

# KON FAKT

**BAUSTEIN DES BDKJ SPEYER  
UND DER ABTEILUNG JUGENDSEELSORGE  
IM BISCHÖFLICHEN ORDINARIAT SPEYER**

**Frühschichtenbaustein 75 | D 43542**

katholisch.

politisch.

aktiv.

## Achtung Baustellen

Frühschichten Fastenzeit 2026

# Inhalt . . . . .

## FRÜHSCHICHT 1



### NICHT NUR AUGEN AUF

Mit Jesus kam ein neuer Geist in die Welt. Jesus lehrte nicht nur Nächstenliebe, sondern lebte diese vor. Er lebte als Dienender, um seinen Jünger\*innen ein lebendiges Vorbild zu sein. In seiner Nachfolge stehen wir hier und jetzt!

**Seite 8**

## FRÜHSCHICHT 2



### ICH, MEIN LEBEN & GOTT

Gott traut auch uns etwas zu. Gott sagt ja zu jedem Einzelnen von uns, er nimmt uns an, mit all unseren Ecken und Kanten. Und Gott sendet uns, um seine Liebe durch unsere Worte und unser Handeln in die Welt zu tragen. Ich will Gott vertrauen, mich auf den Weg machen und jeden Tag einen neuen Schritt wagen.

**Seite 18**

## FRÜHSCHICHT 3



### HERAUS AUS DER KOMFORTZONE

Lasst uns jeden Tag nicht Mauern, sondern Brücken bauen. Von Mensch zu Mensch, von mir zu dir. Menschen mit großer Offenheit und guten Worten begegnen. Brücken der Toleranz, Gerechtigkeit und Versöhnung. Vernetzung ermöglicht Begegnung und Begegnung ermöglicht Gemeinschaft.

**Seite 28**

## FRÜHSCHICHT 4



### VERÄNDERUNGEN WAGEN

Machen wir uns auf den Weg und wagen den ersten Schritt. Gott traut uns zu, sein Licht in die Welt zu tragen. Er will uns neu entzünden, damit wir seinen Segen hier und jetzt leben und mit anderen Menschen teilen. So können Segensorte entstehen, Orte an denen wir unser Leben und unseren Glauben miteinander teilen können.

Seite 38

## FRÜHSCHICHT 5



### ICH UND DIE WELT

Jede\*r einzelne von uns trägt Verantwortung für unsere Welt. Wir wollen neue Wege gehen. Wege die gutes Leben für alle ermöglichen. Guter Gott, gib uns die Kraft, dass wir nicht aufgeben, wenn wir an Grenzen kommen. Mach uns Mut, wenn es mühsam und anstrengend wird. Schenke uns Hoffnung, wenn wir am Verzweifeln sind. Du bist unser Wegbegleiter auf den wir bauen.

Seite 48

## FRÜHSCHICHT 6



### TOD UND LEBEN

Du sprichst in unser Ende immer wieder einen Anfang hinein. Du trägst in unser Dunkel immer wieder eine Handbreit Licht. Du siehst in unseren Ängsten immer wieder einen neuen Beginn. Denn du bist im Sterben und untergehn, du bist im Leben und auferstehn.

Seite 58

# Vorwort

## Mitten unter uns

**Liebe Früh- und Spätschichtler\*innen,  
liebe Gruppenleiter\*innen,  
liebe haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen in den Gemeinden,  
liebe Glaubensbewegte,  
liebe Suchende!**

Wir freuen uns sehr den 75. Kontaktbaustein, mit Anregungen für die Gestaltung von Früh- oder Spätschichten in der Fastenzeit 2026 präsentieren zu können.

Jeden Tag legen wir zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit öffentlichen Verkehrsmitteln und auch mit unseren Autos so manchen kürzeren oder längeren Weg zurück. Mein Weg zur Arbeit fordert mich in den letzten Wochen zur erhöhten Aufmerksamkeit und stellt mich auf so manche Geduldsprobe, denn auf diesem Weg liegen drei Baustellen. Und darüber hinaus habe ich keine Ausweichroute, da auf meiner Ausweichroute auch Baustellen eingerichtet wurden. Jeden Morgen heißt es geduldig und aufmerksam sein, das Unerwartete einplanen und Ruhe bewahren. - Achtung Baustellen!

So manches Warten im Stau einer Baustelle hat meine Gedanken zu den vielen anderen Baustellen in meinem Alltag gelenkt: Die Aufarbeitungsstudie und die Veränderungs- und Sparprozesse in unserer Kirche, die Herausforderungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die kriegerischen Auseinandersetzungen weltweit, unsere Klimaveränderungen und vieles mehr.

Dazu kommen dann noch die Baustellen in meinem eigenen Leben und meinem Glauben. Persönliche Baustellen die ich kenne und an denen ich kontinuierlich arbeite und verschiedene Situationen, die mich und mein Lebenskonstrukt berühren, belasten und manchmal zum Stillstand bringen.

Manche Baustellen sind zeitlich begrenzt, andere dieser Baustellen entwickeln sich zu Dauerbaustellen, kein Ende ist in Sicht.

Die Früh- und Spätschichtenreihe trägt in dieser Fastenzeit den Titel: Achtung Baustellen



Achtung Baustellen

Herausforderungen, Irritationen und Störungen meines Lebens

Achtsam sein - alle Sinne in Bereitschaft

Achtung Baustellen

Jeden Tag Umwege zulassen, Altes neu denken und tief Durchatmen

Dich in meinem Leben zu wissen, Dich in diesen Momenten zu suchen

Achtung Baustellen

Herausforderungen, Irritationen und Störungen meines Lebens

In dieser Früh- und Spätschichtreihe laden wir euch ein einen näheren Blick auf die verschiedenen Baustellen eures Lebens zu werfen und euch in Achtsamkeit einzuüben.

Besonderen Dank geht an Louisa Goldinger, für die Mitarbeit an dieser Früh- und Spätschichtenreihe. Louisa Goldinger leistet ein Freiwillig Soziales Jahr im Referat Lebenswege junger Menschen in der Abteilung Jugendseelsorge / BDKJ DV Speyer ab.

Wir wünschen euch eine intensive Fastenzeit,  
konstruktive Baustellenarbeit  
& ein frohes Osterfest – Halleluja, Jesus lebt!

Euer Christian

Christian Knoll

Referat Lebenswege junger Menschen

Handlungsfeld Spiritualität und Religiöse Bildung

Abteilung Jugendseelsorge der Diözese Speyer | BDKJ Speyer

# HINWEISE

## Kleines 1-mal-1 für unsere Frühschichten



### DIE GOTTESDIENSTFORM

Eine Frühschicht kann von der Form her sowohl ein Wortgottesdienst als auch eine Eucharistiefeier sein. Entscheidend ist die Idee, sich morgens in aller Frühe vor der Schule oder dem Arbeitsbeginn zu einem gemeinsamen Gebet in der Kirche oder an einem anderen geeigneten Ort zu treffen, um so ein Wort oder einen Gedanken mit in den Alltag zu nehmen.

Das gemeinsame Frühstück danach ist eine sinnvolle Abrundung. Oft entsteht gerade hier nochmals ein intensiver Gedankenaustausch oder es entstehen im Gespräch neue Ideen für Projekte und Aktionen.

Natürlich können die Frühschichten auch Spätschichten sein, die in eine gemütliche abendliche Teerunde einmünden.



### VORBEREITUNG

Bei den einzelnen Frühschichten ist jeweils angegeben, welche näheren Vorbereitungen getroffen sein müssen. Es ist wichtig, sich die Texte vorher gut anzuschauen, so dass sie langsam und deutlich vorgelesen werden können.

Kurze Pausen tragen zum besseren Verstehen der Texte bei. Die Vorlage ist kein starres unveränderliches Konzept. Sie kann und soll jeweils an die örtlichen Gegebenheiten angepasst werden, d.h. es sollten die Größe der Gruppe, das Alter der Teilnehmer\*innen, der Ort der Feier usw. berücksichtigt werden.



### LEITUNG

Bei den einzelnen Frühschichten ist neben verschiedenen Sprecher\*innen auch von Leiter\*innen die Rede. Das ist die Person, die sozusagen die Fäden in der Hand und somit die Verantwortung für die jeweilige Frühschicht übernommen hat. Leitung bedeutet nicht, dass diese Person die gesamte Frühschicht alleine vorbereiten muss. Sinnvoller ist es, die Vorbereitung im Team vorzunehmen.



## GESANG UND BEGLEITUNG

Da viele Frühschichtbesucher\*innen noch nicht sehr lange wach sind, fällt es ihnen oft schwer das ein oder andere Lied zu singen. Sind dann keine sicheren Sänger\*innen und ist kein Begleitinstrument vorhanden, erschwert es diese Situation.

Es ist wichtig bei der Vorbereitung der Frühschichten sicherzustellen, dass ein\*e Musiker\*in gefunden wird, die das Singen begleitet.

## LIEDER UND TEXTE

Die abgedruckten Lieder, Bilder und Wortbeiträge sind ausschließlich für den gottesdienstlichen Gebrauch bestimmt. Grundsätzlich gilt: Die Lieder sind Vorschläge. Nicht alle Lieder werden euch bekannt sein; aber es schadet ja nichts, das eine oder andere Lied neu zu lernen. Ihr könnt aber auch die unbekannteren Lieder durch bekannte ersetzen.

Alle Lieder sind dem Liederbuch „JuGoLo - Junges Gotteslob - Ein Segen sein“ entnommen. Dieses Buch könnt ihr zum Sonderpreis bei uns erwerben.

[relbild@bistum-speyer.de](mailto:relbild@bistum-speyer.de)

## GESTALTUNG DES RAUMES

Die Auswahl und die Gestaltung des Raumes in geeigneter Form sind sehr wichtig. Neben der zentralen Kerze können z.B. auch bunte Tücher und Naturmaterialien zum Einsatz kommen.

Für die Anordnung der Sitzplätze ist die Kreisform am besten geeignet. Aber auch hier gilt, wie bei der gesamten Raumgestaltung: Schaut, was für euren Raum und die Größe der teilnehmenden Gruppe am besten passt.

# CHECK BOX

- ✿ Ausreichend Sitzmöglichkeiten stellen
- ✿ Den Raum nur schwach mit Kerzenlicht erleuchten
- ✿ Eine Kerze für die Mitte und Streichhölzer | Feuerzeug
- ✿ Liedblätter | Liederbücher
- ✿ Verteilen der Rollen der Sprecher\*innen
- ✿ Beim Eintreffen der Teilnehmer\*innen kann meditative Musik laufen



## MUSIK

JuGoLo 298 Da berühren sich Himmel und Erde

JuGoLo 396 Sehen können

JuGoLo 397 Von allen Seiten umgibst du mich



## Begrüßung

### Leiter\*in

Ich begrüße euch herzlich zu unserer ersten Fröhschicht zum Beginn dieser Fastenzeit. Schön, dass ihr da seid und dass wir uns gemeinsam auf den Weg machen. Beginnen wir mit seinem Zeichen, das Himmel und Erde und uns untereinander verbindet. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



## Lied

JuGoLo 298 Da berühren sich Himmel und Erde

## Einleitung

### Sprecher\*in 1

Jeden Tag legen wir zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit öffentlichen Verkehrsmitteln und auch mit unseren Autos so manchen kürzeren oder längeren Weg zurück. Mein Weg zur Arbeit fordert mich in den letzten Wochen zur erhöhten Aufmerksamkeit und stellt mich auf so manche Geduldsprobe, denn auf diesem Weg liegen drei Baustellen.

