



CARITAS

Schulden entstehen selten aus Leichtsin.

Wir zeigen Perspektiven auf. Ihre Spende unterstützt uns dabei.

Caritas-Sonntag 2026

24./25. Januar 2026

3. Sonntag im Jahreskreis

Lesejahr A

Liturgiebausteine

Die Liturgiebausteine sind als Vorschläge gestaltet und können miteinander oder einzeln in Gottesdienste eingebaut werden.

Eröffnung

Einzug

Instrumental

oder 🎵 **Lied 42 (1.–3.)** Komm her, freu dich mit uns

oder 🎵 **Lied 551 (1.2.5.)** Wohl denen, die da wandeln

Begrüssung und Einführung

Wir beginnen diese Feier im Namen

des Vaters, der Anfang und Ziel allen Lebens ist,

des Sohnes, der Nächstenliebe und Barmherzigkeit in das Zentrum seiner

Verkündigung stellt,

und des Heiligen Geistes, der Fantasie und Mut für die Aufbrüche im Leben schenkt.

Amen.

Einführende Gedanken

Viele Menschen in unserer Gesellschaft rutschen in Schulden – nicht aus Leichtsinns, sondern weil das Leben sie hart trifft. Krankheit, Jobverlust, Trennung, zu geringe Löhne oder fehlende Bildung können Ursachen sein. Und oft trifft es besonders diejenigen, die ohnehin schon am Rand stehen: Menschen mit wenig Einkommen,

unsicherem Aufenthaltsstatus oder geringen Sprachkenntnissen. Sie kämpfen mit Problemen, für die sie nicht allein verantwortlich sind – und doch werden sie schnell verurteilt.

Doch Gottes Gerechtigkeit, so die Botschaft Jesu, sieht anders aus. Bei ihm zählt nicht, was wir leisten oder besitzen. Er stellt die Armen, die Trauernden, die Hungrigen in den Mittelpunkt und zeigt sich als mitfühlend.

In diesem Gottesdienst wollen wir uns von dieser Botschaft leiten lassen. Wir kommen mit dem, was uns belastet – mit Schuld, mit Sorgen, vielleicht auch mit Fragen und Zweifeln. Gott lädt uns ein: an seinen Tisch, in seine Gegenwart. Er schenkt uns Liebe, Barmherzigkeit und neue Hoffnung.

Kyrie

Zu dir, Jesus Christus, kommen wir,
um uns auf dich einzulassen und uns an dir auszurichten.
Du, unsere Hoffnung.

🎵 **Lied 70** Kyrie eleison

oder gesprochen: Herr, erbarme dich

Du bist wie das Licht,
das unsere Unwissenheit und Dunkelheit hell macht.
Du, unsere Zuversicht

🎵 **Lied 70** Kyrie eleison

oder gesprochen: Christus, erbarme dich

Du schenkst uns Worte und Taten,
die trösten und befreien.
Du, unsere Ermutigung.

🎵 **Lied 70** Kyrie eleison

oder gesprochen: Herr, erbarme dich

Mit dir ist für uns das Reich Gottes nahegekommen.
Wir dürfen unser Vertrauen in dich setzen
und Versöhnung mit dir und untereinander erfahren.

Gloria

🎵 **Lied 73** Gott in der Höh sei Preis und Ehr

oder

🎵 **Lied 80** Lasst uns Gott dem Herrn lobsing

Tagesgebet

Gott,

in deinem Sohn hast du dich vorbehaltlos auf uns Menschen eingelassen
und uns hineingenommen in das Reich deiner Liebe.

Dafür danken wir dir.

Zeige uns Wege,

wie wir unser Reden und Handeln an dir ausrichten können
und einander ermutigen, in den Herausforderungen des Lebens zu bestehen.

Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.

Wortgottesdienst

Erste Lesung **Jes 8, 23b-9, 3**

Lesung aus dem Buch Jesaja

Wie der Herr in früherer Zeit das Land Sebulon und das Land Naftali verachtet hat, so
hat er später den Weg am Meer zu Ehren gebracht, das Land jenseits des Jordan, das
Gebiet der Nationen.

Das Volk, das in der Finsternis ging, sah ein helles Licht; über denen, die im Land des
Todesschattens wohnten, strahlte ein Licht auf.

Du mehrtest die Nation, schenktest ihr grosse Freude. Man freute sich vor deinem
Angesicht, wie man sich freut bei der Ernte, wie man jubelt, wenn Beute verteilt wird.
Denn sein drückendes Joch und den Stab auf seiner Schulter, den Stock seines
Antreibers zerbarst du wie am Tag von Midian.

