

4. Fastensonntag – B – 10.03.2024

Wir beginnen unseren Gottesdienst im Namen des liebenden Gottes: Des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lied – GL 140, 1-3: Kommt herbei, singt dem Herrn

K/A 1 Kommt her - bei, singt dem Herrn,
ruft ihm zu, der uns be - freit.
K/A Sin - gend lasst uns vor ihn tre - ten, mehr als
Wor - te sagt ein Lied. sagt ein Lied.

2. |: Er ist Gott, Gott für uns, / er allein ist letzter Halt.
:| |: Überall ist er und nirgends, / Höhen, Tiefen, sie
sind sein. :|
3. |: Ja, er heißt: „Gott für uns“; / wir: „die Menschen,
die er liebt“. :| |: Darum können wir ihm folgen, /
können wir sein Wort verstehn. :|

T: Diethard Zils 1971 nach Ps 95, M: aus Israel

Einführung

Heute hören wir von Nachtgesprächen. Nächte sind erholsam, manchmal aber auch erschreckend. Der fromme Jude Nikodemus quält sich mit Fragen über den Menschensohn. Aber er hat Glück. Er trifft „bei Nacht“ Jesus und kann ihn direkt fragen. Da hört er, was das Leben lebenswert macht.

Wir wollen uns innerlich einstimmen auf die Begegnung mit Jesus Christus, wir wollen in einem Moment der Stille auch überlegen, was zwischen uns und ihm, was zwischen uns und den Mitmenschen steht, und wir wollen den Herrn um sein Erbarmen bitten:

Kyrie-Rufe

- Herr, erbarme dich!
- Christus, erbarme dich!
- Herr, erbarme dich!

Gebet

Guter Gott, dein Sohn hat das Leben der Menschen geheilt. Seine besondere Liebe galt den Armen und Kleinen, den Kranken und Schwachen. Lass uns in dieser Stunde seine Nähe erfahren und neue Kraft schöpfen aus der Begegnung mit ihm, der mit dir lebt und wirkt in Ewigkeit. Amen!

Lesung

**aus dem Brief des Apostels Paulus
an die Gemeinde in Éphesus.**

Eph 2,4-10

Schwestern und Brüder! Gott, der reich ist an Erbarmen, hat uns, die wir infolge unserer Sünden tot waren, in seiner großen Liebe, mit der er uns geliebt hat, zusammen mit Christus lebendig gemacht.

Aus Gnade seid ihr gerettet. Er hat uns mit Christus Jesus auferweckt und uns zusammen mit ihm einen Platz in den himmlischen Bereichen gegeben, um in den kommenden Zeiten den überfließenden Reichtum seiner Gnade zu zeigen, in Güte an uns durch Christus Jesus.

Denn aus Gnade seid ihr durch den Glauben gerettet, nicht aus eigener Kraft – Gott hat es geschenkt –, nicht aus Werken, damit keiner sich rühmen kann.

Denn seine Geschöpfe sind wir, in Christus Jesus zu guten Werken erschaffen, die Gott für uns im Voraus bestimmt hat, damit wir mit ihnen unser Leben gestalten.

Wort des lebendigen Gottes! – Dank sei Gott!

Zwischengesang – GL 425, 1-3: Solang es Menschen gibt auf Erden



1 So - lang es Menschen gibt auf Er - den,
2 So - lang die Menschen Wor-te spre-chen,
3 Du nährst die Vö - gel in den Bäu-men.



1 so - lang die Er - de Fröch-te trägt,
2 so - lang dein Wort zum Frie-den ruft,
3 Du schmückst die Blu - men auf dem Feld.



1 so - lang bist du uns al - len Va -
2 so - lang hast du uns nicht ver - las -
3 Du machst ein En - de mei-nem Sor -



1 ter; wir dan - ken dir für das, was lebt.
2 sen. In Je - su Na - men dan-ken wir.
3 gen, hast al - le Ta - ge schon be - dacht.

T: Huub Oosterhuis 1959 „Zolang er mensen zijn op aarde“

Ü: Dieter Trautwein 1966/1972

M: Tera de Marez Oyens-Wansink 1959

Aus dem heiligen Evangelium nach Johannes.

Joh 3,14-21

In jener Zeit sprach Jesus zu Nikodémus: Wie Mose die Schlange in der Wüste erhöht hat, so muss der Menschensohn erhöht werden, damit jeder, der glaubt, in ihm ewiges 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 ewiges 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 nicht an den Namen des einzigen Sohnes Gottes 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.

**Evangelium unseres Herrn Jesus Christus!
Lob sei dir, Christus!**

Liebe Leserinnen und Leser!