Jeden Morgen heißt es geduldig und aufmerksam sein, das Unerwartete einplanen und Ruhe bewahren. - Achtung Baustellen!

### Sprecher\*in 2

So manches Warten im Stau einer Baustelle hat meine Gedanken zu den vielen anderen Baustellen in meinem Alltag gelenkt: Die Aufarbeitungsstudie und die Veränderungs- und Sparprozesse in unserer Kirche, die Herausforderungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die kriegerischen Auseinandersetzungen weltweit, unsere Klimaveränderungen und vieles mehr.

### Sprecher\*in 3

Dazu kommen dann noch die Baustellen in meinem eigenen Leben und meinem Glauben. Persönliche Baustellen, die ich kenne und an denen ich kontinuierlich arbeite und verschiedene Situationen, die mich und mein Lebenskonstrukt berühren, belasten und manchmal zum Stillstand bringen.

### Sprecher\*in 1

Manche Baustellen sind zeitlich begrenzt, andere dieser Baustellen entwickeln sich zu Dauerbaustellen, kein Ende ist in Sicht.

Die Früh- und Spätschichtenreihe trägt in dieser Fastenzeit den Titel „Achtung Baustellen“!

### **Sprecher\*in 2**

Achtung Baustellen

Herausforderungen, Irritationen und Störungen meines Lebens

Achtsam sein - alle Sinne in Bereitschaft

Achtung Baustellen

Jeden Tag Umwege zulassen, Altes neu denken und tief Durchatmen

Dich in meinem Leben zu wissen, Dich in diesen Momenten zu suchen

Achtung Baustellen

Herausforderungen, Irritationen und Störungen meines Lebens

### **Sprecher\*in 3**

Diese Fröhschicht trägt den Titel „Nicht nur Augen auf“



Stille



Vertiefung

### **Sprecher\*in 1**

Achtung Baustellen.

Die vielen Baustellen meines Lebens erfordern ein besonders großes Maß an Achtsamkeit. Durch unser meist überterminiertes Leben bleibt dann gerade dies und manchmal auch wir selbst auf der Strecke.



Stille



Geschichte

### **Sprecher\*in 2**

In einer alten Geschichte heißt es:

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Meister. Sie fragten ihn: „Was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“ Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ist und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

*Nach einer alten buddhistischen Parabel – Verfasser unbekannt*



**Sprecher\*in 3**

Wie ist es bei dir?

Schaffst du es manchmal ganz im Hier und Jetzt zu sein?

Fällt es dir leicht deine Aufmerksamkeit auf einzelne Momente zu richten?

Schaffst du es an deinen Baustellen deines Lebens konstruktiv und kontinuierlich weiterzuarbeiten und sie zum Abschluss zu bringen

**Stille** (ca. 1 Minute um den Fragen nachzugehen!)

**Sprecher\*in 1**

Wir laden euch ein in dieser Fastenzeit eure Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf einzelne Momente zu richten. Nehmt euch jeden Tag etwas Zeit, um auf eure Baustellen zu schauen. Schenkt euch selbst jeden Tag ein paar Minuten, um eure Sinne ganz weit zu machen. Öffnet nicht nur eure Augen, sondern auch die Ohren, achtet auf eure Gedanken und Worte. Seid mit eurem Herzen dabei, wenn ihr eure Hände reicht!



Lied

JuGoLo 396 Sehen können


**Bibeltext**
**Sprecher\*in 2**

*Und Jesus und die Jünger waren in Jericho. Jesus geht weg aus Jericho. Und die Jünger von Jesus gehen mit Jesus. Viele Menschen gehen auch mit Jesus. Der Sohn von Timäus sitzt am Rand von der Straße. Der Sohn von Timäus heißt Bartimäus.*

*Bartimäus ist blind. Und Bartimäus ist Bettler. Und Bartimäus hört: Da ist Jesus aus Nazareth.*

*Bartimäus fängt an zu schreien. Sohn von David, Jesus. Hilf mir!*

*Und viele Menschen schimpfen: Bartimäus, still sein!*

*Aber Bartimäus schreit noch mehr: Sohn von David, hilf mir!*

*Und Jesus bleibt stehen. Jesus sagt: Ruft ihn!*

*Und die Jünger rufen den Blinden. Die Jünger sagen zu dem Blinden: Keine Angst!*

*Steh auf, Jesus ruft dich! Der Blinde springt auf. Der Blinde wirft den Mantel.*

*Und der Blinde kommt zu Jesus. Und Jesus fragt den Blinden: Was willst du?*

*Was soll ich für dich machen? Da sagt der Blinde zu Jesus: Mein Lehrer. Ich möchte sehen!*

*Und Jesus sagt zu Bartimäus: Geh. Du glaubst an Gott. Darum bist du jetzt gesund!*

*Bartimäus kann gleich sehen. Und Bartimäus geht mit Jesus weiter.*

*Die Bibel in leichter Sprache, Mk10-46-52*


**Stille**

**Gedanken zum Bibeltext**
**Sprecher\*in 3**

Mit Jesus kam ein neuer Geist in die Welt. Jesus lehrte nicht nur Nächstenliebe, sondern lebte diese vor. Er begegnete Menschen auf Augenhöhe und nahm selbst die in den Blick, die von der Gesellschaft ausgegrenzt waren. Er hatte keine Berührungsängste und ließ seine Taten sprechen. Er lud Arme und vom Weg abgekommene zu seinem Tisch ein, heilte Kranke, Blinde und Gelähmte. Jesus gab Menschen neuen Mut, damit sie sich aufrichten und umkehren konnten, um sich selbst und ihre Mitmenschen zu lieben und einen neuen Weg mit Gott an ihrer Seite zu beginnen. Er lebte als Dienender, um seinen Jünger\*innen ein lebendiges Vorbild zu sein. In seiner Nachfolge stehen wir hier und jetzt! Nehmen wir diese Herausforderung an und beginnen jeden Tag aufs Neue uns und unsere Welt zu verändern.



## Gebetsteil | Zeit der Achtsamkeit

### **Leiter\*in**

In den Fröhschichten dieser Fastenzeit laden wir euch ein, euch in Achtsamkeit einzuüben.

Nehmen wir uns etwas Zeit und rufen uns Begegnungen, Situationen und Gedanken der letzten Tage in Erinnerung:

Welche Begegnungen der letzten Tage kommen mir in den Sinn?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Wem gab ich ein gutes Wort und an wen habe ich gedacht?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

An welcher Baustelle meines Lebens habe ich gearbeitet oder will ich die nächste Woche arbeiten?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Hatte ich Zeit für mich? Hatte ich Zeit für Gott?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Für wen oder was bin ich besonders dankbar?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

### **Leiter\*in**

All eure Gedanken wollen wir jetzt in unser gemeinsames Beten mit hineinnehmen.

Ich lade euch ein, eure Hände in besonderer Weise zu verbinden. Forme mit deiner rechten Hand eine Schale und strecke diese nach rechts zur Person rechts neben dir. Dann nehme deine linke Hand und strecke diese nach links aus und legt deine Hand in die Hand der Person, die links neben dir ist.

Eure linke Hand wird jetzt getragen und zugleich tragt ihr mit eurer rechten Hand eine Hand.

Unser Leben ist ein Tragen und getragen werden.

All unsere Gedanken und alle Menschen, an die wir gedacht haben, dürfen wir Gott anvertrauen, der uns alle behutsam in seinen Händen hält.

So beten wir gemeinsam:

 Vater unser

 Segensgebet der Achtsamkeit

**Sprecher:in 1-3**

Gott segne dich.

**Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Augen,  
damit du das Schöne in unserer Welt siehst  
und auch die Menschen entdeckst, die deine Hilfe brauchen.

**Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Ohren,  
damit du Menschen aufmerksam zuhörst und  
auch das Ungesagte hören kannst und in deinem Herz spürst.

**Sprecher\*in 3**

Gott segne deinen Mund,  
er schenke dir liebevolle Worte,  
die Hoffnung schenken, Mut machen und seine Liebe erkennen lassen.

**Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Hände,  
damit du friedvoll Menschen deine Hände ausstreckst  
und Kraft hast Menschen unter die Arme zu greifen.

**Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Gedanken,  
damit du in Achtsamkeit handelst  
und seine Liebe in deinen Worten und Taten in die Welt trägst.

**Sprecher\*in 3**

Gott segne dich von Kopf bis Fuß,  
von allen Seiten umgebe er dich  
und halte seine Hand über dich.

**Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

**Leiter\*in**

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.

oder

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und die Heilige Geistkraft.  
Amen.



Lied

JuGoLo 397 Von allen Seiten umgibst du mich

## Kleine Übung für Zwischendurch zum Thema Achtsamkeit: Die Hand-Methode

Hierbei wird jedem Finger ein Sinn zugeordnet. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und gehe nun in Gedanken die 5 Finger der Reihe nach durch und halte jeweils kurz inne.

### 1. Daumen - Hören

Was höre ich genau jetzt? Welche Geräusche, Klänge und Töne in unmittelbarer Nähe, welche in der Ferne? Sind es viele Geräusche oder eher wenige? Welches ist das lauteste, das präsenteste, welches das leiseste?

### 2. Zeigefinger - Sehen

Was sehe ich, wenn ich nach unten / oben, seitlich, geradeaus blicke? Was ist neu, was ist mir noch nie aufgefallen? In Verbindung mit dem Gehörsinn: Was genau macht dieses Geräusch, wo kommt es her? Welche Farbe überwiegt in meinem Blickfeld? Was bewegt sich?

### 3. Mittelfinger - Spüren / Fühlen

Was spüre ich wo in / an meinem Körper? Wie nehme ich die Umgebungstemperatur wahr? Wie ist mein Atem? Wie / was fühle ich gerade (hier werden auch die Gefühle einbezogen)?

### 4. Ringfinger - Schmecken

Was schmecke ich jetzt, mit meiner Zunge, im Mund? Habe ich einen eher süßen, salzigen, bitteren oder sauren Geschmack im Mund?

### 5. Kleiner Finger - Riechen

Rieche ich genau jetzt etwas, wenn ja, was genau? Woher kommt der Duft? Kenne ich den Duft? Ist der Duft angenehm oder unangenehm?

# CHECK BOX

- \* Ausreichend Sitzmöglichkeiten stellen
- \* Den Raum nur schwach mit Kerzenlicht erleuchten
- \* Eine Kerze für die Mitte und Streichhölzer | Feuerzeug
- \* Liedblätter | Liederbücher
- \* Verteilen der Rollen der Sprecher\*innen
- \* Beim Eintreffen der Teilnehmer\*innen kann meditative Musik laufen



## MUSIK

JuGoLo 18 Die Zeit zu beginnen ist jetzt

JuGoLo 84 Meine engen Grenzen

JuGoLo 58 Weite Räume meinen Füßen



 Begrüßung

**Leiter\*in**

Ich begrüße euch herzlich zu unserer zweiten Fröhschicht in dieser Fastenzeit. Schön, dass ihr da seid und dass wir uns wieder ein Stück gemeinsam auf den Weg machen. Beginnen wir mit seinem Zeichen, das Himmel und Erde und uns untereinander verbindet. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



Lied

JuGoLo 18 Die Zeit zu beginnen ist jetzt

 Einleitung

**Sprecher\*in 1**

Die Früh- und Spätschichtenreihe trägt in dieser Fastenzeit den Titel „Achtung Baustellen“.

