor-Projektpartner SEDEC geschafft haben, aus ihren schwierigen Lebenssituationen herauszukommen. Sie setzen sich unermüdlich dafür ein, Menschenrechte einzufordern und dadurch den Zusammenhalt in der Gesellschaft zu festigen. Auf der Basis einer Vergangenheit, mit dem Einsatz für die Gegenwart und dem klugen Blick in die Zukunft. Es gibt tatsächlich für uns alle einen klugen Blick in die Vergangenheit und wir werden Ostern einen feierlichen Rückblick halten, und zwar mit dem ganzen Volk des Ersten Bundes und mit der ganzen Kirche, zu der die großen Heiligen und die vielen gläubigen „einfachen Leute“ gehören.

Aus einer guten Rundumsicht, also auch in die Vergangenheit, begreifen wir Gegenwart, können und sollen wir selbst Verantwortung für die Zukunft übernehmen.

Und gegebenenfalls gehen wir dann bewusster auf „die Taten Gottes zu.“

Fest steht, dass diese Zeit Menschen braucht, die Verantwortung übernehmen wollen, in der Gegenwart und für die Zukunft. Der Blick auf die größere Wirklichkeit ist nicht immer schön.

Das spüren wir in der Beschäftigung mit den Themen unserer Fastenaktion, mit den Lebenswelten unserer Partner, mit dem Ringen um ein Leben in Würde in Sri Lanka und weltweit.

Und das spüren wir bei einem meditativen, offenen Blick auf das aktuelle Misereor-Hungertuch.

... Denn obwohl es wirklich farbenfroh ist, geradezu sommerlich wie ein schöner Urlaubsstrand, zeigt es in Wirklichkeit auch etwas ganz anderes.

Die Kinder der verschiedenen Kontinente haben nicht genug Platz, nicht genug Schutz, das Meer ist im Moment ruhig, aber ein Wirbelsturm ist in bedrohlicher Nähe. Wovon leben alle diese Kinder eigentlich? Lebensmittelpakete aus einem Rettungshubschrauber reichen nicht ein Leben lang.

Und wer den Mut hat, in die Zukunft zu schauen, wer dazu Hoffnung schöpfen will, kann sich zusätzlich auch entscheiden, sich „heilsam erschrecken“ zu lassen: In aller Bedrohung kann und soll Leben gelingen. Für alle!
Unter günstigen Bedingungen beginnt das von innen. Mit anderen zusammen. Mit der Hilfe Gottes.

Die Worte Jesu sind denkwürdig: „Wer von euch ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein.“ Das zweite ist noch bedeutsamer, weil es auch für uns und alle Raum in die Zukunft schafft: „Auch ich verurteile dich nicht!“ Weil wir von Jesus Christus nicht verurteilt sind, lernen wir, offen, angstfrei und mutig Zusammenhänge und Möglichkeiten, auch unsere Mitverantwortung, neu zu sehen. Auf dieser Grundlage übernehmen wir bewusster Verantwortung, planen und handeln neu und entschlossen. Paulus hat das tief verinnerlicht: „Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich nach dem aus, was vor mir ist.“ Kann dieser Schwung realistisch gelingen und anhalten? In Zeiten extremer Dürre für viele, in der es aber auch in denselben oder benachbarten Regionen heftige Überflutung geben kann, von denen wir erfahren? Wird es gelingen, dass überall genug gesundes Wasser ist, dass Überflutungen eingedämmt werden, auch durch kluge, langfristig und systemisch greifende Vorkehrungen in Bergwelt, Städtebau und Landwirtschaft?
Unser Fasten-/Hungertuch scheint auf den ersten Blick eine Idylle. In Wahrheit zeigt es unerfüllte Aufgaben, unerledigte Aufgaben, die nur gemeinsam gelöst werden können. Wollen wir auf das Wort Jesu hin in die Zukunft schauen, um Kraft und Motivation zu sammeln, aus der Gegenwart mit ihm und auf sein Wort heraus ab jetzt gemeinsam Zukunft zu gestalten? Neues kommt zum Vorschein, Neues kann wirklich Kraft gewinnen.

Im Rahmen dieser Fastenaktion laden wir Sie und uns alle ein, die bedingungslose Relevanz der Würde als unumstößliches Element in unserem alltäglichen Zusammenleben neu zu erkennen, bewusst zu reflektieren, dankend wertzuschätzen, sich überzeugt dafür einzusetzen. In unseren eigenen Reihen, mit unseren Partnern in Sri Lanka und weltweit.
Das geht in der Nachfolge Christi nur: Gemeinsam, global und gerecht.

Baustein Fürbitten

Weitere Fürbitten – in leichter Sprache und auch für Kinder – finden Sie auf fastenaktion.misereor.de/liturgie in den Bausteinen „Gottesdienst in Leichter Sprache“ und im „Gottesdienst zur Kinderfastenaktion“.

