



Gottesdienstbausteine

Zusammengestellt von Christine Greiner und Ewald Mussi

Gottesdienstbausteine Verzicht auf Alkohol

Einleitung:

Seit jeher macht der Mensch die Erfahrung, dass das Leben nicht einfach reibungslos und ohne Störungen verläuft. Das schönste Lebensprogramm wird irgendwann durchkreuzt von unvorhergesehenen Einbrüchen, welche die Harmonie zerstören. Der Weg wird mühsam, nichts geht mehr weiter. Die Bibel nennt das die Wüstenzeiten des Lebens, Zeiten, in denen man den Durst nach erfülltem Leben bedrängend wahrnimmt. Dann heißt es aushalten und warten, bis wieder eine belebende Quelle in Sicht ist.

Die Fastenzeit ist eine Chance, sich für die mühsamen Wegstrecken des Lebens zu rüsten, neigen wir doch oft dazu, schwierigen Situationen auszuweichen. Nicht wenige glauben, dass sich ihre Lage verbessert, indem sie sich über die eigentliche Not hinwegtäuschen, sich selbst anlügen. Gerade der Alkohol bietet sich als vermeintlicher Gehilfe an. Die Fastenaktion „Aktion Verzicht“ möchte diesem Bedürfnis der Ersatzbefriedigung entgegenreten. Um dennoch belastende Wegstrecken durch zu stehen, braucht es die Solidarität einer Gemeinschaft, auch die einer Gottesdienstgemeinschaft:

So wollen wir nun gemeinsam Gottesdienst feiern und alle in unser Gebet mit einschließen, welche gerade jetzt diese Solidarität brauchen.

Lied: Alkohol von H. Grönemeyer

wir haben wieder die nacht zum tag gemacht
 ich nehm' mein frühstück abends um acht
 gedanken fließen zäh wie kaugummi
 mein kopf ist schwer wie blei, mir zittern die knie
 gelallte schwüre in rot-blauem licht
 vierzigprozentiges gleichgewicht
 graue zellen in weicher explosion
 sonnenaufgangs- und untergangsvision
 was ist los, was ist passiert?
 ich hab' bloß meine nerven massiert
 alkohol
 ist dein sanitäter in der not
 alkohol
 ist dein fallschirm und dein rettungsboot
 alkohol
 ist das drahtseil, auf dem du stehst
 alkohol alkohol
 die nobelszene träumt vom kokain
 und auf dem schulklo riecht's nach gras
 der apotheker nimmt valium und speed
 und wenn es dunkel wird, greifen sie zum glas
 was ist los, was ist passiert?
 ich hab' bloß meine nerven massiert
 alkohol
 ist dein sanitäter in der not
 alkohol
 ist dein fallschirm und dein rettungsboot
 alkohol
 ist das drahtseil, auf dem du stehst
 alkohol
 ist das schiff, mit dem du untergehst
 alkohol
 ist dein sanitäter in der not
 alkohol
 ist dein fallschirm und dein rettungsboot
 alkohol
 ist das dressing für deinen kopfsalat
 alkohol, alkohol

Kati & Sandy von R. May

(CD Leuchtfeuer)

Kati und Sandy aus der zehnten Klasse im Schulzentrum in der Thälmannstrasse.

Kati hasst Deutsch und Sandy Mathematik, und beide stehen auf Rave und Techno, und jede Art von Musik.

Die gleichen Haare, die gleiche Art sich zu kleiden, die gleichen Löcher in den Jeans, immer zusammen die beiden,

zu Haus immer Zoff, zu Haus immer Krach, und ihre Zuflucht ist vom Supermarkt das Parkhausdach.

Zwischen Fahrstuhl, Müllcontainern und Einkaufswagen, manchmal kann man das Leben nur noch hier oben ertragen.

Katis Mutter stresst den ganzen Tag, für jede Kleinigkeit, Sandys Vater hängt im Sofa, schon am Mittag breit.

Und dann kommen seine fiesen ekligen Sprüche, und Mutter hört „Die lustigen Musikanten“ in der Küche.

