

**Eröffnung:** - nach Sakristeiglocke - Vorspiel

**Lit. Gruß:** Der erste Freitag im März: Weltgebetstag. Unzählige Augen, Herzen und Gebete auf der ganzen Welt richten sich heute Abend auf Nigeria: vor allem Frauen und Kinder leiden dort unter gewalttätigen Konflikten und der Umweltzerstörung, die an vielen Orten dort passiert. Gerade Bodenschätze wie Öl oder ähnlich führen oft zu solchen Zuständen in einem Land. Das sehen wir auch am Iran, oder an der Ukraine, deren Bodenschätze die Gier der Nachbarn entfacht hat. Kommt bringt eure Last lautet der Leitgedanke der Gebetszeiten an vielen Orten heute weltweit. Unsere Gebetszeit greift diesen Leitgedanken und auch weitere Impulse dazu auf.

Wir bringen nun bewusst die Last der Kriege und wenden uns an Gott, den Vater und den Sohn und den Heiligen Geist - AMEN



Bei Gott bin ich gebor-gen, still wie ein Kind, bei ihm ist Trost und



Heil. Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele kehrt in Frieden ein.

3x

**Einführung:** Gott, manchmal ist alles einfach zu viel. Der Druck, die Erwartungen, meine eigenen Gedanken – es fühlt sich an wie eine Last, die ich kaum tragen kann. Aber du rufst mich: „Komm zu mir, ich will dich ausruhen lassen.“ Das berührt mich. Denn oft vergesse ich, dass ich nicht alleine bin. Hilf mir, loszulassen, dir zu vertrauen und neue Kraft zu finden – nicht im Funktionieren, sondern im Dasein vor dir. Zeig mir, wie ich auch anderen beistehen kann, ohne mich selbst zu verlieren. Lass mich spüren, dass deine Last leicht ist, weil du mit mir gehst. Amen.

**Ps 131 - GL 72** Psalmen helfen Menschen seit vielen Generationen gemeinsam zu beten. Zuerst den Kehrvers gemeinsam singen - dann im Wechsel die Verse des Ps 91 und wieder den Kehrvers

**Lesung aus dem Matthäusevangelium:**

<sup>25</sup>In jener Zeit sprach Jesus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du das vor den Weisen und Klugen verborgen und es den Unmündigen offenbart hast. <sup>26</sup>Ja, Vater, so hat es dir gefallen. <sup>27</sup>Alles ist mir von meinem Vater übergeben worden; niemand kennt den Sohn, nur der Vater, und niemand kennt den Vater, nur der Sohn und der, dem es der Sohn offenbaren will. <sup>28</sup>Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. <sup>29</sup>Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. <sup>30</sup>Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

**Betrachtung:** Was können die Worte, die wir gerade aus der Bibel gehört haben, für unser Anliegen des Friedens im eigenen Leben bewirken? Dazu können einige persönliche Fragen helfen:

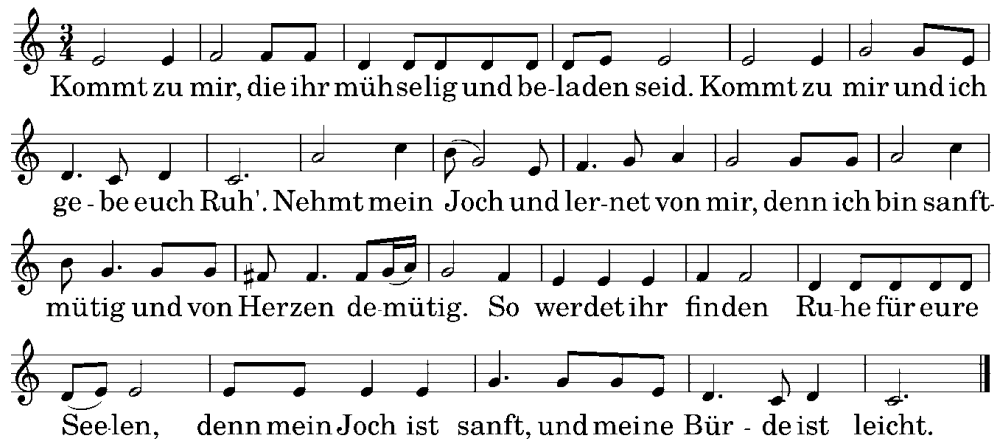
1. Was belastet dich gerade?
  - Gibt es etwas, das dir innerlich schwer auf der Seele liegt?
  - Trägst du Dinge mit dir herum, die du eigentlich abgeben möchtest?
2. Wo findest du Ruhe – wirklich tiefe Ruhe?
  - Gibt es Orte oder Menschen, bei denen du so sein darfst, wie du bist?
  - Was bedeutet für dich „Ruhe für die Seele“?
3. Wie gehst du mit Stress oder Druck um?
  - Versuchst du alles allein zu tragen?
  - Wem vertraust du dich an, wenn du nicht mehr weiterweißt?
4. Komm zu mir. Ich will dir Ruhe geben. Was heißt es für dich, Jesu Angebot anzunehmen?
  - Glaubst du, dass Jesus dir wirklich helfen kann – gerade in deiner Schwäche?
  - Wie könnte es praktisch aussehen, deine Belastung mit ihm zu teilen?
5. Wie kannst du anderen helfen, ihre Last zu tragen?
  - Gibt es jemanden in deinem Umfeld, der oder die gerade Unterstützung braucht?

