



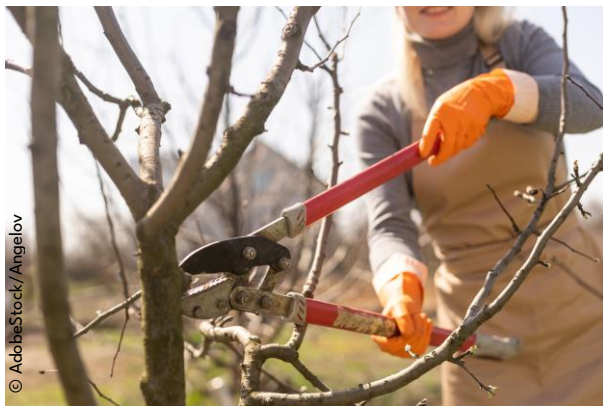
Impulse zur Fastenzeit 2025

Einladung zum Innehalten, Aufhalten, Standhalten

Fastenimpuls 4: Wohin – mit meiner Sehnsucht?

Wir sind in der Karwoche angekommen. Es sind Schulferien und die Straßen auf dem Weg zur Arbeit sind leerer. Dafür sind die Wege in die Erholungsgebiete gefüllt und die vielen Blicke auf die Wetterkarten voller Sehnsucht nach Licht und Wärme. Zwischen Palmsonntag und Karfreitag gehen die einen in wohlverdiente freie Tage, die wieder länger sind, die sie für sich und ihre Familien genießen wollen. Andere gehen bewusst auf die fünf Tage zu, die Fundament unseres christlichen Glaubens sind zu. Wir gedenken des Weges, den Jesus vom Palmsonntag bis Karfreitag geht. Und wir gehen den Weg mit. Gründonnerstag denken wir an das letzte gemeinsame Mahl, an dieses Zeichen, das unsere Glaubensgemeinschaft bis heute als ein fundamentales Sakrament verbindet, als Zeichen der Gegenwart Christi über alle Zeiten hinweg. Wir werden still am Karfreitag und der Karsamstag ist ein Tag zwischen den Zeiten – Jesus, die Hoffnung, die Sehnsucht – tot. Was für ein abgrundtief trauriger Tag. Bis wir am Sonntag das strahlende Licht des Lebens sehen, dem auch der Tod nichts anhaben kann. Jesus hat seinen Auftrag angenommen und erfüllt.

Bleiben Sie dran an einer bewussten Zeit der Stille mit Zeit für Gebet und Meditation.



Wir laden Sie ein viertes Mal 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. Ab dem Ostermorgen können sie anfangen auszutreiben, grün zu werden, Blüten auszubilden und Früchte reifenzulassen. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

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.

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 4: Unsere Sehnsucht

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. Aus Markus 15

20 Sie führten ihn auf die Straße hinaus, um ihn zu kreuzigen. 21 Da kam Simon aus dem afrikanischen Zyrene, der Vater von Alexander und Rufus, vom Feld zurück und wollte vorbeigehen. Ihn zwangen sie, den Querbalken des Kreuzes für Jesus zu tragen. 22 Sie schleppten Jesus bis zur Anhöhe Golgota, das heißt übersetzt: Schädelplatz. 23 Dort reichten sie ihm einen mit Myrrhe versetzten, betäubenden Wein, aber er nahm ihn nicht. 24 Sie kreuzigten ihn und teilten seine Kleider auf, indem sie das Los über sie warfen, wer was bekommen sollte. 25 Es war 9 Uhr morgens, als sie ihn kreuzigten. 26 Als Aufschrift mit Angabe seiner Schuld stand geschrieben: »Der König des jüdischen Volkes«. 29 Die Vorbeigehenden machten sich lustig über ihn, indem sie ihre Köpfe schüttelten und riefen: »Haha! Der du den Tempel zerstörst und in drei Tagen neu aufbaust, 30 hilf dir doch selbst und



steig vom Kreuz herab.« 31 Auch die Hohenpriester höhnten untereinander und mit den Toragelehrten: »Anderen hat er geholfen, sich selbst kann er nicht helfen, 32 der Messias, der König von Israel. Soll er jetzt vom Kreuz herabsteigen, damit wir es sehen und vertrauen.« Auch die mit ihm zusammen Gekreuzigten beschimpften ihn.

33 Um 12 Uhr breitete sich eine Finsternis im ganzen Land aus bis um 3 Uhr. 34 Um 3 Uhr schrie Jesus sehr laut: »Elo-i Elo-i lama sabachthani«? Das heißt übersetzt: »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?« Jesus schrie laut auf, und sein Lebensgeist verließ ihn.

