
3. FASTENSONNTAG A | OCULI | 8. MÄRZ 2026

Lektionar I/A, 72: Ex 17,3–7 | Röm 5,1–2.5–8 | Joh 4,5–42 (oder 4,5–15.19b–26.39a.40–42)

Wir kennen die Erfahrung, dass wir einen Menschen kennenlernen und mitten im Gespräch das Gefühl haben, dass wir uns schon ganz lange kennen. Eine besondere Vertrautheit und Offenheit kann inmitten eines ganz banalen Alltagsgesprächs erlebt werden. Wir sprechen von Empathie, vom einander zugewandt sein. Das ist nicht selbstverständlich, weil viele Begegnungen oberflächlich sind. Andererseits sehnen wir uns nach der Tiefe solcher Begegnungen.

Im Glauben will uns Gott auf diese Weise nahe sein. Auch wenn die Begegnungen mit Gott ganz anders sind, als die zwischenmenschlichen Begegnungen, so können wir in der Stille und im Gebet ganz besonders erleben, dass er da ist und mich versteht. Mit dieser Offenheit wollen wir seine Gegenwart in diesem Gottesdienst feiern.

Preisen wir das Erbarmen unseres Herrn:

KYRIE | ODER GL 163

Herr Jesus Christus,
aus dir kommen die Wasser des Lebens. Kyrie eleison.
Du führst mich zum Kern des Lebens. Christe eleison.
Du schenkst mir Sinn und Erfüllung. Kyrie eleison.

KEIN GLORIA | TAGESGEBET | MB 103

Gott, unser Vater,
du bist der Quell des Erbarmens und der Güte,
wir stehen als Sünder vor dir,
und unser Gewissen klagt uns an.
Sieh auf unsere Not und lass uns Vergebung finden
durch Fasten, Gebet und Werke der Liebe.
Darum bitten wir durch Jesus Christus,
deinen Sohn, unseren Herrn und Erlöser,
der in der Einheit des Heiligen Geistes
mit dir lebt und herrscht in alle Ewigkeit. AMEN.

FÜRBITTEN

Wir sehnen uns danach, dass uns die Wasser des Lebens fließen. Oft fühlen wir uns ausgetrocknet wegen all der Sorgen und Nöte und rufen zu Gott:

- ⇒ Die Aufgaben des Alltags nehmen Menschen in Beschlag.
Zeige uns die Zeichen deiner Nähe
und lass uns daraus unser Leben gestalten.
HERR, HÖRE UNS. | HERR, ERHÖRE UNS.
- ⇒ Der Krieg in der Ukraine, im Nahen und Mittleren Osten zerstört Menschenleben und die Heimat vieler.
Lass endlich die Waffen schweigen und Frieden werden.
- ⇒ Mit Fasten und Beten versuchen viele in diesen Wochen dem Kern des Lebens und ihrer Gottesbeziehung näher zu kommen.
Führe sie auf diesem Weg zu ihrer Fülle.
- ⇒ Menschen suchen nach dem Sinn des Lebens.
Hilf ihnen Wege zu finden,
die das Leben gelingen lassen.
- ⇒ Der Tod nimmt geliebte Menschen aus unserer Mitte.
Nimm die Verstorbenen auf und tröste die Trauernden.

Du willst uns mehr und mehr zur Tiefe des Lebens führen, dass wir mehr und mehr bereit werden mit ganzem Herzen zu lieben, heute und in Ewigkeit. AMEN.

SCHLUSSGEBET | MB

Herr und Gott,
du hast uns mit dem Brot des Himmels gesättigt
und uns in dieser Speise
ein Unterpfand dessen gegeben,
was unseren Augen noch verborgen ist.
Lass in unserem Leben sichtbar werden,
was wir im Sakrament empfangen haben.
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. AMEN.

FÜRBITTEN

Wir sehnen uns danach, dass uns die Wasser des Lebens fließen. Oft fühlen wir uns ausgetrocknet wegen all der Sorgen und Nöte und rufen zu Gott:

- ⇒ Die Aufgaben des Alltags nehmen Menschen in Beschlag.
Zeige uns die Zeichen deiner Nähe
und lass uns daraus unser Leben gestalten.
HERR, HÖRE UNS. | HERR, ERHÖRE UNS.
- ⇒ Der Krieg in der Ukraine, im Nahen und Mittleren Osten zerstört Menschenleben und die Heimat vieler.
Lass endlich die Waffen schweigen und Frieden werden.
- ⇒ Mit Fasten und Beten versuchen viele in diesen Wochen dem Kern des Lebens und ihrer Gottesbeziehung näher zu kommen.
Führe sie auf diesem Weg zu ihrer Fülle.
- ⇒ Menschen suchen nach dem Sinn des Lebens.
Hilf ihnen Wege zu finden,
die das Leben gelingen lassen.
- ⇒ Der Tod nimmt geliebte Menschen aus unserer Mitte.
Nimm die Verstorbenen auf und tröste die Trauernden.