Manchmal ist alles sinnlos, hat alles keinen Zweck, manchmal sehnen sich die beiden weit, weit weg.

Weit, weit weg, weit, weit weg,

weit, weit weg aus diesem Film, raus aus der Kulisse, dem Parkhaus, dem Gestank von Autos und Pisse.

Dann lässt Kati schon mal zwei, drei von den Fläschchen mitgehen, die im Supermarkt Körbeweise vor der Kassa steh'n, die den lustigen Spaß im Gas verheißen.

Das reicht dann, um für ein paar Stunden auszureißen, aus der Trostlosigkeit, aus dem Schrott, aus dem Schwund, in eine Welt, wie im Werbefernseh'n, so schön und so bunt.

Kati und Sandy, Kati und Sandy, Kati und Sandy.

Kati kriegt ‚ne fünf in Deutsch, ein Heidentheater und Sandy voll den Stress mit ihrem Vater.

Der grabst sie an, der schlägt um sich im Zorn, und Sandy klaut ihm seine Flasche mit dem Apfelkorn.

Und die Volksmusik spielt, und die Türen knallen, und Sandys Schritte im Treppenhaus hallen im kahlen Betonschacht noch lange nach, und Kati wartet schon auf sie auf dem Parkhausdach.

Vor dem Graffiti beim Fahrstuhlhaus zusammengesunken, der Fröhlichmacher ist ausgetrunken.

Die Flasche rollt und scheppert im Treppenhaus, nein, es führt sie kein Weg aus diesem Elend hier ,raus.

Da ist keiner, der versucht sich einzuschalten, da ist keiner, der versucht; sie aufzuhalten,

da ist auch kein Freund, der sagt: „Komm mit, schieß egal, was bess'eres als keinen Ausweg findest du allemal!“

„Wir machen alles zusammen!“, haben sie sich geschworen. Aneinandergekauert, den Walkman auf den Ohren.

Und die Nähe und die Wärme der anderen tut gut auf dem zugigen Dach, und die Musik macht Mut.

Und sie halten sich wie Liebende bei den Händen, nur noch einen Schritt und alles wird sich wenden!

Und zusammen vom sechsten Parkhausdeck fliegen die beiden, weit, weit weg,

weit, weit weg, weit, weit weg, weit, weit weg ...

Kati und Sandy, Kati und Sandy, Kati und Sandy, Kati und Sandy.

Hmmm, hmmm.

Bußakt:

Alkohol ist für uns oft ein Trost, deshalb bekommt Ihr jetzt als ein Symbol eine Flasche und ein dazugehöriges Etikett, welches ihr dann auf die Flasche kleben sollt. (Alternativ kann auch ein Bild von einer Flasche verwendet werden)

Ich bitte euch auf das Etikett zu schreiben:

Was verletzt mich?

Was kränkt mich?

Wofür suche ich Trost?

Austausch: mit gemeinsamer Antwort: Herr, erbarme dich unser. Dabei die Flaschen zum Altar legen.

Methode ist für Gruppengottesdienste geeignet!

Quelle: Kath. AJ-Österreich: KAJ-Jugendgottesdienste. Wortgottesdienste und Eucharistiefiern von Jugendlichen für Jugendliche. Schwerpunkt: Lehrlinge und Arbeiterjugendliche, S.29.

Eine weitere Möglichkeit wäre zu überlegen, was Alkohol alles kaputt machen kann. Diese Dinge sollen dann auf Scherben geschrieben werden, die zum Altar gebracht werden.

Lesung:

Von Krücken und Kräften

Er war verletzt und humpelte.

Nur langsam kam er voran.

Er wollte bei anderen sein, sie einholen, sogar überholen. Zurückgelassen blieben ihm nur sein Schmerz und sein Alleinsein. Er hasste sich, die anderen und seine Behinderung. In seinem Unglück fand er Krücken.

Lange übte er mit ihnen.

Wo er auch war und was er auch tat, die Krücken waren bei ihm. Er konnte sich auf sie verlassen.

Je geschickter er wurde in der Handhabung, umso mehr vergaß er die heilenden Kräfte in ihm.

Statt dem Aufspüren seiner Kräfte hatte er bald eine stattliche Sammlung von Krücken.

