



**Frieden**

**Krieg**

**Gerechtigkeit**

**Machtmissbrauch**

**Demokratie**

**Unterdrückung**

**Liebe**

**Hass**

# **SOZIALPOLITISCHES GEBET 2024**

---

KAB Diözesanverband Münster • Schillerstraße 44 b • 48155 Münster • Tel. 0251 609760

Im Internet abzurufen unter:

[www.kab-muenster.de](http://www.kab-muenster.de) [www.jg-muenster.de](http://www.jg-muenster.de) [www.caj-muenster.de](http://www.caj-muenster.de)

## Gebrauchsanweisung für dieses Heft



### Die Idee

Das „Sozialpolitische Abendgebet“ ist von den Verbänden CAJ, JG und KAB „erfunden“ worden und hat inzwischen schon eine lange Tradition. Ursprünglich ist es gedacht als eine Anregung für eine Gebetsstunde am Abend des Gründonnerstags, an dem in vielen Gemeinden nach der Abendmahlsfeier Stunden des Wachens und Betens stattfinden.

Viele KAB-Gruppen nutzen es darüber hinaus schon, um verschiedenste Gebetseinheiten damit zu gestalten.

Im letzten Jahr schon haben die Geistlichen Leitungen von JG, CAJ und KAB überlegt, dass es sehr gut wäre, zu den verschiedensten Anlässen eine Sammlung von Texten, Gebeten, Andachten zu erstellen.

Diese Sammlung unter dem Titel „Bei Gelegenheit“ sollte dann im Herbst 2023 erscheinen. Leider sind wir aber noch nicht so weit mit dem Sammeln und Sortieren. Wir sind dabei, die Sammlung ‚Bei Gelegenheit‘ zu vervollständigen und werden sie zu gegebener Zeit veröffentlichen!

Deshalb haben wir uns entschieden, in diesem Jahr ein kleines „Sozialpolitisches Gebet“ herauszugeben.

Wir hoffen, dass dieses Angebot dazu dient, uns selbst, einander und Christus mit seiner Botschaft nahe zu kommen. Diese Ausgabe stellt eine komplett ausgearbeitete Gebetseinheit zur Verfügung unter dem Titel:

### Ölbergstunden-Gebet

Damit der sozialpolitische Aspekt hervorgehoben wird in diesem Gebet, ist es notwendig, in den Tagen vorher die Tageszeitung zu lesen und Überschriften daraus zu sammeln, die die politische, insbesondere sozialpolitische Situation des Wohnortes und des Landes spiegeln.

Es gibt zudem einen kurzen Anhang mit verschiedenen Texten zu verschiedenen Anlässen, diese Texte können natürlich mit eingearbeitet werden, einzelne Texte ersetzen dann andere Textstellen.

Haben Sie beim Beten auch den Mut zur Stille!

Die Texte brauchen Zeit, damit sie „sacken“ können. Musik kann dabei störend wirken. Hilfreich kann es sein, den Betern und Beterinnen eine Zeitangabe zu machen, z. B. „Wir denken jetzt 2 -3 Minuten in Stille über diese Fragen nach.“

Wir wünschen eine besinnliche Stunde überall da, wo dieses „Sozialpolitische Gebet“ gebetet wird!

*Michaela Bans  
Ute Hachmann  
Berthold Vilbusch  
Michael Prinz  
Stefan Scholtyssek*



## Fastenimpuls: Sieben Wochen ohne „sofort“

Was hältst Du davon? Sag schon! Nimm Stellung! Eine Antwort! Sofort!



Solche Stimmen kenne ich. Von außen, wenn andere meine Meinung einfordern. Und noch öfter von innen, wenn ich meine, jetzt und sofort auf dem Punkt sagen zu müssen, was ich für richtig halte. Als wenn man das immer so direkt sagen könnte.

Wir gewöhnen uns an eine immer schneller werdende Kommunikation. Wir können mit wenigen Klicks „mal eben“ und am besten sofort antworten. Aber ist das wirklich immer das Beste? Das Leben der anderen kommentieren, auf Hasskommentare antworten, anderen einen Ratschlag geben, meinem Ärger direkt Luft machen... die Möglichkeit zur unkomplizierten „Sofortkommunikation“ ist genial einfach. Aber nicht umsonst sprechen wir vom Nach-denken. Nach dem ersten unmittelbaren Impuls erstmal denken, abwägen, mir Zeit nehmen. Die berühmte Nacht darüber schlafen... Das ist schon klug. Denn gerade das geschriebene Wort, das sitzt doch oft ziemlich tief.

