

## Impulse zur Fastenzeit

In diesen Zeiten der Corona-Pandemie hören und lesen wir viel von Achtsamkeit und Resilienz. Es heißt, dass diese erlernbaren Fähigkeiten unsere physische und psychische Gesundheit stärken. Warum also – in Anlehnung daran – nicht auch den individuellen Glauben stärken und die sieben Wochen der kommenden Fastenzeit dazu nutzen?

Sie sind eingeladen, Ihre Aufmerksamkeit einmal selbstbewusst auf Ihren Glauben und alles zu richten, was ihn bewusster und widerstandsfähiger machen kann gegen störende Einflüsse von innen oder außen.

Wer möchte, kann ein Fastenzeit-Tagebuch anlegen und eigene Gedanken und Bilder darin festhalten. Bibelzitate sind den vorgesehenen Texten der Feiertage und Fastensonntage entnommen.

---

17. Februar (Aschermittwoch) – 20. Februar (7. Kalenderwoche)

### Optimistisch sein

Anbei die Einladung, in dieser Woche über den **Optimismus in meiner Glaubenserfahrung** nachzudenken. Welche Situationen kommen mir in den Sinn, von denen ich ganz persönlich sage: Die haben meinem Glauben gut getan, da war ich im Flow, an diese positiven Erfahrungen denke ich, wenn mir Zweifel an der Sinnhaftigkeit meines Glaubens oder der Institution Kirche kommen. Schreibe alles, was dir dazu einfällt, in dein ganz persönliches Fastenzeit-Tagebuch. Gibt es ein Bild, ein Symbol, das diese Situation versinnbildlicht? Zeichne es auf und/oder nimm dein Bild mit in diese erste Fastenzeitwoche.

*Bedenke Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehrst. (vgl. Gen 3,19): Diesen Satz kennen wir aus der Aschermittwochs liturgie. Gleich anschließend heißt es in der Bibel: „Der Mensch gab seiner Frau den Namen Eva, Leben, denn sie wurde die Mutter aller Lebendigen.“ (Gen 3,20)*

21. Februar – 27. Februar (1. Woche der Fastenzeit / 8. Kalenderwoche)

### **Akzeptieren oder auch nicht**

Was kann ich gut annehmen aus der Tradition und Lehre des christlichen Glaubens wie sie mir vermittelt wurden? Was fällt mir schwer zu glauben oder bleibt mir ganz unverständlich?

**Was** kann ich persönlich **gut akzeptieren, was nicht?** (von Eltern, aus der Familientradition, aus der Pfarrgemeinde, aus kfd-Gruppen, aus dem Bekanntenkreis, aus dem Katechismus, aus dem Studium usw.)

*(Jesus sprach) Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evangelium. (Mk 1,15)*

---

28. Februar – 6. März (2. Woche der Fastenzeit, 9. Kalenderwoche)

### **Glaubensstolpersteine wahrnehmen**

Wie gehe ich mit **Widersprüchen** um, die ich beim Nachdenken über meinen Glauben entdecke? Kann ich mich mit jemandem darüber unterhalten? Behalte ich sie lieber für mich? Oder lasse ich sie unbeachtet liegen?

Wenn ich sie entdecke, schreibe ich diese „**Glaubensstolpersteine**“ in mein Fastenzeit-Tagebuch oder ich suche dafür ein Symbol oder ein passendes Bild. Vielleicht ergibt sich einmal ein Anlass, mit jemandem darüber zu sprechen oder **ich finde einen anderen Weg, mit den Widersprüchen umzugehen?**

*Aus dem Brief an die Römer 8,31b: Ist Gott für uns, wer ist dann gegen uns?*

7. März – 13. März (3. Woche der Fastenzeit, 10. Kalenderwoche)

### **Frei statt abhängig leben**

Der christliche Glaube macht frei! So jedenfalls hat es Jesus uns vorgelebt, indem er die feilschenden Händler aus dem Tempel trieb und indem er sich Menschen zuwandte, die von der damaligen Gesellschaft und den religiös Herrschenden ausgegrenzt wurden.