Antwortpsalm Ps 27 (26), 1.4.13-14

R Der Herr ist mein Licht und mein Heil. - R

Der Herr ist mein Licht und mein Heil:

Vor wem sollte ich mich fürchten?

Der Herr ist die Zuflucht meines Lebens:

Vor wem sollte mir bangen? - (R)

Eines habe ich vom Herrn erfragt, dieses erbitte ich:

im Haus des Herrn zu wohnen alle Tage meines Lebens;

die Freundlichkeit des Herrn zu schauen

und nachzusinnen in seinem Tempel. - (R)

Ich bin gewiss, zu schauen

die Güte des Herrn im Land der Lebenden.

Hoffe auf den Herrn, sei stark und fest sei dein Herz!

Und hoffe auf den Herrn! – R

Instrumental

oder 🎵 **Lied 567** (1.–3. 5.) Herr, gib uns Mut zum Hören

oder 🎵 **Lied 546** Mein Herr und mein Gott

Zweite Lesung 1 Kor 1, 10-13.17

Lesung aus dem ersten Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Korinth

Ich ermahne euch, Schwestern und Brüder, im Namen unseres Herrn Jesus Christus: Seid alle einmütig und duldet keine Spaltungen unter euch; seid vielmehr eines Sinnes und einer Meinung! Es wurde mir nämlich, meine Brüder und Schwestern, von den Leuten der Chloë berichtet, dass es Streitigkeiten unter euch gibt. Ich meine damit, dass jeder von euch etwas anderes sagt: Ich halte zu Paulus – ich zu Apollos – ich zu Kephas – ich zu Christus. Ist denn Christus zerteilt? Wurde etwa Paulus für euch gekreuzigt? Oder seid ihr auf den Namen des Paulus getauft worden? Christus hat mich nicht gesandt zu taufen, sondern das Evangelium zu verkünden, aber nicht mit gewandten und klugen Worten, damit das Kreuz Christi nicht um seine Kraft gebracht wird.

🎵 **Lied 89** Halleluja

oder 🎵 **Lied 90** Halleluja

Ruf vor dem Evangelium

Vers: Mt 4, 23b

Halleluja. Halleluja.

Jesus verkündete das Evangelium vom Reich Gottes
und heilte im Volk alle Krankheiten und Leiden.

Halleluja.

Evangelium Mt 4, 12-23

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus

Als Jesus hörte, dass Johannes ausgeliefert worden war, kehrte er nach Galiläa zurück. Er verliess Nazaret, um in Kafarnaum zu wohnen, das am See liegt, im Gebiet von Sebulon und Naftali. Denn es sollte sich erfüllen, was durch den Propheten Jesaja gesagt worden ist:

Das Land Sebulon und das Land Naftali, die Strasse am Meer, das Gebiet jenseits des Jordan, das heidnische Galiläa: Das Volk, das im Dunkel sass, hat ein helles Licht gesehen; denen, die im Schattenreich des Todes wohnten, ist ein Licht erschienen.

Von da an begann Jesus zu verkünden: Kehrt um! Denn das Himmelreich ist nahe.

Als Jesus am See von Galiläa entlangging, sah er zwei Brüder, Simon, genannt Petrus, und seinen Bruder Andreas; sie warfen gerade ihr Netz in den See, denn sie waren Fischer. Da sagte er zu ihnen: Kommt her, mir nach! Ich werde euch zu

Menschenfischern machen. Sofort liessen sie ihre Netze liegen und folgten ihm nach.

Als er weiterging, sah er zwei andere Brüder, Jakobus, den Sohn des Zebedäus, und seinen Bruder Johannes; sie waren mit ihrem Vater Zebedäus im Boot und richteten ihre Netze her. Er rief sie und sogleich verliessen sie das Boot und ihren Vater und folgten Jesus nach.

Er zog in ganz Galiläa umher, lehrte in den Synagogen, verkündete das Evangelium vom Reich und heilte im Volk alle Krankheiten und Leiden.

Gedanken zur Predigt

Nur etwa drei Jahre lang war Jesus öffentlich tätig. Drei Jahre – das ist auf den ersten Blick nicht viel. Und doch haben diese drei Jahre die Welt verändert. Denn Jesus hat nicht einfach nur gesprochen. Er hat sich den Sorgen von Menschen gestellt, sie aufgerichtet und ihnen eine neue Perspektive gegeben.