- L** In Jesus kommt Gott mit uns auf Augenhöhe, lässt uns seine aufrichtende Nähe erfahren. In diesem Vertrauen bringen wir vor ihn, was die Menschen in Sri Lanka und uns bewegt:
- S1** J. Devi¹ arbeitet mit Hochlandtamil*innen in der Diözese Badulla.
Ihre Erfahrung: „Es beginnt erst einmal mit Zuhören.“
Beten wir für Menschen, die anderen Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken.
Denken wir an jene, deren Schreie ungehört verhallen.
Stille
Aufrichtender Gott.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.
- S2** J. John Anton arbeitet ebenfalls in der Diözese Badulla: Wie er seine Arbeit empfindet, beschreibt er so: „Wenn wir gemeinsam nach Lösungen suchen, dann macht mich das glücklich.“
Beten wir für alle, die nicht müde werden, nach Lösungen zu suchen für die vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit.
Denken wir an jene, die resigniert aufgeben.
Stille
Aufrichtender Gott.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.

- S3** S. Sindamani wohnt im Demmeria Estate. Sie hat durch das Projekt Weben gelernt und sich damit eine Einkommensquelle erschlossen. Sie resümiert:
 „Die Teilnahme an diesem Projekt bedeutet, dass wir viele Tage haben, an denen wir lächeln.“
 Beten wir für Menschen, die für andere zu Bot*innen der Freude und Zuversicht werden.
 Denken wir an jene, die auf ein Hoffnungszeichen warten.
Stille
 Aufrichtender Gott.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.
- S4** In der Diözese Kandy arbeitet S. Nicholas für SEDEC. Seine Überzeugung: „Würde bedeutet, andere zu respektieren und zu verstehen.“
 Beten wir für alle, die sich für den Schutz der Menschenwürde und die Einhaltung der Menschenrechte engagieren.
 Denken wir an jene, denen Grundrechte verwehrt und deren Würde missachtet wird.
Stille
 Aufrichtender Gott.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.
- L** Gott, deine Liebe zeigt sich im Helfen und Heilen. Lass alle, für die wir vor dir eintreten, deine Zuwendung erfahren. Gib uns die Kraft, dir immer ähnlicher zu werden. Dein Sohn ist uns dazu Vorbild. Bestärkt von seiner Botschaft und ermutigt von deiner Geistkraft dürfen wir aufrecht durchs Leben gehen – heute und an allen Tagen. Amen.
- A** Amen.

Baustein Kollekte

- S** „Auf die Würde. Fertig. Los!“ – Das Leitwort der Misereor-Fastenaktion erinnert an den Start eines Laufes. Wie im Sport braucht es auch beim Eintreten für Menschenrechte und Menschenwürde den langen Atem, die Ausdauer. Misereor und seine Partnerorganisationen haben diesen langen Atem im Einsatz für globale Gerechtigkeit.
 Ihre Spende ist ein sichtbares Zeichen gelebter Solidarität, ein wichtiger Baustein, damit Misereor-Partner wie SEDEC in Sri Lanka und weltweit nicht außer Puste kommen. Herzlichen Dank, vergelt's Gott.

Baustein Meditation

Eine Meditation zum Leitwort und Gebete aus Sri Lanka finden Sie auf fastenaktion.misereor.de/liturgie in separaten Dokumenten.

Baustein Gebet zum Schluss

- L** Siehe, nun mache ich etwas Neues.
 Schon sprießt es, merkt ihr es nicht? (*Jes 43, 19*)
 So sagst du, Gott, durch den Propheten Jesaja.
 Lass uns achtsam in diese neue Woche gehen.
 Achtsam für das, was um uns geschieht,
 achtsam für die Menschen, denen wir begegnen.
 Du gehst mit,
 begleitest uns mit deiner Geistkraft.
 Dafür danken wir dir und loben dich durch Christus, unseren Bruder und Herrn. **A** Amen.

Baustein Segensgebet

L Schön, dass du da bist
sagt Gott.
Schön, dass es dich gibt!

Du bist einzigartig
Du bist gewollt
Du bist mein Kind.

Geh
hinaus in deinen Alltag
in die Welt.

Zeig den Menschen
durch dein Denken, Reden und Tun
mein Gesicht.

Sei gewiss:
Ich atme in dir
Ich stärke dich durch meinen Segen:

Geh als Gesegnete*r
Sei ein Segen.
Werde zum Segen.

A Amen.

Baustein Kollektenankündigung zur Fastenaktion 2025

von Andreas Paul, Misereor

S ‚Auf die Würde. Fertig. Los!‘ Die Misereor-Fastenaktion lenkt in diesem Jahr unseren Blick auf die Menschenwürde. Als Christinnen und Christen glauben wir, dass wir Gottes Ebenbild sind und uns daraus eine Würde zukommt, die – wie es unser Grundgesetz in Artikel 1 formuliert – unantastbar ist. Und doch wird die Würde des Menschen an vielen Orten dieser Welt missachtet, mit den Füßen getreten.

