

# HAUSGEBET für die Fastenzeit

Hausgebet  
für Familien  
ab Seite 15

Verleih mir  
ein hörendes  
Herz

1 Kön 3,9

} **diözese w<sup>u</sup>rzburg**  
Kirche für die Menschen

## **Hinweis aufgrund der aktuellen Situation**

Das Hausgebet kann in einem Haushalt ohne besondere Einschränkungen gefeiert werden.  
Sobald weitere Personen hinzukommen, sind die dann geltenden Rahmenbedingungen zu beachten.

## **Hausgebet für die Fastenzeit 2022**

### **Impressum**

Diözese Würzburg KdöR  
Bischöfliches Ordinariat – Hauptabteilung Seelsorge  
Kürschnerhof 2 | 97070 Würzburg  
Telefon 0931 386-65 105 | Fax 0931 386-65 109  
[seelsorgereferat@bistum-wuerzburg.de](mailto:seelsorgereferat@bistum-wuerzburg.de)

### **Text**

Paul Weismantel, Referat Geistliches Leben  
Birgit Kestler, Ehe- und Familienseelsorgerin, Region Schweinfurt

## Liebe Schwestern und Brüder,

mit einem herzlichen Gruß lade ich Sie alle dazu ein, als Leitwort auf dem Weg durch dieses Jahr 2022 die Bitte von König Salomo mitzunehmen: „Verleih mir ein hörendes Herz ...!“ (1 Kön 3, 9).

Gott lobt Salomo für diesen weisen Gebetswunsch zu Beginn seiner Regierungszeit und verspricht ihm nicht nur, ihn zu erfüllen, sondern ihn weit darüber hinaus mit vielen zusätzlichen Gaben zu beschenken.

Wie ein roter Faden durchzieht die Aufforderung zum Hören die gesamte Bibel; vom Grundgebet der Juden: „Höre, Israel, unser Gott ist ein Einziger ...“ (Dtn 6, 4) bis hin zum Römerbrief, in dem es heißt: „Der Glaube kommt vom Hören ...“ (Röm 10, 17).

Alle Gespräche, die wir führen, wo auch immer und in welchen Situationen, gelingen besonders, wenn wir einander mit der Haltung eines „hörenden Herzens“ begegnen. Das bedeutet, einander zu Wort kommen und ausreden zu lassen, ohne einander ins Wort zu fallen.

Auch unser Beten wird Tiefgang gewinnen und fruchtbar werden, wenn wir dabei ein bereitwillig geduldiges und beharrlich „hörendes Herz“ haben und uns ganz für Gottes Stimme öffnen.

So wünsche ich Ihnen ein „hörendes Herz“ bei allen Gottesdiensten und Zusammenkünften während des Jahres, dass Sie dort Gott mitten im eigenen Leben finden.

Die Impulse in diesem Hausgebet wollen dazu anregen und ermutigen, die Kultur des Hörens zu üben, zu pflegen und zu schätzen.

Dabei begleite uns der lebendige und treue Gott

Ihr 

+ Bischof Dr. Franz Jung



zuhörend

# HAUSGEBET für die Fastenzeit

schwerhörig

unerhört

lauschend

hellhörig

horchend

zugehörig


## 1. Eröffnung

**V** Wir sind versammelt im Namen Gottes, des Vaters und des Sohnes und des Hl. Geistes.


**A** Amen

**V** Zu Beginn der österlichen Erneuerungszeit halten wir inne, um Gottes Wort aufmerksam zu hören, es im Herzen zu erwägen und in unserem Beten darauf zu antworten.  
Dabei lassen wir uns leiten von der Bitte Salomos um ein hörendes Herz.

## 2. Lied | GL 448, 1–4



1 Herr, gib uns Mut zum Hö - ren auf  
2 Herr, gib uns Mut zum Die - nen, wo's



1 das, was du uns sagst. Wir dan - ken  
2 heu - te nö - tig ist. Wir dan - ken



1 dir, dass du es mit uns wagst.  
2 dir, dass du dann bei uns bist.

