

„SEI MUTIG UND STARK“ (JOS 1,9)

Hausgottesdienst Fastenzeit 2026



BISTUM EICHSTÄTT

VORBEREITUNG UND GESTALTUNG DES GEBETSABENDS

- Legen Sie für die Mitfeiernden eine Gebetsvorlage und nach Bedarf ein Gotteslob bereit.
- **Vereinbaren Sie, wer welchen Textabschnitt übernimmt.**
 - V Vorbeterin | Vorbeter
 - L1 Leserin | Leser
 - L2 Leserin | Leser
 - A Alle
- Vielleicht können Sie mit Instrumenten die Lieder begleiten, oder Sie suchen sich vorher aus dem Internet eine gesangliche Unterstützung heraus. Die Lieder finden Sie unter **www.katholisch.de**
Es sind z.T. auch zwei Lieder zur Auswahl angeboten.
- Entzünden Sie in Ihrer Mitte eine Kerze. Legen Sie die Bibel dazu.
- Wenn eine Mut-Karte gestaltet werden soll, halten Sie die Materialien (siehe Seite 6) bereit.

GELEITWORT

Liebe Schwestern und Brüder im Glauben,
liebe Kinder und Jugendliche,

in den vor uns liegenden vierzig Tagen der Fastenzeit bereiten wir uns auf Ostern vor, das Fest der Auferstehung unseres Herrn. Diese Vorbereitungszeit ist jedes Jahr eine neue Gelegenheit, auf unser Leben zu blicken und uns wieder auf Jesus hin auszurichten.



Der Hausgottesdienst steht in diesem Jahr unter dem Leitwort „**Sei mutig und stark**“ (Jos 1,9) aus dem Buch Josua. Als Nachfolger von Moses steht Josua nach vierzig Jahren Wüstenwanderung nun vor der Herausforderung, das Volk Israel endlich in das verheißene Land zu führen. Gott erinnert ihn daran, sich an die Gebote Gottes zu halten (Jos 1,7) und sagt ihm zu: „**Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht**“ (Jos 1,5).

Das Beispiel des Josua kann uns inspirieren, die 40 Tage Fastenzeit voll Vertrauen, mutig und mit Durchhaltevermögen anzugehen und zu gestalten. So sind wir eingeladen, uns in dieser Fastenzeit wieder neu am Willen des Herrn zu orientieren, auf sein Wort zu hören und die Sakramente der Kirche zu empfangen. Vertrauen wir darauf, dass der Herr uns begleitet auf unserem Weg auf Ostern hin, in diesem Jahr und unser ganzes Leben.

Euer und Ihr

Alfred Rottler

Diözesanadministrator



ERÖFFNUNG

- V Wir beginnen unser Gebet im Zeichen des Kreuzes.
+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
- A Amen.
- V Der Name des Herrn sei gepriesen.
- A Von nun an bis in Ewigkeit.

Lied „Ich steh vor dir mit leeren Händen“ (GL 422, 1 u. 3) *oder*
„Wo zwei oder drei“ (GL 706)

HINFÜHRUNG

- L1 Wir stehen am Beginn der 40tägigen Fastenzeit. In dieser Zeit blicken wir nach vorne auf Ostern, aber auch zurück auf unser Leben, auf den Alltag um uns herum. Dieser Blick auf Vergangenheit und Gegenwart kann verunsichern. Am liebsten würden wir auf Sicherheit bedacht alles beim Alten lassen, doch auch Veränderung tut gut. Die Fastenzeit lädt uns ein, auf unser Leben zu schauen. Wir sollen dabei auch nicht alles umkrempeln, sondern unser Leben wieder neu auf das Ziel ausrichten.
- L2 Das Volk Israel stand am Ende seines 40jährigen Zuges durch die Wüste vor einer ähnlichen Situation. Mose, die lang vertraute Leitgestalt, war gestorben und Josua sollte seine Nachfolge antreten. Er sollte nun das Volk Israel in das verheißene gelobte Land führen. Hören wir auf die ermutigende Botschaft Gottes, die auch uns für die kommenden Wochen der Fastenzeit ein Impuls sein kann.

Lied „Meine engen Grenzen“ (GL 437)

GEBET

- V Guter Gott,
oft sind wir mutlos und schwach.
Du hast dich als treuer Begleiter für das Volk Israel erwiesen.
Begleite uns auf unserem Weg durch die Fastenzeit
und hilf uns unser Leben zu erneuern.
Darum bitten wir durch Christus, unsern Herrn.
- A Amen.

