

Vorwort:

Geschätzte Teilnehmende an der Autofasten-Aktion!

Im Jahr 2026 laden die kirchlichen Umweltbeauftragten Pfarrgemeinden in ganz Österreich dazu ein, den Sonntag, **15. März 2026**, gemeinsam als „Zu Fuß geh Sonntag“ zu feiern.

In einem kurzen Impulstext dieser Handreichung weist Bischofsvikar Premur darauf hin, dass wir zwar häufig vom *Gehen* sprechen, in Wirklichkeit aber oft das *Fahren* meinen – etwa, wenn wir sagen: „Gehen wir in die Kirche“, und dann doch mit dem Auto bis vor die Kirchentüre fahren. Dabei gibt es viele gute Gründe, zu Fuß unterwegs zu sein.

Die Bibel erzählt an vielen Stellen vom Gehen: Jesus selbst ist mit seinen Jüngerinnen und Jüngern zu Fuß durch ganz Israel gewandert; das Evangelium ereignet sich buchstäblich *unterwegs*.

Gehen hat also viel mit unserem Glauben zu tun. Lassen wir uns neu darauf ein!

Diese kleine Handreichung enthält Impulstexte, detaillierte Textbausteine für den Gottesdienst, Liedvorschläge sowie Predigtimpulse zu den Tageslesungen des 15. März 2026. Am Ende finden sich außerdem Segensgebete.

Unser herzlicher Dank gilt den Autorinnen und Autoren der Texte – Pater Franz Helm SVD, Pfarrer Thomas Körner (ev. Pfarre im Stadtpark Villach), Bischofsvikar Hans-Peter Premur (Diözese Gurk) und Waltraud Kraus-Gallob (Referentin für Spiritualität in der Diözese Gurk) für das großzügige Zurverfügungstellen ihrer Materialien.

Für das Autofasten Team Harald Jost (Umweltbeauftragter Diözese Gurk)

Inhalt

Zu Fuß geh Sonntag – Impuls von Bischofsvikar Mag. Hans-Peter Premur	2
Zu Fuß geh Sonntag – Impuls von Pfarrer Mag. Thomas Körner	3
Zu Fuß geh Sonntag – Elemente für die Eucharistiefeier von Pater Franz Helm SVD	5
Elemente für den Gottesdienst und den Weg dahin von Dipl. PAss. Waltraud Kraus-Gallob, MA	15
Zu Fuß geh Sonntag – Predigtanregung zu Psalm 1 von Pater Franz Helm SVD	17
Fußsegnen für den Zu-Fuß-Geh-Gottesdienst	18

Zu Fuß geh Sonntag – Impuls von Bischofsvikar Mag. Hans-Peter Premur

Wer heute noch in die Kirche geht, fährt meistens mit dem Auto. „In die Kirche gehen“, meint aber zumeist, ob jemand am Gottesdienst teilnimmt oder diesem eher fernbleibt, und nicht ob hier wirklich zu Fuß gegangen wird. Ebenso ist die Frage, ob zwei Menschen miteinander „gehen“ eher eine Beziehungsangelegenheit als ein Spaziergang. Gehen meint oft gar nicht Gehen, auch wenn wir dieses Wort verwenden. Wie etwa beim „Synodalen Weg“, der derzeit eine neue Bewegung in die Kirche bringen soll. Die Bedeutung des aus dem Griechischen stammenden Wortes ist „Miteinander Gehen“, dennoch geht hier niemand wirklich zu Fuß. Man trifft sich zu sehr vielen Sitzungen.

Zur gleichen Zeit entdecken viele von uns das Gehen als etwas ganz Besonderes. Bewegung im Freien ist angesagt und der tägliche Spaziergang hält wirklich lebendig. Andere finden im Wandern, ob nah oder in der Ferne, Inspiration und tiefe Erfahrungen. Pilgerwege und Weitwanderwege sind oft die besten Therapeuten für Körper, Seele und Geist.

Wie wäre es also mit mehr gehen? Alleine oder mit anderen. Das Gehen neu entdecken!

Seit vielen Jahrtausenden ist das Gehen die wichtigste Art der menschlichen Fortbewegung. In letzter Zeit hat uns der technologische Fortschritt zwar etwas verwöhnt, aber wir haben es nicht verlernt, das Gehen. Trotzdem müssen wir uns immer wieder bewusst auf das Gehen einlassen. Und wenn wir es tun, machen wir zumeist die bereichernde Erfahrung der **Entschleunigung**. Wir nehmen die Welt wieder mit unseren Sinnen wahr und tauchen in die Natur und in die Kulturlandschaft, die uns umgibt. Oder wir gehen mit anderen Menschen und haben nicht nur den Weg, sondern viele andere Erfahrungen gemeinsam.

In der Bibel wird viel zu Fuß gegangen und auch darüber berichtet. Jesus hat mit seinen Jüngerinnen und Jüngern ganz Israel durchwandert und das Evangelium ereignet sich dabei am Weg. Ebenso bei den beiden frustrierten Freunden, die nach Jesu Tod in ihr Heimatdorf Emmaus zurückwandern und unterwegs die Erfahrung der Begegnung mit dem Auferstandenen gemacht haben. **On the road**, sozusagen. Zu Fuß ist Paulus aufgebrochen, um auf den vielen seiner Wanderungen die Frohe Botschaft in die Welt zu tragen. Und **gehend** hat sich das Christentum in Europa verbreitet und weiterentwickelt.