Auch in Sachen Kommunikation ist Jesus ein gutes Modell. In Kapitel acht des Johannesevangeliums lesen wir von der Ehebrecherin, die zu ihm gebracht wird. Er ist eigentlich gerade dabei, den Leuten von dem zu erzählen, was ihm und seinem Vater wichtig ist. Da kommen die, die immer alles ganz genau wissen (wollen) und treiben die Ehebrecherin zu ihm hin. „Nun, was sagst du?“ fragen sie ihn. Da ist sie,

die Stimme, die Druck macht. Sofort soll Jesus sagen, ob sie nun das Gesetz des Moses erfüllen und die Frau steinigen sollen oder nicht. Er kann es eigentlich nur falsch machen. Widerspricht er dem Gesetz des Moses ist er kein frommer Jude. Spricht er sich für die Steinigung aus, kann er sich ab jetzt jede Rede über die Barmherzigkeit und die Möglichkeit zur Umkehr sparen.

Was macht Jesus? Er nimmt sich und er gibt den Pharisäern Zeit. Er hockt sich in den Sand und schreibt darin mit seinen Fingern. Wie ein Kind, das alle Zeit der Welt hat. Die, die ihn anfragen, bleiben hartnäckig und dann erst kommt er, der berühmte, der so kluge und barmherzige Satz: „Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein auf sie.“ Und dann guckt er wieder runter, konzentriert sich auf den Sand, lässt sie Nach-denken. Auch sie sollen sich Zeit nehmen. Er macht keinen Druck. Er will sie nicht bloßstellen, keinen Triumph genießen. Sie sollen sich die Gelegenheit nehmen, ihre Antwort mit Herz und Verstand zu prüfen. Und deshalb fliegt an diesem Tag kein Stein.

Sieben Wochen ohne „sofort“ kann also auch heißen: Mich öfter mal hinsetzen statt drauflosantworten. Mehr Zeit zum Nach-denken, statt mit Steinen oder Schnellargumenten um sich zu werfen. Wäre gut.

*Michaela Bans*

## Vorschlag für eine andere Form der Gebetsgestaltung

### Treten und Beten

Gerade im späten Frühling oder im Frühsommer lädt uns die Natur ein mit allen Sinnen die Welt zu er-(fahren). Auf dem Fahrrad kann der Mensch das im doppelten Sinne tun: Unbekanntes neu entdecken und dabei im wahrsten Sinne des Wortes über Gott und die Welt nachdenken. Durch die Bewegung im Freien wird für viele Gottes Nähe und seine Schöpfung erfahrbar. Schon seit vielen Jahren sind gerade Pilger in aller Welt von diesen wunderbaren Erlebnissen angetan.

Warum also nicht ein **Treten** mit dem Fahrrad und ein Nachdenken und **Beten** an unbekannt Gebetsorten. Dabei zählt es nicht, ob eine Kapelle, eine Wiese, ein Wegekreuz, eine Stadt, ein Dorfbrunnen, ein Parkplatz eines Einkaufszentrums oder ein Naturdenkmal (Felsen, Bachufer, Strand am Baggersee, Fluss,- Kanalmündung) angefahren wird. Orte zum Beten und Meditieren, zum In-Sich-Hinein-Horchen oder zum Schweigen finden sich überall auf der Welt und in unserer Diözese. Und da ist es egal, ob man am Ausläufer des Ruhrgebiets oder im Münsterland wohnt, ob im Oldenburger Land oder am Rande des Teutoburger Waldes.

Heute in Zeiten tiefer Kirchen-Krise könnte auch das Sozialpolitische (Abend)-Gebet eingesetzt werden. Entweder als Nachfeierabend-Angebot für ca. zwei Stunden nach der Arbeit oder als Halbtages-Angebot mit der Möglichkeit eines Picknicks oder auch mit Pause und Einkehr in einem Café oder Gasthof.

Die Vorbereitung ist denkbar einfach im Zweierteam möglich: Ein Initiator sucht sich zu einem Thema (Vorschlag von uns: **Themen der letzten Sozialpolitischen Gebete**) die Texte, Lieder und Gebetsanre-



gungen aus. Ein zweiter, nach Möglichkeit ortskundiger Mitorganisator sucht dazu die passende Fahrradstrecke und die passenden Stationen und Haltepunkte für das gemeinsame Gebet aus. Auch kann es gut-tun, bestimmte Wegeabschnitte im Schweigen zu fahren oder auch im Austausch zum Thema zu zweit.

Das Männerlabor des KAB Diözesanverbandes hat schon einige Male diese Art des Gebetes und das Nachdenkens im Kreis Warendorf, Kreis Steinfurt und in der Stadt Hamm ausprobiert.