Nicht nur auf unseren kürzeren oder längeren Wegen, die wir jeden Tag zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit öffentlichen Verkehrsmitteln und auch mit unseren Autos zurücklegen, werden wir mit Baustellen konfrontiert, die unsere erhöhte Aufmerksamkeit brauchen und unsere Geduld auf die Probe stellen

**Sprecher\*in 2**

Es gibt auch viele andere Baustellen in unserem Alltag: Die alltäglichen Anforderungen in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf. Die Herausforderungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die kriegerischen Auseinandersetzungen weltweit, unsere Klimaveränderungen und vieles mehr. Dazu kommen dann noch die Baustellen in unserem eigenen Leben und Glauben.

**Sprecher\*in 3**

Achtung Baustellen. - Die vielen Baustellen, Herausforderungen, Irritationen und Störungen meines Lebens erfordern ein besonders großes Maß an Achtsamkeit. Wir laden euch ein in dieser Fastenzeit eure Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf einzelne Momente zu richten. Nehmt euch jeden Tag etwas Zeit, um auf eure Baustellen zu schauen. Schenkt euch selbst jeden Tag ein paar Minuten, um eure Sinne ganz weit zu machen. Öffnet nicht nur eure Augen, sondern auch die Ohren, achtet auf eure Gedanken und Worte. Seid mit eurem Herzen dabei, wenn ihr eure Hände reicht!

### **Sprecher\*in 1**

Unsere persönlichen Baustellen wollen wir heute genauer in den Blick nehmen. Diese Fröhschicht trägt den Titel „Ich, mein Leben & Gott.“



Stille



Vertiefung

### **Sprecher\*in 2**

Es gibt Tage da nörgeln wir den ganzen Tag an uns herum. Schon der erste morgendliche Blick in den Spiegel stört uns oder macht uns unzufrieden. Unsere Selbstkritik verdeckt manchmal all unsere guten Eigenschaften, vieles was wir schon erreicht haben und auf das wir wirklich stolz sein könnten. Nehmen wir uns heute etwas Zeit, um diese Momente in unser Gedächtnis zu rufen.

### **Leiter\*in**

Du

Du bist

Du bist einzigartig

Kein anderer Mensch ist so wie du.

Jeden Tag gelingt dir etwas oder du hast die ein oder andere gute Idee.

Manches kannst du besonders gut,  
dafür hast du ein gutes Händchen oder findest die richtigen Worte.

Nimm dir etwas Zeit, um diesen Gedanken nachzufühlen. Versuche dich an solche Momente deines Lebens zu erinnern.

### **Stille**

Erinnere dich an Momente, Ereignisse, Meilensteine die dir gelungen sind, die du geschafft hast.

### **Stille**

Schau auf Momente, in denen du deine Talente eingesetzt hast.

## Stille

Wo oder wann warst du stolz auf dich?

## Stille

Du  
Du bist  
Du bist einmalig

## Stille



### Mögliche/r Aktion/Austausch

*Je nach Vertrautheit der Gruppe kann hier ein Austausch in Kleingruppen stattfinden.*



### Bibeltext

#### **Sprecher\*in 3**

*Aus dem Matthäusevangelium:*

*Als Jesus in das Gebiet von Cäsarea Philippi kam, fragte er seine Jünger und sprach: Für wen halten die Menschen den Menschensohn? Sie sagten: Die einen für Johannes den Täufer, andere für Elija, wieder andere für Jeremia oder sonst einen Propheten. Da sagte er zu ihnen: Ihr aber, für wen haltet ihr mich? Simon Petrus antwortete und sprach: Du bist der Christus, der Sohn des lebendigen Gottes! Jesus antwortete und sagte zu ihm: Selig bist du, Simon Barjona; denn nicht Fleisch und Blut haben dir das offenbart, sondern mein Vater im Himmel. Ich aber sage dir: Du bist Petrus und auf diesen Felsen werde ich meine Kirche bauen und die Pforten der Unterwelt werden sie nicht überwältigen. Ich werde dir die Schlüssel des Himmelreichs geben; was du auf Erden binden wirst, das wird im Himmel gebunden sein, und was du auf Erden lösen wirst, das wird im Himmel gelöst sein. Dann befahl er den Jüngern, niemandem zu sagen, dass er der Christus sei.*

*Die Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Mt 16,13-20*



### Stille

 Gedanken zum Bibeltext

**Sprecher\*in 1**

Jesus traut Petrus etwas zu. Gerade Petrus der nicht nur Stärken, sondern auch uns vertraute Schwächen hat.

Es gibt einen fischenden Petrus.

Es gibt einen nachfolgenden Petrus.

Es gibt einen zweifelnden Petrus.

Es gibt einen sinkenden Petrus.

Es gibt einen leugnenden Petrus.

Es gibt einen zuschlagenden Petrus.

Und dieser Petrus ist Fels für die Kirche.

*Nach einem Gedicht von Josef Reding*

**Sprecher\*in 2**

Gott traut auch uns etwas zu. Gott sagt ja zu jedem Einzelnen von uns, er nimmt uns an, mit all unseren Ecken und Kanten. Und Gott sendet uns, um seine Liebe durch unsere Worte und unser Handeln in die Welt zu tragen.

**Sprecher\*in 3**

Ich will Gott vertrauen, mich auf den Weg machen und jeden Tag einen neuen Schritt wagen, um die Welt ein kleines Stückchen zu verändern.

 Stille



Lied

JuGoLo 84 Meine engen Grenzen

 Geschichte

**Sprecher\*in 1**

Beppo Straßenkehrer fuhr jeden Morgen lange vor Tagesanbruch mit seinem alten, quietschenden Fahrrad in die Stadt zu einem großen Gebäude.

Dort wartete er in einem Hof zusammen mit seinen Kollegen, bis man ihm einen Besen und einen Karren gab und ihm eine bestimmte Straße zuwies, die er kehren sollte.

Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit.

Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter: Schritt – Atemzug – Besenstrich. Während er sich so dahinbewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat.

Nach der Arbeit, wenn er bei Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte. „Siehst du, Momo“, sagte er dann zum Beispiel, „es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.“

Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu beeilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“

Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“ Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“

Er nickte vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig.“

*Aus dem Buch Momo von Michael Ende*



Stille



Gedanken zur Geschichte

### **Sprecher\*in 2**

Jeden Tag warten neue Herausforderungen und Aufgaben auf uns. Nicht immer fällt es uns leicht strukturiert und mit voller Motivation diese zu bewältigen. Manchmal lassen wir uns sogar entmutigen oder schieben die unliebsamen Aufgaben immer weiter vor uns her.

### Sprecher\*in 3

Beppo der Straßenkehrer begegnet jeden Tag seiner scheinbar endlosen Aufgabe mit seiner Konzentration auf den Moment: Schritt – Atemzug – Besenstrich. Und wieder ein kleiner Erfolg, einen kleinen Schritt weiter. Und viele kleine Schritte bringen ihn an Ziel.

### Sprecher\*in 1

Ich will mir ein Beispiel an Beppo nehmen. Schritt für Schritt mich auf den Weg machen. Atemzug um Atemzug neue Kraft aus der Liebe Gottes schöpfen. Und Besenstrich um Besenstrich meinen persönlichen Baustellen, Herausforderungen und Aufgaben entgegentreten.



Stille



Gebetsteil | Zeit der Achtsamkeit

### Leiter\*in

In den Frühschichten dieser Fastenzeit laden wir euch ein, euch in Achtsamkeit einzuüben.

Nehmen wir uns etwas Zeit und rufen uns Begegnungen, Situationen und Gedanken der letzten Tage in Erinnerung:

Welche kleinen Schritte bin ich diese Woche gegangen?

Was habe ich diese Woche erledigt?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Welche kleinen Schritte will ich nächste Woche wagen?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Wann nehme ich mir 5 Minuten Zeit für meine Gedanken?

Plane ganz konkret!

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Hatte ich Zeit für mich? Hatte ich Zeit für Gott?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Für wen oder was bin ich besonders dankbar?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

### **Leiter\*in**

All eure Gedanken wollen wir jetzt in unser gemeinsames Beten mit hineinnehmen.

Ich lade euch ein, eure Hände in besonderer Weise zu verbinden. Forme mit deiner rechten Hand eine Schale und strecke diese nach rechts zur Person rechts neben dir. Dann nehme deine linke Hand und strecke diese nach links aus und legt deine Hand in die Hand der Person, die links neben dir ist.

Eure linke Hand wird jetzt getragen und zugleich tragt ihr mit eurer rechten Hand eine Hand.

Unser Leben ist ein Tragen und getragen werden.

All unsere Gedanken und alle Menschen, an die wir gedacht haben, dürfen wir Gott anvertrauen, der uns alle behutsam in seinen Händen hält.

So beten wir gemeinsam:



Vater unser



Segensgebet der Achtsamkeit

**Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

**Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Augen,  
damit du das schöne in unserer Welt siehst  
und auch die Menschen entdeckst, die deine Hilfe brauchen.

**Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Ohren,  
damit du Menschen aufmerksam zuhörst und  
auch das Ungesagte hören kannst und in deinem Herz spürst.

**Sprecher\*in 3**

Gott segne deinen Mund,  
er schenke dir liebevolle Worte,  
die Hoffnung schenken, Mut machen und seine Liebe erkennen lassen.

**Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Hände,  
damit du friedvoll Menschen deine Hände ausstreckst  
und Kraft hast Menschen unter die Arme zu greifen.

**Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Gedanken,  
damit du in Achtsamkeit handelst  
und seine Liebe in deinen Worten und Taten in die Welt trägst.

**Sprecher\*in 3**

Gott segne dich von Kopf bis Fuß,  
von allen Seiten umgebe er dich  
und halte seine Hand über dich.

**Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

**Leiter\*in**

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.

oder

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und die Heilige Geistkraft.  
Amen.



Lied

JuGoLo 58 Weite Räume meinen Füßen

# CHECK BOX

- \* Ausreichend Sitzmöglichkeiten stellen
- \* Den Raum nur schwach mit Kerzenlicht erleuchten
- \* Eine Kerze für die Mitte und Streichhölzer | Feuerzeug
- \* Liedblätter | Liederbücher
- \* Verteilen der Rollen der Sprecher\*innen
- \* Beim Eintreffen der Teilnehmer\*innen kann meditative Musik laufen



## MUSIK

JuGoLo 9 Caminando va  
JuGoLo 319 So ist Versöhnung  
JuGoLo 306 Friedensnetz



## Begrüßung

### Leiter\*in

Schön, dass ihr da seid und dass wir uns gemeinsam auf den Weg machen. Ich begrüße euch herzlich zu unserer dritten Fröhschicht in dieser Fastenzeit. Beginnen wir mit seinem Zeichen, das Himmel und Erde und uns untereinander verbindet. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



## Lied

JuGoLo 9 Caminando va

## Einleitung

### Sprecher\*in 1

Die Früh- und Spätschichtenreihe trägt in dieser Fastenzeit den Titel „Achtung Baustellen“.

Nicht nur auf unseren kürzeren oder längeren Wegen, die wir jeden Tag zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit öffentlichen Verkehrsmitteln und auch mit unseren Autos zurücklegen, werden wir mit Baustellen konfrontiert, die unsere erhöhte Aufmerksamkeit brauchen und unsere Geduld auf die Probe stellen.

### Sprecher\*in 2

Es gibt auch viele andere Baustellen in unserem Alltag: Die alltäglichen Anforderungen in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf.

Die Herausforderungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die kriegerischen Auseinandersetzungen weltweit, unsere Klimaveränderungen und vieles mehr. Dazu kommen dann noch die Baustellen in unserem eigenen Leben und Glauben.