Gehen hat also durchaus mit unserem Glauben zu tun. Lassen wir uns wieder mehr darauf ein! Gerade der Sonntag ist eine gute Gelegenheit dazu, in die Kirche zu „gehen“.

Der Kirchgang ist eine gute Möglichkeit den Morgen zu begrüßen, die verbrauchte Luft der vergangenen Nacht abzuatmen und mit frischem Bewusstsein den Gottesdienst zu feiern. Der Weg nach Hause ist dann die Zeit der Reflexion oder des Gesprächs. So kann die Frage, ob ich am Sonntag in die Kirche gehe, mit einem neuen/alten Hintergrund begangen werden.

Zu Fuß geh Sonntag – Impuls von Pfarrer Mag. Thomas Körner

Ich hatte (kein Witz!) letztens einen Traum. Und ich habe ihn mir (kein Witz!) sogar ausnahmsweise gemerkt. Und der ging so:

Vor unserer evangelischen Kirche Villach-Stadtpark wurde fleißig gebaggert, denn die 10. Oktoberstraße sollte laut Stadtplanung stadtauswärts bis vor unsere Kirchentüre hin verlängert und von einer schönen Allee gesäumt werden. Und wie das so ist bei Träumen, war im nächsten Moment auch schon alles fertig. Allerdings gingen die Bauarbeiten gleich noch einen Schritt weiter, und schon wurde auch noch der Stiegenaufgang weggerissen und die Asphaltstraße ebenerdig durch den ganzen Kirchenraum geführt – geradewegs bis ganz nach vorn direkt zum Altar!

Zugegeben: besonders ökologisch war der Traum nicht, aber die Vorstellung einer direkten Straßenverbindung bis zum Allerheiligsten hatte durchaus Charme, zumal von Autos erstmal nichts zu sehen war (also kein Drive-in mit MC Jesus-Menü). Stattdessen gingen die Menschen alle zu Fuß die Straße entlang, mit dem Altar als klarem Ziel vor Augen (manche flanierten, andere hüpfen, wieder andere gingen ganz unauffällig). Und sie alle fuhren nicht, sie gingen. Und sie machten das alles (das Gehen genauso wie die Zielstrebigkeit zum Altar) mit der allergrößten Selbstverständlichkeit.

Diese Selbstverständlichkeit hat mich fasziniert. Woher sie alle wohl kamen? Was sie wohl da vorn beim Altar suchten? Warum niemand fuhr, warum alle gingen?

Vielleicht, denke ich mir, haben sie alle ja beim „Autofasten“ mitgemacht? Schön wäre es. Denn Autofasten ist richtig gut! Autofasten bedeutet nämlich nicht nur etwas für die Umwelt tun, sondern hat auch einen echten Mehrwert durch das Gehen selbst. Man *er-geht* sich im wahrsten Sinne den Weg zum Sonntagsgottesdienst, geht also zu Fuß zur Kirche, schont das Klima, setzt dabei ein wichtiges Zeichen und hat zudem die Möglichkeit, den Weg zur Kirche einmal ganz anders zu *er-Fahren* ohne ihn zu *be-fahren*. Denn man *er-fährt* Wege ganz neu, wenn man sie sich *er-geht* (und sich selbst auch!).

Was man da plötzlich alles so sieht, zu Fuß, im Menschen- und nicht im Maschinentempo... so viele Details, die einem beim Autofahren *ent-gehen*, man entdeckt Gebäude, die einem sonst noch nie aufgefallen sind, Schaufenster, Büsche, Bäume, Menschen (und manchmal sogar eine Wühlmaus!).

Sich einfach wieder einmal die Zeit zu gönnen, in angemessener Langsamkeit in die wunderbare Schöpfung Gottes einzutauchen und bewusst wahrzunehmen, wie schön unsere Welt eigentlich ist... Ich glaube, das tut uns gut, dann wissen wir wieder, was wir bewahren und schützen wollen. Ein Anrecht auf die Schönheit dieser Welt – es sollte eigentlich ein Menschenrecht sein.

Ich glaube, es hat schon seinen Sinn, warum man einst vom „Kirch-gang“, und nicht etwa von der Kirch-fahrt gesprochen hat. Das Gehen passt zur menschlichen Lebensgeschwindigkeit einfach am besten.

Ist man zu schnell unterwegs, *ent-geht* einem schnell etwas, und weil die Lebenszeit doch unweigerlich vorübergeht, könnte einem rückblickend so manches *ab-gehen*, wenn es am Lebensende irgendwann heißt: (zu Gott) *heim-gehen*.

Bei Schreiben dieses kleinen Textes ist mir bewusst geworden, wie unglaublich viele Wörter es in unserer Sprache gibt, die etwas mit „gehen“ zu tun haben. Das zeigt die essenzielle Bedeutung des Gehens für uns Menschen.

Gehen gehört einfach zu den fundamentalen Bestandteilen unseres Daseins. Gehen gehört zur *conditio humana*.