Eines Tages stellte er sich im Wettkampf zur Schau.

Er gewann.

Die anderen verloren.

Sein Beispiel machte Schule.

Er wurde zum Vorbild, und seine Krücken wurden nachgebildet. Krücken wurden idealisiert, Kräfte verbildet.

Wie viele Krücken besitze ich, um zu gewinnen, mich zu verbessern und besser zu sein als andere?

Welche Krücken benütze ich, um nicht mehr meine Sinne, meine Kräfte und Gefühle zu spüren?

Wie viele Krücken konstruiere ich, um mich zu wehren, zu schützen und zu rebellieren?

Welche Krücken sind meine überflüssige Zier für die Sucht nach Macht, Besitz und Geltung?

Wir vertrauen Krücken mehr als unseren Kräften.

Wir opfern die Kräfte den Mächten und dem Haben, ohne aus der Ohn(e)-Macht heraus natürlich zu gedeihen.

Wir sparen unsere Kräfte für den Abschied, der nicht stattgefunden hat, den Abschied von Krücken.

Wir sind unterschiedslos Gefangene unserer eigenen Krücken geworden.

Er schlenderte nicht mehr bloßfüßig über eine Wiese im morgendlichen Tau, sieht nicht mehr das Glitzern der Sonne im Wassertropfen, hört nicht mehr die Geschichten, die der Wind erzählt.

Die Schönheit zählt nur, wenn sie bezahlt wird.

Die Wohltat lässt sich nur mit der Matresse Erfolg sehen.

Das Dasein leidet unter der bedrückten Last der Leistung.

Er ist mächtig geworden, aber kraftlos.

Mit Krücken überwindet er die Leere, das Dunkle seiner Qual und fürchtet sich vor seiner Kraft, die sich im Innersten zusammengezogen hat.

Lieber idealisiert er sich und sein Weltbild und sammelt neue Krücken, statt in stiller Bewegtheit wieder seine Kraft zu finden.

Er bietet viel, um seine Illusionen behalten zu dürfen, und kettet sich fest, panzert sich, um jedem Impuls der Kraft zu widerstehen.

Alles scheint in Ordnung zu sein.
Jedes Problem ist zur bedrückenden Welt geworden.
Das Bewusstsein über die Kraft schlummert verdrängt.
Der Tod wartet.

Mit jeder Krücke starb ein Stück seiner Kraft, sein Selbst. Am Ende seiner Kraft fiel er.
Der Boden und die Erde fingen ihn auf, hielten ihn ohne Verlangen, Phantasien, Traumbilder, Gefühle stiegen auf, wurden wach. Andere Wirklichkeiten und Wahrnehmungen durchströmten ihn. Kräfte bewegten ihn, und bewegt folgte er den inneren Kräften.

Er stolperte hinein in die dunkle Höhle des Selbst.
Er sah seine Kräfte bei der Arbeit.
Rastlos und ruhelos waren sie beschäftigt, Krücken zu bauen, Störungen einzusperren, Wahrnehmungen zu verzerren und Probleme zu pflegen.
Er hatte seine freien Kräfte verklavt.
Er hatte sie und sich selbst verraten.
Er schrie. Er schrie um Hilfe.

Menschen tauchten auf.
Sie hatten Geschenke bei sich.
Ein Alter gab ihm die Bescheidenheit wieder.
Einer, der wie ein Narr wirkte, schenkte ihm Verrücktheit.
Eine mütterliche Gestalt hauchte ihm Herzlichkeit ein.
Ein kleiner Junge spielte mit ihm, bis er lächelte.

Er begann zu begreifen.

Er ließ sich und die Krücken fallen.
Er fand zurück zum gewöhnlichen Leben, seinem

Leben.

Er besann sich wieder auf die Stille, dachte um, fühlte, spürte Energien durch seinen Körper fließen, liebte, träumte und glaubte.

Sein Dasein war nicht zu verbessern durch Krücken.

Seine neuen Kräfte bescherten ihm die Erkenntnis von einem ganz gewöhnlichen Leben, in dem es viele Menschen und Plätze zu finden gibt, wo er seine Kräfte außergewöhnlich spürt.