Liturgisch steht heute eine spürbare Unterbrechung der Fastenzeit an. Der Weg hat ein Ziel, und dieses Ziel darf aufscheinen. Die Liturgie zu „Laetare“ sagt: Fastenzeit ist keine lebensfeindliche Einstellung, kein trübseliges Versinken in eine düstere Leidenszeit, keine geistliche Magersucht, keine permanente Kultivierung der eigenen Mangelerscheinungen. Der Glaube setzt uns nicht unter Druck. Er ist ein Lebensmittel. Er ist ein Glücksfall. Wir dürfen uns auch in der Fastenzeit am Glauben freuen. Wir sollen ja Geschmack am schenkenden, am sich austeilenden Gott finden und uns dabei gewissermaßen vergessen.

Ein seltsam triumphaler Ton zieht sich durch die heutige Lesung. Er passt zu diesem Freudensonntag. „Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde“ – nicht auf unsere Schwachpunkte zu stieren, sondern die Geduld

und den Einfallsreichtum Gottes zu preisen. Wir werden von uns und manchen Kläglichkeiten abgelenkt. Und das ist gut so! Im Epheserbrief werden wir – befremdlich genug – an eine Ortsveränderung erinnert, die uns bei der Taufe widerfuhr: „Gott hat uns mit Christus einen Platz im Himmel gegeben“ (Eph 2,6). Wo, bitte schön? Das hört sich so an, als seien wir schon da und nicht noch mühsam unterwegs! Die Gnade ist schneller, sie überholt mich und nagelt mich nicht fest auf meine Vergangenheit. Da werden uns glanzvolle Worte gereicht, keine karge Fastenspeise.

So lenkt die Kirche am heutigen Sonntag „Laetare – Freue dich“ den Blick darauf, dass die Freude ein ganz wesentliches Merkmal christlichen Lebens ist, dass sie zu dem gehört, was mehr Raum in unserem Leben bekommen müsste, zu dem, was durch Häutung belastender Dinge ans Licht gebracht werden könnte.

Eine weitere Begründung, neben der Lesung, warum Lebensfreude und christliche Existenz eng zusammen gehören, liefert das heutige Evangelium: Wer daran glaubt, dass Gott die Welt und die Menschen liebt und retten will, wer sich durch Jesus Christus wirklich befreit und erlöst und mit einem neuen Leben beschenkt weiß, wer trotz vieler belastender Erfahrungen etwas von der Freiheit spürt, die uns Jesus vorgelebt hat; wer darauf hofft, dass die Leidensgeschichten dieser Welt nicht das letzte Wort haben, der kann sich am Leben freuen und dieser Freude Ausdruck geben.

Wichtig ist, diese Grundüberzeugungen unseres Glaubens immer wieder zu bedenken und sie damit für unser Leben bestimmend zu machen – und davon ausgehend, für unsere Lebensfreude auch sehr konkret etwas zu tun.

Einige alte Ratschläge aus dem 13. Jahrhundert können uns dabei nützlich sein. Thomas von Aquin hat sie in seiner Schrift „Gegen die Traurigkeit des Gemüts“ zusammengefasst. Er zählt ganz alltägliche Dinge auf, die nötig sind, damit die Freude in unserem Leben wachsen kann. Seine Tipps lauten: genießen, schlafen, schwimmen, weinen, mit Freunden sprechen und beten.

Genießen (es ist nicht die Rede von Völlerei und Übertreibung):

Genießen: weil das die Haltung dessen ist, der die Schöpfung als Gabe, als Geschenk sieht und dafür dankbar ist; und weil derjenige, der nicht genießt, auf die Dauer selbst ungenießbar wird.

Schlafen: weil das am deutlichsten zeigt, dass ich loslassen kann, mich lösen kann von allem, was jeden Tag auf mich einstürzt, weil so meine Gottvertrauen sichtbar wird und meine Einsicht, dass nicht alles von meiner eigenen Leistung abhängt.

Schwimmen: weil ich dadurch die richtige Balance zwischen Bewegung und Getragenwerden lerne; weil ich so die richtige Mischung zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Gelassenheit einübe.

Weinen: weil es befreiend wirkt, weil es gelassen und ruhig macht; weil es ein Zeichen der Ehrlichkeit und echter Menschlichkeit ist. „Tränen lügen nicht“ wusste schon lange vor Michael Holm ein anderer.

Mit Freunden sprechen: weil ich mich darin fallen lassen kann und nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen muss; weil sich dadurch mein Horizont weitet und mir neue Lebensmöglichkeiten erschlossen werden. Und schließlich:

Beten: weil ich beim Gebet mein Leben Gott überlasse; weil ich mich dabei aus der Verkrampfung löse, alles besser machen zu müssen.

Genießen, schlafen, schwimmen, weinen, mit Freunden sprechen und beten. Ich möchte uns diese kleinen Rezepte des großen Thomas von Aquin ans Herz legen – als Wegbereiter der Freude.

Credo

Wir beten das Apostolische Glaubensbekenntnis.

