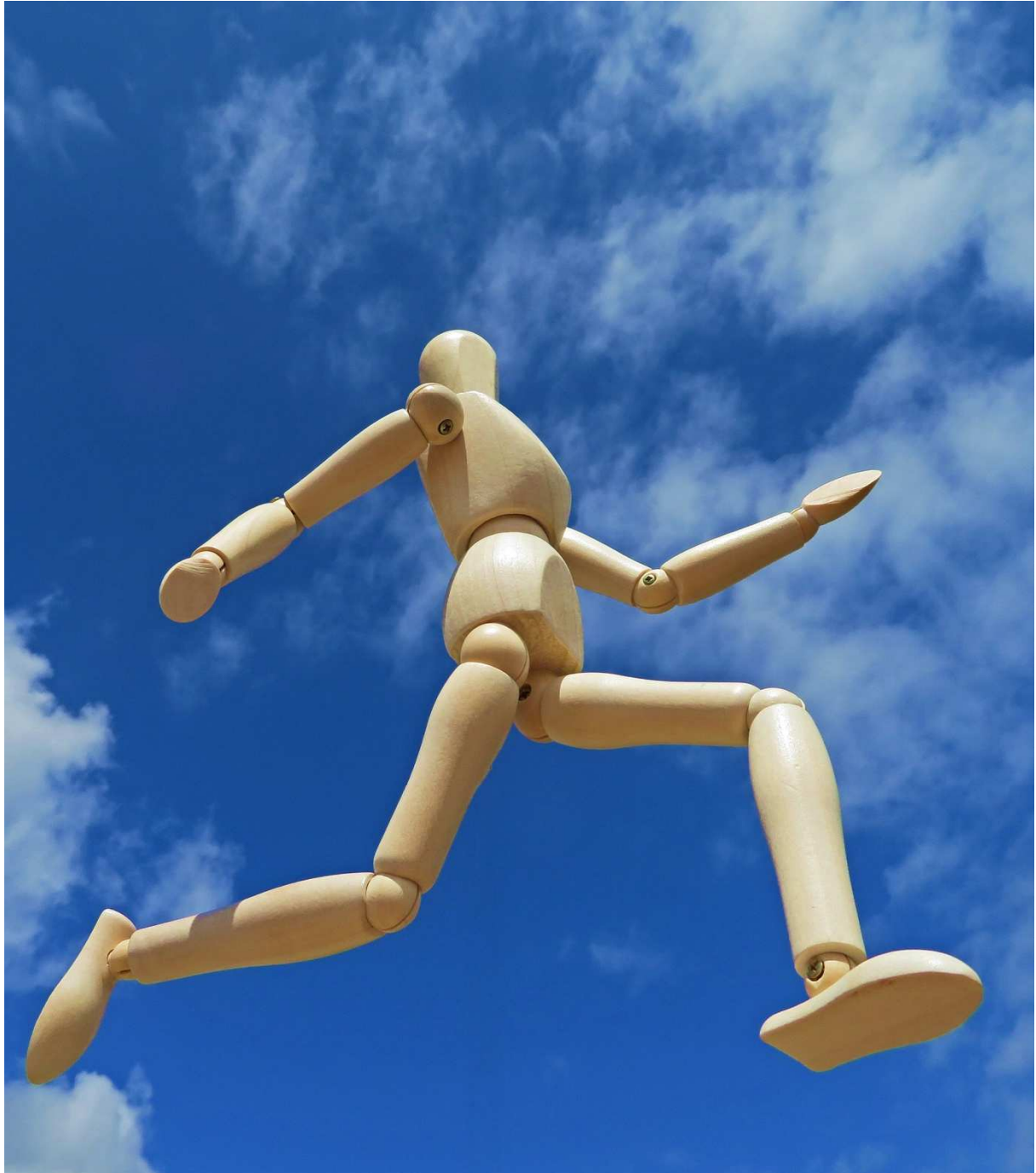


**Hausgottesdienst am 12. Sonntag im Jahreskreis  
„Fürchtet euch nicht!“  
St. Bonifatius Riedstadt**



*Bild: ErikaWittlieb / Pixabay.com*

Leichtigkeit im Leben ... in Zuversicht und Vertrauen ... auf Gott.