(aus: Waldefried Pechtl, Zwischen Organismus und Organisation)

Der kleine Prinz und der Säufer

[...] den nächsten Planeten bewohnte ein Säufer. Dieser Besuch war sehr kurz, aber er tauchte den kleinen Prinzen in tiefe Schwermut.

„Was machst du da?“ fragte er den Säufer, der stumm vor einer Reihe leerer und einer Reihe voller Flaschen sitzend antraf.

„Ich trinke“, antwortete der Säufer mit düsterer Miene.

„Um zu vergessen“, antwortete der Säufer.

„Um was zu vergessen?“ erkundigte sich der kleine Prinz, der ihn schon bedauerte.

„Um zu vergessen, dass ich mich schäme“, gestand der Säufer und senkte den Kopf.

„Weshalb schämst du dich?“ fragte der kleine Prinz, der den Wunsch hatte, ihm zu helfen.

„Weil ich saufe!“ endete der Säufer und verschloss sich endgültig in sein Schweigen.

Und der kleine Prinz verschwand bestürzt.

Die großen Leute sind sehr, sehr wunderlich, sagte er zu sich auf seiner Reise.

aus: Antoine de Saint Exupery: Der kleine Prinz.

Sir 31,22 – 31: Wirkung des Alkohols.

Jes 58,3 – 11: Sinn des Fastens

Eph 2,15 – 20: Leben ist Gott

Evangelium:

Mk 1,40-45: Jesus macht Kranke wieder gesund.
 Mk. 5,1 – 20
 Joh. 3,14 – 21
 Lk 4,1-13

Predigtgedanken:

In der Fastenzeit verzichten wir bewusst auf etwas. Das Fasten hat reinigende Wirkung für Körper und Geist. Gerade in der heutigen Zeit sind viele Arten und Formen von Fasten wieder sehr modern (Heilfasten, Hildegard von Bingen, etc.) Es dient nicht nur dem Abnehmen sondern besonders auch der Entschlackung und der Regeneration des Körpers nach der ausgiebigen Weihnachts- und Faschingszeit.

Theologisch gesehen wird Fastenzeit mit einer Wüstenerfahrung verglichen. Man besinnt sich auf das Wesentliche, auf das Lebensnotwendige. Eine Wüstenerfahrung stärkt den Körper und den Geist und macht beides widerstandsfähiger. Auch Jesus ist in die Wüste gegangen: dabei lernte er Durststrecken durchzustehen, Widerstandskräfte aufzubauen und neue Kräfte zu sammeln.

Solche Wüstenzeiten gibt es auch in unserem Leben, sie sind nicht an fixe Zeiten gebunden sondern brechen oft plötzlich über uns herein. Fasten und Fastenzeit wappnet mich für die Wüstenerfahrungen des Alltags.

Fasten heißt verzichten, aber ich kann ja nicht mein ganzes Leben umkrepeln. Darum gibt es heuer bei der Aktion Verzicht den Schwerpunkt Alkohol:

Alkohol wird oft als kleiner Teufel dargestellt, und viele Berichte aus der Zeitung bestätigen dieses Bild. Obwohl es auf der einen Seite ganz normal ist zu trinken, wird der Alkohol oft als Grund für alles Übel gesehen, nur nicht bei mir, sondern bei

den anderen.

Wie oft liest man in der Zeitung: „Ein betrunkenen Fahrzeuglenker verursachte diesen Unfall“ und wir schreien laut auf: „Das ist Unverantwortlich!“ Aber seien wir ehrlich, wer ist noch nicht mit mehr als 0,5 Promille mit dem Auto gefahren. Das spüre ich ja noch gar nicht, höre ich oft. Wenn aber etwas passiert, dann bin ich der „betrunkene Autofahrer“.

