



Wohin? - Impulse zur Fastenzeit 2025

Einladung zum Innehalten, Aufhalten, Standhalten

Die Konfettis sind noch nicht wieder weggefegt und die Tische daheim quillen über mit den „Kamellen“ vom „Zoch“ (Karnevalszug), da beginnt mit dem Aschermittwoch die vorösterliche Fastenzeit. Sie gibt uns die Möglichkeit in Erwartung oder auch schon angesichts des Frühlings mit dem Neuwerten der Natur, uns selbst zu reflektieren. Die Natur hat schon begonnen zu erwachen, sie hat schlauerweise eine Winterpause gemacht und neue Kraft gesammelt. Wir tendieren eher dazu, am Ende des Winters erschöpft zu sein, weil wir uns nicht die nötige Ruhe zum Kraft sammeln und zur Neuorientierung genommen haben. Wie gut, dass es die Fastenzeit gibt.



Die Fastenzeit ist wie ein jährlicher Rückschnitt in unseren Gärten. Wie die Bäume und Sträucher dann ihre Kraft in die starken und fruchtbringenden Triebe leiten, so sammelt die Fastenzeit auch unsere Kraft, Liebe und Konzentration in Richtung Ostern. Wir laden Sie ein, sich zu orientieren, zu reflektieren, loszulassen, was weggang, und einzusammeln, was Sie stärker macht.

Nehmen Sie sich einmal in der Woche Zeit für eine stille Stunde, folgen Sie unseren Fragen und Gedankenregungen. Schreiben Sie Ihre Gedanken, Ihre Fragen und Erkenntnisse auf. Nach einer Woche lesen Sie erneut den biblischen Text und Ihre Notizen der vergangenen Woche – es könnte sein, dass sich etwas geändert hat.

Struktur der Impulse

1. Sich Zeit nehmen / die Stille aufsuchen / ein Licht anzünden / sich in die Gegenwart Gottes begeben / Gebet
2. Den biblischen Text 3x lesen und die Fragen zum jeweiligen Text meditieren
3. Gedanken in Stichworten auf eine Karte schreiben
3.1 Impuls lesen
4. 10 Minuten in der Stille sitzen
5. Gebet



Fastenimpuls 1: Im Sturm der Zeit – Wohin mit meiner Angst?

1. Telefon abstellen, einen ruhigen Ort finden, ein Licht anzünden.

In der Stille ankommen

Nicht nur still werden und den Lärm abschalten, der mich umgibt.

Nicht nur entspannen und die Nerven ruhig werden lassen.

Das ist Ruhe. Schweigen ist mehr.

Schweigen heißt: mich loslassen – nur einen winzigen Augenblick –

Verzichten auf mich selbst,

auf meine Wünsche, auf meine Pläne

auf meine Sympathien und Abneigungen,

auf meine Schmerzen und meine Freuden.

Auf alles, was ich von mir denke und was ich von anderen halte.

Auf alle Verdienste, auf alle Taten.

Verzichten auch auf das, was ich nicht getan habe:

Auf meine Schuld

und auf alle Schuld der anderen an mir,

auf alles, was in mir Unheil ist. Verzichten auf mich selbst.

Nur einen Augenblick DU sagen und GOTT da sein lassen.

Ohne Vorbehalt, ohne Zögern, bedingungslos.

Das ist Schweigen vor Gott.

(TAIZÉ)

Gott, ich bin stille vor dir.

Lass mich deine Hörende sein.

Ich will dein Wort hören

und es in meine Seele versenken.

Ich will deine Gegenwart

in mir groß werden lassen. Amen.



2. Markus 4, 35-41 Die Stillung des Sturms

35 Am Abend jenes Tages sagte er zu ihnen: »Lasst uns ans andere Ufer fahren.« 36 Sie schickten die Volksmenge weg und nahmen ihn so, wie er war, im Boot mit. Weitere Schiffe begleiteten das Boot. 37 Da kam ein heftiger Sturmwind auf, und die Wellen schlugen ins Boot, so dass es voll Wasser lief. 38 Jesus lag im Heck und schlief auf einem Kissen. Sie weckten ihn und riefen: »Lehrer, machst du dir keine Sorgen, dass wir dabei sind unterzugehen?« 39 Der Aufgeweckte drohte dem Wind und sagte zum See: »Schweig! Sei still!« Da legte sich der Wind, und es wurde völlig still. 40 Er fragte sie: »Was fürchtet ihr euch? Habt ihr noch kein Vertrauen?« 41 Nun ergriff sie große Ehrfurcht, und sie sprachen zueinander: »Wer ist das, dass selbst Wind und See ihm gehorchen?« (BigS)

Fragen zum biblischen Text

1. Welcher Vers/Versteil spricht mich HEUTE direkt an?
2. In welchem Sturm des Lebens stehe ich oder ist gerade entspannte Flaute?
3. Was macht mir Angst und was behindert mich an einem erfüllten Leben?
4. Worauf vertraue ich im Leben?

