

„Euer Ja soll ein Ja sein und euer Nein ein Nein“

(Jak 5,12)

im Rahmen der Aktion „7 Wochen JA-sagen“ der AKF, 2025



Familiengottesdienst am 3. Fastensonntag im Lesejahr C



Lk 13,1-9



keine Begrenzung



Familien mit Kindern



flexibel

Abkürzungen

L: Leiter/in (ggf. mehrere Personen) – **A:** Alle – **Ki:** Kind bzw. Kinder

Gottesdienst: ERÖFFNUNG

Lied zur Eröffnung

Liederwald (LW) 2 „Komm herein“

Liturgische Eröffnung – mit dem Kreuzzeichen

Einführung

L: Ich weiß nicht, wie viele Entscheidungen jeder von euch heute schon treffen musste. Vermutlich auch so viele wie ich: Mein Wecker klingelt – drücke ich auf „snooze“ oder stehe ich direkt auf? Welche Hose ziehe ich heute an? Kommt auf mein Frühstücksbrötchen heute Käse oder Marmelade?

Zusätzlich fragen mich noch die Menschen um mich herum: Räumst du bitte den Tisch mit ab? Kannst du mir bitte die Schuhe zubinden?

Jeden Tag muss jeder von uns viele Entscheidungen treffen. Bitten von Anderen, auf die man mit „Ja“ oder „Nein“ antworten kann, können dabei besonders herausfordernd sein. Deshalb wollen wir uns in diesem Gottesdienst mit dem Ja- und Neinsagen beschäftigen und Gott um seine Unterstützung bitten.



Kyrie-Rufe

Wir grüßen Jesus Christus in unserer Mitte:

L od. Ki: Herr Jesus Christus, Du öffnest unsere Herzen für die Begegnung mit anderen Menschen.

A: Herr, erbarme dich.

L od. Ki: Du bist bei uns, wenn wir uns entscheiden um klar „Ja“ oder „Nein“ zu sagen.

A: Christus, erbarme dich.

L od. Ki: Herr Jesus Christus, wenn wir uns unsicher fühlen, schenkst du uns Sicherheit.

A: Herr, erbarme dich.

Gebet

L: Lasst uns beten zu Gott, unserem Vater. – *kurze Stille, Händefalten*

Barmherziger Gott,
wenn Menschen sich begegnen, bist du in ihrer Mitte.
Bewege uns und öffne unsere Herzen füreinander
und für dein Kommen.
Darum bitten wir durch Christus unsern Herrn.

A: Amen.

Gottesdienst: VERKÜNDIGUNG

Hinführung

L: Gleich hören wir eine Erzählung über Mose. Viele von euch haben sicher schon von Mose gehört, der das Volk Israels aus der Sklaverei befreit und raus aus Ägypten geführt hat.

Die Idee, das Volk Israels zu befreien, hatte er aber nicht selbst, sondern Gott hat ihm diesen Auftrag gegeben. Wie reagiert Mose auf diesen Auftrag? Hört genau hin.

Verkündigung der Lesung

Ex 3,1-8a.10.13-1 *Lektionar III (Lesejahr C, Dritter Fastensonntag)*

Verkündigung des Evangeliums

Christus-Ruf

Lk 13,1-9 *Lektionar III (Lesejahr C, Dritter Fastensonntag)*

Christus-Ruf



Vertiefung / Deutung / Erschließung

L: Wer hat es sich gemerkt: Wie reagiert Mose auf den Auftrag, den er von Gott erhält? [Antworten abwarten]

Mose stellt noch eine kurze Rückfrage, sagt dann aber sehr schnell, dass er diesen Auftrag annimmt. Wenn Gott mir so deutlich eine Aufgabe geben würde, dann würde ich auch nicht nein sagen. Aber wie ist es, wenn mich jemand anderes um etwas bittet?