„Kehrt um!“ – Die Einladung zur Veränderung

Jesu Botschaft vom Reich Gottes ist mit einer klaren Aufforderung verknüpft: „Kehrt um!“ – «Kehrt um!» Das heisst nicht: «Ihr seid schlecht.» Es heisst: «Schaut neu hin. Denkt anders.» Lasst die alten Denkmuster hinter euch, besonders die, die andere Menschen verurteilen oder abschreiben.

In der damaligen Zeit glaubten viele: Krankheit, Armut, ja selbst Unglück seien Strafen Gottes – eine Folge persönlicher Schuld. Wer arm war, hatte versagt. Wer krank war, war selbst schuld. Und auch wer Schulden angehäuft hatte, hatte das allein sich zuzuschreiben. Jesus widerspricht entschieden. Er macht deutlich: Nicht die Schuld von Menschen ist entscheidend – sondern die Solidarität mit ihnen. Jesus verbindet mit dem Reich Gottes die Hoffnung auf Heilung und Befreiung – von Krankheit, von Angst, von Ausgrenzung, aber auch von falscher Schuld und auch von Schulden, die Menschen niederdrücken.

Jesus preist nicht die Starken selig, sondern die Schwachen. Nicht die Erfolgreichen, sondern die, die am Rand stehen, nennt er selig. Nicht die, die alles im Griff haben, sondern die, die kämpfen – mit Schmerzen, mit Schuld und Angst. Und auch jene, die mit der Last von Schulden zu leben haben, geniessen bei Jesus einen Vorrang.

Caritas Bern knüpft seit rund 80 Jahren an die Solidarität mit den Schwachen, von denen Jesus spricht, an. Und mit dem Caritas-Sonntag in diesem Jahr rückt Caritas Bern jene Menschen in den Fokus, die an ihren Schulden schwer zu tragen haben und stellt sich an ihre Seite. Deshalb auch das Motto: «Schulden entstehen selten aus Leichtsinn. Wir zeigen Perspektiven auf.»

Schulden – eine reale und symbolische Last

Schulden drücken. Sie lasten auf den Schultern – ganz real, materiell. Aber sie sind auch eine seelische Bürde, eine symbolische Last, die Menschen niederdrücken kann. In der jüdischen Religion, in der Jesus tief verwurzelt ist, stellt die Last der Schulden ein wiederkehrendes Thema dar.

Jesus steht mit seiner Botschaft vom Reich Gottes in der prophetischen Tradition – einer Tradition, die sich für soziale Gerechtigkeit stark macht und für eine Gemeinschaft, in der niemand vergessen wird. Besonders nicht die, die wenig haben. Die unter ihrer Last leiden.

Das sogenannte Erlassjahr – von Jesus als "Gnadenjahr des Herrn" bezeichnet – ist ein Gebot der Thora. Es ist ein radikales Zeichen göttlicher Gerechtigkeit. Alle 50 Jahre sollten Schulden erlassen, Menschen aus der Schuldklaverei befreit und das ursprüngliche Land den Familien zurückgegeben werden. Ein kompletter Neuanfang soll möglich werden. Ein Aufatmen für alle, die unter der Last ihrer Schulden kaum noch geradestehen konnten. Das Gnadenjahr wartet nach wie vor auf seine Umsetzung. Es trägt aber, eingebunden in die Botschaft Jesu vom Reich Gottes, die Hoffnung auf eine solidarische Gesellschaft, in der alle miteinander leben und arbeiten und die Früchte ihrer Arbeit geniessen können.

Gott will kein Leben unter dem Joch. Kein Leben, das sich anfühlt wie ein ewiger Schuldschein, den man nie begleichen kann. Gott will ein Leben in Freiheit – frei von drückenden materiellen Sorgen, frei auch von seelischer Beschämung. Das ist der Geist des Gnadenjahres.

Realität heute

Und heute? Stellen Sie sich ein Leben vor, in dem jeder neue Tag nicht mit Hoffnung, sondern mit Sorgen beginnt. Ein Leben, das geprägt ist von Schulden, von Mangel – ein Leben am Existenzminimum. Wer in einer solchen Lage lebt, spürt die Last nicht nur auf dem Bankkonto, sondern tief in der Seele und im Körper. Es ist erwiesen: Überschuldung macht krank. Sie raubt den Schlaf, den Mut, manchmal auch den letzten Funken Lebensfreude.