Und es zeigt, wie eng Weg und Zeit doch miteinander zusammenhängen, denn auch die Zeit „geht“, und wir Menschen mit ihr. Und selbst in unserer alltäglichen Kommunikation hat das „Gehen“ eine ganz bedeutsame Rolle, wenn wir etwa fragen: Wie geht es dir?

Zugleich sieht man schon an dieser kleinen Frage, dass das Gehen über uns hinausweist, denn wir sind nicht nur selbst Gehende, sondern „es“ geht auch mit uns etwas. „Wie geht es dir?“ beschreibt, wie es uns er-geht auf unseren Wegen durch Raum und Zeit. Und die Antwort: „es geht mir gut“ ist vielleicht ein kleiner Hinweis darauf, dass wir nicht allein sind auf unserem Lebensweg, sondern dass es da noch ein „etwas“ gibt, nennen wir es ruhig Gott, dass unseren „Werde-Gang“ begleitet.

Bevor sie nun aber sagen: „Geh, hör jetzt aber auf!“ und innerlich ein-gehen, höre ich jetzt wirklich besser auf. Oder geht`s noch?

Aber: nach dem Autofasten-Kirchgang, da darf ich sie dann ganz sicher fragen: „Und, wie ist es Ihnen er-gangen?“ In diesem Sinne: Gehen Sie, aber gehen Sie mit Gott! (kein Witz!).

Zu Fuß geh Sonntag – Elemente für die Eucharistiefeier von Pater Franz Helm SVD

Einleitung

Wie schön, dass wir nach unserem gemeinsamen Kirchgang jetzt hier in der Kirche versammelt sind. Als Kirche sind wir ja „Gottes Volk auf dem Weg“, und das wird besonders spürbar beim gemeinsamen Gehen. Jetzt lädt Gott uns ein, bei ihm Rast zu halten. Wir dürfen ihm unser Leben bringen, mit allen Freuden und Nöten, mit dem was gelingt und auch mit dem, wo wir versagen und seiner Barmherzigkeit bedürfen.

Bußakt

HINFÜHRUNG

Ein Plakat mit einem (schwarzen) Fußabdrucks wird gezeigt.

Ein Fußabdruck. Wir hinterlassen Spuren. Worauf weisen sie hin?

Der „ökologische Fußabdruck“ weist hin auf die Treibhausgase, die unser Lebensstil verursacht. Es ist nicht egal, wie wir unterwegs sind, ob zu Fuß oder mit dem Auto. Es wirkt sich aus auf die Erhitzung unseres Planeten, auf das Leben zukünftiger Generationen. Im Bewusstsein der Spuren, die wir hinterlassen, rufen wir zu Gott um sein Erbarmen.

Fußabdruck 1 - GEDANKENLOSIGKEIT

Manchmal setzen wir uns gedankenlos ins Auto. Wir denken nicht daran, dass es besser und vielleicht auch gesünder wäre, zu Fuß zu gehen.

Herr, reiß uns aus der Gedankenlosigkeit.

Herr, erbarme dich.

Fußabdruck 2 - BEQUEMLICHKEIT

Manchmal sind wir einfach zu bequem, uns Alternativen für unseren Lebensstil vorzunehmen, die gesünder und umweltfreundlicher wären.

Christus, schreck uns auf aus unserer Bequemlichkeit.

Christus, erbarme dich.

Fußabdruck 3 - GLEICHGÜLTIGKEIT

Manchmal ist es uns einfach gleichgültig, was für Auswirkungen unser Verhalten für kommende Generationen oder Menschen in Risikoregionen bedeutet.

Herr, überwinde du unsere Gleichgültigkeit.

Herr, erbarme dich.

VERGEBUNGSBITTE

Gott, unser Schöpfer, erbarme sich unser. Er helfe uns, Sorge zu tragen für die Schöpfung. Er befreie uns von Sünde und Schuld und lenke unsere Schritte hin zu einem guten Leben für alle.

Das Fußabdruck-Plakat wird vor den Altar gelegt werden. (Möglichkeit 1)

Das Fußabdruck-Plakat wird auf eine gut sichtbare Pinwand geheftet, die den Schriftzug trägt: „Welche Spuren hinterlassen wird?“ (Möglichkeit 2)

TAGESGEBET (aus dem Messbuch, 3. Sonntag im Jk. A)

Herr, unser Gott, du hast in deinem Sohn
die Menschheit auf wunderbare Weise mit dir versöhnt.
Gib deinem Volk einen hochherzigen Glauben,
damit es mit froher Hingabe dem Osterfest entgegeneilt.
Darum bitten wir durch Jesus Christus...

Oder: TAGESGEBET (dem Thema entsprechend angepasst)

Gott, unser Schöpfer,
du hast uns Jesus Christus geschenkt, unseren Heiland und Erlöser.
Er hat Spuren hinterlassen, die richtungsweisend für uns sind.
Lenke unsere Schritte auf den Weg der Achtsamkeit und des Friedens,
damit wir Spuren der Liebe und des guten Lebens hinterlassen,
und nicht Spuren der Verwüstung und des Todes.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn und Gott,
der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir
lebt und liebt in alle Ewigkeit. Amen.

