

Sonntag, 18. Juli 2021

MACH MAL PAUSE

Familiengottesdienst zuhause

Der Hausgottesdienst ist zum gemeinsamen Gebet in der Familie oder einer anderen kleinen Gemeinschaft gedacht.

An einigen Stellen ist die Aufteilung in einen „Vorbeter“ (V) und „Alle“ (A) vorgesehen. Die weiteren Texte können unter verschiedenen Lesern aufgeteilt werden.

Die Liedvorschläge sind jeweils mit einem Link zu einem Video versehen. Wo gemeinsamer Gesang nicht oder schwierig möglich ist, kann das Video als Unterstützung dienen. Jeweils ein Liedvorschlag stammt aus dem Gotteslob, ein weiterer aus dem Bereich der modernen Lobpreismusik.

Wir wünschen euch viel Spaß mit dem „Familiengottesdienst zuhause“!

Vorbereitung: Für den Familiengottesdienst braucht ihr heute Papier und Farben (Stifte oder andere Farben nach eurer Wahl).

Lied: „Ich lobe meinen Gott“ (Gotteslob Nr. 400)

<https://youtu.be/vE7tDxpzqC4>

oder:

Lied: „Herr, ich komme zu dir“

<https://youtu.be/GNYMtvG0hsE>

oder (für Kinder):

Lied: „Lasst uns miteinander“

<https://youtu.be/MutyHmGhZ5U>

Kreuzzeichen

V: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

A: Amen.

Einführung

Jesus sagt: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ So sind auch wir hier in seinem Namen versammelt und glauben dankbar, dass er jetzt in unserer Mitte ist und wir ihm jetzt und hier begegnen dürfen.

Gebet

(Gotteslob Nr. 6,2)

V: Lasst uns beten.

(hier kann ein Moment Stille gehalten werden)

A: Groß bist du, Herr, und über alles Lob erhaben. Und da will der Mensch dich preisen, dieser winzige Teil deiner Schöpfung. Du selbst regst ihn dazu an; denn du hast uns zu dir

hin geschaffen, und unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir. Sag mir in der Fülle deiner Erbarmung, mein Herr und mein Gott, was du mir bist! Sag zu meiner Seele: Dein Heil bin ich. Sag es so, dass ich es höre!
Amen.

Psalmgebet

(aus Psalm 23)

(im Wechsel gebetet, der Vorbeter kann auch nach jedem Kehrvers wechseln)

A: Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. (*Oder: Gotteslob Nr. 37,1*)

V: Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,
getreu seinem Namen.

A: Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. (*Oder: Gotteslob Nr. 37,1*)

V: Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

A: Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. (*Oder: Gotteslob Nr. 37,1*)

V: Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.
Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt,
überevull ist mein Becher.

A: Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. (*Oder: Gotteslob Nr. 37,1*)

V: Ja, Güte und Huld
werden mir folgen mein Leben lang
und heimkehren werde ich ins Haus des Herrn
für lange Zeiten.

A: Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. (*Oder: Gotteslob Nr. 37,1*)

Loblied: „Meine Hoffnung und meine Freude“ (Gotteslob Nr. 365)

<https://youtu.be/kBmgOnOM3Ws>

oder:

Loblied: „Lobe den Herrn meine Seele“

<https://youtu.be/DR01pMczPwU>

oder (für Kinder):

Loblied: „Gottes Liebe ist so wunderbar“

<https://youtu.be/kTYsYoAFYoI>

Schriftlesung

Hinführung

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Hektik, Stress und Zeitnot bestimmen häufig unseren Alltag. Begriffe wie „Stressmanagement“, „Work-Life-Balance“, „Achtsamkeit“ sind in aller Munde. Hektik, Stress und Zeitnot, das sind jedoch nicht nur Phänomene unserer Zeit - das kannten auch schon die Jünger Jesu.

Aus dem Markusevangelium (Mk 6,30-34)

In jener Zeit versammelten sich die Apostel, die Jesus ausgesandt hatte, wieder bei ihm und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein. Aber man sah sie abfahren und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an. Als er ausstieg, sah er die vielen Menschen und hatte Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.

Anmerkung:

Das Evangelium des heutigen Sonntags ist auch in „Leichter Sprache“ verfügbar. Man findet den Text hier: <https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/>

Gedanken zum Evangelium

Wenn ihr möchtet, könnt ihr an dieser Stelle unseren Podcast anhören:

<https://zuhausebeten.de/2021/07/auf-eine-tasse-kaffee-mit/>

Antwort auf das Wort Gottes – Austausch und Gebet

Von Jesus hören wir häufiger, dass er sich - oft zum Gebet - allein an stille einsame Orte zurückgezogen hat, auf Berge oder auch in die Wüste. Auch uns tut zuweilen ein solcher Rückzug gut, besonders dann, wenn wir uns schon im wahrsten Sinne des Wortes „reif für die Insel“ fühlen.

Schließt nun kurz die Augen und stellt euch euren persönlichen Rückzugsort vor. Vielleicht habt ihr ja auch schon tatsächlich einen solchen Ort für euch entdeckt? Was macht diesen Ort für euch so besonders? Wie sieht es dort aus? Könnt ihr dort Gott begegnen?

Und nun: nehmt Papier und Farben und mal euren Lieblingsort einfach auf.

Tauscht euch darüber aus und erzählt einander von euren Orten.

Wenn die Zeit im Alltag nicht ausreicht, um euren Rückzugsort aufzusuchen: Welche kleinen Alltagsfluchten gibt es dann, welche kleinen Auszeiten gönnt ihr euch? Habt ihr Rituale? Gibt es kurze Momente in stressigen Zeiten, in denen ihr Gottes beruhigende Nähe und Gegenwart spüren könnt?

Kommt auch darüber ins Gespräch.

Wenn später am Tag noch Zeit ist: Plant heute ganz bewusst eine persönliche Auszeit ein.

Betet zum Abschluss gemeinsam:

A: Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,
sondern um Kraft für den Alltag.
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.
Schenke mir Fingerspitzengefühl,
um herauszufinden, was erstrangig und was zweitrangig ist.
Lass mich erkennen, dass Träume nicht weiterhelfen,
weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft.
Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsste im Leben alles glatt gehen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.
Schick mir im rechten Augenblick jemand,
der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.
Ich weiß, dass sich viele Probleme nur langsam lösen.
Gib, dass ich warten kann.
Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

(nach einem Gebet von Antoine de Saint-Exupéry)

Lied: „Meine Zeit steht in deinen Händen“

<https://youtu.be/E49-Mox84S8>

Vater unser

V: Bei Gott darf unser Herz zur Ruhe kommen. Zu ihm beten wir voll Vertrauen mit den Worten, die Jesus uns gelehrt hat:

A: Vater unser ...

Segensbitte

V: Herr, unser Gott, komme unserem Beten und Arbeiten mit deiner Gnade zuvor und begleite es, damit alles, was wir beginnen, bei dir seinen Anfang nehme und durch dich vollendet werde.

(Gotteslob Nr. 16,3)

V: Und so segne und begleite uns und alle Menschen, die wir lieben, der allmächtige und gute Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

A: Amen.

Lied: „Wer unterm Schutz des Höchsten steht“ (Gotteslob Nr. 423)

<https://youtu.be/cE3qrk7k2yY>

oder:

Lied: „Behüte mich Gott“

<https://youtu.be/S6-UneKFn2I>

oder (für Kinder):

Lied: „Danke Gott“

<https://youtu.be/Ahr2u2ER8-c>

Katja Winter