LESUNG

(Jos 1,1-2.5-7.9)

- L1 ¹ Nachdem Mose, der Knecht des HERRN, gestorben war, sagte der HERR zu Josua, dem Sohn Nuns, dem Diener des Mose: ² Mein Knecht Mose ist gestorben. Mach dich also auf den Weg und zieh über den Jordan hier mit diesem ganzen Volk in das Land, das ich ihnen, den Israeliten, geben werde. ⁵ Wie ich mit Mose war, will ich auch mit dir sein. Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht. ⁶ Sei mutig und stark! Denn du sollst diesem Volk das Land zum Besitz geben, von dem du weißt: Ich habe ihren Vätern geschworen, es ihnen zu geben. ⁷ Sei ganz mutig und stark und achte genau darauf, dass du ganz nach der Weisung handelst, die mein Knecht Mose dir gegeben hat! Weich nicht nach rechts und nicht nach links davon ab, damit du Erfolg hast überall, wo du unterwegs bist! ⁹ Habe ich dir nicht befohlen: Sei mutig und stark? Fürchte dich also nicht und hab keine Angst; denn der HERR, dein Gott, ist mit dir überall, wo du unterwegs bist.

BESINNUNG

- V Josua stand vor einer großen Aufgabe: Er sollte das Volk Gottes in ein neues Land führen. Da sagt Gott zu ihm:
- L1 **„Ich lasse dich nicht fallen.“** Gott weiß um die Schwächen von Josua. Er kennt auch uns.
Deshalb gilt auch uns sein Ruf: **Sei mutig und stark!**
- L2 **„Und [ich] verlasse dich nicht.“** Gott bleibt treu an der Seite des Josua. Er ist wie ein guter Freund oder eine gute Freundin, die auch in schwierigen Situationen bei uns sind.
Deshalb gilt auch uns sein Ruf: **Sei mutig und stark!**
- L1 **„Fürchte dich also nicht.“** Gott ermutigt Josua, das Volk zu leiten. Er bestärkt auch uns und gibt uns Selbstvertrauen.
Deshalb gilt auch uns sein Ruf: **Sei mutig und stark!**
- L2 **Gott ist bei uns in Schule und Arbeit.** Wenn wir lernen müssen und vor Prüfungen stehen. Wenn wir angestrengt sind und Stress haben. Auch wenn wir Erfolg haben.
Er ruft uns zu: **Sei mutig und stark!**



L1 Gott ist bei uns in unseren Familien. In Zeiten des Glücks und wenn wir uns gegenseitig unterstützen, aber auch wenn es Spannungen und Konflikte gibt.

Er ruft uns zu: **Sei mutig und stark!**

L2 Gott ist bei uns in Freude und Leid, in schönen und in schwierigen Situationen. Wenn es uns gut geht oder wir krank sind.

Er ruft uns zu: **Sei mutig und stark!**

Wenn Kinder mitfeiern:

MUT-KARTE BASTELN

- V** In unserem Leben gibt es immer wieder Momente, in denen wir Mut brauchen – bei kleinen und großen Aufgaben, in der Schule, bei der Arbeit oder im Alltag. Manchmal trauen wir uns etwas sofort zu, manchmal brauchen wir eine kleine Erinnerung daran, dass wir stärker sind, als wir denken.
- V** Mit dieser Mut-Karte kannst du festhalten, wo du Mut brauchst und was dir Kraft gibt. Die Karte soll uns begleiten, uns ermutigen und zeigen: Wir dürfen Neues wagen und Schritt für Schritt wachsen.



Materialien vorbereiten

- Tonpapier oder eine stabile Karte
- Stifte, Filzstifte oder Buntstifte
- Sticker Symbole (z. B. Löwe, Schild, Sonne)
- Schere, evtl. Lineal



Vorgehen

1. Aus dem Tonpapier eine Karte zuschneiden (z. B. DIN A6-Format).
2. Auf die Vorderseite den Bibelvers schreiben:



**„Sei mutig und stark!
Fürchte dich also nicht und hab keine Angst;
denn der HERR, dein Gott, ist mit dir überall,
wo du unterwegs bist.“** (Josua 1,9)

3. Die Vorderseite kreativ gestalten:
Farben, Muster, kleine Zeichnungen oder Symbole.
4. Auf die Rückseite den Satz ergänzen:
„Hier brauche ich Mut: _____“
5. Karte individuell ausmalen und gestalten.



Tipp

Die fertige Mut-Karte kann an die Zimmertür, an die Pinnwand oder den Kühlschrank gehängt werden.

MUT-MACH-LIED MIT KINDERN SINGEN

- V Manchmal fühlt man sich mutig, manchmal eher ein bisschen ängstlich. In diesem Lied hören wir: **Jeder kann Mut finden – auch du!**
- Lasst und zusammen singen und spüren, wie stark wir sein können.

Lied Mit Mike Müllerbauer singen wir
<https://www.youtube.com/watch?v=n6liHUFL-hQ>
oder
„Herr gib uns Mut zum Hören“ (GL 448, 1, 3 u. 4)



Der Psalm kann im Wechsel zwischen zwei Gruppen gebetet werden.

² Gott ist uns Zuflucht und Stärke,*
als mächtig erfahren, als Helfer in allen Nöten.

³ Darum fürchten wir uns nicht, wenn die Erde auch wankt,*
wenn Berge stürzen in die Tiefe des Meeres;

⁴ mögen seine Wasser tosen und schäumen *
und vor seinem Ungestüm Berge erzittern.