WORTGOTTESDIENST

Erste Lesung aus 1 Sam 16,1b.6–7.10–13b (Salbung des David)

Antwortpsalm: Ps 23,1–3.4.5.6 (Der Herr ist mein Hirt)

Zweite Lesung aus Eph 5,8-14 (Wach auf, du Schläfer, und steh auf von den Toten)

Halleluja-Vers nach Joh 8,12 (Wer mir nachfolgt, hat das Licht des Lebens)

Evangelium aus Joh 9,1-41 (Heilung des Blindgeborenen)

PREDIGTANREGUNG

Die erste Lesung aus dem Buch Samuel berichtet vom Neuanfang, den Gott setzt, nachdem Israel unter der Herrschaft von König Saul zunehmend krisenhafte Entwicklungen erfahren musste. Die Klimakrise macht uns bewusst, dass auch wir heute einen Neuanfang brauchen. Es besteht die Notwendigkeit einer ökologischen Wende, um die Erderhitzung einzudämmen und dem Raubbau an der Natur und der Zerstörung von Gottes guter Schöpfung ein Ende zu setzen. Zugleich darf das aber nicht auf Kosten von Armen und Benachteiligten gehen. Wahrscheinlich braucht es auch eine Umverteilung des Reichtums. Sicher wird eine Veränderung unseres Lebensstils notwendig sein. Manchen macht das Angst. Veränderungen sind schwierig und oft werden sie als bedrohlich empfunden. „Füll dein Horn mit Öl und mach dich auf den Weg!“ sagt Gott zum Propheten Samuel. Womit müssen wir uns ausstatten und welche neuen Wege sollten wir gehen? Was könne uns helfen, eine positive Sicht auf die anstehenden Veränderungen zu gewinnen? Suchen wir das Gespräch darüber! In der Taufe und bei der Firmung sind auch wir gesalbt worden. Wir haben als Christinnen und Christen königliche Würde. Nehmen wir diese Verantwortung wahr, in der Sorge um eine zukunftsfähige Gestaltung der Welt? Was geschieht schon an Positivem in diesem Sinn? Sicher gehört der „Zu Fuß geh“-Sonntag dazu. Hilft er uns, neue Gewohnheiten zu entwickeln?

Der Antwortpsalm beschreibt, dass Gott wie ein guter Hirt ist, der seine Herde „auf Pfaden der Gerechtigkeit“ führt. Der Schöpfer hat alles so eingerichtet, dass seine Geschöpfe gut leben können. Wir müssen wieder neu lernen, in Einklang mit der Natur und ihren Gesetzmäßigkeiten auf rechte Weise zu leben. Sind wir noch in Kontakt mit der Natur? Naturverbundenheit tut gut. Vielleicht hat uns das Zu-Fuß-Gehen zur Kirche daran erinnert: Bewegung ist gesund, und zu-Fuß-Gehen ist eine der gesündesten und umweltfreundlichsten Formen der Fortbewegung. „Er führt mich zum Ruheplatz am Wasser“, heißt es auch im Psalm 23. Eine Fußwanderung zu einem Ruheplatz an einem Fluss oder an einem See, wäre das nicht wieder einmal etwas Schönes?

Die Lesung aus dem Epheserbrief beinhaltet den Zuruf: Wach auf, du Schläfer, steh auf von den Toten, und Christus wird dein Licht sein! Das bezieht sich natürlich zuerst und vor allem auf unser geistliches Leben. Wir sollen aufwachen dazu, dass wir uns Christus zuwenden und sein Licht heranziehen an unsere Dunkelheiten. Er ist ja unser Erlöser und Heiland. Zugleich kann damit aber auch gemeint sein: Stelle dich der Wirklichkeit! Nimm wahr, was dein Handeln an Schaden anrichtet. Schau genau hin. Decke auf, was du gerne unter den Teppichkehrst. Und kehr um! Leben in Verantwortung für die Schöpfung Gottes. Und im Dunkel der Krisen strahlt ein Licht auf, ein Hoffnungsschimmer für eine gute Zukunft.

Das geht nicht von einem Mal aufs andere. Es ist ein Weg, Schritt für Schritt. So ein Weg zum Sehendwerden und zu einem neuen, geänderten Leben wird uns im heutigen Evangelium vor Augen geführt. Der Weg des Blindgeborenen zur Jüngerschaft wird geschildert. Was gibt es da für Widerstände! Was wird ihm nicht alles eingeredet! Und schließlich steht er scheinbar allein und verlassen da. Aber Jesus, dem er immer wieder begegnet, führt ihn Schritt für Schritt von der Blindheit hin zum Sehen, zu einem neuen Leben. Was für eine Ermutigung für uns, auf dem Weg zu einem reifen, erwachsenen Glauben und zu einem ökologisch nachhaltigen Leben! Der Weg der Umkehr und der Veränderung geht nur Schritt für Schritt. Gehen wir ihn, im Vertrauen auf Gott, der mit uns geht. Amen!