Die Gruppe sollte allerdings nicht zu groß sein, 10-20 Radler/innen sollten vom Ortskundigen sicher durch die Landschaft geführt werden können. Ein sicheres Fahrrad und die Einhaltung der STVO und Warnwesten sollten von allen Teilnehmern erwartet werden. Für eine Rast in einem Lokal ist Voranmeldung ratsam.

Das Wetter spielt in den allermeisten Fällen keine Rolle, Radfahren und Beten kann man auch bei Regen und Unterstellmöglichkeiten am Wegesrand oder im Wald gibt es genügend.

*Berthold Vilbusch*



## Kreuz-Weise

Dein Kreuz, schwer zu tragen.  
Keinen Mut zu entscheiden.  
Die Kraft, jetzt zu leiden.  
Die Angst zu versagen.  
Etwas Neues zu wagen.

All das fällt dir jetzt schwer.  
Passt nicht in dein Leben.  
Du könntest zwar geben.  
Der Gedanke sitzt quer.  
Und dann willst du nicht mehr.

Du fürchtest den Tod.  
Ziehst zurück deine Hand.  
Leitest selbst Widerstand.  
Du bist gefangen in Not.  
Dir fehlt die Rettung im Boot.

Der Weg scheint dir weit.  
Du selbst bist dir Last.  
Dein Alltag ist Hast.  
Es fehlt dir an Zeit.  
Du bist nicht bereit.

Du drehst Dich im Kreis  
Du hängst am seidenen Faden.  
Du bist mit Schuld voll beladen.  
Dein Hass ist der Preis.  
Du zeigst ihn stolz als Beweis.

Das Kreuz zu durchqueren.  
Um Wahrheit zu ringen.  
Über Mauern zu springen.  
Um Liebe zu mehren.  
Kann dein Glauben dich lehren.

*Berthold Vilbusch*



## Ölbergstunden-Gebet

In vielen Gemeinden ist es üblich, an Gründonnerstag in den Abend- und Nachtstunden betend mit Jesus auszuharren: „Bleibt hier und wacht mit mir“ so bittet Jesus seine Freunde, Petrus und die beiden Söhne des Zebedäus, Jakobus und Johannes. Jesus weiß um die Bitterkeit dieser Nacht, denn am Beginn des Tages wird er zum Tod am Kreuz verurteilt. Dieses Ölbergstunden-Gebet kann helfen, in unserer Zeit wachzubleiben, um Verfolgten, Verurteilten und Flüchtenden beizustehen. Es kann helfen, sich selber in den Blick zu nehmen: Wo bin ich innerlich verzweifelt, wo fühle ich mich verurteilt, wo verurteile ich, wo kann ich anderen helfen ...?

Es kann helfen, zumindest eine Stunde mit dem Herrn im Garten Getsemani auszuhalten.

Dabei ist es auch gut, immer wieder still zu werden – Zeit zum Nachdenken und Nachfühlen zu lassen. Die angegebenen Lieder sind alle im Gotteslob abgedruckt.

In der Woche vor diesem Gebet ist es gut, Zeitungsüberschriften zu sammeln, die auf Missstände in Kirche und Gesellschaft hindeuten, die Terror, Krieg und Zerstörung zum Thema haben.

*Michael Prinz*



### **Eröffnung:**

Wir sind hier zusammengekommen, um miteinander zu beten und zu wachen. Jesus ist mit seinen Freunden in den Garten auf dem Ölberg gegangen, hier sucht ER im Gebet den engen Kontakt zu seinem Vater, unserem Gott. Er bittet um Unterstützung durch seine Freunde, die sollen wachbleiben und bei ihm.

Wir sind hier und jetzt aufgefordert, wachzubleiben und IHM beizustehen. Wir tun dies  
im Namen des Vaters + und des Sohnes +  
und des Heiligen Geistes + Amen.

Der betende und bittende Gott ist mit euch – Und mit deinem Geiste

**Lied 286** Bleibet hier und wachet mit mir  
*(öfter wiederholen je nach Stärke des Gesangs)*

### **Besinnungszeit:**

Hören wir aus dem Matthäusevangelium  
**Mt 26,30-46**

Nach dem Lobgesang gingen sie zum Ölberg hinaus. Da sagte Jesus zu ihnen: Ihr alle werdet in dieser Nacht an mir Anstoß nehmen; denn in der Schrift steht: Ich werde den Hirten erschlagen, dann werden sich die Schafe der Herde zerstreuen. Aber nach meiner Auferstehung werde ich euch nach Galiläa vorausgehen. Petrus erwiderte ihm: Und wenn alle an dir Anstoß nehmen - ich werde niemals an dir Anstoß nehmen! Jesus sagte zu ihm: Amen, ich sage dir: In dieser Nacht, 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 Jünger. *(Mt 26,30-35)*

Ihr alle werdet in dieser Nacht an mir Anstoß nehmen – ihr alle werdet mich verraten und nicht zu mir stehen.