- Wo kannst du mit kleinen Gesten Hoffnung und Kraft weitergeben?

**Öffnen wir uns diesem Wort Gottes nun in einer Zeit der gemeinsamen Stille.** Stille + Einladung zum Anzünden einer Kerze

**Gebet** „So kommt doch alle zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid.“ Wir kommen zu dir mit dem, was uns bedrückt. Mit unserer Erschöpfung, unseren Fragen, unseren Sorgen. Du versprichst uns Ruhe und neue Kraft. Du willst uns aufatmen lassen. Bei dir finden wir Halt – auch wenn das Leben uns ins Wanken bringt. Du sagst: „Nehmt meine Last auf euch und lernt von mir.“ Du meinst: Vertraut mir. Ich gehe mit euch. Deine Art zu leben ist liebevoll, geduldig und echt. Hilf uns, von dir zu lernen. „Denn meine Weisungen unterdrücken nicht, und meine Last ist leicht“, sagst du. Du willst uns nicht belasten – du willst uns befreien. Danke, dass du uns trägst, wenn wir unsere eigene Last kaum noch schultern können. Gott, du bist unsere Ruhe. Du bist die Kraft, die uns aufrichtet. Wir vertrauen dir. Du gehst mit uns – heute, morgen und alle Tage. Amen.

**Lied:** Donna nobis (Liedblatt)



Kommt zu mir, die ihr mühselig und be-laden seid. Kommt zu mir und ich  
ge-be euch Ruh'. Nehmt mein Joch und ler-net von mir, denn ich bin sanft-  
mütig und von Herzen de-mütig. So werdet ihr finden Ru-he für eure  
Seelen, denn mein Joch ist sanft, und meine Bür-de ist leicht.

**Fürbitrur Taizéruf vom Liedblatt** HGU: Vertrauen wir Gott unsere Bitten an:

V: Für alle, die müde und überfordert sind: Guter Gott, wir denken an alle, die sich ausgelaugt fühlen – in den Kriegsgebieten unserer Erde, in den Konfliktregionen, wo oft Gewalt und Armut wenig Perspektive zulassen. Schenke ihnen neue Kraft und Ruhe für ihre Seele.

Bei Gott ...

V: Für Menschen mit schwerer Last: Für alle, die Trauer, Angst oder Schuld mit sich tragen – oft ganz still und allein. Lass sie erfahren, dass du sie siehst und sie bei dir aufatmen dürfen.

Bei Gott ...

V: Für unsere Gemeinschaft: Hilf uns, füreinander da zu sein – offen, ehrlich und mitfühlend. Mach uns bereit, die Lasten anderer mitzutragen, so wie du unsere trägst.

Bei Gott ...

V: Für alle, die Verantwortung tragen: Für Politiker, Journalisten, Hilfsdienste und alle, die anderen Halt geben wollen – Gib ihnen Geduld, Liebe und auch Zeit für sich selbst.

Bei Gott ...

V: Für alle, die nicht mehr weiterwissen, zweifeln oder müde sind: Erinnerung sie daran, dass du keinen allein lässt.

Bei Gott ...

**Vater unser** Ihr Patrone Europas, Heiliger Benedikt, ihr heiligen Slawenapostel Kyrill und Methodius, Heilige Edith Stein, inständig bitten wir um Eure Fürsprache. Bittet bei Gott, für das Heilige Land, für die Ukraine, für Frieden und Freiheit in den Kriegsgebieten unserer Erde.