3 Herr, gib uns Mut zur Stille, zum Schweigen und zum Ruhn. / Wir danken dir: Du willst uns Gutes tun.

4 Herr, gib uns Mut zum Glauben an dich, den einen Herrn. / Wir danken dir; denn du bist uns nicht fern.

T u. M: Kurt Rommel 1963

### 3. Wechselgebet

**V** Ja, Gott, gib du uns den Mut, auf die Ohren des Herzens gut zu achten, um sie für dich zu öffnen. Schenke du uns die Ruhe, die Stille und das Schweigen, um auf deine Stimme zu hören und ansprechbar zu sein für dich. Schenke uns die Bereitschaft uns von dir sagen lassen, worauf es ankommt.

**A** Ja, Gott, verleihe du uns ein hörendes Herz!

**V** Ja, Gott, gib du uns den Mut, uns auf deine Gegenwart in deinem Wort, in unserer Gemeinschaft und in uns selbst einzulassen, um dich darin zu erfahren und dir wahrhaft so zu begegnen. Offenbare uns das Geheimnis deiner verborgenen Wirklichkeit in allem.

**A** Ja, Gott, verleihe du uns ein hörendes Herz!

**V** Ja, Gott, gib du uns den Mut, ernsthaft nach dir zu fragen, dich in allem zu suchen, um uns von dir finden zu lassen. Du bist oft der ganz andere, als der, für den wir dich halten. Mit unseren Namen und Begriffen können wir dich nicht fassen, weil du sie alle weit übersteigst. Schenke und erhalte uns ein Herz, das sich von dir überraschen, beschenken und auch herauslocken lässt ins Wagnis der Liebe.

**A** Ja, Gott, verleihe du uns ein hörendes Herz!

## 4. Schrifttext | 1 Kön 3, 4–12

So ging der König nach Gibeon, um dort zu opfern; denn hier war die größte Kultstätte. Tausend Brandopfer pflegte Salomo auf jenen Altar zu legen. In Gibeon erschien der HERR dem Salomo nachts im Traum und forderte ihn auf: Sprich eine Bitte aus, die ich dir gewähren soll! Salomo antwortete: Du hast deinem Knecht David, meinem Vater, große Huld erwiesen; denn er lebte vor dir in Treue, in Gerechtigkeit und mit aufrichtigem Herzen. Du hast ihm diese große Huld bewahrt und ihm einen Sohn geschenkt, der heute auf seinem Thron sitzt. So hast du jetzt, HERR, mein Gott, deinen Knecht anstelle meines Vaters David zum König gemacht. Doch ich bin noch sehr jung und weiß nicht aus noch ein. Dein Knecht steht aber mitten in deinem

Volk, das du erwählt hast: einem großen Volk, das man wegen seiner Menge nicht zählen und nicht schätzen kann. Verleih daher deinem Knecht ein hörendes Herz, damit er dein Volk zu regieren und das Gute vom Bösen zu unterscheiden versteht! Wer könnte sonst dieses mächtige Volk regieren? Es gefiel dem Herrn, dass Salomo diese Bitte aussprach. Daher antwortete ihm Gott: Weil du gerade diese Bitte ausgesprochen hast und nicht um langes Leben, Reichtum oder um den Tod deiner Feinde, sondern um Einsicht gebeten hast, um auf das Recht zu hören, werde ich deine Bitte erfüllen. Sieh, ich gebe dir ein so weises und verständiges Herz, dass keiner vor dir war und keiner nach dir kommen wird, der dir gleicht.

*Nach dem Hören eine kurze Stille einlegen und evtl. zum Gespräch einladen über das, was der Text mir sagt, was mir auffällt und einfällt.*

## 5. Lied | GL 820, 1–2

1-4 Mei-ne See - le ist stil - le in dir, \_\_\_\_\_

1 denn ich weiß: Mich hält dei - ne star - ke  
2 du al - lein bist der Gott, der ger - ne

1 Hand. \_\_\_\_\_ Auch im dunk - len Tal der Angst  
2 hilft. \_\_\_\_\_ Wer da bit - tet, der emp - fängt

1 bist du da und schenkst Ge - bor - gen - heit.  
2 aus dem Reich - tum dei - ner Herr - lich - keit.

1-4 Mei - ne See - le ist stil - le in dir.

The image shows a musical score for a hymn. It consists of five systems of music. Each system has a vocal line (treble clef) and a piano accompaniment line (bass clef). The key signature is one sharp (F#) and the time signature is common time (C). The lyrics are in German and are provided for two different versions (1 and 2) of the song. The first system starts with a melisma 'Mei-ne See - le ist stil - le in dir, \_\_\_\_\_'. The second system contains the first two lines of the main text. The third system contains the next two lines. The fourth system contains the final two lines. The fifth system concludes with another melisma '1-4 Mei - ne See - le ist stil - le in dir.'.