Glaubensbekenntnis

- *Apostolisches Glaubensbekenntnis*
- *Oder: Ausschnitte aus einem Credo von Dorothee Sölle*

Ich glaube an gott
der die welt nicht fertig geschaffen hat
wie ein ding das immer so bleiben muss
der nicht nach ewigen gesetzen regiert
die unabänderlich gelten
nicht nach natürlichen ordnungen
von armen und reichen
sachverständigen und uninformatierten
herrschenden und ausgelieferten
ich glaube an gott
der den widerspruch des lebendigen will
und die veränderung aller zustände
durch unsere arbeit
durch unsere politik

ich glaube an jesus christus
der aufersteht in unser leben
dass wir frei werden
von vorurteilen und anmaßungen
von angst und hass
und seine revolution weiterrücken
auf sein reich hin

Ich glaube an den geist
der mit jesus in die welt gekommen ist
an die gemeinschaft aller völker
und unsere verantwortung für das
was aus unserer erde wird
ein tal voller jammer hunger und gewalt
oder die stadt gottes

FÜRBITTEN

Bei jeder Fürbitte wird ein ausgedruckter färbiger Handabdruck gezeigt.

Anschließend an die Bitte wird er neben den schwarzen Fußabdruck (siehe Kyrie) gelegt oder an die Pinwand geheftet.

Ein Handabdruck. Wir hinterlassen Spuren. Worauf weisen sie hin? Der „ökologische Handabdruck“ weist hin auf Taten und Strategien, die zur Bewahrung der Schöpfung beitragen. Wir danken Gott für all das, was schon an Positivem geschieht, und bitten ihn angesichts der drohenden Klimakrise um Inspiration und Hilfe für unser Tun.

1. Gott, unser Schöpfer, wir danken für alle, denen die Bewahrung der Schöpfung nicht gleichgültig ist und bitten zugleich darum, dass wir einander an die Notwendigkeit erinnern, unseren Lebensstil zu verändern und zum Beispiel mehr zu Fuß zu gehen.

Gott, der du mit uns auf dem Weg ist. – Wir bitten dich, erhöhe uns.

Oder Liedruf: „Geh mit uns, auf unserm Weg...“

2. Gott, unser Schöpfer, wir danken dir für alle, die sich trotz vieler Widerstände als Umwelt-Aktivistinnen und Aktivisten einsetzen und bitten zugleich darum, dass sie mehr Verständnis und Unterstützung finden.

Gott, der du mit uns auf dem Weg ist. – Wir bitten dich, erhöhe uns.

Oder Liedruf: „Geh mit uns, auf unserm Weg...“

3. Gott, unser Schöpfer, wir danken dir für alle, die bewusst manchmal auf das Auto verzichten, zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren oder öffentliche Verkehrsmittel benutzen. Zugleich bitten wir darum, dass immer mehr Menschen ihre Mobilität umweltbewusst gestalten.

Gott, der du mit uns auf dem Weg ist. – Wir bitten dich, erhöhe uns.

Oder Liedruf: „Geh mit uns, auf unserm Weg...“

4. Gott, unser Schöpfer, wir danken dir für alle, die sich in der Politik und in Bürgerinitiativen für eine Umgestaltung der Infrastruktur für den Verkehr einsetzen. Zugleich bitten wir darum, dass Fußgänger und Radfahrer Wege vorfinden, die sie sicher und zügig ans Ziel bringen.

Gott, der du mit uns auf dem Weg ist. – Wir bitten dich, erhöhe uns.

Oder Liedruf: „Geh mit uns, auf unserm Weg...“

5. Gott, unser Schöpfer, wir danken dir für die Hoffnung auf die Auferstehung und bitten zugleich darum, dass unser letzter Weg bei dir endet. Lass alle unsere lieben Verstorbenen in deinen guten Vaterhänden geborgen sein.

Gott, der du mit uns auf dem Weg ist. – Wir bitten dich, erhöhe uns.

Oder Liedruf: „Geh mit uns, auf unserm Weg...“

EUCHARISTIEFEIER

Es empfiehlt sich, eine Gabenprozession zu machen und (zusammen mit den eucharistischen Gaben) einen Brotlaib und Wein sowie einen Krug Wasser zu bringen, um die Gaben der Schöpfung ausdrücklich sichtbar zu machen. Sie können in der Nähe der Plakate gut sichtbar hingestellt werden.

GABENGEBET

(aus dem Messbuch, 3. Sonntag im Jk. A)

Herr, unser Gott, in der Freude auf das Osterfest
bringen wir unsere Gaben dar.
Hilf uns, gläubig und ehrfürchtig das Opfer zu feiern,
das der Welt Heilung schenkt und den Tod überwindet.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

Oder (adaptiert für diese Feier)

Gott, unser Schöpfer,
in der Freude auf das Osterfest bringen wir unsere Gaben dar.
Bewirke durch die Kraft deines Geistes, dass
diese Gaben verwandelt werden und
verwandle uns selbst, damit unsere Füße
achtsam gehen und Spuren des Friedens hinterlassen.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

HOCHGEBET

Präfation vom 4. Fastensonntag

Oder: Drittes Hochgebet für Kinder mit Einschüben zum Thema „Schöpfung“

Oder: Hochgebet „Bewahrung der Schöpfung“

EINLEITUNG ZUM VATER UNSER

Gott, der Schöpfer, ist mit einem guten Vater zu vergleichen, der sich sorgt um alle seine Geschöpfe. Jesus hat dieses Gottesbild vermittelt und seine Jüngerinnen und Jünger angeleitet, wie wir beten sollen. So lässt uns beten, wie Jesus es gelehrt hat:

ZUM FRIEDENSGRUSS

Schritte des Friedens sind wir heute gegangen, Schritte der Verbundenheit und Harmonie mit der Schöpfung. Dass sie fruchtbar werden im Leben der Kirche und zur Bewahrung der Schöpfung, darum bitten wir, wenn wir rufen:

Herr Jesus Christus, du hast zu deinen Aposteln gesagt,...