38 Da zerriss der Vorhang des Tempels von oben bis unten in zwei Teile. 39 Als der ihm gegenüberstehende römische Offizier sah, wie ihn sein Lebensgeist verließ, sagte er: »Dieser Mensch ist in Wahrheit Gottes °Kind.«

40 Von ferne schauten Frauen zu, unter ihnen Maria aus Magdala, Maria, die Mutter von Jakobus dem Kleinen und von Joses, und Salome. 41 Diese Frauen waren Jesus schon in Galiläa nachgefolgt und hatten mit ihm in der Verkündigung und in der Versorgung der Gruppe gearbeitet. Und noch viele andere Frauen waren mit ihm zusammen von Galiläa nach Jerusalem gezogen. (BigS)

Fragen

1. Welcher Vers / Versteil spricht mich HEUTE direkt an?
2. Sieh Dir die Menschen in der Geschichte an. Was würden diese Menschen sagen, wenn man sie fragen würde, was sie gesehen haben?
3. Was siehst DU?
4. Worauf hoffst Du?

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?



© Matteo Friaerio/Pixabay

3.1 Impuls

Auf dem Gelände des „Hauses der Frauenhilfe“ in Bonn steht das alte Pfarrhaus, „die Villa“, zurzeit leer. An einer Seite des Gebäudes ist die Tür zu einem kleinen Abstellraum so kaputt, dass man hineingelangen kann. Diese Woche haben wir eine kleine Gruppe von Jungs erwischt, die um die Villa herumschlichen und in eben diesem Abstellraum waren. Ich wollte sehen, was da noch drin ist und ob wir was rausräumen müssen. Also ging ich rein und das Erste, was ich sah, war ein großes Kruzifix, bestimmt 80cm hoch, mit einem Christuskorpus drauf. Die Jungs hatten sich sicher etwas anderes vorgestellt, was sie finden könnten. Das Kruzifix ist eines von vielen, die wir nach der Schließung unseres Altenheims im ganzen Haus der Frauenhilfe gefunden haben. Wir haben immer noch zwei Kisten voll. Es ist berührend, wenn ich an all die Menschen denke, die im Haus der Frauenhilfe mit diesen und unter diesen Kreuzen gelebt haben und auch gestorben sind. Was haben sie diesen Kreuzen wohl alles anvertraut bzw. dem, der an ihm gekreuzigt wurde? Was hat es ihnen bedeutet, dass auch das Kind Gottes, ja, dass Gott selbst in den Tod gegangen ist? Hat es ihnen die Angst genommen, Kraft gegeben? Haben sie ihre unerfüllten Sehnsüchte ihm anvertraut?

Jedes Jahr fragen wir uns wieder, was es bedeutet, dass dieser Mann, das Kind Gottes, dort „für alle“ starb. Jedes Jahr stehen wir unter dem Kreuz mit unserem Leben, mit unserem Leiden, mit dem Zustand der Welt. Hätten wir es nicht besser machen können, gerechter, friedlicher, so, wie er es gelehrt hat? Hätten wir uns nicht ein bisschen mehr anstrengen können?

Wir stehen unter dem Kreuz mit unserer Sehnsucht nach Frieden, nach Gerechtigkeit, nach einem Schritt der Menschheit in die richtige Richtung. Stattdessen werden unsere Sehnsüchte und Hoffnungen immer noch und immer wieder mitgekreuzigt. Wird die Liebe Gottes immer wieder missachtet, verraten und verhöhnt und ans Kreuz geschlagen. Am Kreuz wird in der Tat die Schuld der Welt sichtbar, die sich gegen diesen Mann, gegen Gott entschieden hat und es immer wieder tut.

Es ist allerdings auch der beste Platz für unsere Sehnsucht, für unsere Lebensfragmente, für unsere Traurigkeiten und Hoffnungen. Wo, wenn nicht hier? Denn wenn wir unter dem Kreuz



bleiben und uns nicht abwenden, wenn wir dort bleiben wie die Frauen aus den Versen 40 und 41, dann tun wir zwei Dinge: Zum einen bleiben wir bei dem Menschen, der uns die Wahrheit und Wirklichkeit Gottes in und durch sein Leben offenbart hat. Zum anderen vertrauen und hoffen wir weiter für diese Welt, für uns und für unsere Sehnsucht.

Und nachdem wir uns durch den Karsamstag hindurch getrauert haben und doch an der Hoffnung festgehalten haben, dann geht am frühen Ostermorgen die Sonne auf und wir hören den Bericht von den Zeuginnen, die das Grab Jesu leer vorgefunden haben, von den Begegnungen mit dem Auferstandenen und vom Sieg über den Tod.

4. 10 Minuten Stille

5. Schlussgebet Psalm 23 (EG 710)

Der gute Hirte

1 Ein Psalm Davids.

Der Herr ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.

2 Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.

3 Er erquicket meine Seele.

Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.

4 Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich.

5 Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

6 Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.

Amen