3 Meine Seele ist stille in dir, / denn ich weiß: Du führst sicher an das Ziel. / Du kennst meinen nächsten Schritt / und du weißt um die Gefahr der Nacht. / Meine Seele ist stille in dir.

4 Meine Seele ist stille in dir, / denn ich weiß: Du bist da und richtest auf, / wie der Regen dürres Land / neu belebt und zum Erblühen bringt. / Meine Seele ist stille in dir.

T u. M: Klaus Heizmann nach Ps 62



## 6. Meditationstext

*Der Text kann von verschiedenen Personen vorgetragen werden;  
bitte nach jedem Abschnitt eine Atempause zum Nachklingen lassen;  
wenn gewünscht, kann im Anschluss auch ein kurzer Austausch stattfinden.*

*Liedruf „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden.“  
(GL 433, 2) kann nach jedem zweiten Abschnitt gesprochen oder gesungen werden.*

Ein hörendes Herz  
ist achtsam und aufmerksam,  
bereitwillig und empfänglich,  
beharrlich und geduldig.

Ein hörendes Herz  
lässt Gott zu Wort und zum Vorschein  
kommen, wahrt sein Geheimnis,  
lässt sich von ihm fragen und helfen.

Ein hörendes Herz  
sucht die Stille und das Schweigen,  
meidet jede Art von Geschwätzigkeit,  
lässt sich und anderen genug Zeit.

Ein hörendes Herz  
ist vorsichtig und zurückhaltend  
im Urteilen, kann verzeihen und  
beugt damit jeder Verbitterung vor.

Ein hörendes Herz  
verbindet Tiefe und Weite,  
ist offen für Überraschungen,  
Erfreuliches und Erstaunliches.

Ein hörendes Herz  
tritt niemals als Besserwisser auf,  
bleibt lieber verwundbar als  
hart oder kalt zu werden.

Ein hörendes Herz  
schafft genügend inneren Freiraum,  
um auch das gut zu bewahren, was es  
weder versteht noch begreift.

Ein hörendes Herz  
weiß, dass man nur mit ihm gut sieht,  
weil das Wesentliche für die Augen  
wohl immer unsichtbar bleibt.

Ein hörendes Herz  
kann für sich behalten, was ihm  
anvertraut wurde und achtet gut  
auf die immer nötige Diskretion.

Ein hörendes Herz  
atmet in Sehnsucht, kann  
mitfühlen und sich einfühlen,  
spürt, wie anderen zu Mute ist.

## 7. Lied | GL 820, 3–4

*siehe Seite 08*

## 8. Fürbitten

In unseren oft anstrengenden Tagen und schwierigen Zeiten wenden wir uns an Gott. Wir bringen ihm all das, was viele Menschen auf dem Herzen haben. Ihm vertrauen wir die inneren Lasten an, die sie mit sich herumschleppen. Von ihm erhoffen und erbitten wir Beistand und Hilfe, Trost und Ermutigung.

Dir, o Gott, empfehlen wir die Kranken, die schwer Erkrankten und auch die unheilbar Kranken. Dich bitten wir für alle, die sie pflegen und begleiten. Du unser Gott, wir bitten dich, erhöre uns.

Dir, o Gott, legen wir all die Menschen ans Herz, die schwer enttäuscht und vereinsamt sind, alle, die erschöpft und mutlos oder auch verbittert sind. Du unser Gott ...

Dich, o Gott, bitten wir für alle, die sich leidenschaftlich dafür einsetzen, dass die Frage nach dir wach gehalten wird. Dich bitten wir für Gottesdienstbeauftragte, Lektor/innen und Kommunionhelfer/innen. Du unser Gott ...

Dich, o Gott, bitten wir für alle, die derzeit viel Gewalt verbreiten oder Schmerz erleiden hier bei uns und weltweit. Von dir erbitten wir Toleranz und Respekt, Verständigung und Versöhnung. Du unser Gott ...

Dir, o Gott, vertrauen wir all die Menschen an, die uns vorausgegangen sind, unsere Verwandten, Freunde und Wohltäter. Dich bitten wir für die Trauernden, die Sterbenden und alle, die ihnen beistehen. Du unser Gott ...