Du willst uns mehr und mehr zur Tiefe des Lebens führen, dass wir mehr und mehr bereit werden mit ganzem Herzen zu lieben, heute und in Ewigkeit. AMEN.

HINFÜHRUNG ZUR ERSTEN LESUNG | EX 17,3–7

Die Kernerzählung
unseres jüdisch-christlichen Glaubens
ist die Exodusgeschichte.

Der Auszug aus der versklavenden Gegenwart
in eine heilvolle Zukunft mit Gott.

Das ist immer ein schwieriger Weg
auch wenn der Hunger und Durst nach Freiheit da ist,
muss der Mensch oft durch Wüstenerfahrungen
zu der Freiheit finden die Gott schenkt.

HINFÜHRUNG ZUR ZWEITEN LESUNG | RÖM 5,1–2.5–8

Die Größe des Glaubens
ist keine irdische Machtphantasie,
sondern die Sicherheit dessen,
der sich in Gottes Liebe geborgen weiß.

Paulus fasst das in seinem Brief
an die Christen in Rom zusammen.
Das Wesentliche des Lebens und Glaubens
ist Gnade, die uns von Gott geschenkt wird.

LESEHINWEIS

Exodus | Betonung auf dem E
Massa | Betonung auf dem ersten A
Meriba | Betonung auf dem I

MEDITATION

Gib mir lebendiges Wasser,
das nicht nur den Durst stillt,
sondern mir Kraft gibt
für das Leben.

Gib mir lebendiges Wasser,
das die Unterschiede wegspült,
die wir machen
zwischen Mann und Frau.

Gib mir lebendiges Wasser,
um die Tränen abzuwischen,
den Schweiß der Lebensmüden
und den Schmutz der Schuldigen.

Gib mir lebendiges Wasser,
das mich in die Tiefe führt
von Leben und Wahrheit,
zum Erfahren von Sinn.

Gib mir lebendiges Wasser,
das ich jedem reichen darf,
der offen ist
dich in seinem Leben zu empfangen.

⇒ Reinhard Rührner

Durst,
nach Leben,
nach Freiheit,
nach Erfüllung.

Jeder kennt diesen Durst
und diese Sehnsucht,
alles Lebendige
will leben, sich ausleben.

Erfüllung suchen wir
in den äußeren Dingen,
Freiheit
im Überwinden von Grenzen.

Und dann erleben wir
die Wüste des Alltags,
die Leere irdischer Versprechungen
und die Enge des Lebens.

Gott kommt mir entgegen
mit seiner Liebe
die alle Sehnsucht stillt
und den Durst löscht.

Gott kommt in der Liebe,
die Weite schenkt,
Horizonte aufbricht
und leben lässt.

⇒ Reinhard Rührner

Der barmherzige Gott,
der seinen Sohn für uns dahingegeben
und uns in ihm ein Beispiel der Liebe geschenkt hat,
segne euch und mache euch bereit,
Gott und den Menschen zu dienen.

Und Christus, der Herr,
der uns durch sein Sterben
dem ewigen Tode entrissen hat,
stärke euren Glauben und
führe euch zur unvergänglichen Herrlichkeit.

Und allen,
die ihm folgen auf dem Weg der Entäußerung,
gebe er Anteil an seiner Auferstehung
und an seiner Herrlichkeit.

So segne und stärke euch
der dreieine Herr,
der + Vater und
der + Sohn und
der Heilige + Geist. AMEN.

Zwei Becken, eins das andre übersteigend
aus einem alten runden Marmorrand,
und aus dem oberen Wasser leis sich neigend
zum Wasser, welches unten wartend stand,

dem leise redenden entgegenschweigend
und heimlich, gleichsam in der hohlen Hand,
ihm Himmel hinter Grün und Dunkel zeigend
wie einen unbekannten Gegenstand;

sich selber ruhig in der schönen Schale
verbreitend ohne Heimweh, Kreis aus Kreis,
nur manchmal träumerisch und tropfenweis

sich niederlassend an den Moosbehängen
zum letzten Spiegel, der sein Becken leis
von unten lächeln macht mit Übergängen.

Rainer Maria Rilke

Gesammelte Gedichte. Frankfurt: Insel-Verlag 1962, S. 285