Aber dennoch müssen wir vorsichtig sein. Der Alkohol ist keineswegs der Teufel, der an allem schuld ist. Vernünftiger Umgang mit Alkohol kann viel zu meinem Wohlbefinden beitragen. Gegen ein Bier oder manchmal sogar zwei oder drei ist grundsätzlich noch nichts einzuwenden. Wir verwenden ja sogar in der Liturgie Wein. Gefährlich wird es dort, wo ich den Alkohol brauche um mein Leben (scheinbar) in den Griff zu bekommen, wenn ich am Samstag schon mit dem Vorsatz weggehe: „Heute küble ich mich um!“ Nicht der Alkohol an sich ist ein Problem, sondern das, was ich daraus mache.

Viele werden mir jetzt diese „Allerweltsweisheiten“ bestätigen, denn ich habe ja sowieso kein Problem damit. Ich glaube, dies ist eine Selbstlüge, und die Aktion Verzicht kann sie aufdecken. Wenn ich es sowieso nicht brauche, warum schaffe ich das oft nicht keinen Alkohol zu trinken. Probieren wir es aus, 40 Tage lang keinen Alkohol zu trinken. Ich weiß noch, als ich diese Aktion das erste Mal gemacht habe, wie schwer es mir gefallen ist, Nein zu sagen und wie überrascht ich war, wie oft ich Alkohol trinke.

Aber auch Solidarität spielt bei der Fastenaktion eine große Rolle. Wir erklären uns solidarisch mit Menschen, die ein Problem mit Alkohol haben. Wir wollen verstehen, was Menschen antreibt, ihr Glück in der Flasche zu suchen, wir wollen einen bewussten Blick auf verborgene Sehnsüchte lenken.

Besonders sollen aber auch jene Menschen in den Blick genommen werden, die an den Folgen des

Alkohols leiden: Angehörige von Alkoholkranken oder Angehörige von Opfern durch Alkohol, wie z.B.: Verkehrsunfälle.

Missbrauch von Alkohol hat nicht nur für den Betroffenen selbst, sondern besonders auch für sein Umfeld eine verheerende Wirkung. Mit diesen Menschen wollen wir uns durch die Aktion Verzicht solidarisch erklären.

Glaubensbekenntnis

Der Text kann kopiert und ausgeteilt werden, sodass alle Anwesenden mitbeten können.

Ich glaube,
dass Gott die Welt in seinen Händen hält
und mich nicht fallen lässt;
und dass er mich geschaffen hat
mit Haut und Haaren,
meiner Sehnsucht, meinen Tränen,
meinem Glück und meiner Liebe.
Ich glaube,
dass Jesus mit seinem Kreuz nicht am Ende ist,
sondern uns befreit von Angst und Schuld
bis zum heutigen Tag;
uns dass er mit seinem Leben ein Beispiel ist für
Güte und Verständnis,
und uns liebt – immer und überall:
damit wir einander Engel sind.
Ich glaube,
dass Gott aus gleichgültigen Menschen
lebendige MitarbeiterInnen macht;
und dass er mit uns gegen die Ungerechtigkeit
im Land aufsteht,
und gegen das Leid der Welt
sein Friedensprogramm setzt.

Fürbitten:

1) Manchmal, wenn ich mit meinen Freunden unterwegs bin, habe ich keine Lust Alkohol zu trinken. Doch wenn man dazugehören will, muss man sich ebenfalls ein Bier bestellen.

Herr, gib mir die Kraft mich nicht dem Gruppenzwang zu beugen, sondern eine eigene Meinung zu haben und diese auch zu vertreten.

2) Viele Menschen trinken Alkohol, um zu vergessen. Doch sobald sie wieder nüchtern sind, kehren alle Ängste und Sorgen wieder zurück.

Herr, gib diesen Menschen den Mut sich ihren Schwierigkeiten zu stellen und hilf ihnen, ihre Probleme zu lösen.

3) Immer wieder werden Familien durch übermäßigen Alkoholkonsum eines Familienmitglieds zerstört.

Herr, hilf diesen Familien gemeinsam gegen die Alkoholsucht zu kämpfen damit für sie ein harmonisches Familienleben wieder möglich wird.

4) Durch übermäßigen Alkoholkonsum haben sich Menschen nicht mehr unter Kontrolle und begehen Fehler. Herr, lass uns erkennen, dass Alkohol in großen Mengen ungesund ist und großen Schaden anrichten kann.