Alle unsere gemeinsamen und persönlichen Bitten, die ausgesprochenen und die unausgesprochenen wollen wir mit dem Gebet verbinden, das Jesus uns gelehrt hat:

Vater unser ... Denn dein ...

## 9. Lied | GL 814, 1-4

Kv Da wohnt ein Seh-nen tief in uns, o

Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein. —

Es ist ein Seh-nen, ist ein Durst nach

Glück, nach Lie - be, wie nur du sie gibst.

1 Um Frie-den, um Frei-heit, um  
2 Um Ein-sicht, Be - herzt-heit, um

1 Hoff-nung bit-ten wir. — In Sor - ge,  
2 Bei - stand bit-ten wir. — In Ohn - macht,

1 im Schmerz sei da, sei uns na - he, Gott. Kv  
2 in Furcht sei da, sei uns na - he, Gott. Kv

3 Um Heilung, um Ganzsein, um Zukunft bitten wir. / In Krankheit, im Tod sei da, sei uns nahe, Gott. Kv

4 Dass du, Gott, das Sehnen, den Durst stillst, bitten wir. / Wir hoffen auf dich, sei da, sei uns nahe, Gott. Kv

T: Anne Quigley, Eugen Eckert (Übers), M: Anne Quigley

## 10. Segen

- V** Den Segen unseres Gottes erbitten wir, der uns seine Schöpfung anvertraut hat, damit wir sie bewahren und erhalten, indem wir verantwortlich mit ihr umgehen.
- V** Den Segen unseres Gottes erbitten wir, der in Jesus Christus unser Leben angenommen hat, um es täglich mit uns zu teilen, das Glück und den Schmerz, unsere Ängste und Hoffnungen, unsere Tage und Stunden, die Wunden und Wunder, die Träume und Tränen.
- V** Den Segen unseres Gottes erbitten wir, der uns den langen Atem der Geduld und ein hörendes Herz verleiht, damit wir geistesgegenwärtig in dieser Welt und Zeit leben und mitwirken, sie in seinem Sinn zu gestalten.
- V** Den Segen unseres Gottes wünschen wir allen, die derzeit krank und in großen Sorgen sind, allen, die schwere Lasten zu tragen haben, allen, die viel Geduld brauchen, Ermutigung und Hoffnung.
- V** Den Segen unseres Gottes wünschen wir allen, die schon lange auf ein tröstliches Wort warten, das ihnen in der Seele gut tut, sie stärkt und aufbaut.
- V** Den Segen unseres Gottes wünschen wir allen, die sich nach einem neuen Anfang sehnen, weil sie am Ende sind, die Beistand brauchen, weil sie um einen lieben Menschen trauern.

So segne uns der drei-einige Gott, der Vater und der Sohn und der Hl. Geist.

**A** Amen.

## 11. Lied | GL 382, 1-3



1 Ein Dank- lied sei dem Herrn für al - le sei - ne  
Gna - de, er wal - tet nah und fern, kennt al - le  
un - sre Pfa - de, ganz oh - ne Maß ist  
sei - ne Huld und all - barm - her - zi - ge Ge - duld.

2 O sei zu seinem Lob / nicht träge, meine Seele, / und wie  
er dich erhob, / zu seinem Lob erzähle; / |: drum sei am Tage  
wie zur Nacht / sein Name von dir groß gemacht. :|

3 Er ist's, auf dessen Ruf / wir in dies Leben kamen, / und  
was er rief und schuf, / er kennt und nennt die Namen; /  
|: auf unserm Haupt ein jedes Haar, / er hat's gezählt, er  
nimmt sein wahr. :|

T : Guido Maria Dreves 1886, M: Joseph Venantius von Wöß 1928

**HAUSGEBET**  
**für Familien**  
**zur Fastenzeit**

# „SCHENKE UNS EIN HERZ, DAS AUF DICH HÖRT“

## Was brauchen wir?

- Die Familie sitzt um den Tisch herum. In der Mitte brennt eine Kerze.
- Jedes Familienmitglied legt sich einen Gegenstand bereit, mit denen man leise Geräusche machen kann (z. B. Glöckchen, Papier zum Rascheln, Schlüsselbund, Löffel und ein Glas, Topfdeckel, Triangel ... – die anderen sollen den Gegenstand aber vorher nicht sehen).
- Für jede/n liegen ein rotes Herz aus Papier oder Karton (siehe Malvorlage auf der letzten Seite) und Stifte bereit.
- Für die Lieder brauchen wir ggf. ein Handy mit QR-Code-Scanner.

