



Wohin – mit meinem Ärger? - Impulse zur Fastenzeit 2025

Einladung zum Innehalten, Aufhalten, Standhalten

Wer in diesen Wochen der Fastenzeit sich vermehrt Momente der Stille wünscht, um die ersten warmen Sonnenstrahlen zu genießen und sich über die länger werdenden Tage zu freuen und abends noch eine Runde zu drehen, der muss sich diese Zeiten bewusst suchen und nehmen. Die Weltgeschehnisse lassen uns kaum zu Atem kommen und die Nachrichten sind besorgniserregend. Es ist wichtig, sich selbst vor dem Zuviel davon zu schützen. Bleiben Sie dran an einer bewussten Zeit der Stille mit Zeit für Gebet und Meditation.



Wir laden Sie ein, sich zu orientieren, zu reflektieren, loszulassen, was weggang, und einzusammeln, was Sie stärker macht. Bleiben Sie dran am inneren Frühjahrsrückschnitt, der Kraft für Wachstum und Blüten schafft.

Nehmen Sie sich einmal in der Woche Zeit für eine stille Stunde, folgen Sie unseren Fragen und Gedanken Anregungen.

Schreiben Sie Ihre Gedanken, Ihre Fragen und Erkenntnisse auf. Nach einer Woche lesen Sie erneut den biblischen Text und Ihre Karte 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 2: Vom vielfachen Ärger

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. Johannes 8, 1-9 „Von vielfachem Ärger“

1 Jesus aber ging auf den Ölberg. 2 Am frühen Morgen begab er sich wieder in den Tempel, und das ganze Volk kam zu ihm, und er setzte sich und lehrte sie. 3 Die Schriftgelehrten, Pharisäerinnen und Pharisäer brachten eine Frau, die beim Ehebruch ergriffen worden war, und stellten sie in die Mitte, 4 und sie sagten ihm: »Lehrer, diese Frau ist ergriffen worden, wie sie gerade dabei war, Ehebruch zu begehen. 5 In der Tora hat uns Mose geboten, solche Frauen zu steinigen. Was meinst du nun dazu?« 6 Dies sagten sie aber, um ihn auf die Probe zu stellen,



damit sie etwas hätten, um ihn anzuklagen. Jesus aber beugte sich nieder und schrieb mit dem Finger in den Sand. 7 Als sie dabei blieben, ihn zu fragen, richtete er sich auf und sagte ihnen: »Welche unter euch ohne Unrecht sind, mögen als Erste einen Stein auf sie werfen.« 8 Und er beugte sich wieder hinunter und schrieb in den Sand. 9 Als sie dies hörten, gingen sie alle nacheinander weg. (BigS)

Fragen

1. Welcher Vers/Versteil spricht mich HEUTE direkt an?
2. Welchen Ärger nehme ich zwischen den Zeilen bei den Beteiligten der Geschichte wahr? Was ärgert die Schriftgelehrten, welchen Ärger könnten wohl Menschen in der Menge haben? Und worüber könnte sich wohl Jesus ärgern? Und hat all der Ärger überhaupt etwas mit der Frau zu tun?
3. Was macht mich richtig ärgerlich und wo hindert mich das an einem erfüllten Leben?
4. Wie geht Jesus mit dem Ärger der anderen um?

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

Ärger ist die Schwester der Angst. Während Angst die einen lähmt, kann sie in anderen der Brennstoff für Ärger sein und Ärger raubt dem Menschen den Verstand. Es gibt einige Sorten von Ärger. Es gibt den kleinen Ärger, wenn jemand bei Rot über die Ampel geht. Der Ärger wird größer, wenn mich jemand auf meinen Stellplatz zugeparkt hat und ich einen Termin verpasse, die Bahn Verspätung hat und noch größer, wenn ich an die die schlechten Handwerker denke, die im Gemeindehaus nichts als Murks gebaut haben. Dass die sich nicht schämen! Für schlechte Arbeit so viel Geld verlangen! Nervereien, Auseinandersetzungen, Wortgefechte. So manches Mal habe ich keine Geduld, weil meine Pläne durchkreuzt werden oder meine Erwartungen enttäuscht.