5) Regelmäßig sterben Menschen, weil Alkohol missbräuchlich eingesetzt wird. Nimm alle Verstorbene in dein Reich auf und lass sie bei dir Frieden finden.

Fürbitten 2:

Gott, du Quelle des Lebens, zu dir kommen wir mit unseren Bitten:

1. Für alle, die dürsten nach der Liebe und Geborgenheit einer Familie oder anderer menschlicher Gemeinschaft. Lass sie Orte persönlicher Reifung und Entfaltung finden.
2. Für alle, die Durst haben nach vorschneller Absättigung aller Bedürfnisse und sich so in Abhängigkeit von Alkohol oder anderen Drogen begeben. Hole sie zurück auf den Boden der Wirklichkeit.
3. Für alle, die ihren Durst in der Vergnügungsindustrie unserer Tage zu stillen suchen. Lass sie die eigenen schöpferischen Kräfte neu entdecken.
4. Für alle, die dürsten nach der Gerechtigkeit am Arbeitsplatz, in der Gesellschaft und in der Kirche. Ermutige sie zum Engagement für die Rechtlosen.
5. Für alle, die dürsten nach Frieden. Vermehre die Sehnsucht in allen Menschen nach Versöhnung untereinander und mit der Natur, die schon viel von ihrem Glanz eingebüßt hat.

Du, Gott, schenkst jenen Erfüllung, die die Mühe der gläubigen Wanderschaft nicht scheuen und gibst Hoffnung mit auf den Weg durch Christus unseren Herrn. Amen

Gabenbereitung:

Brot und Wein

Brot, ein kleines Wort, eine Silbe, vier Buchstaben
ein Wort, das alles in sich vereint:
Brot für das Leben in der Welt.

Brot, Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit
-
aus vielen Körnern gewonnen: Gabe Gottes.

Brot, von vielen täglich erbeten,
von manchen achtlos weggeworfen,
von anderen dankbar in die Hand genommen –
vielen wird es verweigert –
zu viele sterben den Hungertod.

Brot, auf das ich angewiesen bin,
das mich satt macht,
das mir Kraft gibt,
das ich brechen und teilen kann,
das Gemeinschaft bewirkt.

Wein, ein kleines Wort, eine Silbe, vier
Buchstaben.
Wein erfreut des Menschen Herz,
gibt Mut und Kraft,
macht heiter und schenkt uns frohe Feste.

Wein, Frucht des Weinstocks und der menschlichen
Arbeit -
aus vielen Trauben gepresst: Gabe Gottes.

Brot und Wein, Zeichen unserer Selbst –
Zeichen unserer Hingabe –
Zeichen unserer Umwandlung –
Zeichen der Liebe Gottes,
in dem uns Gott begegnet:
Brot wird Leib – Wein wird Blut.

Brot und Wein auf dem Altar für uns bereitet,
Fleisch und Blut Jesu –

damit ich eins werde mit ihm
und mit den anderen, die mit mir essen.
Aus vielen Körnern wird Brot.
Aus vielen Beeren wird Wein.
So sind wir alle eins in Jesus Christus,
indem wir essen und trinken
von diesem Brot und diesem Wein.

Quelle: Kath. Jungschar Innsbruck: Werkmappe
Jugendgottesdienste. Bausteine für Jugendliturgie.
Gebete, Texte, Geschichten, Meditationen,
Gabenbereitung S.9.

Brot und Wein gehören zu unserem Leben und zu
unserem Gottesdienst.

Brot und Wein – was bedeuten sie mir heute?

„Der Mensch lebt nicht allein vom Brot!“

Wir müssen neue Worte finden für Brot:

Das tägliche Brot ist für mich wie:
tägliche Arbeit – und keine Arbeitslosigkeit
tägliche Rücksicht – und keine Überheblichkeit
tägliche Treue – und keine faulen Kompromisse
tägliche Liebe – und keine Feindschaft.

Ohne Arbeit, Rücksicht, Treue, Liebe schmeckt das
tägliche Brot bitter
gibt es keine Gemeinschaft, gibt es kein Glück, gibt
es keinen Frieden!