## Ablauf der Feier

### Wir beginnen unsere Feier mit dem Kreuzzeichen

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

### Warum haben wir uns versammelt?

Die Fastenzeit hat begonnen. Für uns Christen ist diese besondere Zeit die Vorbereitung auf Ostern. Es ist eine Zeit, in der wir uns überlegen, ob wir in allem, wie wir leben, einfach so weitermachen wollen.

Oder wollen wir aufmerksamer für unsere Mitmenschen sein? Wollen wir genauer hinhören, was andere uns sagen wollen? Wollen wir genau zuhören, wenn andere traurig sind? Vielleicht können wir auch einmal still sein und hören, wie die Vögel zwitschern.

## **Wir wollen still werden und lauschen**

Wir Menschen sind oft sehr laut. Der Lärm auf der Straße ist manchmal fast unerträglich. Und wenn Erwachsene diskutieren und andere von ihrer Meinung überzeugen wollen, tun sie das oft sehr lautstark. Auch Kinder können ohrenbetäubend laut werden, wenn sie durcheinander schreien und einer die andere übertönen will. – Doch Gott ist ganz leise, sagt uns die Bibel. Um ihn zu hören, sein Wort in uns drin zu vernehmen, müssen wir still werden und aufmerksam lauschen. So ruhig wollen wir jetzt alle werden, dass wir den leisen Klang eines einzigen Glöckchens hören, das jetzt erklingt. – *Ein Glöckchen ertönt. Sein Klang soll in der Stille ausschwingen.*

1. Wir schließen unsere Augen. Wir werden still und versuchen, zu lauschen. Was höre ich hier im Zimmer? Höre ich mich selbst, meinen Atem, meinen Herzschlag? Wir öffnen unsere Augen und erzählen uns, was wir gehört haben.
2. Jede/r macht der Reihe nach ein Geräusch mit seinem mitgebrachten Gegenstand. Die anderen schließen dabei die Augen und raten, was sie gehört haben.

Um die leisen Geräusche zu hören, müssen wir ganz still werden. Wir bitten Gott:

### **Wir beten**

Guter Gott, du hast uns unsere Ohren geschenkt.  
Lass unsere Ohren immer offen sein für die zarten und leisen Töne.  
Schenke uns gerade jetzt in der Fastenzeit hellhörige Ohren,  
die offen sind für unsere Mitmenschen  
und für das, was du uns sagen willst.  
Amen.

## **Wir hören eine Geschichte: Salomo darf sich etwas wünschen**

Diese Geschichte steht in den alten Büchern der Bibel.  
Sie erzählt von König Salomo.



Als König David gestorben war, wurde sein Sohn Salomo König. Aber Salomo war noch sehr jung. Wie sollte er über das große Volk herrschen? Salomo wusste es selbst nicht. „Wenn Gott mir doch nur zeigte, was ich tun soll!“ sagte er sich.

Eines Nachts hatte Salomo einen besonderen Traum. Gott sprach zu ihm: „Salomo! Ich will dir etwas schenken. Sag, was willst du von mir?“ „Ach Herr!“ bat Salomo. „Du hast mich zum König über dies große Volk gemacht, wie du es meinem Vater David versprochen hast. Aber ich bin noch zu jung. Ich weiß nichts und kann noch nichts. Gib mir ein Herz, das auf dich hört, damit ich ein weiser und gerechter König werde!“

Da sprach Gott zu Salomo: „Ich will dir geben, was du gewünscht hast. Ich will dich klug und weise machen. Und ich will dir noch mehr geben: Alles, was du dir nicht gewünscht hast. Reich und mächtig sollst du werden, reicher als alle anderen Könige auf der Welt. Bleibe nur gehorsam, höre auf meine Worte und halte meine Gebote!“

Da wachte Salomo auf und dankte Gott für sein großes Versprechen.

*(1 Kön 3, 5–15; erzählt nach der Neukirchner Kinder-Bibel)*

## **Wir singen miteinander: „Gib uns Ohren, die hören“**

*(mit Bewegungen)*

Gib uns Ohren, die hören,

und Augen, die seh'n,

und ein weites Herz,

andre zu versteh'n.