**Wo erlebe ich mich in meinem Leben als unfrei und durch was? Wo fühle ich mich als Opfer der Verhältnisse?** Woraus muss ich mich befreien, um – wie Jesus es uns vorgelebt hat, frei für die Sorgen und Nöte anderer zu sein?

*Ich bin der Herr, dein Gott, der dich aus dem Land Ägypten geführt hat, aus dem Sklavenhaus. Du sollst neben mir keine anderen Götter haben. Du sollst dir kein Kultbild machen und keine Gestalt von irgendetwas am Himmel droben, auf der Erde unten oder im Wasser unter der Erde. Du sollst dich nicht vor ihnen niederwerfen und ihnen nicht dienen. (Exodus 20,2-5a)*

---

14. März – 20. März (4. Woche der Fastenzeit, 11. Kalenderwoche)

### **Verantwortung übernehmen**

„Die Wahrheit tun“ ist ein biblischer Ausdruck dafür, was es heißt, **Verantwortung** für die Menschen um mich herum, für die Gesellschaft und für die globale Welt **zu übernehmen** – alles im Rahmen meiner Möglichkeiten. Nutze ich diese Woche der Fastenzeit, um **darüber nachzudenken, wo mir das sehr gut gelingt**.

Denn darin besteht das Gericht: *Das Licht kam in die Welt, doch die Menschen liebten die Finsternis mehr als das Licht; denn ihre Taten waren böse. Jeder, der Böses tut, hasst das Licht und kommt nicht zum Licht, damit seine Taten nicht aufgedeckt werden. Wer aber die Wahrheit tut, kommt zum Licht, damit offenbar wird, dass seine Taten in Gott vollbracht sind. (Joh 3,19-21)*

21. März – 27. März (5. Woche der Fastenzeit, 12. Kalenderwoche)

### **Netzwerken trägt**

Manchmal fühlen wir uns sehr allein mit unserem Glauben. Dann dürfen wir uns erinnern an die Menschen vor uns: angefangen beim Volk Israel, dem der Prophet Jeremia die Zusage gemacht hatte: Ihr seid viele, denen ich der „Ich-bin-da“ nahe bin. Ich bin euch Gott!

Wir erinnern uns an die vielen bekannten und unbekanntenen „Heiligen“, die die christliche Geschichte bewegt haben und die z.T. öffentlich in die Geschichte eingegangen sind. Denken wir an unsere Vorfahren, Frauen und Männer, an ... Spinne dieses Netzwerk weiter, das deinen Glauben geprägt hat und mitträgt. Und wer sind die, mit denen du das Netzwerk des Glaubens weiterspinnst?

*Ich werde ihnen Gott sein und sie werden mir Volk sein... denn sie alle, vom Kleinsten bis zum Größten, werden mich erkennen (Jeremia 31,33.34)*

---

28. März – 3. April (die Karwoche; 13. Kalenderwoche)

### **Durch den Tod hindurch**

Wie kann in den biblischen Erzählungen vom Leiden und Sterben Jesu, die uns in den liturgischen Texten der Karwoche so nahekommen, ein sensibler Erfahrungsort unseres Glaubens liegen? Im Leben mit der Corona-Pandemie rückt uns näher, was wir all zu oft und gerne verdrängen: Die menschliche Realität von Leid und Tod, die zu jedem Leben dazugehört.

Dieser Jesus Christus geht mit uns – so sagen es uns die biblischen Zeugnisse – **durch die Todeserfahrung hindurch**, im Leiden und im Sterben. Wie gehe ich mit Leid und Sterben um? Und welche Fragen bleiben für mich persönlich offen? Schreibe in dein Fastenzeit-Tagebuch, welche Gedanken dir dazu durch den Kopf gehen oder lass die Worte weg und zeichne oder male (d)ein Bild dazu.

*Lioba Speer*