Wir müssen neue Worte finden für Wein:

Ein Glas Wein ist für mich wie:

eine bewährte Freundschaft – und kein
„Hängenlassen“
ein fröhliches Fest – und keine plumpe
Ausgelassenheit
ein Stückchen Nähe – und keine lähmende
Distanz
etwas Verbindlichkeit – und keine
Oberflächlichkeit.

Ohne Freundschaft, ohne Fest, ohne Nähe, ohne
Verbindlichkeit

schmeckt der Wein sauer, ist der Alltag langwei-
lig,
ist man allein, geht einfach nichts.

Wenn jetzt Brot und Wein verwandelt werden,
dann lass uns, Herr, neue Worte finden. Verwandle
auch uns und hilf uns, dass wir nicht nur neue
Worte suchen, kreieren und finden, sondern dann
hilf uns, dass diese neuen Worte Gestalt anneh-
men und Wirklichkeit werden.

Zum Nachdenken:

Verzichte

Verzichte auf deine vielen Besitzansprüche.
Du erntest ein freies Leben!

Verzichte auf den Stacheldraht, den du um dich
gezogen hast.
Du erntest echte Zuneigung.

Verzichte auf das Versteck hinter deinen Masken.
Du erntest offene Begegnungen.

Verzichte auf das krampfhaftes Festhalten des
Geliebten.
Du erntest Gemeinschaft.

Quelle: Waltersdorfer, Hans: Wachsen zur Fülle.
Impuls- und Meditationstexte (nicht nur) zur
Fastenzeit, Haus der Stille 1996, S.12.

Segen:

Segen in der Fastenzeit

Er, der Israel eingeladen hat,
das Land der Knechtschaft zu verlassen,
führe uns weg von den Fesseln des Konsums-
sie töten den Hunger nach Freiheit.

Er lasse uns unruhig werden
in diesen vierzig Tagen
und Ausschau halten nach einem Leben,
das unserem Herzen entspricht
und dem Suchen unserer Seele
mehr entgegenkommt.

Er führe uns weg
von oberflächlichen Verlockungen,
denen wir nachlaufen,
und locke uns in die Wüste der Stille.
Dort sind wir allein mit ihm,
der nichts anderes will,
als sich zu verlieben in uns.

Er lasse uns Hunger
und Durst spüren in dieser Zeit,
damit wir spüren,
was wir wirklich brauchen:
nicht Brot und Wasser,
sein Wort vielmehr, das nährt und heilt,
seinen Atem, der leben lässt in Fülle.

Das gewähre uns Gott,
dessen Sohn durch die Wüste gewandert ist
und die Versuchung bestanden hat –
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Quelle: Waltersdorfer, Hans: Wachsen zur Fülle.
Impuls- und Meditationstexte (nicht nur) zur
Fastenzeit, Haus der Stille 1996, S.275.

Weinsegen:

Zum Wohle sein soll dieser Wein;
Zuträglich und gedeihlich
Und zum Nutzen reichlich.
Gott stiftet Wachstum und Segen.
Jesus sagt: Ihr seid die Reben,
seid verbunden am Weinstock des Herrn
und genießt diesen Tropfen gern.

Zum Wohle und zum Segen!
Gesegnet seien der Wein und alle,
die sich daran erfreuen.
Gesegnet sein sollen die Menschen
In Weinbergen, Kellereine und im Handel.
Segen den Rebstöcken hier und anderswo;
Segen dem Frost, der Sonne, dem Tau und Regen.
Segen soll auch sein in dieser Runde,
zum Wohle soll der Wein uns reichen.
Segen heißt, dass er uns nütze,
dass er munde, nähre und keinen Schaden bringe.
Wohl bekomm's, Prosit!

Zum Mitgeben:

Nach dem Gottesdienst kann meine kleine Flaschen
(oder Abbildungen davon), die mit einem Band
versehen sind, mitgeben. Mit diesem Band kann
man die Flasche umhängen.
Folgende Gedanken sollen mit auf den Weg gege-
ben werden:
Ich hänge an der Flasche bzw. ich löse mich von
der Flasche.