Die Schulden drücken nicht nur den Einzelnen nieder. Sie belasten auch das Zusammenleben – Ehen zerbrechen, Familien geraten unter Druck, Kinder leiden still. Sie wachsen in einer Welt voller Einschränkungen auf: Kein Platz im Sportverein, keine Ausflüge und Ferien finden zu Hause statt. Das prägt – und es bremst. Es nimmt Kindern die Chancen, sich frei zu entfalten.

Überschuldung ist kein individuelles Versagen. Eine Überschuldung kann jede und jeden treffen. Sie ist oft das Resultat von Krankheit, Jobverlust, Scheidung oder Schicksalsschlägen. Und darum braucht es eine gesellschaftliche Antwort. Einen Weg zurück. Eine Tür in ein neues Leben.

Caritas Bern setzt sich für Menschen ein, die an ihren Schulden zu tragen haben und doch irgendwie zurechtkommen müssen. Je früher Schuldenprobleme angegangen werden, desto besser stehen die Chancen, einen Weg aus den Schulden zu finden. Da

Schulden oft mit Scham behaftet sind, warten viele Betroffene lange, bevor sie Hilfe annehmen. Caritas Bern möchte deshalb sensibilisieren, früh hinzuschauen und unterstützt dabei, den Weg zu den richtigen Fachstellen zu finden.

Mit den Caritas-Märkten für Lebensmittel und dem Secondhandladen Carla können armutsbetroffene Menschen ihr knappes Budget entlasten. Auch in der Schuldenprävention ist Caritas Bern aktiv: youngCaritas sensibilisiert Jugendliche in Schulbesuchen für den Umgang mit Geld und mögliche Schuldenfallen. Und nicht zuletzt setzen sich die Caritas-Organisation der Schweiz politisch dafür ein, dass ein Verfahren umgesetzt wird, mit dem hochverschuldete Menschen ohne Sanierungsaussicht ihre Schuldensituation bereinigen können und eine zweite Chance auf ein schuldenfreies Leben erhalten.

Hoffnung trotzdem

Die Hoffnung Jesu auf das Reich Gottes verbindet sich mit der kritischen Überprüfung althergebrachter Sichtweisen. Menschen werden so aus Stigmatisierung und Ausgrenzung herausgeführt. Das kann schon damit anfangen, wenn es uns gelingt, mit dem Blick der Solidarität auf unsere Mitwelt und unsere Mitmenschen zu schauen. Für das Reich Gottes, das mit Jesus nahegekommen ist, empfiehlt sich eine veränderte Sicht- und Verhaltensweise. Jesus lässt dabei keine Missverständnisse aufkommen. Das Reich Gottes ist kein Schlaraffenland, in dem Menschen alles zufliegt. Es ist für Jesus ein gemeinsamer Auftrag und eine ständige Herausforderung. Deshalb holt er Jünger und Jüngerinnen in seine Nähe und macht sie zu seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Jede und jeder ist angesprochen, das Ihre und Seine zu tun: materiell und finanziell, durch eigene Ideen und Gedanken, durch Hilfsbereitschaft und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Die mitfühlende und stützende Begleitung von Menschen ist dringend nötig. Dafür braucht es uns alle. Danke, dass auch Sie dabei sind.

Glaubensbekenntnis

🎵 **Lied 98** Wir glauben, Gott, dass du es bist

Fürbitten

🎵 **Lied** 418 Ubi caritas

Gott,

Im Vertrauen auf dich, unseren Gott,

der du uns in Gerechtigkeit und Barmherzigkeit begegnest, bitten wir:

(mit dem Liedruf «Ubi caritas»)

Für alle, die in materieller Not leben –

für verschuldete Familien, für Menschen in Armut und für jene ohne Zukunftsaussichten:

Schenke ihnen Hoffnung, gerechte Strukturen und helfende Hände.

A: 🎵 **Lied** 418 Ubi caritas

oder

V: Gott des Lebens! **A:** Wir bitten dich, erhöre uns.

Für alle, die unter psychischer Last oder gesellschaftlicher Ausgrenzung leiden –

für jene, die an ihrer Schuld schwer tragen und jene, die sich nicht mehr gesehen fühlen:

Lass sie aufatmen in deiner Nähe und durch die Solidarität anderer Menschen.

A: 🎵 **Lied** 418 Ubi caritas

oder

V: Gott des Lebens! **A:** Wir bitten dich, erhöre uns.

Für die politisch und wirtschaftlich Verantwortlichen –

für Entscheidungsträger*innen in Wirtschaft, Regierung und Gesellschaft:

Gib ihnen den Mut, Strukturen zu verändern, die Menschen kleinhalten und Visionen zu verfolgen, die Gerechtigkeit wachsen lassen.