Vorausschauend kann Jesus dies sagen. Er kennt den Menschen durch und durch und er weiß, wie schwach der Mensch ist, wenn er Angst um sein eigenes Leben hat. Seine Freunde wissen dies noch nicht: Ich werde dich nie verleugnen!

Wie sieht das bei mir aus? Wie lange halte ich zu meinen Freunden?

Wie lange kann ich zu meiner Meinung stehen?

Wie leicht lasse ich mich verunsichern?

Wie leicht renne ich hinter einfachen Lösungen her?

### **STILLE (einige Minuten)**

Darauf kam Jesus mit ihnen zu einem Grundstück, das man Getsemani nennt, und sagte zu den Jüngern: Setzt euch hier, während ich dorthin gehe und bete! Und er nahm Petrus und die beiden Söhne des Zebedäus mit sich. Da ergriff ihn Traurigkeit und Angst und er sagte zu ihnen: Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht mit mir! *(Mt 26,36-38)*

Jesus, der Herr zeigt offen seine Gefühle: Angst und Traurigkeit und er weiß, dass er jetzt jemanden an seiner Seite nötig hat: Bleibt hier und wacht mit mir! Verlasst mich nicht!

Angst und Traurigkeit, das sind Gefühle, die wir nicht gerne in der Öffentlichkeit zeigen, hier ist doch eher Lebensfreude und Mut angesagt. ‚Traurige Memmen‘ zählen nicht!

Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um, kann ich sie anderen zeigen?

Muss ich mich immer als stark zeigen?

Darf ich auch mal schwach sein?

Kann ich um Hilfe bitten, um Beistand in meinen Nöten?

Kann ich anderen meine Hilfe, mein Dasein in seinen/ihren Nöten garantieren?



## **STILLE (einige Minuten)**

**Lied 286** Bleibet hier und wachet mit mir  
(*öfter wiederholen je nach Stärke des Gesangs*)

Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf sein Gesicht und betete: Mein Vater, wenn es möglich ist, gehe dieser Kelch an mir vorüber. Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst. Und er ging zu den Jüngern zurück und fand sie schlafend. Da sagte er zu Petrus: Konntet ihr nicht einmal eine Stunde mit mir wachen? Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet! Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. (Mt 26,39-41)

Schwach werden trotz der zugesagten Stärke. ‚Da habe ich mich wohl in dir getäuscht!‘ – Enttäuschung macht sich breit bei Jesus und doch sagt er noch einmal: Wacht und betet! Diesmal für euch selbst!

Kenne ich das? Da habe ich mich im anderen/in der anderen getäuscht!

Ich bin enttäuscht von anderen Menschen – bin ich manchmal enttäuscht von mir selbst?

„... damit ihr nicht in Versuchung geratet!“  
Wer oder was kann mich von meinem Glauben abbringen?

Wem erlaube ich es, mich so zu verunsichern, dass ich ‚mit den Wölfen heule‘?

## **STILLE**

Miteinander beten wir im Gotteslob unter der Nummer **775**

## **STILLE**

Wieder ging er weg, zum zweiten Mal, und betete: Mein Vater, wenn dieser Kelch an mir nicht vorübergehen kann, ohne dass ich ihn trinke, geschehe dein Wille. Als er zurückkam, fand er sie wieder schlafend, denn die Augen waren ihnen zugefallen. Und er ließ sie, ging wieder weg und bete-

te zum dritten Mal mit den gleichen Worten. Danach kehrte er zu den Jüngern zurück und sagte zu ihnen: Schlaft ihr immer noch und ruht euch aus? Siehe, die Stunde ist gekommen und der Menschensohn wird in die Hände von Sündern ausgeliefert. Steht auf, wir wollen gehen! Siehe, der mich ausliefert, ist da. (Mt 26,42-46)

Schlaft ihr immer noch und ruht euch aus? Sagt der Herr dies mit vorwurfsvoller Stimme? Mit trauriger Stimme? Mit aufrüttelnder Stimme?

Egal – es ist Zeit, die Zeit des Verrats!

Ich spüre in mich hinein, in meine Magen-grube.

