

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

Guter Gott, wenn ich mich ehrlich in den Blick nehme und wahrhaftig auf mein Leben schaue, gibt es so Manches, auf das ich nicht stolz sein kann, wo ich hinter meinen Möglichkeiten und Fähigkeiten zurück geblieben bin. Wo ich willentlich nicht das Gute getan habe, das ich hätte tun können. Du willst, dass mein Leben gelingt, dass ich gut mit mir, mit dir und mit meinen Mitmenschen lebe. Gib du mir den Mut, zu meinen Fehlern zu stehen und sie nach Möglichkeit wieder gut zu machen. Gib du mir die Kraft, immer wieder neu anzufangen. Denn du schenkst den neuen Anfang und führst unsere neuen Versuche zu einem guten Ende. Amen.

### **Fastenlied**

O Herr, nimm unsre Schuld, mit der wir uns belasten, und führe selbst die Hand, mit der wir nach dir tasten.

Wir trauen deiner Macht und sind doch oft in Sorgen. Wir glauben deinem Wort und fürchten doch das Morgen.

Wir kennen dein Gebot, einander beizustehen, und können oft nur uns und unsre Nöte sehen.

O Herr, nimm unsre Schuld, die Dinge, die uns binden, und hilf, dass wir durch dich den Weg zum andern finden.

### **Psalm**

#### *Psalm 130*

Mein Herr, höre doch meine Stimme!  
Lass deine Ohren achten auf mein Flehen um Gnade.

Würdest du, HERR, die Sünden beachten, mein Herr, wer könnte bestehen?

Doch bei dir ist Vergebung, damit man in Ehrfurcht dir dient.

Ich hoffe auf den HERRN, es hofft meine Seele, ich warte auf sein Wort.

Meine Seele wartet auf meinen Herrn mehr als Wächter auf den Morgen, ja, mehr als Wächter auf den Morgen.

Israel, warte auf den HERRN, denn beim HERRN ist die Huld, bei ihm ist Erlösung in Fülle.

Ja, er wird Israel erlösen aus all seinen Sünden.

#### *oder Psalm 51*

Gott, sei mir gnädig nach deiner Huld, tilge meine Frevel nach deinem reichen Erbarmen!

Wasch meine Schuld von mir ab und mach mich rein von meiner Sünde!

Denn ich erkenne meine bösen Taten, meine Sünde steht mir immer vor Augen.

Gegen dich allein habe ich gesündigt, ich habe getan, was böse ist in deinen Augen.

So behältst du recht mit deinem Urteilsspruch, lauter stehst du da als Richter.

Siehe, in Schuld bin ich geboren und in Sünde hat mich meine Mutter empfangen.

Siehe, an Treue im Innersten hast du Gefallen, im Verborgenen lehrst du mich Weisheit.

Entsündige mich mit Ysop, dann werde ich rein; wasche mich und ich werde weißer als Schnee!

Lass mich Entzücken und Freude hören! Jubeln sollen die Glieder, die du zerschlagen hast.

Verbirg dein Angesicht vor meinen Sünden, tilge alle Schuld, mit der ich beladen bin!

Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz und einen festen Geist erneuere in meinem Inneren!

Verwirf mich nicht von deinem Angesicht, deinen heiligen Geist nimm nicht von mir!

Gib mir wieder die Freude deines Heils, rüste mich aus mit dem Geist der Großmut!

Ich will die Frevler deine Wege lehren und die Sünder kehren um zu dir.

Befreie mich von Blutschuld, Gott, du Gott meines Heils, dann wird meine Zunge jubeln über deine Gerechtigkeit!

Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünden!

Schlachtopfer willst du nicht, ich würde sie geben, an Brandopfern hast du kein Gefallen.

Schlachtopfer für Gott ist ein zerbrochener Geist, ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz wirst du, Gott, nicht verschmähen.

Nach deinem Wohlgefallen tu Gutes an Zion,  
erbaue wieder die Mauern Jerusalems!

An Schlachtopfern der Gerechtigkeit,  
an Brandopfern und an Ganzopfern  
hast du Gefallen, dann wird man auf  
deinem Altar Stiere opfern.

### **Wort aus der Schrift**

Darum will ich euch richten, jeden nach  
seinem Weg, ihr vom Haus Israel - Spruch  
GOTTES, des Herrn. Kehrt um, kehrt euch  
ab von all euren Vergehen! Sie sollen für  
euch nicht länger der Anlass sein, in Schuld  
zu fallen. Werft alle Vergehen von euch, die  
ihr verübt habt! Schafft euch ein neues Herz  
und einen neuen Geist! (Ez 18,30-31)

*oder:*

Spruch des HERRN: Kehrt um zu mir von  
ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und  
Klagen. Zerreißt eure Herzen, nicht eure  
Kleider, und kehrt um zum HERRN, eurem  
Gott! Denn er ist gnädig und barmherzig,  
langmütig und reich an Huld und es reut ihn  
das Unheil. Wer weiß, vielleicht kehrt er um  
und es reut ihn und er lässt Segen zurück,  
sodass ihr Speise- und Trankopfer  
darbringen könnt für den HERRN, eurem  
Gott. (Joel 2,12-14)

### **Stille**

*Ich blicke offen und ehrlich auf mein Leben:  
Was mir gelungen ist, was mir misslungen  
ist. Wo ich hinter meinen Möglichkeiten  
zurück geblieben bin. Wo ich an mir, an  
meinen Mitmenschen und an Gott schuldig  
geworden bin. Gott kann ich es hinhalten,*

*er schenkt Vergebung und einen neuen  
Anfang.*

### **Gebet des Herrn**

Vater unser im Himmel, geheiligt werde  
dein Name. Dein Reich komme. Dein  
Wille geschehe, wie im Himmel, so 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.

Guter Gott und Vater, dir bekenne ich  
meine Schuld, das Böse, das ich getan  
und das Gute, das ich unterlassen  
habe. Ich bitte dich, nimm meine  
Schuld von mir und schenke mir die  
Kraft zu einem Leben nach deinem  
Willen. Lass mich hier etwas von dem  
Heil spüren, das du für alle bereitet  
hast, die nach deinem Willen leben.

So segne und behüte du mich und alle,  
die ich im Herzen trage, guter Gott.  
Im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes. Amen.

Pfarrer Simon Mayer  
Katholisches Dekanat Karlstadt  
[www.msp.main-franken-katholisch.de](http://www.msp.main-franken-katholisch.de)

# **ZEIT für DICH und GOTT in der FASTENZEIT**

---

## **eine EINLADUNG**

---

### **FASTENZEIT:**

**nicht** weniger,  
sondern **MEHR**

**FASTEN:** Ich schaue auf mich und mein  
Leben. Ich sehe, was mir wirklich gut tut  
und was mir nur scheinbar gut tut...

... ich nehme mir vor, mehr zu tun,  
was mir wirklich gut tut: **FASTEN!**

**BETEN:** Ich schaue auf mich und meinen  
Gott. Ich sehe, was er mir Gutes getan hat  
und wo er seine Spuren in mein Leben  
gelegt hat...

... ich nehme mir vor, mehr im Blick  
auf meinen Gott zu leben: **BETEN!**

**ALMOSEN GEBEN:** Ich schaue auf mich  
und auf meine Nächsten. Ich sehe, wo ich  
gut mit ihnen zusammen leben kann und wo  
meine Hilfe nötig wäre...

... ich nehme mir vor, mehr für die  
anderen zu leben: **ALMOSEN GEBEN!**