Ich glaube an Gott,
den Vater, den Allmächtigen,
den Schöpfer des Himmels und der Erde,
und an Jesus Christus,
seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn,
empfangen durch den Heiligen Geist,
geboren von der Jungfrau Maria,
gelitten unter Pontius Pilatus,
gekreuzigt, gestorben und begraben,
hinabgestiegen in das Reich des Todes,
am dritten Tage auferstanden von den Toten,
aufgefahren in den Himmel;
er sitzt zur Rechten Gottes,
des allmächtigen Vaters;
von dort wird er kommen,
zu richten die Lebenden und die Toten.
Ich glaube an den Heiligen Geist,
die heilige katholische Kirche,
Gemeinschaft der Heiligen,
Vergebung der Sünden,
Auferstehung der Toten
und das ewige Leben.
Amen.

Fürbitten

Wenn Christus von der Erde erhöht ist, wird er alle an sich ziehen und die Welt erlösen. Zu ihm, dem

gekreuzigten Herrn und Heiland, kommen wir mit den Anliegen unserer Zeit und bitten:

1. Wir beten für alle Menschen, die auf der Suche nach einem Ort sind, an dem sie zur Ruhe kommen und sich erholen können. **Herr Jesus Christus: Wir bitten dich, erhöre uns!**
2. Wir beten für alle Menschen, die unter Krieg, Terror und Gewalt leiden und die sich nach Frieden sehnen, besonders für die Menschen in Palästina und in der Ukraine. **Herr Jesus Christus: Wir bitten dich, erhöre uns!**
3. Wir beten für alle Menschen, die sich selbst nicht mehr helfen können und auf tägliche Unterstützung angewiesen sind. **Herr Jesus Christus: Wir bitten dich, erhöre uns!**
4. Wir beten für alle Menschen, die den Glauben an die Zukunft verloren haben und perspektivlos geworden sind. **Herr Jesus Christus: Wir bitten dich, erhöre uns!**
5. Wir beten für unsere Verstorbenen und denken auch an jene, die um sie trauern. **Herr Jesus Christus: Wir bitten dich, erhöre uns!**

Gott, stärke unser Vertrauen, wenn wir jetzt beten, wir dein Sohn uns zu beten gelehrt hat:

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 unsern 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.

Schlussgebet

Gütiger Gott, im Vertrauen auf dein heiliges Wort und Sakrament gehen wir in die Tage, die vor uns liegen. Wir suchen deine Nähe und wollen dich finden, wenn wir zu dir sprechen. Stütze und stärke uns, dass auch wir Stütze sein können denen, die auf dich hoffen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.

Segen

Gott, der der Gott unserer Freude ist, segne, behüte und begleite uns und alle, für die wir in dieser Feier gebetet haben: Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Schlusslied – GL 453: Bewahre uns, Gott



1 Be - wah-re uns, Gott, be - hü - te uns,
Gott, sei mit uns auf un-sern We-gen.____
Sei Quel-le und Brot in Wü - sten - not,
sei um uns mit dei - nem Se - gen.

2. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, / sei mit uns in allem Leiden. |: Voll Wärme und Licht im Angesicht, / sei nahe in schweren Zeiten. :|

3. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, / sei mit uns vor allem Bösen. |: Sei Hilfe, sei Kraft, die Frieden schafft, / sei in uns, uns zu erlösen. :|
4. Bewahre uns, Gott, behüte uns, Gott, / sei mit uns durch deinen Segen. |: Dein Heiliger Geist, der Leben verheißt, / sei um uns auf unsern Wegen. :|

T: Eugen Eckert [1985] 1987

M: Anders Ruuth [1968] 1984 „La paz del Señor“

Zum *Nach*-denken

Heute ist vieles „spannend“, „sehr spannend“, „ziemlich spannend“ oder sogar „äußerst spannend“. War das Wort „spannend“ früher auf Kriminalromane oder Kriminalfilme beschränkt, wird es heute in jeder Diskussion mehrmals die Stunde mit den unterschiedlichsten Beiworten gebraucht. Woher kommt die steile Karriere dieses Wortes? Sie kommt aus der Schwebelandschaft, die viele heute für nötig halten oder betreiben, um nicht etwa durch eine klare Haltung aufzufallen, die ja möglicherweise nicht mehrheitsfähig ist. „Spannend“ klingt gewaltig, ist aber in Wahrheit keine Festlegung auf etwas, sondern nur ein Schwebestadium, das noch alles offenlässt.

Worte zeigen immer die Zustände derer, die sprechen. Man kann etwas „spannend“ finden – und eine Stunde später, wenn der Wind sich zu Ungunsten dieser Sache gedreht haben sollte, kann aus dem einst zwar „Spannenden“ schnell auch etwas „Enttäuschendes“ werden. Man kann andererseits etwas Seltsames „spannend“ finden, und wenn sich das Seltsame dann zu einem angeblich großen Wurf entwickelt, war „spannend“ eben der Anfang von etwas Gewaltigem. Man muss heute immer auf der Hut sein, wenn jemand einen Vorschlag „spannend“ findet. Dreht sich der Wind, will das womöglich reichlich gebrauchte Schwebewort „spannend“ von vorhin nämlich noch gar nichts Inhaltliches, geschweige denn etwas Positives gesagt haben.

Franziska F. Heinen