**Eröffnung** – GL 456 (Herr, du bist mein Leben)

„Der Herr ist die Stärke seines Volkes, er ist Schutz und Heil für seinen Gesalbten.  
Herr, hilf deinem Volk und segne dein Erbe, führe und trage es in Ewigkeit.“

*(Eröffnungsvers - Ps 28 (27), 8–9)*

Die brennende Kerze zeigt uns seine Gegenwart.

**Zünden Sie** (oder das beauftragte Kind/Person) **die Kerze an.**

Gott, komm in unsere Mitte, sende uns deinen Geist,  
lass uns deine Nähe spüren, schenke uns Mut, Kraft und Zuversicht.

Beginnen wir unser Gebet:

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

**Einführung:**

Es gibt ganz unterschiedliche Dinge, die uns Angst einflößen. Mit den Augen der Angst wirkt vieles bedrohlicher als es in Wahrheit ist. Andererseits ist vieles beängstigende mit der nötigen Sicherheit betrachtet gar nicht mehr so bedrohlich.

„Habt keine Angst“, hören wir heute Jesus im Evangelium sagen. Das ist nicht immer leicht. Es setzt ein tiefes Vertrauen auf Gott voraus. Vertrauen ist ein Ausdruck unseres Glaubens. Jesus hat selbst gezeigt, dass er bis zum Tod am Kreuz auf Gott vertraute und so auch uns die Herrlichkeit des Ostermorgens verheißen hat.

Preisen wir ihn, unseren Herrn und Kyrios, in unserer Mitte:

Kyrie

**Kyrierufe:**

Herr Jesus Christus,

- du willst uns nahe sein. *Herr, erbarme dich.*
- du befreist uns von aller Angst. *Christus, erbarme dich.*
- durch dich dürfen wir die Freude des Geistes spüren. *Herr, erbarme dich.*

Der Herr erbarme sich unser, er schenke uns seine Nähe. Er nehme von uns alles, was uns einengt, damit wir mit reinem Herzen diese Feier begehen. Amen.

**Gloria:** GL 169 (Gloria, Ehre sei Gott)

## **Tagesgebet:**

Heiliger Gott,  
gib, dass wir deinen Namen allezeit  
fürchten und lieben.  
Denn du entziehst keinem deine väterliche Hand,  
der fest in deiner Liebe verwurzelt ist.  
Darum bitten wir durch Jesus Christus,  
deinen Sohn, unseren Herrn und Erlöser,  
der in der Einheit des Heiligen Geistes  
mit dir lebt und liebt in alle Ewigkeit. Amen.

## **Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus (Mt 10, 26–33)**

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Aposteln:  
Fürchtet euch nicht vor den Menschen!  
Denn nichts ist verhüllt, was nicht enthüllt wird,  
und nichts ist verborgen, was nicht bekannt wird.

Was ich euch im Dunkeln sage,  
davon redet im Licht,  
und was man euch ins Ohr flüstert,  
das verkündet auf den Dächern!

Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, die Seele aber nicht töten können,  
sondern fürchtet euch eher vor dem,  
der Seele und Leib in der Hölle verderben kann!

Verkauft man nicht zwei Spatzen für einen Pfennig?  
Und doch fällt keiner von ihnen zur Erde  
ohne den Willen eures Vaters.

Bei euch aber sind sogar die Haare auf dem Kopf alle gezählt.  
Fürchtet euch also nicht!  
Ihr seid mehr wert als viele Spatzen.

Jeder, der sich vor den Menschen zu mir bekennt,  
zu dem werde auch ich mich  
vor meinem Vater im Himmel bekennen.

Wer mich aber vor den Menschen verleugnet,  
den werde auch ich vor meinem Vater im Himmel verleugnen.

*Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.*

## Meditation

Angst ist für viele heute ein ständiger Begleiter. Angst vor dem Corona-Virus, Angst vor den wirtschaftlichen Folgen dieser Krise, Angst vor Populisten und Extremisten, Angst vor Krieg und Terroranschlägen, Angst um den Kurs der Kirche im synodalen Weg und auf dem pastoralen Weg, usw. – Pessimisten haben Aufschwung und günstige Zeit.