(weiter wie im Messbuch)

Mediation nach der Kommunion: Gebet um den leichten Gang

Jedes Blatt, jede Blüte,
jedes Korn, jede Person
singt deinen Lobpreis,
Schöpfergott!
Jedes Geschöpf der Erde,
alle Berge und Meere
zeigen deine Herrlichkeit,
du Geist der Liebe.

Und doch hat
die Hand der Gier
deinen Glanz
patentiert und geplündert,
deine Gabe
genommen und nicht geteilt.
Sie lebt als Eigentümer der Welt,
nicht als Gast.
Und so
bricht das Eis,
trocknen Flüsse aus,
werden Täler überflutet,
schmelzen die Gletscher.

Gott, unser Vater!
Lehre uns den sanften Schritt,
das einfache Leben,
den leichten Gang,
Respekt und Liebe
für alles, was du
geschaffen hast.
Amen.

Linda Jones/CAFOD; Übers. F. Helm

SCHLUSSGEBET

(aus dem Messbuch, 3. Sonntag im Jk. A)

Allmächtiger Gott, dein ewiges Wort ist das wahre Licht,
das jeden Menschen erleuchtet.

Heile die Blindheit unseres Herzens,
damit wir erkennen, was vor dir recht ist,
und dich aufrichtig lieben.

Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

SEGEN

Vorschlag 1: Wettersegen in Zeiten des Klimawandels

Gott, der allmächtige Vater,
segne euch und schenke euch gedeihliches Wetter;
er halte Blitz, Hagel und jedes Unheil von euch fern.

Er begleite eure Arbeit,
damit ihr verantwortungsvoll die Erde kultiviert,
zum Wohl aller Menschen, aller Lebewesen und aller Ökosysteme.

Er gebe euch Entschiedenheit und Mut,
damit ihr aufsteht gegen die Klimakrise und einsteht
für einen ökosozialen Wandel zur Bewahrung der Schöpfung.

Das gewähre euch der dreieinige Gott,
der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.
Amen.

Vorschlag 2: Segen für Herzen, Hände und Füße

Gott, der Herr, segne eure Herzen,
dass sie groß werden für die Wunder seiner Schöpfung.

Gott, der Herr, segne eure Hände,
dass sie aufbauen und bewahren und nicht zerstören.

Gott, der Herr, segne eure Füße,
dass sie den Weg des Friedens mit Mensch und Natur gehen.

So segne euch Gott,
der Vater und der Sohn
und der Heilige Geist.
Amen.

Liedvorschläge aus dem Gotteslob:

- 418 Befiehl du deine Wege
- 446 Lass uns in deinem Namen, Herr
- 468 Gott gab uns Atem
- 453 Bewahre uns Gott
- 894 Wechselnde Pfade (Kanon)
- 896 Mit dir geh ich alle meine Wege
- 903 Sei unser Gott, der alle Welt

Weitere Liedvorschläge

UND RICHTE UNSERE FÜSSE

...und rich- te un- se- re Fü- ße, und rich- te un- se- re Fü- ße
auf den Weg des Frie- dens, auf den Weg des Frie- dens.

aus: Du sollst ein Segen sein (Haus der Stille, 1993), Nr. 604

GEH' MIT UNS AUF UNSER'M WEG

Refr.: Geh' mit uns auf un- ser'm Weg, geh mit uns auf un- ser'm Weg. 1. Wenn
traurig und ent- täuscht wir kla- gen: Es ist al- les aus. Wenn
mutlos und ge- knickt wir sa- gen: Jetzt geh ich nach Haus.

2. Wenn allen uns die Sicht genommen: Mußte das gescheh'n?
Wenn Hoffnung, Mut und Kraft zerronnen: Wie soll's weitergeh'n?
3. Wenn Nacht auf uns hereingebrochen: Brich mit uns das Brot.
Bis das letzte Wort gesprochen: bis zum Abendrot.
4. Wir wollen einen Frieden bauen, eine neue Welt.
Wir wollen Deinem Wort vertrauen, das die Welt erhellt.

Text: Norbert Weidinger Musik: Ludger Edelkötter
aus: Geh mit uns (IMP 1019)
Wir sind Kinder dieser Erde (IMP 1045)
Weißt du wo der Himmel ist (IMP 3001)
Alle Rechte: Impulse
Musikverlag Ludger Edelkötter, 48317 Drensteinfurt

Elemente für den Gottesdienst und den Weg dahin von Dipl. PAss. Waltraud Kraus-Gallob, MA

Die Menschen versammeln sich in einem Ortsteil und machen sich gemeinsam auf den Weg zur Kirche.