3. Schreiben Sie Ihre Fragen und Gedanken auf eine Karte.

Was ist Ihnen wichtig für diese Fastenzeit? Was möchten Sie nicht vergessen?

Was möchten Sie einüben?

3.1 Impuls

Die Angst geht um. Viele Menschen sind besorgt. Es gibt eine vielfältige Unruhe in der Gesellschaft, ein Getriebensein, eine Suchbewegung nach dem richtigen Weg in die Zukunft. Eine jährliche Studie zu den Sorgen und Ängsten in der deutschen Gesellschaft, der sogenannte Angstindex, zeigt, was die Menschen fürchten. Es sind aktuell vor allem eine weitere Erhöhung der Lebenshaltungskosten und die Sorge um die Folgen der Aufnahme von Geflüchteten und Menschen, die Asyl beantragen. Fast genauso hoch ist die Sorge, dass die Politiker und Politikerinnen überfordert sind und der politische Extremismus zunimmt, dass die einfachen autoritären Antworten gewählt werden, die spalten, statt den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das mühevoll Aushandeln unseres Miteinanders. Erstaunlicherweise hat die Angst vor dem Klimawandel abgenommen, obwohl die Zerstörung der Lebensgrundlagen jährlich zunimmt.

Mühevoll ist auch meine eigene Angst und die, die mir im Alltag begegnet. Die Angst hat viele Erscheinungsformen. Mich kann die Angst lähmen, wenn sie mir zu nah kommt. Es macht mich unruhig, wenn ich alles, was für mich zum Fürchten ist, auf einmal sehe, wie ein Berg, den ich erklimmen muss und doch nicht kann. Ich kann ganz schön wütend werden, wenn ich die Kontrolle verliere, denn Kontrollverlust macht mir Angst. Ich höre die Nachrichten und da macht mich Angst hilflos.

Was macht Dir Angst? Und was macht sie mit Dir?



Es gibt gute Wege, Angst zu bewältigen. Die Erkenntnisse dazu sind klar: Förderung von Gemeinschaft und Solidarität, konstruktive Kommunikation, Mitgefühl, Transparenz und Offenheit und das Erzählen des Guten. Das alles setzt Vertrauen und Zuversicht voraus. Es setzt voraus, dass wir uns entscheiden, es miteinander gut zu meinen. Das ist die Gegenbewegung zu einer Welt, die von gewissenlosen Männern bestimmt wird, deren Machtinstrument die Angst ist. Unsere Narrative, also die Geschichten, die unsere Gesellschaft prägen, sollten Geschichten der Hoffnung, der Gemeinschaft und des Zusammenhalts sein. Wir können uns entscheiden zu vertrauen und gemeinsam Lösungen zu finden für das, was uns Angst macht. „Lösungen“ heißt für mich: losgemacht werden von der Angst. Von den Angst-Fesseln, die mich unbeweglich werden lassen. Die Angst, die mir den Schlaf raubt. Und dazu brauche ich Gott. Er löst mich aus den Fesseln der Angst.

Was würde es für Dich bedeuten, von der Angst losgelöst zu sein?

4. 10 Minuten Stille

5. Schlussgebet Psalm 18 (EG 707)

Herzlich lieb habe ich dich, Herr, meine Stärke!
Herr, mein Fels, meine Burg, mein Erretter;
mein Gott, mein Hort, auf den ich traue,
mein Schild und Berg meines Heils und mein Schutz!
Ich rufe an den Herrn, den Hochgelobten,
so werde ich vor meinen Feinden errettet.
Es umfingen mich des Todes Bande,
und die Fluten des Verderbens erschreckten mich.
Des Totenreichs Bande umfingen mich,
und des Todes Stricke überwältigten mich.
Als mir angst war, rief ich den Herrn an
und schrie zu meinem Gott.
Da erhörte er meine Stimme von seinem Tempel,
und mein Schreien kam vor ihn zu seinen Ohren.
Er streckte seine Hand aus von der Höhe und fasste mich
und zog mich aus großen Wassern.
Der Herr ward meine Zuversicht.
Er führte mich hinaus ins Weite,
er riss mich heraus; denn er hatte Lust zu mir.
Der Herr lebt! Gelobt sei mein Fels!
Der Gott meines Heils sei hoch erhoben.
Darum will ich dir danken, Herr, unter den Heiden
und deinem Namen lobsingen.
(Psalm 18,2-7.17.19b.20.47.50)