### Sprecher\*in 3

Achtung Baustellen. - Die vielen Baustellen, Herausforderungen, Irritationen und Störungen meines Lebens erfordern ein besonders großes Maß an Achtsamkeit. Wir laden euch ein in dieser Fastenzeit eure Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf einzelne Momente zu richten. Nehmt euch jeden Tag etwas Zeit, um auf eure Baustellen zu schauen. Schenkt euch selbst jeden Tag ein paar Minuten, um eure Sinne ganz weit zu machen. Öffnet nicht nur eure Augen, sondern auch die Ohren, achtet auf eure Gedanken und Worte. Seid mit eurem Herzen dabei, wenn ihr eure Hände reicht!

### **Sprecher\*in 1**

Heute wollen wir die Baustellen in unserem direkten Umfeld in den Blick nehmen.

Diese Fröhschicht trägt den Titel „Heraus aus der Komfortzone“



### Vertiefung

#### **Sprecher\*in 2**

Jeden Tag verlassen wir unsere Wohlfühlbereiche und machen uns auf den Weg zur Arbeit, in die Schule, zu einem wichtigen Termin oder Arztbesuch, zum Sport und zum Einkauf. Viele Eindrücke und Begegnungen prasseln auf uns ein.

Manchmal begegnet uns ein freundliches „Guten Morgen“, ein anderes Mal ein barsches „Weg da, du A...“. Ärgert euch auch achtlos weggeworfener Müll?

Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber zur Zeit finde ich es nicht immer leicht mich in meinem direkten Umfeld wohlfühlen. Ich denke es ist an der Zeit, etwas zu ändern, zu verändern.



### Stille



### Geschichte

#### **Sprecher\*in 3**

Ein Vater und sein Sohn lebten friedlich und in völliger Eintracht. Sie lebten von dem Ertrag ihrer Felder und Herden. Sie arbeiteten miteinander und teilten gemeinsam, was sie ernteten.

Alles fing durch ein kleines Missverständnis an. Dann kam es zu gegenseitigen Vorwürfen. Eine immer größer werdende Kluft bildete sich zwischen ihnen, bis es zu einem heftigen Streit kam. Fortan mieden sie jeglichen Kontakt und keiner sprach mehr ein Wort mit dem anderen. Eines Tages klopfte jemand an der Tür des Sohnes ... Es war ein Mann, er suchte Arbeit. „Kann ich vielleicht einige Reparaturen bei Ihnen durchführen?“ „Ich hätte schon Arbeit für dich“, antwortete der Sohn. „Dort, auf der anderen Seite des Baches steht das Haus meines Vaters. Vor einiger Zeit hat er mich schwer beleidigt. Ich will ihm beweisen, dass ich auch ohne ihn leben kann. Hinter meinem Grundstück steht eine alte Ruine, und davor findest du einen großen Haufen Steine. Damit sollst du eine zwei Meter hohe Mauer vor meinem Haus errichten. So bin ich sicher, dass ich meinen Vater nicht mehr sehen werde.“ „Ich habe verstanden“, antwortete der Mann. Dann ging der Sohn für eine Woche auf Reisen.

Als er wieder nach Hause kam, war der Mann mit seiner Arbeit fertig. Welch eine Überraschung für den Sohn! So was hatte er nicht erwartet. Denn anstatt einer Mauer hatte der Mann eine schöne Brücke gebaut. Da kam auch schon der Vater aus seinem Haus, lief über die Brücke und nahm seinen Sohn in die Arme. „Was du da getan hast, ist einfach wunderbar! Eine Brücke bauen lassen, wo ich dich doch schwer beleidigt hatte! Ich bin stolz auf dich und bitte dich um Verzeihung.“

Während Vater und Sohn Versöhnung feierten, räumte der Mann sein Werkzeug auf und schickte sich an, weiterzuziehen. „Nein, bleib doch bei uns, denn hier ist Arbeit für dich!“, sagten sie ihm. Der Mann aber antwortete: „Gerne würde ich bei euch bleiben, aber ich habe noch anderswo viele Brücken zu bauen ...“

Quelle unbekannt



Stille



Gedanken zur Geschichte

**Sprecher\*in 1**

Lasst uns jeden Tag nicht Mauern, sondern Brücken bauen  
 Von Mensch zu Mensch, von mir zu dir  
 Menschen mit großer Offenheit und guten Worten begegnen  
 Lasst uns jeden Tag nicht Mauern, sondern neue Brücken bauen  
 Brücken der Toleranz, Gerechtigkeit und Versöhnung  
 Vernetzung ermöglicht Begegnung und Begegnung ermöglicht Gemeinschaft  
 Lasst uns jeden Tag nicht Mauern, sondern Brücken bauen  
 Von Mensch zu Mensch, von mir zu dir



Stille



Lied

JuGoLo 319 So ist Versöhnung



Bibeltext

**Sprecher\*in 2**

Aus dem Lukasevangelium:

*Einer der Pharisäer hatte ihn zum Essen eingeladen. Und er ging in das Haus des Pharisäers und begab sich zu Tisch. Und siehe, eine Frau, die in der Stadt lebte, eine Sünderin, erfuhr, dass er im Haus des Pharisäers zu Tisch war; da kam sie mit einem Alabastergefäß voll wohlriechendem Öl und trat von hinten*

*an ihn heran zu seinen Füßen. Dabei weinte sie und begann mit ihren Tränen seine Füße zu benetzen. Sie trocknete seine Füße mit den Haaren ihres Hauptes, küsste sie und salbte sie mit dem Öl. Als der Pharisäer, der ihn eingeladen hatte, das sah, sagte er zu sich selbst: Wenn dieser wirklich ein Prophet wäre, müsste er wissen, was das für eine Frau ist, die ihn berührt: dass sie eine Sünderin ist. Da antwortete ihm Jesus und sagte: Simon, ich möchte dir etwas sagen. Er erwiderte: Sprich, Meister! Ein Geldverleiher hatte zwei Schuldner; der eine war ihm fünfhundert Denare schuldig, der andere fünfzig. Als sie ihre Schulden nicht bezahlen konnten, schenkte er sie beiden. Wer von ihnen wird ihn nun mehr lieben? Simon antwortete: Ich nehme an, der, dem er mehr geschenkt hat. Jesus sagte zu ihm: Du hast recht geurteilt. Dann wandte er sich der Frau zu und sagte zu Simon: Siehst du diese Frau? Als ich in dein Haus kam, hast du mir kein Wasser für die Füße gegeben; sie aber hat meine Füße mit ihren Tränen benetzt und sie mit ihren Haaren abgetrocknet. Du hast mir keinen Kuss gegeben; sie aber hat, seit ich hier bin, unaufhörlich meine Füße geküsst. Du hast mir nicht das Haupt mit Öl gesalbt; sie aber hat mit Balsam meine Füße gesalbt. Deshalb sage ich dir: Ihr sind ihre vielen Sünden vergeben, weil sie viel geliebt hat. Wem aber nur wenig vergeben wird, der liebt wenig. Dann sagte er zu ihr: Deine Sünden sind dir vergeben. Da begannen die anderen Gäste bei sich selbst zu sagen: Wer ist das, dass er sogar Sünden vergibt? Er aber sagte zu der Frau: Dein Glaube hat dich gerettet. Geh in Frieden!*

Die Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Lk 7,36-50



Stille



Gedanken zum Bibeltext

### **Sprecher\*in 3**

Jesus ermöglicht der Sünderin einen Neuanfang und löst sie von ihrer Vergangenheit, ihrer Schuld und ihren Altlasten. Seine Worte "Dir sind deine Sünden vergeben" schenken ihr Zukunft. Durch das Vertrauen in Jesus findet sie Frieden und Versöhnung mit sich selbst, ihrer Geschichte und ihrer Schuld. Jesus und der Glaube an Gott bauen ihr eine Brücke in ein neues Leben.



Stille

 Gebetsteil | Zeit der Achtsamkeit

**Leiter\*in**

In den Fröhschichten dieser Fastenzeit laden wir euch ein, euch in Achtsamkeit einzuüben.

Nehmen wir uns etwas Zeit und rufen uns Begegnungen, Situationen und Gedanken der letzten Tage in Erinnerung:

Habe ich in der letzten Woche anderen eine Brücke gebaut oder habe einen Schritt auf andere zu gemacht?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

War ich bei Auseinandersetzungen und Streitigkeit zur Versöhnung bereit?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

An welcher Baustelle meines Lebens habe ich gearbeitet oder will ich die nächste Woche arbeiten?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Hatte ich Zeit für mich? Hatte ich Zeit für Gott?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Für wen oder was bin ich besonders dankbar?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

**Leiter\*in**

All eure Gedanken wollen wir jetzt in unser gemeinsames Beten mit hineinnehmen.

Ich lade euch ein, eure Hände in besonderer Weise zu verbinden. Forme mit deiner rechten Hand eine Schale und strecke diese nach rechts zur Person rechts neben dir. Dann nehme deine linke Hand und strecke diese nach links aus und legt deine Hand in die Hand der Person, die links neben dir ist.

Eure linke Hand wird jetzt getragen und zugleich tragt ihr mit eurer rechten Hand eine Hand.

Unser Leben ist ein Tragen und getragen werden.

All unsere Gedanken und alle Menschen, an die wir gedacht haben, dürfen wir Gott anvertrauen, der uns alle behutsam in seinen Händen hält.

So beten wir gemeinsam:

 Vater unser



## Segensgebet der Achtsamkeit

### **Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

### **Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Augen,  
damit du das schöne in unserer Welt siehst  
und auch die Menschen entdeckst, die deine Hilfe brauchen.

### **Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Ohren,  
damit du Menschen aufmerksam zuhörst und  
auch das Ungesagte hören kannst und in deinem Herz spürst.

### **Sprecher\*in 3**

Gott segne deinen Mund,  
er schenke dir liebevolle Worte,  
die Hoffnung schenken, Mut machen und seine Liebe erkennen lassen.

### **Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Hände,  
damit du friedvoll Menschen deine Hände ausstreckst  
und Kraft hast Menschen unter die Arme zu greifen.

### **Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Gedanken,  
damit du in Achtsamkeit handelst  
und seine Liebe in deinen Worten und Taten in die Welt trägst.

### **Sprecher\*in 3**

Gott segne dich von Kopf bis Fuß,  
von allen Seiten umgebe er dich  
und halte seine Hand über dich.

### **Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

**Leiter\*in**

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.

oder

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und die Heilige Geistkraft.  
Amen.



Lied

JuGoLo 306 Friedensnetz

## Heraus aus der Komfortzone – Aktionsidee!

Wie gut kennst du dein persönliches Umfeld, in dem du wohnst oder du einen Großteil deiner Zeit verbringst? Mach dich auf eine Erkundungsreise.

Laufe mit offenen Augen durch dein Revier, vielleicht nimmst du ganz neue Dinge wahr.

Hier ein paar Fragen zur Hilfe:

- Wo sind die besonderen Orte in deinem direkten Umfeld?
- Hast du einen Lieblingsort?
- Gibt es Orte, die du meidest?
- Was fehlt dir hier in deinem Revier?
- Gibt es Gruppierungen, Vereine, Pfarreien etc. die du hier kennst?
- Bist du Mitglied einer dieser Gruppierungen, Vereine, Jugendgruppen etc.?
- Informiere dich doch einmal über all diese Gruppen, vielleicht ist für dich auch etwas dabei.
- Welchen Beitrag leistest du ganz persönlich hier?
- Hast du schon einmal bei einer Müllsammelaktion mitgemacht?