Und dann gibt es noch einen anderen Ärger.

Der Ärger, der Sündenböcke sucht. Wie in der Geschichte vom vielfältigen Ärger. Auf dem ersten Blick steht die Frau im Mittelpunkt, die gegen ein Gebot verstoßen hat. Doch eigentlich geht es überhaupt nicht um sie und nicht um das Gebot. Es geht um Schriftgelehrte, die Jesus endlich „Drankriegen“ wollen, die ihn der falschen Lehre überführen wollen. Und es geht um Menschen, die es genießen, wenn da eine Sünderin steht und alle gemeinsam Steine werfen können, um sich abzureagieren und von sich abzulenken. Einen Sündenbock brauchen wir, wenn wir nicht die Verantwortung übernehmen wollen für uns. Wenn wir nicht vor der eigenen Haustür kehren wollen, sondern unsere Unzufriedenheit auf andere projizieren. Wenn wir nicht vergeben und versöhnen wollen, sondern die Rache in uns gären lassen. Wenn Hass in uns wächst und sich Bahn bricht. Wir erleben es politisch in unserem Land, wenn man den Wahlkampf und das Ergebnis reflektiert. Und weltpolitisch



nimmt es ein seit 80 Jahren niemals gekanntes Ausmaß an. Ein paar narzisstische alte Männer voller Hass und Gewalt bedrohen den Weltfrieden. Sie verdrehen die Wahrheit und geben anderen die Schuld. Und viele lassen sich verführen und verblenden.

Um all diese ärgerlichen, hasserfüllten Menschen geht es in der Geschichte. Jesus hält ihnen den Spiegel vor. Damit sie sich selbst erkennen, damit sie ihren Ärger da bearbeiten, wo er seinen Ursprung hat: in ihnen selbst. Es geht um Selbsterkenntnis, um ein Stillwerden beim Blick in den Spiegel. Ich stelle mir vor, die Leute wären nicht gegangen, sondern hätten sich einzeln den Spiegel von Jesus vorhalten lassen, hätten vielleicht angefangen zu weinen über das Elend, das sie da sehen. Und wären getröstet worden, weil sie die Liebe Jesu erfahren hätten. Hätten erfahren, dass Gott den Menschen zu seinem Bild geschaffen hat. Und dass Gott in uns wachsen will.

Die Frau, die sie steinigen wollten, wäre völlig unwichtig geworden.
Weil es um die Liebe Gottes geht.

4. 10 Minuten Stille

5. Schlussgebet Psalm 90 (EG 738.1)

Herr, du bist unsre Zuflucht für und für.

Ehe denn die Berge wurden und die Erde und die Welt geschaffen wurden,
bist du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.

Der du die Menschen lässest sterben und sprichst: Kommt wieder, Menschenkinder!

Denn tausend Jahre sind vor dir wie der Tag,
der gestern vergangen ist
und wie eine Nachtwache.

Du lässest sie dahinfahren wie einen Strom,
sie sind wie ein Schlaf, wie ein Gras, das am Morgen noch sprosst
das am Morgen blüht und sprosst und des Abends welkt und verdorrt.

Das macht dein Zorn, dass wir so vergehen,
und dein Grimm, dass wir so plötzlich dahinmüssen.

Denn unsre Missetaten stellst du vor dich,
unsre unerkannte Sünde ins Licht vor deinem Angesicht.

Darum fahren alle unsre Tage dahin durch deinen Zorn,
wir bringen unsre Jahre zu wie ein Geschwätz.

Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt,
so sind's achtzig Jahre, und was daran köstlich scheint, ist doch nur vergebliche Mühe;
denn es fährt schnell dahin, als flögen wir davon.

Wer glaubt's aber, dass du so sehr zürnest, und wer fürchtet sich vor dir in deinem Grimm?

Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen,
auf dass wir klug werden.

Amen