Da ruft uns heute Jesus zu: Fürchtet euch nicht! Ich bin bei euch. Christen sind Optimisten, weil sie sich mit Christus verbunden und von ihm getragen wissen.

Das ist der Schlüssel zum heutigen Evangelium. Wer sich zu Jesus bekennt, der wird spüren, dass dadurch seine Einstellung zum Leben verändert wird.

Dem hl. Johannes Bosco schienen drei Dinge sehr wichtig gewesen zu sein. Fröhlichkeit, Nächstenliebe und Gelassenheit. Und um diese Tugenden geht es Jesus im heutigen Evangelium.

Die Fröhlichkeit und Gelassenheit versuchen über den Dingen zu stehen. Sie entstehen im Lassen, im Loslassen dessen, was uns belastet, ärgert oder niederdrückt. Wir nehmen dann die Dinge und Ereignisse nicht ernster und wichtiger, als sie sind.

Keine Angst zu haben, Gelassenheit, Nächstenliebe und Fröhlichkeit steigert nicht nur unsere Lebensqualität, sondern ist auch noch gesund, da sich gelassene und fröhliche Menschen viel weniger stressen lassen.

Menschen, die keine Angst haben treffen auch die besseren Entscheidungen, weil sie sich selbst nicht so schnell unter Druck setzen, sondern ruhig bleiben und so keine vorschnellen Entscheidungen fällen.

Außerdem sind sie oft erfolgreicher als andere, weil sie ihre Probleme mit Abstand und objektiver betrachten können und so schneller konstruktivere und bessere Lösungen finden.

Loslassen können wir nur im Vertrauen auf den, der alles in seinen Händen hält. Also: Fröhlichkeit und Gelassenheit aus Gottvertrauen.

Das Geheimnis einer gesunden Leichtigkeit im Leben, getragenen von Fröhlichkeit und Gelassenheit ist und bleibt ein liebevoller Blick auf sich selbst, auf die Anderen und auf alles um einen herum. Wer die Welt, die Menschen und sich selbst mit einer liebevollen Einstellung anschaut, kann leichter geduldig, froher und auch gelassener sein.

Machen wir unsere Seele in Gott wieder fest, investieren wir in Vertrauen. Je mehr wir auf Gott vertrauen, umso weniger werden wir von der Angst bedroht sein. Denn er ruft uns zu – heute und jeden Tag: „Fürchtet euch nicht!“

Teresa von Avila hat es so gesagt: „Wer Gott hat, dem fehlt nichts. Gott allein genügt.“

Es würde uns allen guttun, immer wieder diese Litanei zu beten:

|                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Meditation - Litanei: Schenke mir Kraft und Gelassenheit</b> |
|-----------------------------------------------------------------|

Herr, inmitten des Alltages willst du bei uns sein. Dein Geist helfe uns, den Tag so zu gestalten, dass wir uns nicht selbst überfordern. Dein Geist helfe uns zur Unterscheidung, was wichtig ist und wo wir uns zu viel aufladen.

So rufen wir zu dir: ***Schenke mir Kraft und Gelassenheit***

- wenn ich früh erwache
- wenn der Tag schwer zu werden droht
- wenn ich müde und unausgeschlafen bin
- wenn ich mir zu viel für den Tag vornehme
- wenn ich Menschen begegne, die mich nerven
- wenn andere mir zu viel aufladen wollen
- wenn ich wieder mal nicht nein sagen kann
- wenn ich wichtige Angelegenheiten hinausschiebe
- wenn ich Angst habe, Neues anzupacken
- bei wichtigen Gesprächen
- wenn ich Fehler gemacht habe
- wenn sich Aufgaben wie Berge vor mir auftürmen
- wenn mir die Ruhe fehlt
- wenn ich erschöpft bin
- wenn Burnout droht
- damit ich Unwichtiges loslassen kann
- damit ich nein sagen kann
- damit ich das Wichtige vom Unwichtigen trennen kann
- damit ich gut auf mich Acht gebe
- damit ich meine Bedürfnisse ernst nehme
- wenn ich nicht mehr beten kann
- am Ende des Tages
- damit ich Ruhe finde in der Nacht

Herr, unser Gott, alles legen wir dir in die Hände, wissend dass dein Geist bei uns ist und uns Kraft schenkt, bei allem Tun. Amen.