Trau dich – gestalte mit!

# CHECK BOX

- \* Ausreichend Sitzmöglichkeiten stellen
- \* Den Raum nur schwach mit Kerzenlicht erleuchten
- \* Eine Kerze für die Mitte und Streichhölzer | Feuerzeug
- \* Liedblätter | Liederbücher
- \* Ausreichend Kopien Gemeinsames Gebet
- \* Verteilen der Rollen der Sprecher\*innen
- \* Beim Eintreffen der Teilnehmer\*innen kann meditative Musik laufen



## MUSIK

JuGoLo 197 Wagt euch zu den Ufern

JuGoLo 387 Seht welch ein Mensch

JuGoLo 20 Dies Haus aus Stein



## Begrüßung

### Leiter\*in

Ich begrüße euch herzlich zu unserer vierten Fröhschicht in dieser Fastenzeit. Schön, dass ihr da seid und dass wir uns gemeinsam auf den Weg machen. Beginnen wir mit seinem Zeichen, das Himmel und Erde und uns untereinander verbindet. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



## Lied

JuGoLo 197 Wagt euch zu den Ufern

## Einleitung

### Sprecher\*in 1

Die Früh- und Spätschichtenreihe trägt in dieser Fastenzeit den Titel „Achtung Baustellen“.

Nicht nur auf unseren kürzeren oder längeren Wegen, die wir jeden Tag zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit öffentlichen Verkehrsmitteln und auch mit unseren Autos zurücklegen, werden wir mit Baustellen konfrontiert, die unsere erhöhte Aufmerksamkeit brauchen und unsere Geduld auf die Probe stellen.

### Sprecher\*in 2

Es gibt auch viele andere Baustellen in unserem Alltag: Die alltäglichen Anforderungen in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf.

Die Herausforderungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die kriegerischen Auseinandersetzungen weltweit, unsere Klimaveränderungen und vieles mehr. Dazu kommen dann noch die Baustellen in unserem eigenen Leben und Glauben.

### Sprecher\*in 3

Achtung Baustellen. - Die vielen Baustellen, Herausforderungen, Irritationen und Störungen meines Lebens erfordern ein besonders großes Maß an Achtsamkeit. Wir laden euch ein in dieser Fastenzeit eure Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf einzelne Momente zu richten. Nehmt euch jeden Tag etwas Zeit, um auf eure Baustellen zu schauen. Schenkt euch selbst jeden Tag ein paar Minuten, um eure Sinne ganz weit zu machen. Öffnet nicht nur eure Augen, sondern auch die Ohren, achtet auf eure Gedanken und Worte. Seid mit eurem Herzen dabei, wenn ihr eure Hände reicht!

### **Sprecher\*in 1**

Lasst uns jeden Tag nicht Mauern, sondern Brücken bauen. Von Mensch zu Mensch, von mir zu dir. Menschen mit großer Offenheit und guten Worten begegnen. Brücken der Toleranz, Gerechtigkeit und Versöhnung. Vernetzung ermöglicht Begegnung und Begegnung ermöglicht Gemeinschaft.

### **Sprecher\*in 2**

Heute wollen wir die Baustellen in unserer Kirche in den Blick nehmen. Diese Fröhschicht trägt den Titel „Veränderungen wagen“



Stille



Vertiefung

### **Sprecher\*in 3**

Unsere Kirche ist im Wandel. Immer weniger Menschen identifizieren sich mit unserer Kirche und leben ihr soziales Engagement oder ihren Glauben in Pfarrgemeinden. Gottesdienste werden an Weihnachten, bei Taufen und Hochzeiten besucht. Die sonntäglichen Gemeinden werden immer kleiner. Sexualisierte Gewalt gegen Kinder führt zu Abwendung und Austritt. Enttäuschung und Resignation macht sich breit.



Stille

### **Sprecher\*in 1**

Veränderungen wagen. - Das Bistum Speyer ist unterwegs zu Segensorten. Unsere Vision verdichtet die Rückmeldungen aus einem zweijährigen Prozess mit dem Ziel, auf Basis gemeinsamer Werte und einer gemeinsamen Blickrichtung Kirche in einer Umbruchsituation zu gestalten. Sie ist entstanden durch die Teilnahme vieler Engagierter und Interessierter aus der Pfalz und der Saarpfalz: Unsere Vision ist ein Gemeinschaftsprojekt – so wie Kirche selbst Communio ist. Unsere Vision ist dynamisch und entwickelt sich in den kommenden Jahren weiter. Wir wollen gemeinsam Segen sein. Darin sehen wir unseren Auftrag, den Gott uns gibt.

### **Sprecher\*in 2**

Segensorte gestalten, weil Gott uns seinen Segen schenkt. Das ist unsere Vision. Wir gestalten Segensorte, damit die Kirche im Bistum Speyer mehr zum Zuhause wird, ihre Tür weit offen hält, sich als Tischgemeinschaft verstehen kann, die über sich hinaus verweist, Sorge trägt für Gottes Garten,

sich als Werkstatt versteht, die Neues hervorbringt und als Raum der Stille und der Gottesbegegnung erfahren werden kann.

### **Sprecher\*in 3**

Wir glauben: Gottes Segen ist in der Welt schon am Werk. Darum suchen wir die Kooperation mit Menschen und Initiativen vor Ort – mit Pfarreien, Schulen, Verbänden, Projekten im Sozialraum – und wollen dabei sein, wenn Neues wächst: Wo Menschen Verantwortung übernehmen, wo sie sich für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung einsetzen, wo sie nach Sinn, Halt und Glauben fragen.

### **Sprecher\*in 1**

Die Pionierstellen sind solche Erprobungsräume für Segensorte. Sie entstehen immer in Zusammenarbeit mit anderen – mit Ehrenamtlichen, Kommunen, Einrichtungen und Menschen vor Ort. Pionier\*innen hören zu, vernetzen, probieren aus und sind dort unterwegs, wo Kirche bisher wenig oder ganz anders vorkommt.

Diese Vision ist ein Gemeinschaftswerk im ganzen Bistum. Segensorte entstehen überall dort, wo Menschen – ehrenamtlich oder hauptberuflich – anfangen zu fragen: Wie kann hier vor Ort ein Stück Segen spürbar werden? Wen sollten wir einladen, mit uns gemeinsam zu bauen?

Darum gibt es im Bistum Speyer den Bereich „Innovation & Transformation“, der Menschen und Orte unterstützt, die Neues ausprobieren wollen: durch Vernetzung, Beratung, Qualifizierung und Begleitung.

### **Sprecher\*in 2**

Pionieraufbrüche heißen bei uns zum Beispiel: Teams starten etwas an Orten, wo Kirche bisher kaum vorkommt. Menschen entdecken neue Formen von Gebet und Gottesdienst. Gruppen probieren andere Arten von Gemeinschaft und Teilhabe aus. Projekte suchen die Nähe zu Menschen, die sich von Kirche weit entfernt fühlen oder nie Kontakt hatten.

Wir verstehen diese Aufbrüche als Baustellen der Kirche: nicht alles ist fertig, manches wackelt noch. Aber wir vertrauen darauf, dass Gott auf diesen Baustellen am Werk ist und dass wir voneinander lernen können – durch Austausch, Begleitung und ehrliche Auswertung der Erfahrungen. So können Schritt für Schritt aus vielen kleinen Initiativen neue Segensorte im Bistum Speyer werden.

*Felix Goldinger Stabsstelle Innovation & Transformation*



Bibeltext

**Sprecher\*in 3**

*Ihr seid das Salz der Erde. Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, womit kann man es wieder salzig machen? Es taugt zu nichts mehr, außer weggeworfen und von den Leuten zertreten zu werden. Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. Man zündet auch nicht eine Leuchte an und stellt sie unter den Scheffel, sondern auf den Leuchter; dann leuchtet sie allen im Haus. So soll euer Licht vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Taten sehen und euren Vater im Himmel preisen.*

*Die Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Mt 5, 13-16*



Gedanken zum Bibeltext

**Sprecher\*in 1**

Machen wir uns auf den Weg und wagen den ersten Schritt. Gott traut uns zu, sein Licht in die Welt zu tragen. Er will uns neu entzünden, damit wir seinen Segen hier und jetzt leben und mit anderen Menschen teilen. So können Segensorte entstehen, Orte an denen wir unser Leben und unseren Glauben miteinander teilen können. Orte der Solidarität, Wertschätzung, Fremdenfreundlichkeit, Sicherheit, des Vertrauens, der Spiritualität, der Heimat und vieles mehr. Mit Gottes gutem Geist auf seinen Wegen gehen und mit seinem Segen ein Segen sein.



Stille



Lied

JuGoLo 387 Seht welch ein Mensch



Gemeinsames Gebet | Gebet für den synodalen Weg

**Leiter\*in**

Es ist Zeit für Veränderungen in unserer Kirche. Gemeinsam wollen wir an unserer Kirche mitbauen: Solidarisch, gleichberechtigt und auf Augenhöhe. Ich lade euch zum gemeinsamen Gebet für den synodalen Weg ein.

*Postkarten mit Gebet für den synodalen Weg werden ausgeteilt.*

## Leiter\*in

Beten wir gemeinsam:

Alle

Gott, unser Vater,  
Du bist denen nahe,  
die Dich suchen.

Zu Dir kommen wir mit den Fragen unserer Tage,  
mit unserem Versagen und unserer Schuld,  
mit unserer Sehnsucht und unserer Hoffnung.

Wir danken Dir für Jesus Christus,  
unseren Bruder, unseren Freund und unseren Herrn.

Er ist mitten unter uns,  
wo immer wir uns in seinem Namen versammeln.

Er geht mit uns auf unseren Wegen.

Er zeigt sich uns in den Armen, den Unterdrückten, den Opfern von Gewalt,  
den Verfolgten und an den Rand Gedrängten.

Wir bitten Dich:

Sende uns den Heiligen Geist,  
der neues Leben schafft.

Er stehe unserer Kirche in Deutschland bei  
und lasse sie die Zeichen der Zeit erkennen.

Er öffne unser Herz,  
damit wir auf Dein Wort hören und es gläubig annehmen.

Er treibe uns an, miteinander die Wahrheit zu suchen.

Er stärke unsere Treue zu Dir

und erhalte uns in der Einheit mit unserem Papst und der ganzen Kirche.

Er helfe uns,

dass wir Deine Gerechtigkeit und Deine Barmherzigkeit erfahrbar machen.

Er gebe uns die Kraft und den Mut,

aufzubrechen und Deinen Willen zu tun.

Denn Du allein bist das Licht, das unsere Finsternis erhellt,

Du bist das Leben, das Gewalt, Leid und Tod besiegt.

Dich loben wir, jetzt und in Ewigkeit. Amen.



 Geschichte

**Sprecher\*in 2**

Zwei Arbeiter sind bei ihrer harten Arbeit im Steinbruch. Einer von ihnen blickt immer traurig in die Welt, der andere sieht fröhlich aus. Auf die Frage nach seiner Arbeit antwortet der, der traurig blickt: „Ich haue aus diesen verdammten Brocken Steine“; der andere, der fröhlich aussieht, gibt die Antwort: „Ich helfe beim Bau einer Kathedrale.“

Aus: Sinndeuter 2, Verfasser unbekannt

 Stille

 Gedanken zur Geschichte

**Sprecher\*in 3**

Voller Wut oder mit Herz  
Zerstörer\*in oder Baumeister\*in  
Ende oder Neubeginn

 Stille

 Gebetsteil | Zeit der Achtsamkeit

**Leiter\*in**

In den Frühschichten dieser Fastenzeit laden wir euch ein, euch in Achtsamkeit einzuüben.