Was fühle ich, wenn ich den Vorwurf höre: Schläfst du immer noch und ruhst dich aus?

Wie fühle ich mich, wenn ich die Traurigkeit höre: Du schläfst immer noch?

Wie reagiere ich, wenn ich die aufrüttelnde Stimme höre: Werde endlich wach und steh auf!

## **Lied 273,1-4** O Herr, nimm unsre Schuld

Miteinander sind wir hier und wachen und beten, wir halten uns aus, wir halten zu Jesus.

In den Nachrichten und Zeitungen der letzten Wochen konnten wir hören und lesen, wie sehr Jesus auch heute noch verraten wird:

*Überschriften vorlesen von Pressemeldungen, die deutlich machen, wie die Menschheit nicht gut miteinander umgeht*

– *verräterisch*

– *verleumderisch*

– *schlagend mit Worten*

– *schlagend mit Waffen*

– *tötend durch Terror und Krieg*





Wir Menschen verraten Jesus nicht nur in Getsemani damals, auch heute noch hier in (*Ort benennen*).

Bitten wir um das Erbarmen und das Verzeihen Gottes:

**Lied 266** Bekehre uns, vergib die Sünde

**Abschluss:**

Beten wir mit den Worten Jesu:

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

Amen.

Machen wir uns nun auf den Weg hin zu den Menschen, mit denen wir unser Leben teilen.

Öffnen wir all unsere Sinne für die Menschen in unserer Welt, damit niemand übersehen wird und jeder die Wertschätzung erhält, die er für sein Dasein braucht.

Gehen wir mit dem Zuspruch Gottes und vertrauen wir auf seine liebende Nähe:

Ich bin bei euch auf all euren Wegen!

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



# Osterfeuer-Segen

## Lied

## Kreuzzeichen

### Text und Segen:

Willkommen zu diesem kurzen Gottesdienst, bei dem wir das Osterfeuer segnen werden. Das Osterfeuer ist nicht nur ein Haufen brennendes Holz – es hat eine Bedeutung, die uns an die Osterbotschaft erinnern kann.

Wir entzünden das Feuer mitten in der Dunkelheit. Es ist, als ob wir das Licht mitten in die Nacht bringen. Genau wie Jesus das Licht in die Welt gebracht hat, als er von den Toten auferstanden ist. Das Feuer zeigt uns, dass selbst in den dunkelsten Zeiten Hoffnung besteht.

Vielleicht kennst du Momente, in denen du dich niedergeschlagen oder verloren fühlst. Aber so wie das Feuer die Dunkelheit erhellt, können auch die biblischen Erzählungen um die Auferstehung Jesu verstanden werden. Die Geschehnisse um Ostern können dir Mut machen in verloren geglaubten Momenten. Sie schenken uns Hoffnung. Mit dem Licht kannst du jede Herausforderung meistern.

Passend dazu ein kurzes Bibelwort aus dem Johannesevangelium:

„Und das Licht scheint in der Finsternis, und die Finsternis hat es nicht erfasst.“



Neben dieser Bedeutung kann das Osterfeuer auch ein Zeichen dafür sein, dass du selbst Licht sein kannst – für andere. Licht der Freundlichkeit, der Unterstützung oder der Liebe. So wie sich das Feuer ausbreitet, wenn wir mehr Holz hinzufügen, können wir Positives verbreiten und die Welt immer heller machen.

Bitten wir gemeinsam um Gottes Segen, nicht nur für ein schönes großes Osterfeuer, sondern auch für uns Menschen. Dass wir die heutige Bedeutung der Auferstehung Jesu erkennen können und dass wir zum Licht für andere werden und Gutes in die Welt bringen. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Lied** (z.B. während des Anzündens)

*Stefan Scholtyssek*

Fotonachweise:

Seite 2, 4, 6, 9, 10 Wolfgang Kollek, Seite 5 Berthold Vilbusch, Seite 3 „Sofort“-Schild erstellt auf <https://onlinestreet.de/>  
Layout: Wolfgang Kollek

### Herausgeber:

KAB Diözesanverband Münster  
Schillerstraße 44b  
48155 Münster  
Tel.: 0251.60976-10  
Fax: 0251.60976-53  
Mail: kontakt@kab-muenster.de

CAJ Diözesanverband Münster  
Schillerstraße 44a  
48155 Münster  
Tel.: 0251.60976-30  
Fax: 0251.60976-50  
Mail: info@caj-muenster.de

Junge Gemeinschaft  
Schillerstr. 44a  
48155 Münster  
Tel.: 0251.60976-40  
Fax: 0251.60976-51  
Mail: familie@jg-muenster.de