⁵ Eines Stromes Arme erfreuen die Gottesstadt,*
des Höchsten heilige Wohnung.

⁶ Gott ist in ihrer Mitte, sie wird nicht wanken.*
Gott hilft ihr, wenn der Morgen anbricht.

⁷ Völker tobten, Reiche wankten;*
seine Stimme erscholl, da muss die Erde schmelzen.

⁸ Mit uns ist der HERR der Heerscharen,*
der Gott Jakobs ist unsre Burg.

⁹ Kommt und schaut die Taten des HERRN,*
der Schauder erregt auf der Erde.

¹⁰ Er setzt den Kriegen ein Ende *
bis an die Grenzen der Erde.

Den Bogen zerbricht er, / die Lanze zerschlägt er;*
Streitwagen verbrennt er im Feuer.

¹¹ Lasst ab und erkennt, dass ich Gott bin,*
erhaben über die Völker, erhaben auf Erden!

¹² Mit uns ist der HERR der Heerscharen,*
der Gott Jakobs ist unsre Burg.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn *
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit *
und in Ewigkeit. Amen.

FÜRBITTEN

- V In dieser Fastenzeit ruft uns Gott zu: „**Sei mutig und stark.**“
In diesem Vertrauen bringen wir unsere Bitten vor ihn.

Um Mut zur Umkehr

- L1 Für alle Christinnen und Christen, die diese Fastenzeit bewusst nutzen möchten:
Stärke in uns den Mut, unser Leben ehrlich anzuschauen und Schritte der Umkehr zu wagen.
- A Wir bitten dich, erhöhe uns.

Für Menschen in innerer Not

- L2 Für alle, die in dieser Zeit besonders mit sich selbst kämpfen – mit Sorgen, Versagen oder Schuld:
Lass sie deine Nähe spüren und schenke ihnen neue Hoffnung.
- A Wir bitten dich, erhöhe uns.

Für unsere Gemeinschaft

- L1 Für unsere Familien, Nachbarschaften und Gemeinden:
Hilf uns, in der Fastenzeit bewusst aufeinander zuzugehen, Streit zu überwinden und Versöhnung zu suchen.
- A Wir bitten dich, erhöhe uns.

Für Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind

- L2 Für alle, die unter Armut, Krankheit oder Einsamkeit leiden:
Mach uns bereit, zu teilen, zu trösten und anderen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.
- A Wir bitten dich, erhöhe uns.

Für unseren Weg auf Ostern zu

- L1 Für uns selbst in diesen 40 Tagen:
Begleite uns auf unserem Weg der Erneuerung, damit wir mutig und gestärkt dem Osterlicht entgegengehen.
- A Wir bitten dich, erhöhe uns.

Für die Verstorbenen

- L2 Wir beten für unsere Verstorbenen und für alle, die wir in dieser Fastenzeit besonders vermissen.
Schenke ihnen die Fülle deines Lichtes und tröste alle, die um sie trauern.
- A Wir bitten dich, erhöhe uns.

VATER UNSER

- V All das, was uns bewegt, nehmen wir mit hinein in das Gebet,
das Jesus uns gelehrt hat:
- A Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
- Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

GEBET

Herr, unser Gott,
in dieser Fastenzeit wollen wir dir neu entgegengehen.
Stärke uns, damit wir mutig das Gute suchen
und deinen Weg im Alltag leben.

Schenke uns ein waches Herz,
das empfängt, was du uns schenken willst,
und Hände, die weitergeben, was du uns anvertraust.
Bleibe bei uns und führe uns hin
zu dem neuen Leben, das du an Ostern schenkst.

A Amen

Lied „Der Herr wird dich mit seiner Güte segnen“ (GL 452) *oder*
„Herr, du bist mein Leben“ (GL 456)

SEGEN

- V Gott sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.
Gott sei hinter dir,
um dir den Rücken zu stärken für einen aufrechten Gang.
Gott sei neben dir,
um dich wie eine gute Freundin und ein guter Freund
an deiner Seite zu begleiten.
Gott sei um dich,
um dich mit einer wärmenden Decke zu umhüllen,
wenn Kälte dich blass macht und Lieblosigkeit dich frieren lässt.
Gott sei in dir,
um dein Herz zu weiten, um zu lieben und mutig das Leben
zu gestalten.“
- Dazu segne uns der gütige und liebende Gott,
der Vater + und der Sohn und der Heilige Geist.
- A Amen.

IMPRESSUM

Bischöfliches Ordinariat Eichstätt · Abteilung Seelsorge und Evangelisierung
Walburgiberg 2 · 85072 Eichstätt

Die Vorlage für den Hausgottesdienst in der Fastenzeit 2026 wurde erstellt von
Yousif Hanna Micha und Markus Wittmann, Fachbereich Glaube und Liturgie

Fotos: freepik.com

Liedernachweis: Gotteslob – Katholisches Gebet- und Gesangbuch.
Ausgabe für das Bistum Eichstätt, 2013.

Bibeltexte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 2016,
Verlag Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

Gestaltung: Bischöfliches Ordinariat, Stabsstelle Kommunikation