Im Alltag geht es oft sehr schnell, dass mich jemand zwischen Tür und Angel um etwas bittet und ich ganz schnell und aus dem Bauch heraus antworte. Das ist grundlegend auch nicht verkehrt, doch trotzdem habe ich manchmal später den Eindruck, dass es vielleicht doch besser gewesen wäre, die andere Antwort zu geben.

Folgende Beispiele könnten von einer anderen Person beschrieben werden oder als kleines Anspiel aufgeführt werden.

Bsp. 1: Meine beste Freundin fragte mich, ob ich ihr dabei helfen kann, viele kleine Sterne zu basteln, die sie als Dankeschön verschenken möchte. Weil auch sie mir immer wieder hilft, habe ich direkt „Ja“ gesagt. Später ist mir klar geworden, dass ich in dieser Woche eigentlich gar keine Zeit dafür habe, wollte ihr aber auch nicht absagen. Ich habe ihr also geholfen, war am Ende der Woche aber völlig k.o. und habe nicht alle anderen Aufgaben erledigt, die eigentlich auch hätten gemacht werden müssen.

Bsp. 2: Direkt am Anfang der nächsten Woche kam meine Mutter auf mich zu und bat mich darum, sie zum Blumenladen zu begleiten. Ich habe direkt an die unerledigten Aufgaben gedacht, die ich noch zu tun habe und habe deshalb ganz schnell „Nein“ gesagt. Es schien mir nicht so wichtig. Später habe ich gemerkt, dass ich durchaus die Zeit dazu gehabt hätte und nicht nur meiner Mutter, sondern auch mir der gemeinsame Spaziergang gutgetan hätte.

Jedem von uns passiert es immer wieder, dass wir unüberlegt reagieren und zu schnell „Ja“ oder „Nein“ sagen. Manche Menschen sagen viel zu oft „Ja“. Es kann aber auch gut sein und gut tun „Nein“ zu sagen: Manchmal braucht man Zeit für sich alleine, in der man einfach mal Pause von allen anderen hat. Oder man braucht Zeit um alle Aufgaben und Versprechen, die man (gemacht) hat, zu erfüllen.

Manchmal kostet es Überwindung „Nein“ zu sagen und deshalb hilft es, wenn man das übt. Genau das wollen wir jetzt machen.

Je nach Ort kann die Gemeinde in mehrere Gruppen aufgeteilt werden, die die Übung gleichzeitig machen.

Wer die Übung mit machen möchte, der steht jetzt bitte auf. Seid mutig und macht mit. :-)



Die Person, die in der letzten Reihe ganz rechts sitzt, dreht sich zur Person neben ihr um und sagt so laut und deutlich „Nein“, dass ich es bis hier vorne hören kann. Dann dreht sich die angesprochene Person zum Nächsten und sagt ebenfalls ganz laut „Nein“. So geht die Reihe immer weiter, bis das „Nein“ hier vorne bei mir ankommt.

Wenn großes Gelächter entsteht, dann ein zweites Mal durchführen. Erfahrungsgemäß wird diese Übung mit jeder Wiederholung ernsthafter durchgeführt.

Jetzt können sich alle wieder setzen.

Ich hatte den Eindruck, dass es manchen leichter gefallen ist als anderen, bestimmt „Nein“ zu sagen. Es gibt Menschen, die auf eine Frage schneller mit „Nein“ antworten.

„Ja“ zu sagen, kann aber auch gut sein, bspw. um dem Anderen zu zeigen, dass er/sie mir wichtig ist und ich mir Zeit nehme. Es kann auch sein, dass man dadurch Dinge tut, die einem selbst in diesem Moment scheinbar nichts nützen, die aber der Gemeinschaft (also der Familie, der Schulklasse oder dem Freundeskreis) nützen.

Auch „Ja“ sagen muss geübt werden. Deshalb machen wir jetzt die Übung von vorhin noch einmal mit einem lauten, kräftigen „Ja“.

Ja-Übung durchführen.

Die Frage ist nun: Wie schaffe ich es, in einer spontanen Situation gut zu entscheiden, ob ich auf eine Bitte mit „Ja“ oder „Nein“ antworte?

