

## 4. Fastensonntag

---

Das Hausgebet lädt zum Innehalten und still werden während der Fastenzeit ein. Vielleicht findet sich ein Moment am Tag, wo es gut passt: morgens, am Tage oder abends.

*Entzünden einer Kerze auf dem Tisch.*

**Lied:** Du Sonne der Gerechtigkeit – Gotteslob Nr. 269

**Beginn:**

Am Sonntag feiern wir «Laetare – Freue Dich!» Unter Corona-Bedingungen eine größere Herausforderung als sonst. Wer kann schon auf Knopfdruck fröhlich sein? Doch wir können etwas dafür tun. Es ist ganz einfach: Lächeln sie! Jeden Tag gibt es viele Möglichkeiten dafür: sei es morgens im Bad, wenn Sie sich das erste Mal im Spiegel betrachten. Oder Sie schenken Ihren Mitmenschen ein Lächeln. Sie werden merken, ein einfaches Lächeln kann Sie fröhlich stimmen. So können wir etwas von der Freude und der Liebe, die uns durch Jesus geschenkt wird, weitergeben.

Beginnen wir mit einem Lächeln unser Hausgebet im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Gebet:**

Guter Gott, du schenkst uns Freude und Zuversicht. In schwierigen Zeiten bleibst du uns nahe und zeigst uns immer wieder neu deine Liebe. Dafür danken wir dir und loben dich mit Jesus Christus im Heiligen Geist. Amen.

**Lesung aus dem Evangelium nach Johannes 3,14-21**

In jener Zeit sprach Jesus zu Nikodemus: Wie Mose die Schlange in der Wüste erhöht hat, so muss der Menschensohn erhöht werden, damit jeder, der glaubt, in ihm das ewige Leben hat. Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern das ewige Leben hat. Denn Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt, damit er die Welt richtet, sondern damit die Welt durch ihn gerettet wird. Wer an ihn glaubt, wird nicht gerichtet; wer nicht glaubt, ist schon gerichtet, weil er an den Namen des einzigen Sohnes Gottes nicht geglaubt hat.

Denn darin besteht das Gericht: Das Licht kam in die Welt, doch die Menschen liebten die Finsternis mehr als das Licht; denn ihre Taten waren böse. Jeder, der Böses tut, hasst das Licht und kommt nicht zum Licht, damit seine Taten nicht aufgedeckt werden. Wer aber die Wahrheit tut, kommt zum Licht, damit offenbar wird, dass seine Taten in Gott vollbracht sind.

### Zum Nachdenken:

«Gott hat die Welt so sehr geliebt.» Die Zusage der Liebe Gottes zu allen Menschen und zu allen Zeiten ist unbeschreiblich. Gott liebt uns. Jeden einzelnen von uns.

- Wer hat Platz in meinem Herzen?
- Wen liebe ich?
- Fühle ich mich geliebt?
- Welche Beziehungen tun mir gut?
- Wann habe ich mich das letzte Mal aus tiefstem Herzen gefreut?

### Lobpreis:

A Meine Hoffnung und meine Freude.

V Barmherziger Gott, wir danken dir und preisen dich für die ganze Schöpfung.

A Meine Hoffnung und meine Freude.

V Besonders preisen wir dich für Jesus Christus, deinen Sohn, der deine Liebe zu uns Menschen greifbar macht.

A Meine Hoffnung und meine Freude.

V Wir loben dich für den Heiligen Geist, der uns miteinander verbindet und immer wieder neue Freude schenkt.

A Meine Hoffnung und meine Freude.

V Dich loben und preisen wir durch Jesus Christus im Heiligen Geist, heute, alle Tage und in Ewigkeit.

A Amen.

### Fürbitten:

Welche Bitten / Sorgen / Ängste / Dankesworte liegen in meinem Herzen?

Alles kann Gott anvertraut werden. Im Stillen oder gesprochenen Wort.

### Vaterunser

#### Segen:

Herr, segne unsere Augen, damit wir wahrnehmen, was um uns herum geschieht.

Segne unsere Ohren, damit wir deine Stimme hören.

Segne unseren Mund, damit wir zur rechten Zeit die rechten Worte sagen.

Segne unsere Hände, damit wir bereit sind zu teilen, zu helfen, zu verzeihen.

Segne unsere Füße, damit wir auf andere zugehen und mutig unseren Weg gehen.

Segne unser Herz, damit wir umkehren zu dir.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lied: Gott liebt diese Welt – Gotteslob Nr. 464