A: 🎵 **Lied** 418 Ubi caritas

oder

V: Gott des Lebens! **A:** Wir bitten dich, erhöre uns.

Für deine Kirche – weltweit und in unseren Gemeinden:

dass sie sich nicht in sich selbst verschliesst, sondern mutig für das Reich Gottes

eintritt. Lehre uns, das Gnadenjahr des Herrn nicht nur zu verkünden, sondern es auch

zu leben – im Teilen, im Vergeben, im Frei-Machen.

A: 🎵 **Lied** 418 Ubi caritas

oder

V: Gott des Lebens! **A:** Wir bitten dich, erhöre uns.

Für unsere Verstorbenen –

dass sie das Ziel allen Hoffens erreichen:

das Reich des Friedens, in dem keine Schuld mehr bindet und keine Träne mehr fließt.

A: 🎵 **Lied** 418 Ubi caritas

oder

V: Gott des Lebens! **A:** Wir bitten dich, erhöre uns.

Gott, was uns beschäftigt und bewegt,

das alles dürfen wir vor dir aussprechen.

Das tut unendlich gut.

Deine Treue reicht weit über die Zeiten hinaus

und schenkt uns neue Zuversicht.

Dafür danken wir dir jetzt und für immer

durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.

Instrumental oder

🎵 **Lied 103 (1.–3.)** Was uns die Erde Gutes spendet

Eucharistiefeier

Gabengebet

Gott,

In Jesus Christus schenkst du uns deine Zuwendung und Liebe.

An deinem Tisch erfahren wir Versöhnung

und erleben Gemeinschaft untereinander.

Du ermutigst uns,

einander mit dem Blick deiner Liebe wahrzunehmen.

In den Gaben von Brot und Wein finden wir die Kraft,

unser Leben immer wieder neu an dir auszurichten

und einander zum Leben zu stärken.

Dafür danken wir dir durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.

Sanctus 🎵 **Lied 105** Heilig bist du grosser Gott

Einleitung zum Friedensgruss

Brot haben, Leben können,
gehört zum Frieden.

Nicht hungern zu müssen,
um das Überleben nicht kämpfen zu müssen,
ist Frieden.

Einen Platz haben, von dem einen keiner verdrängt,
ist Frieden.

In einer Gemeinschaft zu leben, statt allein,
ist Frieden.

Eine Aufgabe zu haben,
die mehr ist als tägliches Herbeischaffen von Nahrung,
die Sinn und Erfüllung gibt,
ist Frieden.

Ein Haus haben, einen Tisch,
einen Menschen, der einen versteht:
Dies alles ist Frieden.

(Jörg Zink)

Zum Friedensgruss

🎵 **Lied 597** Dona nobis pacem (Kanon)

Entlassung

Schlussgebet

Gott,
im Vertrauen auf deine Nähe haben wir zusammen diesen Gottesdienst gefeiert.
Wir danken dir für die Gemeinschaft untereinander und mit dir.
Wir danken dir für die Worte, die wir gehört,

für das Brot, das uns an Leib und Seele nährt.

Bleibe bei uns, Gott, wenn wir auseinandergehen,

damit deine grössere Gerechtigkeit in unserem Sprechen, in unserem Handeln und in Begegnungen von Mensch zu Mensch erfahrbar wird.

Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, unseren Bruder und Herrn.

🎵 **Lied 182 (1.–4.)** Sei unser Gott

oder

🎵 **149 (1.–4.)** Lass uns in deinem Namen, Herr

Mitteilungen

An diesem Wochenende ist die Kollekte für die Arbeit von Caritas Bern bestimmt. Seit rund 80 Jahren hilft Caritas Bern Menschen in Not, ungeachtet ihrer religiösen und politischen Anschauung oder ihrer ethnischen Zugehörigkeit. Mit Begleitung, Unterstützung, Bildungs- und Integrationsangeboten hilft sie, die Lebenssituation armutsbetroffener Menschen zu verbessern. Dazu ist Caritas Bern auf Ihre grosszügige ideelle und finanzielle Solidarität angewiesen. Ihre Spende kommt Armutsbetroffenen in unserer Region zugute. Weitere Informationen finden Sie im Internet auf www.caritas-bern.ch. Ihnen allen ein herzliches «Vergelt's Gott».

Segen

Ein Beschenkter kann ein schenkender Mensch sein,

ein Getrösteter ein tröstender,

ein Gesegneter ein segnender.

Es segne und behüte euch Gott.

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