Das wichtigste: Nimm dir einen Moment Zeit. Atme einmal tief durch und denke darüber nach, was gut und was schlecht daran wäre „Ja“ zu sagen und was gut und was schlecht daran wäre „Nein“ zu sagen. Deine Gedanken kannst du in einem Gebet vor Gott bringen und dann in dich hineinhören: was rät er mit? Meistens wird dir dann klar sein, welche Antwort du geben möchtest.

Versuch doch mal, in der kommenden Woche ganz bewusst auf Fragen und Bitten zu antworten. Denk kurz über die Bitte nach und antworte so, dass du am Ende der Woche genug Energie für dich selbst hast und auch genug Energie in deine Familie, deine Klassenkameraden, deine Freunde gegeben hast.

Gottesdienst: GEBET

Lobpreis / Dank

LW 400 „Dafür will ich dir danke sagen“



Fürbittgebet

- L:** Lass und nun beten für die Menschen, denen unser Gebet helfen kann:
- Für alle, die mit anderen Menschen zusammenleben. – **Stille und Gebetsruf**
 - Für alle, die es miteinander schwer haben. – **Stille und Gebetsruf**
 - Für unsere Freunde und Spielkameraden,
mit denen wir schöne Zeiten verbringen wollen. – **Stille und Gebetsruf**
 - Für alle Eltern und Großeltern, die für ihre Kinder da sind und ihnen viele
Bitten und Wünsche erfüllen. – **Stille und Gebetsruf**
 - Für alle, die sich Nähe zu anderen Menschen wünschen und einsam sind. –
Stille und Gebetsruf

Guter Gott,

hilf allen Menschen, gute Entscheidungen zu treffen und öffne unsere Herzen,
damit wir spüren, dass du bei uns bist.

A: Amen.

Gottesdienst: ABSCHLUSS

Segen

- L:** Bitten wir um den Segen Gottes für uns
und für alle, die wir lieben und im Herzen tragen:
Es segne uns der gute Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.
alle machen das Kreuzzeichen

A: Amen.

Gesang zum Abschluss

LW 535 „Worauf es ankommt, wenn er kommt“
oder **LW 548** „Gut, dass wir einander haben“



Gottesdienst: Elemente für die EUCHARISTIEFEIER

Hochgebet

Zweites Hochgebet für Messfeiern mit Kindern: Du liebst uns – In: Die Feier der Heiligen Messe. Drei Hochgebete für Messfeiern mit Kindern. Ausgabe der authentischen Texte für die Bistümer des deutschen Sprachgebiets, Trier 2024 (www.shop.liturgie.de > Nr. 5551)

Sanctus

LW 251 „Du bist heilig“

WEITERE MATERIALIEN

Ausmalbild zum Sonntagsevangelium und Evangelium in leichter Sprache:

https://www.erzbistum-koeln.de/seelsorge_und_glaube/ehe_und_familie/familie_und_kinder/glauben_leben/familienliturgie/ausmalbilder_und_textseiten/lesejahr_c/3_faso.html

Infos und Anmeldung zur „7-Wochen-Aktion“ 2025:

für Familien: <https://www.elternbriefe.de/bestellen/7-wochen-anmeldung/>

für Paare: <https://www.7wochenaktion.de/>

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Der Gottesdienstvorschlag und seine einzelnen Elemente sind für den gottesdienstlichen Gebrauch bestimmt. Eine Weiterveröffentlichung – print oder digital – ist nicht gestattet.

Für die Übernahme von Texten aus liturgischen Büchern – dazu gehören Gebete, Gesänge und liturgische Hinweise, sowie die biblischen Lesungs- und Psalmtexte – hat die Ständige Kommission für die Herausgabe der gemeinsamen liturgischen Bücher im deutschen Sprachgebiet (staeko.net) die Erlaubnis erteilt.

AUTOR:IN

Elisabeth Scholz

Abt. Kinder-Familie-Jugend im Bistum Dresden Meißen
2025

