

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

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

### Fastenlied

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

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

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

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

### Psalm

#### *Psalm 130*

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

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

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

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

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

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

Ja, er wird Israel erlösen aus all seinen  
Sünden.

#### *oder Psalm 51*

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

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

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

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

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

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

Siehe, an Treue im Innersten hast du

Gefallen, im Verborgenen lehrst du mich  
Weisheit.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## Wort aus der Schrift

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

oder

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

(Joel 2,12-14)

## Stille

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

*geworden bin. Gott kann ich es hinhalten, er schenkt Vergebung und einen neuen Anfang.*

## Gebet des Herrn

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

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

So segne und behüte du mich und alle, die ich im Herzen trage, guter Gott.

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

# ZEIT für DICH und GOTT in der FASTENZEIT

## eine EINLADUNG

**FASTENZEIT:**  
**nicht** weniger,  
sondern **MEHR**

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

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

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

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

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

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