Gott, gib uns Mut, unsre Wege zu geh'n.

*Hände hinter die Ohren halten*

*Hände über die Augen und sich umsehen*

*Hände aufs Herz legen*

*Sich an der Hand fassen*

*Mit den Füßen Schritte andeuten*



*Wenn ihr den QR-Code scannt,*

*könnt ihr den Kanon auf Youtube anhören.*

<https://www.youtube.com/watch?v=VF4AvIxenQ8>

## Wir überlegen gemeinsam

Für wen wollen wir in dieser Fastenzeit ein offenes, hörendes Herz haben. Gibt es Menschen, die unsere Hilfe brauchen? Wem wollen wir besonders gut zuhören? Wer freut sich über unsere Aufmerksamkeit? Wer liegt mir besonders am Herzen? –  
*Wir erzählen uns gegenseitig.*

## Wir gestalten ein hörendes Herz

Alle bekommen ein Herz aus Papier und dürfen darauf malen oder schreiben, für wen sie in dieser Fastenzeit besonders offen sein wollen. Wir legen unsere Herzen rund um die Kerze.

## Wir halten miteinander Fürbitte

Gott, dein Herz ist offen für alle Menschen. Zu dir kommen wir mit unseren Bitten:

- Für alle, die ein trauriges Herz haben, dass sie tröstende Worte hören können.  
**A:** Schenke ihnen ein hörendes Herz.
- Für alle, die ein hartes Herz haben, dass sie wieder spüren, wenn jemand Hilfe braucht.  
**A:** Schenke ihnen ein hörendes Herz.
- Für alle, die Angst im Herzen tragen, dass sie offen werden für Mut machende Worte.  
**A:** Schenke ihnen ein hörendes Herz.
- Für alle, die etwas auf dem Herzen haben, dass sie aufmerksam sind, wenn andere ihnen Hilfe anbieten.  
**A:** Schenke ihnen ein hörendes Herz.
- Für uns und alle, die wir im Herzen tragen.  
**A:** Schenke ihnen ein hörendes Herz.

## **Wir beten gemeinsam**

Gott ist wie eine gute Mutter oder wie ein guter Vater für uns. Ihm können wir unsere Herzensangelegenheiten anvertrauen. Und so bringen wir alle Bitten, die wir im Herzen tragen, gemeinsam im Vater Unser zu ihm: Vater unser im Himmel ...

### **Wir bitten Gott um seinen Segen**

Guter Gott,  
schenke uns ein offenes Herz für die Menschen,  
mit denen wir leben.  
Mache unser Herz weit,  
damit wir aufmerksam werden für andere.  
Segne uns und alle,  
die in unseren Herzen wohnen,  
+ im Namen des Vaters und des Sohnes  
und des Heiligen Geistes.  
Amen.

## **Wir singen zum Schluss**

1. Halte zu mir guter Gott heut den ganzen Tag,  
halt die Hände über mich, was auch kommen mag.  
Halte zu mir guter Gott heut den ganzen Tag,  
halt die Hände über mich, was auch kommen mag.

2. Du bist jederzeit bei mir, wo ich geh und steh,  
spür ich, wenn ich leise bin, dich in meiner Näh,  
halte zu mir guter Gott heut den ganzen Tag,  
halt die Hände über mich, was auch kommen mag.

3. Gibt es Ärger oder Streit und noch mehr Verdruss  
weiß ich doch, du bist nicht weit, wenn ich weinen muss.  
Halte zu mir guter Gott heut den ganzen Tag,  
halt die Hände über mich, was auch kommen mag.

4. Meine Freude, meinen Dank, alles sag ich dir.  
Du hältst zu mir guter Gott, spür ich tief in mir.  
Halte zu mir guter Gott heut den ganzen Tag,  
halt die Hände über mich, was auch kommen mag.



*Wenn ihr den QR-Code scannt,  
könnt ihr das Lied auf Youtube anhören.*

<https://www.youtube.com/watch?v=2vbRXvkPmvM>

*Jede/r kann sein Herz in seinem/ihrem Zimmer aufhängen,  
damit sie/er sich in der Fastenzeit immer wieder daran erinnert,  
ein hörendes Herz für andere zu haben.*



**Malvorlage  
für die Herzen**