



CARITAS

Schulden entstehen selten aus Leichtsin.

Wir zeigen Perspektiven auf. Ihre Spende unterstützt uns dabei.

Caritas-Sonntag 2026 im Bistum St. Gallen

7./8. Februar 2026

5. Sonntag im Jahreskreis

Lesejahr A

Liturgiebausteine fürs Bistum St.Gallen

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 58, 7-10**

Antwortpsalm **Ps 112 (111), 4-5.6-7.8-9**

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 2, 1-5**

🎵 **Lied 89** Halleluja

oder 🎵 **Lied 90** Halleluja

Ruf vor dem Evangelium

Verse 5,13a und 5,14a

Halleluja. Halleluja.

Ihr seid das Salz der Erde. Ihr seid das Licht der Welt

Halleluja.

Evangelium¹

Mt 5, 13-16

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus

+ Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus

In jener Zeit sprach **Jesus** zu seinen **Jüngern**:

13 **Ihr** seid das **Salz** der Erde.

Wenn das Salz seinen **Geschmack verliert**,

womit kann man es wieder **salzig** machen?

Es **taugt** zu nichts mehr;

es wird **weggeworfen** und von den **Leuten zertreten**.

14 **Ihr** seid das **Licht** der Welt.

Eine **Stadt**, die auf dem **Berg liegt**,

kann nicht **verborgen** bleiben.

15 Man zündet auch nicht ein **Licht** an und stülpt ein **Gefäß** darüber,
sondern man stellt es auf den **Leuchter**;

dann leuchtet es **allen** im Haus.

16 **so** soll **euer Licht** vor den Menschen **leuchten**,

damit sie eure **guten Werke sehen**

und euren **Vater** im Himmel **preisen**.

¹ Textversion entnommen aus der Lektor*innenhilfe des kath. Bibelwerks, www.bibelwerk.de

Gedanken zum Evangeliumstext und dem Thema des Caritas-Sonntag

«Eine andere Perspektive ist möglich!»

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. Und das nicht etwa, weil Jesus großartig gepredigt hat, wie hier in der Bergpredigt, von der wir gerade einen prägnanten Abschnitt gehört haben. Er hat sich den Sorgen von Menschen gestellt, sie aufgerichtet und ihnen eine neue Perspektive gegeben.

Die Botschaft und sein Wirken zeigten den Menschen auf, wie man auf Gehabtes anders schauen kann. Das Bild vom Salz der Erde ist ein so eingängiges Motiv, dass es immer wieder auch heute gebraucht wird. Gerade wenn es um die Frage geht, dasjenige Hervorzuheben, was das Christentum in der heutige Zeit und unter den heutigen Bedingungen ausmachen soll: Ihr dürft nicht «den Geschmack» verlieren, ist die Aufforderung. Denn wenn das Salz fehlt, dann fängt etwa an zu faulen. Es ist verhängnisvoll, wenn das Salz fehlt.

Genau genommen, aber spricht Jesus hier davon, dass das Salz seinen Salzgehalt verliert. Eigentlich etwas unmögliches, wie soll Salz «schal» werden können? Chemisch gesehen ist dies unmöglich. Mit Blick auf die Angesprochenen Anhängerinnen und Anhänger aber ist es nicht unmöglich, viele werden sich Christen nennen und als Nachfolgerinnen verstehen, aber tun sie das zurecht? Wer dies tut, aber die Welt nicht aus der anderen Perspektive Jesu anschaut, der ist ein Paradox, genau so wie salzloses Salz. Oder noch klarer, die oder den gibt es nicht. Es gibt keine Christen und Christinnen, die nicht auch die Welt in der jesuanischen, anderen Sicht versuchen zu betrachten. Und wenn sie das tun, dann sind sie nicht mehr als Christinnen oder Christen zu verstehen.

Paradox ist aber auch, das Jesus hier klar seinen Zuhörerinnen zuspricht: Ihr seid das Salz.... Er traut ihnen also völlig zu, es ist sein Ausgangspunkt: Ihr seid Salz der Erde, ihr könnt es, ihr macht es. Ihr seid es, also könnt ihr es auch!

Die Krux an diesem Zuspruch und dem Bild ist aber natürlich, dass es nichts darüber aussagt, was es denn ist, was das Salz zu Salz macht, oder eben: was denn Christinnen konkret tun sollten, damit sie Christinnen bleiben. Ein Hinweis ist, dass es darum geht gewöhnliche Denkmuster hinter sich zu lassen, besonders solche, die andere Menschen verurteilen oder abschreiben. Denn solche Aussagen gehen diesem Bild in den Seligpreisungen voran. Selig sind die Abgeschriebenen, sozusagen.

Und was sind solche Denkmuster, die es zu durchbrechen galt? 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. Und seien wir doch ehrlich: Wir stehen heute kaum woanders. Das Regelwerk bei uns wird genauso stark von den Prinzipien von Eigenverantwortung und Erfolgsethik dominiert. Jesus widerspricht entschieden. Er macht deutlich: Nicht die Schuld von Menschen ist entscheidend – sondern die Solidarität mit ihnen. Jesus verbindet mit seiner Botschaft 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 St. Gallen-Appenzell knüpft seit nunmehr 100 Jahren an die Solidarität mit den Schwachen, von denen Jesus spricht, an. Und mit dem Caritas-Sonntag in diesem Jahr rückt Caritas St. Gallen-Appenzell 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 Leichtsin. Wir zeigen Perspektiven auf.»