- Begrüßung
- Anliegen dieser „Aktion“ erläutern.

Sonnengesang (Hintergrund kurz erläutern) – dann gemeinsam singen (GL 864) **oder** in verteilten Rollen beten. (Hintergrund und Link siehe Anhang)

Für unterwegs:

- a) Der gemeinsame Weg lässt schon Verbindung entstehen – das genügt möglicherweise eh schon.
Oder:
- b) Wer die Verbindung intensivieren und die Gespräche mit konkretem Inhalt füllen möchte, könnte den Sonnengesang unterwegs vertiefen und im Überlegen aktualisieren.

Die TN finden sich in Paaren zusammen und ziehen aus einem vorbereiteten Korb **eine** Strophe des Sonnengesanges. Sie unterhalten sich unterwegs über die Aussage dieser Strophe.

- Was bedeutet das „Lob“ dieser Strophe heute?
- Welche Dimensionen des Lebens umfasst sie? (**Bsp.: Sonne:** Leben, Wachstum, Hitze, Sonnenenergie, ...)
- Welche Aufmerksamkeit braucht dieser Aspekt der Schöpfung von uns?

Gottesdienst in der Kirche

Eröffnung /Ankommen – kurz Eingehen auf den gemeinsamen Weg und noch einmal mit allen Anwesenden als Eröffnungslied den Sonnengesang singen.

E: GL 864

Besinnung:

Jesus Christus - im heutigen Evangelium heilst du einen Menschen von seiner Blindheit. Du nimmst uns an und heilst uns in allen Dimensionen unseres Menschseins.

Du machst uns sehend, um die Freuden und Sorgen der Menschen zu bemerken.

Du machst uns sehend, um die Schöpfung in ihrer Schönheit und Not wahrzunehmen.

Du nimmst uns an, jede und jeden einzelnen von uns, mit unseren Bedürfnissen und unserer Tatkraft.

Jesus Christus, hilf uns, die Schönheit und die Herausforderungen unserer Zeit zu sehen, anzunehmen und unsere Kraft einzusetzen für das Leben. Sei du unsere Quelle, unsere Kraft und unser Begleiter auf dem Weg.

Kyrie: GL 155 (Orthodox)

Evangelium: Joh 9,1.6-9.13-17.34-38 (**Kurzfassung**)

Fürbitten

Fürbittruf: Lasset zum Herrn uns beten: Herr wir bitten dich... GL 181,1

Jesus Christus öffnet unsere Augen für alle Dimensionen des Lebens.

Wir bitten dich:

1. Öffne unsere Augen, schenke uns Erkenntnis und den Mut zum Handeln.
2. Öffne unsere Augen für die Hoffnungen, die Nöte und Zweifel unserer Mitmenschen.
3. Öffne unsere Augen für die besonderen Anliegen und Herausforderungen junger Menschen.
4. Öffne unsere Augen, schenke uns Ideen, Fantasie und Tatkraft für den Weg zum Frieden – in unserm Land und in der Welt.
5. Öffne unsere Augen für den Wert des menschlichen Lebens von Beginn bis zum Ende.

Du bist Licht und Hoffnung, heilsame Quelle des Lebens. Stärke unser Vertrauen, leite unsere Hoffnung und wirke in unserer Liebe. Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn. Amen.

Segensgebet:

Geht in die Welt.

Gott, der Schöpfer des Lichtes und des Lebens
segne euch und alle Menschen
und alles, was den Hauch des Lebens in sich trägt.

Gott segne euch
im Lauf der aufgehenden Sonne rund um die Erde;

Gott segne euch und behüte euch.
Er Sorge für euch,
er bewahre euch und erfülle euer Leben mit Liebe.

frei nach einem Gebet der EXPO 2000, Hannover

Zu Fuß geh Sonntag – Predigtanregung zu Psalm 1 von Pater Franz Helm SVD

Lesung aus dem Buch der Psalmen

Wie glücklich ist ein Mensch, der sich nicht verführen lässt von denen, die Gottes Gebote missachten, der nicht dem Beispiel gewissenloser Sünder folgt und nicht zusammensitzt mit Leuten, denen nichts heilig ist. Wie glücklich ist ein Mensch, der Freude findet an den Weisungen des HERRN, der Tag und Nacht in seinem Gesetz liest und darüber nachdenkt. Er gleicht einem Baum, der am Wasser steht; Jahr für Jahr trägt er Frucht, sein Laub bleibt grün und frisch. Was immer ein solcher Mensch unternimmt, es gelingt ihm gut. Ganz anders geht es denen, die nicht nach Gott fragen: Sie sind wie Spreu, die der Wind davonbläst. Vor Gottes Gericht können sie nicht bestehen und in der Gemeinde der Treuen ist für sie kein Platz. Der HERR kennt die Taten der Menschen, die auf ihn hören, und behält sie im Gedächtnis; aber von denen, die nicht nach ihm fragen, bleibt keine Spur.