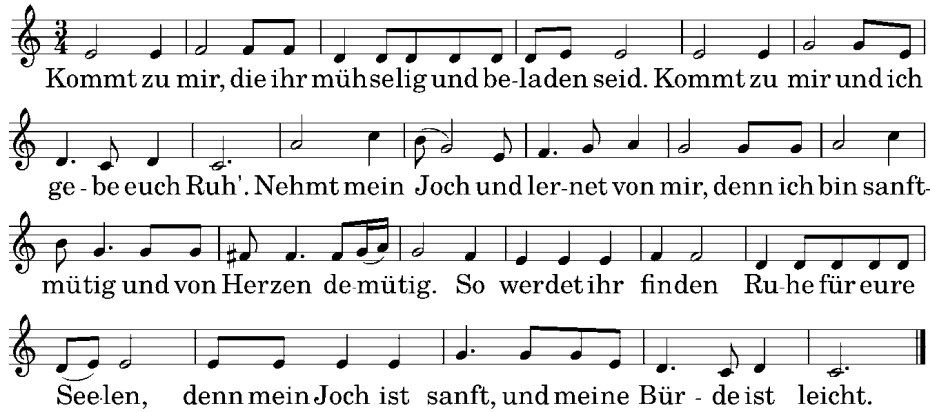
**Segensbitte** - Guter Gott, wir bitten um deinen Segen, in den Ländern Osteuropas und überall auf der Welt, Es segne uns der dreieinige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Liedblatt: Kommt zu mir 2x (li. Spalte)

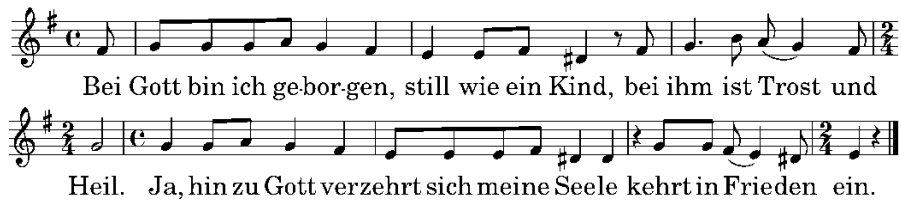
+ Nachspiel



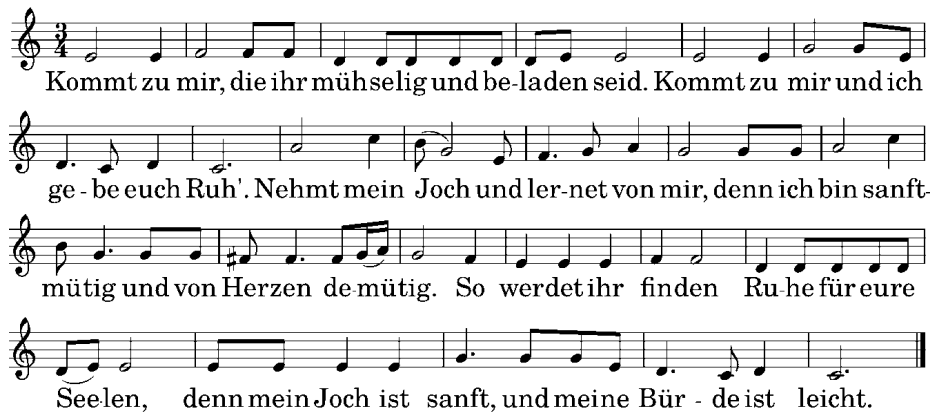
Bei Gott bin ich ge- bor- gen, still wie ein Kind, bei ihm ist Trost und  
Heil. Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele kehrt in Frieden ein.



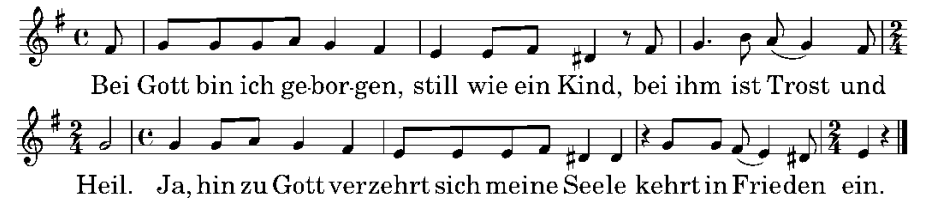
Kommt zu mir, die ihr mühselig und be- laden seid. Kommt zu mir und ich  
ge- be euch Ruh'. Nehmt mein Joch und ler- net von mir, denn ich bin sanft-  
mütig und von Herzen de- mütig. So werdet ihr finden Ru- he für eure  
Seelen, denn mein Joch ist sanft, und meine Bür- de ist leicht.



