



# *Sei mutig und stark*

*Josua 1,9*

**Hausgottesdienst in der österlichen Bußzeit  
Montag, 23. Februar 2026**

### **Vorbereitung:**

- *Legen Sie für die Mitfeiernden eine Gebetsvorlage und nach Bedarf ein Gotteslob bereit.*
- *Vereinbaren Sie, wer welchen Textabschnitt übernimmt.*  
**V** Vorbeterin | Vorbeter    **L1 / L2** Leserin | Leser
- *Vielleicht können Sie mit Instrumenten die Lieder begleiten oder Sie suchen sich vorher aus dem Internet eine gesangliche Unterstützung heraus. Die meisten Lieder finden Sie bei [www.katholisch.de](http://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 diese Materialien bereit: Tonpapier o. eine stabile Karte; Stifte, Filz- o. Buntstifte; Sticker Symbole (z. B. Löwe, Schild, Sonne); Schere, evtl. Lineal*

### **ERÖFFNUNG – KREUZZEICHEN**

- V** Wir beginnen unser Gebet im Zeichen des Kreuzes.  
+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.
- A** Amen.

#### **♫ Lied Zu dir, o Gott, erheben wir (GL 142,1)**

Oder: Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr (GL 422,1+3)

- 1.** *Zu dir, o Gott, erheben wir / die Seele mit Vertrauen. / Dein Volk erfreuet sich in dir / wollst gnädig niederschauen. / Lass leuchten, Herr, dein Angesicht, / erfüll uns mit der Gnade Licht / und schenk uns dein Erbarmen.*

### **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 umkrepeln, 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.

## 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.

## WORT DER HEILIGEN SCHRIFT

Jos 1,1-2.5-7.9

- V** Lesung aus dem Buch Josua:

<sup>1</sup> Nachdem Mose, der Knecht des HERRN, gestorben war, sagte der HERR zu Josua, dem Sohn Nuns, dem Diener des Mose:

<sup>2</sup> 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.

<sup>5</sup> Wie ich mit Mose war, will ich auch mit dir sein. Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht. <sup>6</sup> 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. <sup>7</sup> 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!

<sup>9</sup> 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.

🎵 **Lied Zu dir, o Gott, erheben wir** (GL 142,2)

Oder: Herr, gib uns Mut zum Hören (GL 448)

2. *Herr, zeige uns die Wege dein / und lehr uns deine Pfade. / Ganz nahe lass dein Wort uns sein / voll Wahrheit und voll Gnade. / Nimm du hinweg der Sünde Schuld, / mit unsrer Schwachheit hab Geduld /und schenk uns dein Erbarmen.*

## 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**

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.

Mit dieser Mut-Karte kannst du festhalten, wo du Mut brauchst und was dir Kraft gibt. Die Karte soll dich ermutigen und zeigen: Wir dürfen Neues wagen und Schritt für Schritt wachsen.

1. Schneide aus dem Tonpapier eine Karte zu (z. B. A6-Format).
2. Schreibe auf die Vorderseite den Bibelvers:  
***„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. Ergänze auf der Rückseite den Satz: ***„Hier brauche ich Mut: ...“***
4. Gestalte und verziere die Karte.

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

#### **Mut-Mach-Lied singen**

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

<https://www.youtube.com/watch?v=n6liHUFL-hQ>





## 🎵 Lied Danket, danket dem Herrn (GL 406)

*Danket, danket dem Herrn, / denn er ist so freundlich; / seine Güte  
und Wahrheit / währet ewiglich.*

### Psalm 46

*Der Psalm kann im Wechsel zwischen zwei Gruppen gebetet werden.*

<sup>2</sup> Gott ist uns Zuflucht und Stärke,\*  
als mächtig erfahren, als Helfer in allen Nöten.

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

<sup>4</sup> mögen seine Wasser tosen und schäumen \*  
und vor seinem Ungestüm Berge erzittern.

<sup>6</sup> Gott ist in ihrer Mitte, sie wird nicht wanken.\*  
Gott hilft ihr, wenn der Morgen anbricht.

<sup>8</sup> Mit uns ist der HERR der Heerscharen,\*  
der Gott Jakobs ist unsre Burg.

<sup>9</sup> Kommt und schaut die Taten des HERRN,\*  
der Schauder erregt auf der Erde.

<sup>10</sup> 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.

<sup>11</sup> Lasst ab und erkennt, dass ich Gott bin,\*  
erhaben über die Völker, erhaben auf Erden!

<sup>12</sup> 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 UND VATERUNSER

- V** In dieser Fastenzeit ruft uns Gott zu: „*Sei mutig und stark.*“  
In diesem Vertrauen bringen wir unsere Bitten vor ihn.
- L1** Für alle Christinnen und Christen, die diese Fastenzeit bewusst nutzen möchten, um neu anzufangen.
- A** Wir bitten dich, erhöre uns.
- L2** Für alle, die in dieser Zeit besonders mit sich selbst kämpfen – mit Sorgen, Versagen oder Schuld. –
- L1** Für unsere Familien, Nachbarschaften und Gemeinden; für jene, die im Streit leben. –
- L2** Für alle, die unter Armut, Krankheit oder Einsamkeit leiden. –
- L1** Für alle, die sich in diesen Wochen auf ihre Taufe, Firmung und Erstkommunion vorbereiten. –
- L2** Für unsere Verstorbenen, mit denen wir uns verbunden fühlen. –
- 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

- V** 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.

## SEGENSGEBET

**V** Gott sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen.  
Gott sei hinter dir, um dir den Rücken zu stärken.  
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 zu behüten.  
Gott sei in dir, um dein Herz zu weiten.  
Dazu segne uns der gütige und liebende Gott,  
der Vater + und der Sohn und der Heilige Geist.

**A** Amen.

 **Lied** **Alles meinem Gott zu Ehren** (GL 455,1)

Oder: Herr, wir bitten komm und segne uns (GL 860)

**1.** *Alles meinem Gott zu Ehren / in der Arbeit in der Ruh! / Gottes Lob  
und Ehr zu mehrten, / ich verlang und alles tu. / Meinem Gott nur  
will ich geben / Leib und Seel, mein ganzes Leben. / Gib, o Jesu,  
Gnad dazu; / gib, o Jesu, Gnad dazu.*

---

## Impressum

Diözese Regensburg KdöR 2026 | Hauptabteilung Seelsorge

Die Vorlage für den Hausgottesdienst in der Fastenzeit 2026 wurde erstellt von Yousif Hanna Micha und Markus Wittmann, Fachbereich Glaube und Liturgie im Bistum Eichstätt und für das Bistum Regensburg überarbeitet von Pastoralreferentin Heidi Braun, Fachstelle Gemeindekatechese

Bild auf der Titelseite: © Christian Schmitt, In: pfarrbriefservice.de

Liedernachweis: Gotteslob - Katholisches Gebet und Gesangbuch. Ausgabe für das Bistum Regensburg 2013.

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