(Übersetzung: Gute Nachricht Bibel 2018)

Kurzpredigt

Der Text, den wir eben gehört haben, eröffnet das Buch der Psalmen. Es ist gewissermaßen das „Gebetsbuch der Bibel“. In diesem Buch bringt das Volk Gottes Lobpreis und Dank, aber auch Bitten und klagen vor Gott. Sogar sogenannte „Fluchpsalmen“ stehen in diesem Buch. Vor Gott hat also alles Platz, alle unsere Gemütsregungen, unser ganzes Leben.

Die Grundhaltung gläubiger Menschen ist, nach Gott zu fragen (Vers 4) und sein Leben nach seinen Geboten auszurichten. Am heutigen Sonntag, an dem viele von uns ihr Auto stehen gelassen und zu Fuß zur Kirche gegangen sind, werden wir besonders auf Gottes Gebot hingewiesen, Sorge zu tragen und Verantwortung zu übernehmen für seine Schöpfung, die er uns anvertraut hat. Wir sind eingeladen, nachzusinnen über diese Weisung Gottes und uns zu überlegen, was daraus für Konsequenzen erwachsen für unser Leben.

Eine Frage, die wir uns stellen könnten, ist zum Beispiel: Führt unser Lebensstil und die Art und Weise, wie wir unsere Mobilität organisieren, zur Bewahrung der Schöpfung, oder wird unsere Umwelt dadurch bedroht und geschädigt? Die wissenschaftliche Forschung weist darauf hin, dass der übermäßige Ausstoß von Treibhausgasen die Erderwärmung und damit viele negative, ja lebensbedrohliche Konsequenzen in vielen Regionen unseres Planeten zur Folge hat. Wenn wir Menschen nicht nach Gottes Gebot fragen, sind wir wie Spreu, die der Wind verweht.

Aber es geht auch anders. Das zeigt das wunderbare Bild von einer intakten Natur, von einem Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist und unaufhörlich Frucht bringt. Wenn wir auf unser Gewissen hören und achtsam und ökologisch nachhaltig leben und unterwegs sind, tragen wir bei zur Eindämmung der Erderhitzung, zum Gedeihen eines guten Lebens.

Vielleicht liegt darin auch eine Chance, Wege zu mehr Lebensqualität und Gesundheit neu zu entdecken. Es tut einfach gut, mehr zu Fuß zu gehen. Regelmäßige Bewegung stärkt den Kreislauf und gibt dem Körper und auch dem Geist Energie. So gibt es einen doppelten Gewinn, für uns selbst und für die Umwelt.

Wenn wir noch dazu gemeinsam wandern oder Wegstrecken zurücklegen, ergeben sich gern angeregte Gespräche. Nicht nur der Körper, auch der Geist kommt in Bewegung. Der geteilte Weg eröffnet die Chance, sich über gemeinsame Interessen und Erfahrungen auszutauschen, ja vielleicht sogar über den Glauben und die Hoffnung auf einen Gott, der mitgeht und uns nie verlässt. Auch nicht in der Klimakrise.

Fußsegen für den Zu-Fuß-Geh-Gottesdienst

Segen für die Füße und den Weg

„Gott segne deine Füße, die dich heute hinaustragen in die Welt.
Mögen sie festen Stand finden, wo der Boden unsicher ist,
und leichtfüßig gehen, wo das Herz schwer wird.

Gott sei vor dir, um dir den Weg zu weisen,
und unter dir, um dich aufzufangen, wenn du stolperst.
Mögen deine Schritte dich zu Orten des Staunens führen
und zu Begegnungen, die deine Seele wärmen.

Gehe behütet – Schritt für Schritt – im Rhythmus deiner eigenen Kraft.
So segne dich der Gott des Aufbruchs und des Friedens.
Amen.“

Der Segen der festen Schritte

„Mögen deine Füße dich heute mit Leichtigkeit tragen,
über Asphalt und durch Gras, über Stock und über Stein.
Möge jeder Schritt dich ein Stück mehr bei dir selbst ankommen lassen
und dir den Blick öffnen für das Wunder am Wegesrand.

Gott schenke dir einen langen Atem für die Steigungen des Lebens
und die nötige Ruhe, um innezuhalten, wenn die Puste ausgeht.
Möge dein Weg gesäumt sein von Rückenwind und freundlichen Gesichtern.

Gehe los mit Mut, bleibe achtsam bei jedem Tritt
und kehre erfüllt von den Eindrücken der Welt wieder heim.
Gesegnet sei dein Gehen, heute und an jedem Tag.
Amen.“

Der Segen des Vorankommens

„Gott segne deine Füße, das Fundament deines Lebens.
Er schenke deinen Sohlen Feingefühl für die Erde,
deinen Knöcheln Kraft für den Anstieg
und deinen Knien die nötige Federung für die harten Wege.

Mögest du heute den Rhythmus deines Herzens im Gehen spüren.
Gott nehme dir die Last von den Schultern und lege sie in den Wind.
Er öffne deine Augen für das Detail im Kleinen
und dein Herz für die Weite des Horizonts.

Segne, Gott, diesen Sonntag des Gehens:
Dass wir nicht eilen, sondern wandern.
Dass wir nicht nur Strecke machen, sondern Wege finden.
Gehe unter dem Schutz des Höchsten – Schritt für Schritt.
Amen.“