Nehmen wir uns etwas Zeit und rufen uns Begegnungen, Situationen und Gedanken der letzten Tage in Erinnerung:

Mit wem habe ich letzte Woche über meinen Glauben gesprochen?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Wo habe ich an der Baustelle Kirche schon mitgearbeitet?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

An welcher Baustelle unserer Kirche würde ich gerne mitarbeiten?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Hatte ich Zeit für mich? Hatte ich Zeit für Gott?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Für wen oder was bin ich besonders dankbar?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

**Leiter\*in**

All eure Gedanken wollen wir jetzt in unser gemeinsames Beten mit hineinnehmen.

Ich lade euch ein, eure Hände in besonderer Weise zu verbinden. Forme mit deiner rechten Hand eine Schale und strecke diese nach rechts zur Person rechts neben dir. Dann nehme deine linke Hand und strecke diese nach links aus und legt deine Hand in die Hand der Person, die links neben dir ist.

Eure linke Hand wird jetzt getragen und zugleich tragt ihr mit eurer rechten Hand eine Hand.

Unser Leben ist ein Tragen und getragen werden.

All unsere Gedanken und alle Menschen, an die wir gedacht haben, dürfen wir Gott anvertrauen, der uns alle behutsam in seinen Händen hält.

So beten wir gemeinsam:

 Vater unser

 Segensgebet der Achtsamkeit

**Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

**Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Augen,  
damit du das Schöne in unserer Welt siehst  
und auch die Menschen entdeckst, die deine Hilfe brauchen.

**Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Ohren,  
damit du Menschen aufmerksam zuhörst und  
auch das Ungesagte hören kannst und in deinem Herz spürst.

**Sprecher\*in 3**

Gott segne deinen Mund,  
er schenke dir liebevolle Worte,  
die Hoffnung schenken, Mut machen und seine Liebe erkennen lassen.

**Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Hände,  
damit du friedvoll Menschen deine Hände ausstreckst  
und Kraft hast Menschen unter die Arme zu greifen.

**Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Gedanken,  
damit du in Achtsamkeit handelst  
und seine Liebe in deinen Worten und Taten in die Welt trägst.

**Sprecher\*in 3**

Gott segne dich von Kopf bis Fuß,  
von allen Seiten umgebe er dich  
und halte seine Hand über dich.

**Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

**Leiter\*in**

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.

oder

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und die Heilige Geistkraft.  
Amen.



Lied

JuGoLo 20 Dies Haus aus Stein

# CHECK BOX

- \* Ausreichend Sitzmöglichkeiten stellen
- \* Den Raum nur schwach mit Kerzenlicht erleuchten
- \* Eine Kerze für die Mitte und Streichhölzer | Feuerzeug
- \* Liedblätter | Liederbücher
- \* Verteilen der Rollen der Sprecher\*innen
- \* Beim Eintreffen der Teilnehmer\*innen kann meditative Musik laufen



## MUSIK

JuGoLo 301 Keinen Tag soll es geben

JuGoLo 669 Der Hoffnung Gesicht

JuGoLo 671 Singt Gott



## Begrüßung

### Leiter\*in

Ich begrüße euch herzlich zu unserer vierten Fröhschicht in dieser Fastenzeit. Schön, dass ihr da seid und dass wir uns gemeinsam auf den Weg machen. Beginnen wir mit seinem Zeichen, das Himmel und Erde und uns untereinander verbindet. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



## Lied

JuGoLo 301 Keinen Tag soll es geben

## Einleitung

### Sprecher\*in 1

Die Früh- und Spätschichtenreihe trägt in dieser Fastenzeit den Titel „Achtung Baustellen“.

Auf unseren alltäglichen Wegen werden wir mit Baustellen konfrontiert, die unsere erhöhte Aufmerksamkeit brauchen und unsere Geduld auf die Probe stellen.

### Sprecher\*in 2

Es gibt auch viele andere Baustellen in unserem Alltag: Die alltäglichen Anforderungen in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf.

Die Herausforderungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die kriegerischen Auseinandersetzungen weltweit, unsere Klimaveränderungen und vieles mehr. Dazu kommen dann noch die Baustellen in unserem eigenen Leben und Glauben.

### Sprecher\*in 3

Achtung Baustellen. - Wir laden euch ein in dieser Fastenzeit eure Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf einzelne Momente zu richten. Nehmt euch jeden Tag etwas Zeit, um auf eure Baustellen zu schauen. Schenkt euch selbst jeden Tag ein paar Minuten, um eure Sinne ganz weit zu machen. Öffnet nicht nur eure Augen, sondern auch die Ohren, achtet auf eure Gedanken und Worte. Seid mit eurem Herzen dabei, wenn ihr eure Hände reicht!

### Sprecher\*in 1

Lasst uns jeden Tag nicht Mauern, sondern Brücken bauen. Von Mensch zu Mensch, von mir zu dir. Menschen mit großer Offenheit und guten Worten begegnen. Brücken der Toleranz, Gerechtigkeit und Versöhnung.

### **Sprecher\*in 2**

Auch unsere Kirche ist im Umbruch und zur Großbaustelle geworden. Machen wir uns auf den Weg und wagen Neues. Lassen wir uns von der Frohen Botschaft neu entzünden, damit wir seinen Segen hier und jetzt leben und mit anderen Menschen teilen. So können Segensorte entstehen, Orte an denen wir unser Leben und unseren Glauben miteinander leben und gestalten.

### **Sprecher\*in 3**

Heute wollen wir die globalen Baustellen in den Blick nehmen. Diese Fröhschicht trägt den Titel „Ich und die Welt“



Stille



Vertiefung

### **Sprecher\*in 1**

Auf der einen Seite ist Globale Vernetzung für uns schon längst zur Normalität geworden. Wir können aus einem weltweiten Warenkorb auswählen und uns bedienen. Kommunikation und Datentransfer findet weltweit annähernd in Echtzeit statt. Nachrichten erreichen uns rund um die Uhr aus den entferntesten Orten unserer Welt. Unsere Welt scheint enger zusammengedrückt zu sein.



Stille

### **Sprecher\*in 2**

Auf der anderen Seite erreichen uns jeden Tag viele Meldungen und Bilder aus Kriegsgebieten, von Naturkatastrophen und den Auswirkungen des Klimawandels. Wir wissen, dass auf unserer Welt die Reichen immer reicher und die Armen immer ärmer werden. Jedes vermeintliche Schnäppchen geht oft auf Kosten von ausbeuterischer Kinderarbeit oder Produktion unterhalb des Mindestlohns, ohne Umweltschutz- und Sicherheitsstandards. Unsere Welt scheint auseinander zu triffen und ausgebeutet zu werden.



Stille

## Geschichte

### Sprecher\*in 3

In einem Satz wohnten zu einer bestimmten Zeit einige Wörter, ganz so, wie etwa Menschen in einer Straße wohnen. Also, in einer solchen Satzstraße wohnten etliche Wörter. Ich erinnere mich noch genau an den Satz: „Bei uns herrscht Frieden“. Es war ein wunderbarer Satz und jedes Wort war glücklich, dass es zu dem ganzen Satz beitragen konnte. „Bei“ sagte zu den anderen: „Können wir nicht froh sein, dass wir miteinander leben?“ Und „uns“ sagte zu seinen Freunden: „Ich bin froh, dass ich alles zusammenfüge.“ So ging es auch den Übrigen, und sie bildeten eine richtige Gemeinschaft.

Eines Tages kamen zwei neue Wörter; sie kamen von weit her und hießen „for ever“.

„Igitigitt“, sagten die Einheimischen, „das sind ja fremde Wörter, das sind ja reinweg Fremdwörter.“

„die riechen schon so komisch“, sagte „Frieden“.

„Die sehen auch so anders aus“, sagte „bei“.

„Die können wir nicht brauchen“, sagte „uns“.

„Wir müssen sie höflich, aber bestimmt verabschieden“, das meinte „herrscht“.

So taten sie sich zusammen und versuchten, den beiden klar zu machen, dass sie hier nichts zu suchen hätten. „Wissen Sie, bei uns ist jede Stelle im Satz besetzt. Und außerdem kann Sie ja niemand verstehen. Und schließlich und überhaupt haben Fremdwörter hier nun wirklich nichts zu suchen. Verstehen Sie bitte recht, es ist kein böser Wille, aber...“

Und während sie noch so scheinheilig argumentierten und dabei ihre Plätze verließen, huschten andere Wörter an ihre Stelle: In die Wohnung von „Bei“ zogen „Gegen“, in das Appartement von „uns“ zog „alle“, in das Zimmer von „herrscht“ zog sein Großvater „wütet“. Und in das Haus von „Frieden“ hielt „Hass“ Einzug. Ehe sich die Einheimischen richtig besinnen konnten, war aus ihrer Satzstraße eine fürchterliche Fratze geworden: „Gegen alle wütet Hass!“ Da weinten sie und erkannten, wie schön es gewesen wäre, wenn sie die Fremdwörter aufgenommen hätten: „Bei uns herrscht Frieden, for ever!“ Nun war es zu spät, und seit dem Ereignis wohnen sie nur noch zur Untermiete, jederzeit kündbar.

*Peter Spangenberg*

## Stille

 Gedanken zur Geschichte

**Sprecher\*in 1**

Jede\*r einzelne von uns trägt Verantwortung für unsere Welt. Darum bitten wir:

Guter Gott

Wir wollen neue Wege gehen.

Wege die gutes Leben für alle ermöglichen.

Gib uns die Kraft, dass wir nicht aufgeben,  
wenn wir an Grenzen kommen.

Mach uns Mut, wenn es mühsam und anstrengend wird.

Schenke uns Hoffnung, wenn wir am Verzweifeln sind.

Du bist unser Wegbegleiter auf den wir bauen.

Amen.



Lied

JuGoLo 66g Der Hoffnung Gesicht

 Stille

 Bibeltext

**Sprecher\*in 2**

*Denn mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Gutsbesitzer, der früh am Morgen hinausging, um Arbeiter für seinen Weinberg anzuwerben. Er einigte sich mit den Arbeitern auf einen Denar für den Tag und schickte sie in seinen Weinberg. Um die dritte Stunde ging er wieder hinaus und sah andere auf dem Markt stehen, die keine Arbeit hatten. Er sagte zu ihnen: Geht auch ihr in meinen Weinberg! Ich werde euch geben, was Recht ist. Und sie gingen. Um die sechste und um die neunte Stunde ging der Gutsherr wieder hinaus und machte es ebenso. Als er um die elfte Stunde noch einmal hinausging, traf er wieder einige, die dort standen. Er sagte zu ihnen: Was steht ihr hier den ganzen Tag untätig? Sie antworteten: Niemand hat uns angeworben. Da sagte er zu ihnen: Geht auch ihr in meinen Weinberg! Als es nun Abend geworden war, sagte der Besitzer des Weinbergs zu seinem Verwalter: Ruf die Arbeiter und zahl ihnen den Lohn aus, angefangen bei den Letzten, bis hin zu den Ersten! Da kamen die Männer, die er um die elfte Stunde angeworben hatte, und jeder erhielt einen Denar. Als dann die Ersten kamen, glaubten sie, mehr zu bekommen. Aber auch sie erhielten einen Denar. Als sie ihn erhielten, murrten sie über den Gutsherrn und sagten: Diese Letzten haben nur eine Stunde gearbeitet und du hast sie uns gleichgestellt. Wir aber haben die Last des*

*Tages und die Hitze ertragen. Da erwiderte er einem von ihnen: Freund, dir geschieht kein Unrecht. Hast du nicht einen Denar mit mir vereinbart? Nimm dein Geld und geh! Ich will dem Letzten ebenso viel geben wie dir. Darf ich mit dem, was mir gehört, nicht tun, was ich will? Oder ist dein Auge böse, weil ich gut bin? So werden die Letzten Erste sein und die Ersten Letzte.*

*Die Bibel, Einheitsübersetzung 2016, Mt 20,1-16*



## Stille



## Gedanken zum Bibeltext

### Sprecher\*in 3

Beim Lesen des Gleichnisses von den Arbeitern im Weinberg kommt man schnell zum Naserümpfen. Das kann doch nicht sein. Der eine hat doch viel weniger gearbeitet und bekommt denselben Lohn. Das ist doch nicht gerecht!