Schulden – eine reale und symbolische Last schon für die Bibel

Schulden drücken. Sie lasten auf den Schultern – ganz real, materiell. Aber sie sind auch eine seelische Bürde, eine symbolische Last, die Menschen niederdrücken kann. Schon die Bibel kannte diese negativen Effekte. Die Last der Schulden stellt ein wiederkehrendes Thema dar.

- i. Der Prophet Amos kritisiert zum Beispiel diejenigen Gläubiger, die die Verschuldung ihrer Schuldner ausnützen und sie auf dem Markt verkaufen und versklaven. Nur weil sie das Geld nicht aufbringen konnten, um ihre verschlissenen Sandalen – ihr wichtiges Arbeitsinstrument – abzubezahlen oder zu ersetzen.
- ii. Jesus steht mit seiner Botschaft vom Reich Gottes in dieser prophetischen Tradition –soziale Gerechtigkeit ist, wenn alle einen Anteil an der Gemeinschaft haben können und von diesem Anteil leben können.

Und er und seine Botschaft waren sozusagen Produkt einer gefährdeten sozialen

Gerechtigkeit im damaligen Galiläa, in dem er aufgewachsen ist. Er war in einem Handwerksbetrieb aufgewachsen, der von der florierenden Bauwirtschaft damals profitierten konnte, aber auch in Gefahr lief, abgehängt zu werden. Ganz deutlich kann dies nachgezeichnet werden bei seinen Jüngern:

Petrus, Johannes und Jakobus waren Fischer. Die Fischerei war ein wichtiger Wirtschaftszweig damals in Galiläa. Auf der Fischerei gründete ein grosser Teil der blühenden Wirtschaft damals. Galiläa erlebte einen Aufschwung. Neue Städte wurden gebaut. Viele Jobs entstanden im Baugewerbe, es gab Zuwanderung. Hunderte von Fischerbooten am See, gepökelter Fisch und Fischsossen, die im ganzen römischen Reich nachgefragt wurden. Aber, die wirtschaftliche Entwicklung war mit grossem Druck verbunden, unter dem gerade Kleinbetriebe am stärksten litten. Unter den herodianischen Machthabern war eine Marktwirtschaft im Vormarsch, die auf Gewinnmaximierung ausgelegt war. Das weite System der Abgaben führte dazu, dass es nicht mehr um den Eigenbedarf für die eigene Grossfamilie ging. Der Betrieb musste vergrössert werden, Leistungssteigerungsdruck führt dazu, dass es mehr und mehr billige Lohnarbeiter brauchte. Und nach einem Scheitern in der Produktion – ein paar erfolglose Fangtage auf dem See – drohte schnell die Verschuldung und der Beginn einer Armutsspirale. Aus selbständigen Unternehmern werden verschuldete Pächter mit Abgabepflichten, dann Lohnarbeiter mit Schulden bis es zur Schuldhaft kam. Dem Reichtum der herodianischen Verwalter und Königsfamilien stand die wachsende Menge Arbeiter mit ihren Familien gegenüber, die unter massivem Leistungs- und Finanzdruck standen und sich mehr und mehr verschuldeten.

- iii. Wenn Jesus also in der Tradition des sogenannten Erlassjahres von einem "Gnadenjahr des Herrn" spricht, ist das nicht fantastische Utopie. Alle 50 Jahre sollten Schulden erlassen, Menschen aus der Schuldklaverei befreit und das ursprüngliche Land den Familien zurückgegeben werden. So unrealistisch das klingt, so realistisch ist die Vorstellung, die damit verbunden ist: Alle sollten genug vom Land haben, damit sie sich und ihre Familie ernähren können. Eine Erinnerung wie göttliche Gerechtigkeit funktioniert, und wofür die Welt in der biblischen Vorstellung geschaffen worden war.

Ja, Wachstum und Verdienst sollen möglich sein, aber eben nur unter der Bedingung, dass für die Verlierer und Unglücklichen auch immer wieder ein Neuanfang möglich ist. Ein Aufatmen für alle, die unter der Last ihrer Schulden

kaum noch geradestehen konnten. Gott will kein Leben unter dem Joch. Kein Leben, das sich anfühlt wie ein ewiger Schuldschein, den man nie begleichen kann. 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 St.Gallen-Appenzell setzt sich für Menschen ein, die an ihren Schulden zu tragen haben und doch irgendwie zurechtkommen müssen. Die Mitarbeitenden in der Schuldenberatung von Caritas St.Gallen-Appenzell stehen ihnen tatkräftig zur Seite. Je früher Schuldenprobleme angegangen werden, desto besser stehen die Chancen, einen Weg aus den Schulden zu finden. Die Mitarbeitenden in der Schuldenberatung der Caritas informieren über Lösungswege und unterstützen in der persönlichen Schuldenberatung. Mit den Caritas-Märkten können armutsbetroffene Menschen ihr knappes Budget entlasten. Auch in der Schuldenprävention ist Caritas St.Gallen-Appenzell indirekt tätig, etwa Sensibilisierungsangeboten zum Armuts- und Schuldenrisiken. 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, die die sozialen Herausforderungen teils aus eigener Erfahrung kennen, und macht sie zu seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Mit ihnen ist jede und jeder 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 St.Gallen-Appenzell bestimmt. Seit nunmehr 100 Jahren hilft Caritas St.Gallen-Appenzell Menschen in Not, ungeachtet ihrer religiösen und politischen Anschauung oder ihrer ethnischen Zugehörigkeit. Mit professioneller Beratung, Begleitung, Unterstützung und Bildung hilft sie, die Lebenssituation armutsbetroffener Menschen zu verbessern. Dazu ist Caritas 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-zuerich.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