Der Misereor-Partner Caritas Sri Lanka - SEDEC setzt sich für die Würde und Menschenrechte der Hochlandtamil*innen ein. Ihnen wird der Zugang zu Bürgerrechten erschwert. Die Diskriminierung, die ihre Wurzeln in der Kolonialzeit hat, wirkt weiter fort.

Ich lade Sie heute (am kommenden Wochenende) ein zur Solidarität mit Menschen in Sri Lanka und weltweit. Lassen wir nicht zu, dass Menschen ihre Rechte verwehrt werden, ihre Würde missachtet wird – hier bei uns, in Europa und weltweit!

Mit seinen Partnern zeigt Misereor einen langen Atem und Ausdauer, wo es um Gerechtigkeit und eine nachhaltige Entwicklung geht.

Mit Ihrer Spende setzen Sie ein Zeichen für weltweite Verbundenheit und Menschlichkeit.

Herzlichen Dank! Vergelt's Gott!

Bausteine Lieder für Gottesdienste zur Fastenaktion 2025

Auf die Würde. Fertig. Los!

von Andreas Paul, Misereor

Gotteslob

GL 103:	Dieser Tag ist Christus eigen
GL 144,1+2:	Nun jauchzt dem Herren, alle Welt
GL 148:	Komm her, freu dich mit uns
GL 277,1-3:	Aus tiefer Not
GL 386:	Laudate omnes gentes
GL 414:	Herr, unser Herr, wie bist du zugegen
GL 422:	Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr
GL 440:	Hilf, Herr meines Lebens
GL 446:	Lass uns in deinem Namen, Herr
GL 451,1-4:	Komm, Herr, segne uns
GL 452:	Der Herr wird dich mit seiner Güte segnen
GL 456:	Herr, du bist mein Leben
GL 458/459:	Selig seid ihr
GL 463,1+5:	Wenn ich, o Schöpfer, deine Macht
GL 470,1+2:	Wenn das Brot, das wir teilen
GL 474:	Wenn wir das Leben teilen
GL 481,1+4+5:	Sonne der Gerechtigkeit
GL 489:	Lasst uns loben, freudig loben

God for Youth – Das Benediktbeurer Liederbuch

GfY 33:	Kyrie – sieh, was geschieht
GfY 100:	Ich glaube an den Vater
GfY 269:	Keinen Tag soll es geben
GfY 534:	Vergiss es nie
GfY 686:	Land der Ruhe
GfY 694:	Der mich atmen lässt
GfY 699:	Geborgen in Dir, Gott
GfY 701:	Es gibt Momente
GfY 712:	Du bist als Menschenkind geboren

Ein Segen sein – Junges Gotteslob

JuGoLo 2:	Alle meine Quellen entspringen in dir
JuGoLo 10:	Damit wir Hoffnung haben
JuGoLo 38:	Komm, du Quelle des Lebens
JuGoLo 43:	In deinen Händen steht die Zeit
JuGoLo 44:	Ihr seid Christi Wohlgeruch
JuGoLo 71:	Kyrie – sieh, was geschieht
JuGoLo 122:	Gottes Liebe wohnt in mir
JuGoLo 154:	So wie ein Mantel (nach Psalm 139)
JuGoLo 200:	Ich bleibe in dir
JuGoLo 262:	Alles, was atmet
JuGoLo 295:	Du kommst zu uns
JuGoLo 351:	Der dich behütet
JuGoLo 357:	Ein Licht in dir geborgen
JuGoLo 500:	Das könnte den Herren der Welt ja so passen
JuGoLo 665:	Jeder Teil dieser Erde

Fastenaktions-Lied „Weniger – für mehr“ (zum Download auf www.fastenaktion.misereor.de/liturgie)

Die angegebenen Lieder stammen aus dem Gotteslob (GL), aus „Ein Segen sein. Junges Gotteslob“ (2011, Dehm-Verlag, „JuGoLo“) sowie aus „God for You(th). Das Benediktbeurer Liederbuch“ (2019, Salesianer Don Boscos, „GfY“).

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

Fotonachweis

Kathrin Harms/ Misereor

Das Misereor-Hungertuch 2025 ‚Liebe sei Tat‘ von Konstanze Trommer (c) Misereor

Redaktion

Andreas Paul – Misereor Aachen

ⁱ In Sri Lanka sind Nachnamen ungebräuchlich. I.d.R. wird dem Vornamen der Vorname des Vaters vorangestellt. Diese Praxis übernehmen wir in unseren Liturgischen Bausteinen und kürzen den Vornamen des Vaters ab.