Auch wenn wir es immer wieder versuchen, uns das Reich Gottes und das Handeln Gottes vorzustellen, ist es lediglich ein bescheidener, ganz menschlicher Versuch, mit dem uns Bekannten und Vertrauten etwas zu erklären bzw. zu beurteilen, das weit über unsere Vorstellungskraft hinausgeht. Gott handelt nicht nach menschlichen Normen und Gesetzen. Im Reich Gottes wartet ein neues Maß der Dinge auf uns, nämlich die Liebe Gottes, die jeden einzelnen von uns so reich beschenkt, dass alle Menschen leben können!



## Gebetsteil | Zeit der Achtsamkeit

### Leiter\*in

In den Frühschichten dieser Fastenzeit laden wir euch ein, euch in Achtsamkeit einzuüben.

Nehmen wir uns etwas Zeit und rufen uns Begegnungen, Situationen und Gedanken der letzten Tage in Erinnerung:

Bin ich bereit globale Verantwortung zu übernehmen?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Wer oder was liegt mir auf unserer Welt besonders am Herzen?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Welchen kleinen Beitrag für eine gerechtere Welt möchte ich nächste Woche angehen?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Hatte ich Zeit für mich? Hatte ich Zeit für Gott?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Für wen oder was bin ich besonders dankbar?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

### Leiter\*in

All eure Gedanken wollen wir jetzt in unser gemeinsames Beten mit hineinnehmen.

Ich lade euch ein, eure Hände in besonderer Weise zu verbinden. Forme mit deiner rechten Hand eine Schale und strecke diese nach rechts zur Person rechts neben dir. Dann nehme deine linke Hand und strecke diese nach links aus und legt deine Hand in die Hand der Person, die links neben dir ist.

Eure linke Hand wird jetzt getragen und zugleich tragt ihr mit eurer rechten Hand eine Hand.

Unser Leben ist ein Tragen und getragen werden.

All unsere Gedanken und alle Menschen, an die wir gedacht haben, dürfen wir Gott anvertrauen, der uns alle behutsam in seinen Händen hält.

So beten wir gemeinsam:

### Vater unser

### Segensgebet der Achtsamkeit

#### Sprecher\*in 1-3

Gott segne dich.

#### Sprecher\*in 1

Gott segne deine Augen,  
damit du das Schöne in unserer Welt siehst  
und auch die Menschen entdeckst, die deine Hilfe brauchen.

#### Sprecher\*in 2

Gott segne deine Ohren,  
damit du Menschen aufmerksam zuhörst und  
auch das Ungesagte hören kannst und in deinem Herz spürst.

**Sprecher\*in 3**

Gott segne deinen Mund,  
er schenke dir liebevolle Worte,  
die Hoffnung schenken, Mut machen und seine Liebe erkennen lassen.

**Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Hände,  
damit du friedvoll Menschen deine Hände ausstreckst  
und Kraft hast Menschen unter die Arme zu greifen.

**Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Gedanken,  
damit du in Achtsamkeit handelst  
und seine Liebe in deinen Worten und Taten in die Welt trägst.

**Sprecher\*in 3**

Gott segne dich von Kopf bis Fuß,  
von allen Seiten umgebe er dich  
und halte seine Hand über dich.

**Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

**Leiter\*in**

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.

oder

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und die Heilige Geistkraft.  
Amen.

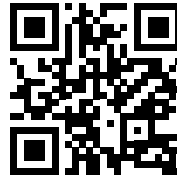


**Lied**

JuGoLo 671 Singt Gott

Wusstest Du, dass sich der BDKJ mit ganz vielen verschiedenen Themen unserer Gesellschaft beschäftigt.

Schau doch mal vorbei und informiere dich:  
<https://www.bdkj.de/themen>



Themenfelder sind:

- Jugendpolitik
- Kinder- und Jugendarmut in Deutschland
- Mädchen- und Frauenpolitik
- Europäische Jugendpolitik
- Fairer Handel
- Klimaneutralität
- Friedensethik
- Internationale Jugendarbeit
- Jugend in der Kirche
- Klimagerechtigkeit
- Kritischer Konsum
- Pflichtdienst: Eine gute Idee?
- Aufarbeitung sexualisierter Gewalt
- Prävention von sexualisierter Gewalt
- Synodaler Weg
- Arbeit für alle

# CHECK BOX

- ✿ Ausreichend Sitzmöglichkeiten stellen
- ✿ Den Raum nur schwach mit Kerzenlicht erleuchten
- ✿ Eine Kerze für die Mitte und Streichhölzer | Feuerzeug
- ✿ Liedblätter | Liederbücher
- ✿ Verteilen der Rollen der Sprecher\*innen
- ✿ Beim Eintreffen der Teilnehmer\*innen kann meditative Musik laufen



## MUSIK

JuGoLo 83 Geh mit uns auf unserm Weg

JuGoLo 515 Du für mich

JuGoLo 627 Und ein neuer Morgen



 **Begrüßung**

**Leiter\*in**

Schön, dass ihr da seid und dass wir uns gemeinsam auf den Weg machen. Ich begrüße euch herzlich zu unserer letzten Fröhschicht in dieser Fastenzeit. Beginnen wir mit seinem Zeichen, das Himmel und Erde und uns untereinander verbindet. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.



**Lied**

JuGoLo 83 Geh mit uns auf unserm Weg

 **Einleitung**

**Sprecher\*in 1**

Die Früh- und Spätschichtenreihe trägt in dieser Fastenzeit den Titel „Achtung Baustellen“.

Auf unseren alltäglichen Wegen werden wir mit Baustellen konfrontiert, die unsere erhöhte Aufmerksamkeit brauchen und unsere Geduld auf die Probe stellen.

**Sprecher\*in 2**

Es gibt auch viele andere Baustellen in unserem Alltag: Die alltäglichen Anforderungen in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf. Die Herausforderungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die kriegerischen Auseinandersetzungen weltweit, unsere Klimaveränderungen und vieles mehr. Dazu kommen dann noch die Baustellen in unserem eigenen Leben und Glauben.

**Sprecher\*in 3**

Achtung Baustellen. - Wir laden euch ein in dieser Fastenzeit eure Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf einzelne Momente zu richten. Nehmt euch jeden Tag etwas Zeit, um auf eure Baustellen zu schauen. Schenkt euch selbst jeden Tag ein paar Minuten, um eure Sinne ganz weit zu machen. Nicht nur die Augen öffnen, sondern auch die Ohren, achtet auf eure Gedanken und Worte. Seid mit eurem Herzen dabei, wenn ihr eure Hände reicht!

**Sprecher\*in 1**

Lasst uns jeden Tag nicht Mauern, sondern Brücken bauen. Von Mensch zu Mensch, von mir zu dir. Menschen mit großer Offenheit und guten Worten begegnen. Brücken der Toleranz, Gerechtigkeit und Versöhnung.

**Sprecher\*in 2**

Auch unsere Kirche ist im Umbruch und zur Großbaustelle geworden. Machen wir uns auf den Weg und wagen Neues. Lassen wir uns von der Frohen Botschaft neu entzünden, damit wir seinen Segen hier und jetzt leben und mit anderen Menschen teilen. So können Segensorte entstehen, Orte an denen wir unser Leben und unseren Glauben miteinander leben und gestalten.

**Sprecher\*in 3**

Wir wollen neue Wege gehen. Wege die gutes Leben für alle ermöglichen. Guter Gott, gib uns die Kraft, dass wir nicht aufgeben, wenn wir an Grenzen kommen. Mache uns Mut, wenn es mühsam und anstrengend wird. Schenke uns Hoffnung, wenn wir am Verzweifeln sind. Du bist unser Wegbegleiter auf den wir bauen.

**Sprecher\*in 1**

Diese Fröhschicht trägt den Titel „Tod und Leben“



Stille



Bibeltext

**Sprecher\*in 2**

*Darauf ging einer der Zwölf namens Judas Iskariot zu den Hohenpriester und sagte: Was wollt ihr mir geben, wenn ich euch Jesus ausliefere? Und sie zahlten ihm dreißig Silberstücke. Von da an suchte er nach einer Gelegenheit, ihn auszuliefern.*



Stille

**Sprecher\*in 3**

*Und während sie aßen, sprach er: Amen, ich sage euch: Einer von euch wird mich verraten und ausliefern. Da waren sie sehr betroffen und einer nach dem andern fragte ihn: Bin ich es etwa, Herr? Er antwortete: Der, der die Hand mit mir in die Schüssel getaucht hat, wird mich verraten.*



Stille

### **Sprecher\*in 1**

*Petrus erwiderte ihm: Und wenn alle an dir Anstoß nehmen - ich niemals! Jesus entgegnete ihm: Amen, ich sage dir: In dieser Nacht, noch ehe der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen. Da sagte Petrus zu ihm: Und wenn ich mit dir sterben müsste - ich werde dich nie verleugnen. Das Gleiche sagten auch alle anderen Jünger.*



### **Sprecher\*in 2**

*Der Verräter hatte mit ihnen ein Zeichen verabredet und gesagt: Der, den ich küssen werde, der ist es; nehmt ihn fest. Sogleich ging er auf Jesus zu und sagte: Sei gegrüßt, Rabbi! Und er küsste ihn. Jesus erwiderte ihm: Freund, dazu bist du gekommen? Da gingen sie auf Jesus zu, ergriffen ihn und nahmen ihn fest.*



### **Sprecher\*in 3**

*Da zerriss der Hohepriester sein Gewand und rief: Er hat Gott gelästert! Wozu brauchen wir noch Zeugen? Jetzt habt ihr die Gotteslästerung selbst gehört. Was ist eure Meinung? Sie antworteten: Er ist schuldig und muss sterben. Dann spuckten sie ihm ins Gesicht und schlugen ihn.*



### **Sprecher\*in 1**

*Wieder leugnete er und schwor: Ich kenne den Menschen nicht. Kurz darauf kamen die Leute, die dort standen, zu Petrus und sagten: Wirklich, auch du gehörst zu ihnen, deine Mundart verrät dich. Da fing er an, sich zu verfluchen und schwor: Ich kenne den Menschen nicht. Gleich darauf krähte ein Hahn.*



### **Sprecher\*in 2**

*Pilatus sagte zu ihnen: Was soll ich dann mit Jesus tun, den man den Messias nennt? Da schrien sie alle: Ans Kreuz mit ihm! Er erwiderte: Was für ein Verbrechen hat er denn begangen? Da schrien sie noch lauter: Ans Kreuz mit ihm!*