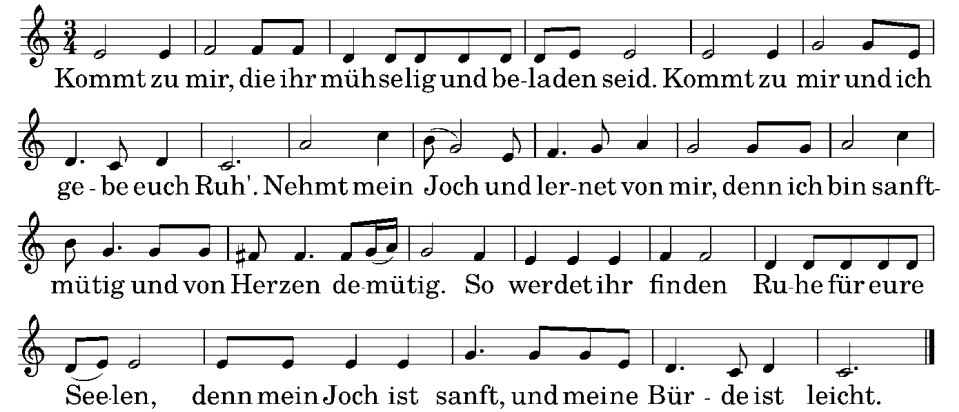
Bei Gott bin ich ge- bor- gen, still wie ein Kind, bei ihm ist Trost und  
Heil. Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele kehrt in Frieden ein.



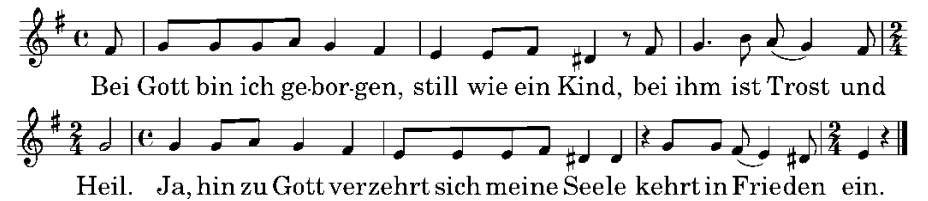
Kommt zu mir, die ihr mühselig und be- laden seid. Kommt zu mir und ich  
ge- be euch Ruh'. Nehmt mein Joch und ler- net von mir, denn ich bin sanft-  
mütig und von Herzen de- mütig. So werdet ihr finden Ru- he für eure  
Seelen, denn mein Joch ist sanft, und meine Bür- de ist leicht.



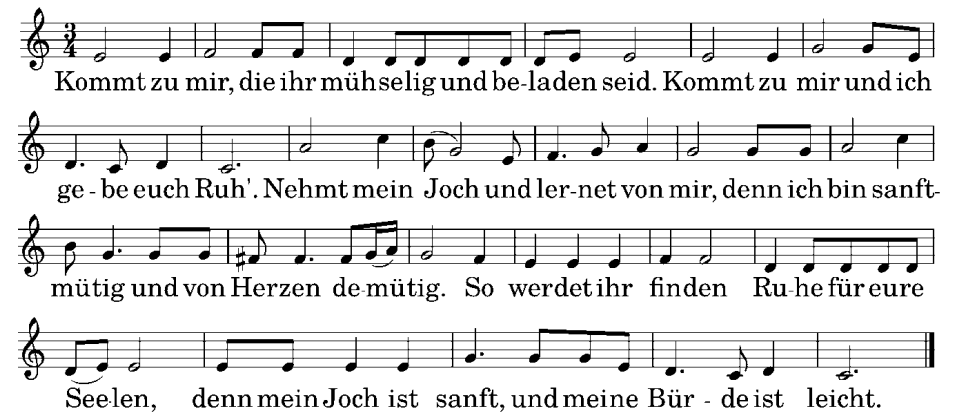
Bei Gott bin ich ge- bor- gen, still wie ein Kind, bei ihm ist Trost und  
Heil. Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele kehrt in Frieden ein.



Kommt zu mir, die ihr mühselig und be- laden seid. Kommt zu mir und ich  
ge- be euch Ruh'. Nehmt mein Joch und ler- net von mir, denn ich bin sanft-  
mütig und von Herzen de- mütig. So werdet ihr finden Ru- he für eure  
Seelen, denn mein Joch ist sanft, und meine Bür- de ist leicht.



Bei Gott bin ich ge- bor- gen, still wie ein Kind, bei ihm ist Trost und  
Heil. Ja, hin zu Gott verzehrt sich meine Seele kehrt in Frieden ein.



Kommt zu mir, die ihr mühselig und be- laden seid. Kommt zu mir und ich  
ge- be euch Ruh'. Nehmt mein Joch und ler- net von mir, denn ich bin sanft-  
mütig und von Herzen de- mütig. So werdet ihr finden Ru- he für eure  
Seelen, denn mein Joch ist sanft, und meine Bür- de ist leicht.