*Bernadette Muckelbauer 08/2015*

Oder

## **Fürbitten:**

Jesus ruft uns zu: Habt keine Angst. Sorgen und Nöte machen uns aber immer wieder Angst und lassen uns sorgenvoll in die Zukunft blicken. So rufen wir zu Jesus Christus:

Die Schnelligkeit der Welt macht vielen Menschen Angst.  
Steh allen bei, deine Gegenwart zu spüren und so Sicherheit zu erfahren.  
*Christus höre uns.*

Macht und Gewalt macht vielen Menschen Angst.  
Lass alle Menschen hinter die Fassaden der Macht blicken  
und weise die Mächtigen in ihre Grenzen.

Diagnosen oder Krankheiten machen vielen Menschen Angst.  
Steh allen bei, die mit Angst vor einer Diagnose stehen  
oder mit einer schweren Krankheit leben müssen.

Der Blick in die Zukunft macht vielen Menschen Angst.  
Lass alle zuversichtlich und vertrauensvoll in die Zukunft blicken  
und deiner Gegenwart vertrauen.

Für die Menschen, die Angst nehmen, die zuhören, beraten und sich mit in die  
Bresche schlagen. Gib ihnen Kraft, Geduld und Weisheit.

Wir dürfen in einem Moment der Stille auch für uns selbst beten, für unsere  
persönlichen Anliegen, Ängste und Sorgen.  
*(Gebets-Stille)*

Denn in deiner Nähe haben wir keine Angst, weil wir wissen, dass du uns führst und  
leitest. Wir danken dir heute und alle Tage unseres Lebens bis in Ewigkeit. Amen.

## **Vater unser:**

All das, was uns bewegt, wollen wir mit hinein nehmen  
in das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat.

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name,  
dein Reich komme,  
dein Wille geschehe wie im Himmel  
so auch auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute  
und vergib uns unsere Schuld,

wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| <b>Lied:</b> GL 365 (Meine Hoffnung und meine Freude) |
|-------------------------------------------------------|

|               |
|---------------|
| <b>Segen:</b> |
|---------------|

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
die Dich vor dem Lärm des Tages schützt,  
und Dich vor der Hast der Termine bewahrt,  
so dass Du zu Dir selbst findest.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
damit Du wieder Gedanken sammeln kannst,  
die Dich ein wenig vorwärtsbringen.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
damit Du wieder Deinen Atem spürst,  
und im Schweigen auf Dich hören lernst.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
die Dich auf die Stimme Deines Schöpfers achten lässt,  
die Dir sagt, worauf Du achten sollst.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
aus der Du mit Gewinn herausgehen kannst,  
Dir Ruhe und Gelassenheit schenkt,  
Dich stark macht mit Ausdauer und Beständigkeit.

Ich wünsche Dir den Segen der Stille,  
die Dich fähig macht,  
andere gleichfalls zur Stille hinzuführen,  
auf dass sie ebenfalls den Segen der Stille erfahren.

*Heinz Pangels 10/2003*

Dazu segne uns der allmächtige Gott,  
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

|                         |
|-------------------------|
| <b>Kerze ausblasen:</b> |
|-------------------------|

Auch wenn wir jetzt die Kerze wieder ausblasen, wissen wir:

„Am Beginn der Woche,  
mein Herr und Gott, stehe ich da.  
Diese Woche ist ein Geschenk  
sie liegt vor mir wie ein unbeschriebenes Blatt.

Was werde ich alles  
auf das Blatt dieser Woche schreiben?  
Begegnungen mit anderen  
aufbauende, mutmachende  
belastende und sorgenvolle Gespräche.

Wie ein leeres Blatt Papier  
liegt diese Woche vor mir.  
Manches macht mir Angst,  
fordert mich heraus,  
lässt mich an meine Grenzen stoßen.

Dir, mein Herr und Gott,  
vertraue ich diese Woche an,  
mit dir will ich diese Tage gehen,  
an deiner Seite, will ich meine Zeit gestalten,

Begleite mich und führe mich  
durch diese Zeit und einst in deine Ewigkeit.“

*Reinhard Röhner*

|                                         |
|-----------------------------------------|
| <b>Lied:</b> GL 453 (Bewahre uns, Gott) |
|-----------------------------------------|