Stille

**Sprecher\*in 3**

*Nachdem sie ihn gekreuzigt hatten, warfen sie das Los und verteilten seine Kleider unter sich. Dann setzten sie sich nieder und bewachten ihn. Über seinem Kopf hatten sie eine Aufschrift angebracht, die seine Schuld angab: Das ist Jesus, der König der Juden.*



Stille

**Sprecher\*in 1**

*Jesus aber schrie noch einmal laut auf. Dann hauchte er den Geist aus. Da riss der Vorhang im Tempel von oben bis unten entzwei. Die Erde bebte und die Felsen spalteten sich.*

*Die Bibel, Einheitsübersetzung Auszüge aus Mt 26+27*



Stille



Lied

JuGoLo 515 Du für mich



Bibeltext

**Leiter\*in**

*Nach dem Sabbat kamen in der Morgendämmerung des ersten Tages der Woche Maria aus Magdala und die andere Maria, um nach dem Grab zu sehen. Plötzlich entstand ein gewaltiges Erdbeben; denn ein Engel des Herrn kam vom Himmel herab, trat an das Grab, wälzte den Stein weg und setzte sich darauf. Seine Gestalt leuchtete wie ein Blitz und sein Gewand war weiß wie Schnee. Die Wächter begannen vor Angst zu zittern und fielen wie tot zu Boden. Der Engel aber sagte zu den Frauen: Fürchtet euch nicht! Ich weiß, ihr sucht Jesus, den Gekreuzigten. Er ist nicht hier; denn er ist auferstanden, wie er gesagt hat. Kommt her und seht euch die Stelle an, wo er lag. Dann geht schnell zu seinen Jüngern und sagt ihnen: Er ist von den Toten auferstanden. Er geht euch voraus nach Galiläa, dort werdet ihr ihn sehen. Ich habe es euch gesagt. Sogleich verließen sie das Grab und eilten voll Furcht und großer Freude zu seinen Jüngern, um ihnen die Botschaft zu verkünden.*

*Die Bibel, Einheitsübersetzung Mt 28,1-8*



Stille



Vertiefung

**Sprecher\*in 2**

Du sprichst in unser Ende immer wieder einen Anfang hinein.  
Denn du bist im Sterben und untergehn,  
du bist im Leben und auferstehn.



Stille

**Sprecher\*in 3**

Du trägst in unser Dunkel immer wieder eine Handbreit Licht.  
Denn du bist im Sterben und untergehn,  
du bist im Leben und auferstehn.



Stille

**Sprecher\*in 1**

Du siehst in unseren Ängsten immer wieder einen neuen Beginn.  
Denn du bist im Sterben und untergehn,  
du bist im Leben und auferstehn.

*nach Thomas Laubach*



Stille



Geschichte

**Sprecher\*in 2**

Im Traum trat ich in den Laden Gottes ein und sah einen Engel hinter dem Verkaufstresen. Verwundert und überrascht fragte ich: „Lieber Engel, was verkaufst du?“ „Das sind alles Gaben Gottes“, antwortete er mir. „Sind sie teuer?“ „Nein, es ist alles kostenlos!“ Ich sah mich aufmerksam im Laden um. Es gab Krüge voll Glück, Päckchen mit Hoffnung, Körbe die von Zufriedenheit überquollen, Schachteln, gefüllt mit Hinweisen und Weisheiten, Tüten mit Vertrauen. Mut fassend, bat ich: „Ach bitte, ich möchte gerne ein Glas mit Glauben; Krüge mit Glück und Körbe mit Frieden für mich

und meine Familie, meine Nachbarn und Freunde; reichlich Dankbarkeit auch, Vergebung und eine große Liebe zu allem.“

Liebevoll bereitete der Engel des Herrn, eine kleine Packung, die leicht in meiner Hand Platz hatte. Überrascht sage ich: „Hast du alles, um das ich dich bat, in dieses winzige Päckchen getan?“ Lächelnd antwortete der Engel: „Mein lieber Mensch, im Laden Gottes verkaufen wir keine Früchte, es gibt nur den Samen. Gott legt ihn dir in die Hand.“

*nach einer Überlieferung*



Stille



Gedanken zur Geschichte

**Sprecher\*in 3**

Neues Leben

Gott legt es in unsere Hand

Zukunft für die Welt

Hoffnung für alle

**Sprecher\*in 1**

Neues Leben

Gott legt es in unsere Hand

Gaben Gottes uns anvertraut

Gottes Liebe mitten unter uns

**Sprecher\*in 2**

Neues Leben

Gott legt es in unsere Hand

Tod und Leben

Wir in Gottes Händen geborgen



Stille

 Gebetsteil | Zeit der Achtsamkeit

**Leiter\*in**

In den Fröhschichten dieser Fastenzeit laden wir euch ein, euch in Achtsamkeit einzuüben.

Nehmen wir uns etwas Zeit und rufen uns Begegnungen, Situationen und Gedanken der letzten Tage in Erinnerung:

Wo erlebe ich Sterben und Tod in meinem Leben?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Wo erlebe ich Leben und Neubeginn in meinem Leben?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Wo habe ich letzte Wochen Samen der Gaben Gottes in die Welt gebracht?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Hatte ich Zeit für mich? Hatte ich Zeit für Gott?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

Für wen oder was bin ich besonders dankbar?

- **Kurze Stille** (je nach Gruppe 15 – 30 Sekunden!)

**Leiter\*in**

All eure Gedanken wollen wir jetzt in unser gemeinsames Beten mit hineinnehmen.

Ich lade euch ein, eure Hände in besonderer Weise zu verbinden. Forme mit deiner rechten Hand eine Schale und strecke diese nach rechts zur Person rechts neben dir. Dann nehme deine linke Hand und strecke diese nach links aus und legt deine Hand in die Hand der Person, die links neben dir ist.

Eure linke Hand wird jetzt getragen und zugleich tragt ihr mit eurer rechten Hand eine Hand.

Unser Leben ist ein Tragen und getragen werden.

All unsere Gedanken und alle Menschen, an die wir gedacht haben, dürfen wir Gott anvertrauen, der uns alle behutsam in seinen Händen hält.

So beten wir gemeinsam:

 Vater unser



## Segensgebet der Achtsamkeit

### **Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

### **Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Augen,  
damit du das Schöne in unserer Welt siehst  
und auch die Menschen entdeckst, die deine Hilfe brauchen.

### **Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Ohren,  
damit du Menschen aufmerksam zuhörst und  
auch das Ungesagte hören kannst und in deinem Herz spürst.

### **Sprecher\*in 3**

Gott segne deinen Mund,  
er schenke dir liebevolle Worte,  
die Hoffnung schenken, Mut machen und seine Liebe erkennen lassen.

### **Sprecher\*in 1**

Gott segne deine Hände,  
damit du friedvoll Menschen deine Hände ausstreckst  
und Kraft hast Menschen unter die Arme zu greifen.

### **Sprecher\*in 2**

Gott segne deine Gedanken,  
damit du in Achtsamkeit handelst  
und seine Liebe in deinen Worten und Taten in die Welt trägst.

### **Sprecher\*in 3**

Gott segne dich von Kopf bis Fuß,  
von allen Seiten umgebe er dich  
und halte seine Hand über dich.

### **Sprecher\*in 1-3**

Gott segne dich.

**Leiter\*in**

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.

oder

So segne uns,  
der du uns Mutter und Vater und so unendlich viel mehr bist.  
Der Vater und der Sohn und die Heilige Geistkraft.  
Amen.



Lied

JuGolo 627 Und ein neuer Morgen

## Unser „neues“ Referat Lebenswege junger Menschen (LJM):

<https://bdkj-speyer.de/fachreferate/lebenswege-junger-menschen/>



Büro LJM:  
ljm@bistum-speyer.de

Eva Steinle

Telefon: 06232 | 102-356

### Handlungsfelder:

Jugendkirche  
jugendkirche@bistum-speyer.de  
Referent\*innen:

Laura Lee

Telefon: 06232 | 102-362

Lucas Günther

Telefon: 06232 | 102-251

Junge Erwachsene  
junge-erwachsene@bistum-speyer.de  
Referentin:

Maria Wünschel

Telefon: 06232 | 102-353

Ministrant\*innenseelsorge  
minis@bistum-speyer.de  
Referentin:

Laura Lee

Telefon: 06232 | 102-362

Spiritualität & Religiöse Bildung  
relbild@bistum-speyer.de  
Referent:

Christian Knoll

Telefon: 06232 | 102-487

# JuGoLo - Ein Segen sein



Bestellbar über: [relbild@bistum-speyer.de](mailto:relbild@bistum-speyer.de)  
Referat Lebenswege Junger Menschen  
Handlungsfeld Spiritualität und Religiöse Bildung  
Abteilung Jugendseelsorge der Diözese Speyer | BDKJ Speyer  
zum Sonderpreis von 14,00 €.

## Aktuelles und Veranstaltungen aus dem Referat "Lebenswege junger Menschen"

<https://bdkj-speyer.de/fachreferate/lebenswege-junger-menschen/>





GBD

[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)



BISTUM SPEYER

**BDKJ Speyer | Abteilung Jugendseelsorge**

Bischöfliches Ordinariat

Webergasse 11

67346 Speyer

→ [www.bdkj-speyer.de](http://www.bdkj-speyer.de)

## IMPRESSUM

**Herausgeber:**

Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) und der Abteilung Jugendseelsorge im Bischöflichen Ordinariat der Diözese Speyer. Webergasse 11 - 67346 Speyer

Tel.: 0 62 32. 1 02-359 | Fax: 0 62 32. 1 02-406

Mail: [relbild@bistum-speyer.de](mailto:relbild@bistum-speyer.de) | [www.bdkj-speyer.de](http://www.bdkj-speyer.de)

**Verantwortlich:** Christian Knoll

**Inhalt:** Christian Knoll | Louisa Goldinger

**Redaktion:** Christian Knoll

**Druck:** [gemeindebriefdruckerei.de](http://gemeindebriefdruckerei.de)

Auflage 750 Exemplare

**Namentliche Kennzeichnung:** Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autor\*in wieder.

Das Referat für Politische Bildung und Öffentlichkeitsarbeit im BDKJ wird gefördert vom Land Rheinland-Pfalz. Frühschichtkontakt-Baustein Nr. 75

**Bildquellen:**

Titel | Impressum: T\_steven@unsplash

1. FS: lina-trochez@unsplash | 2. FS: umit-bulut@unsplash

3. FS: youssef-naddam@unsplash | 4. FS: rafael-sales@unsplash

5. FS: andrew-butler@unsplash | 6. FS: pisit-heng@unsplash

## Segensgebet der Achtsamkeit

Gott segne dich.

Gott segne deine Augen,  
damit du das Schöne in unserer Welt siehst  
und auch die Menschen entdeckst, die deine Hilfe brauchen.

Gott segne deine Ohren,  
damit du Menschen aufmerksam zuhörst und  
auch das Ungesagte hören kannst und in deinem Herz spürst.

Gott segne deinen Mund,  
er schenke dir liebevolle Worte,  
die Hoffnung schenken, Mut machen und seine Liebe erkennen lassen.

Gott segne deine Hände,  
damit du friedvoll Menschen deine Hände ausstreckst  
und Kraft hast Menschen unter die Arme zu greifen.

Gott segne deine Gedanken,  
damit du in Achtsamkeit handelst  
und seine Liebe in deinen Worten und Taten in die Welt trägst.

Gott segne dich von Kopf bis Fuß,  
von allen Seiten umgebe er dich  
und halte seine Hand über dich.

Gott segne dich.

