



## Fastenaktion „Wandel-Mut“

### Impuls 4: Auf dem Weg – mit Jesus unterwegs

#### ❖ Einstimmung

*Lassen Sie frische Luft in den Raum, suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie nicht viel ablenken kann:*

Ich sitze auf einem Stuhl oder Hocker. Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden.

Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin, richte mich vom Becken her auf. Meine Wirbelsäule ist gerade.

Meine Hände ruhen im Schoß.

Ich atme ein und aus. Meine Gedanken halte ich nicht fest, sie ziehen vorbei.

Ich konzentriere mich auf meinen Atem und lasse los, was mich beschwert.

Ich genieße die Stille und richte mein inneres Ohr auf Gott aus.

*5 Minuten Stille*

#### ❖ Gebet

Gott, lass mich zur Ruhe kommen.

Lass mich alle Bilder vergessen, die mich ablenken.

Nimm meine Gedanken, die mich von dir ablenken und verwahre sie gut!

Gott, öffne mein Herz und meine Sinne.

Gott, schärfe meinen Geist.

Lass mich Deine Stille atmen.

Gott, lass mich zur Ruhe kommen.

Amen

#### ❖ Biblischer Text: Matthäus 6, 5-15 Vom Beten

*Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus an euch. (1. Thess. 5, 16-18)*

Das ist die Haltung, mit der wir Christinnen durch das Leben gehen sollen. Jesus hat mit seinem Lebensweg, seiner Lehre und seinem Sterben uns den Weg aufgezeigt, Gott nah zu sein. Die Fastenzeit führt uns immer wieder auf diesen Weg zurück. Alltag und Sorgen, persönliche und weltpolitische Ereignisse bringen unseren inneren Kompass durcheinander. Unruhe beschleicht unsere Seelen und macht rastlos. Unser Leben folgt dann dem Weg Jesu, wenn wir beständig in der Nähe Gottes bleiben, betend ohne Unterlass.

Lesen Sie den biblischen Text Matthäus 6, 5-15

#### ❖ Fragen und Anregungen zum Nachdenken

1. Lesen Sie den ganzen Text mehrmals.
2. Welches Wort, welcher Gedanke spricht Sie heute besonders an? Gibt es einen Vers im „Vater unser“, der Ihnen besonders wichtig ist?
3. Wie, wann und wo beten Sie am liebsten? Hat das Gebet in Ihrem Leben eine existentielle Rolle?



*Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,  
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.  
Zuletzt wurde ich ganz still.  
Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist,  
ich wurde ein Hörer.  
Ich meinte erst, Beten sei Reden.  
Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist,  
sondern Hören.  
So ist es:  
Beten heißt nicht, sich selbst reden hören.  
Beten heißt still werden und still sein und warten,  
bis der betende Mensch, Gott hört.  
Sören Kierkegaard (\* 05.05.1813, † 11.11.1855)*

#### ❖ Gedanken zum „Vater unser“

Wir beten „Vater unser“ und machen dadurch deutlich, dass wir uns als Kinder Gottes wahrnehmen. Dazu lädt Jesus mit diesem Gebet ein. Wir sind Gottes Töchter und Söhne wie er und begeben uns mit dieser Gebetseinleitung in die Spur Jesu. Der Vater im Himmel, der uns auch wie eine Mutter ist, ist ein/e andere/r, als unsere irdischen Eltern und das Wir des Gebets umschließt alle Gotteskinder.

„Geheiligt werde Dein Name“: Er ist der eine und einzige, der unser Gott ist, er ist die Seele des Lebens und aller Geschöpfe. „Dein Reich komme“: All die zerstörerischen Versuche von Menschen, die Weltherrschaft zu erlangen, die aber nichts anderes als den Tod und das Verderben, Gewalt und Ungerechtigkeit bringen, sollen ein Ende haben. Die Angst soll ihre Macht verlieren, Gottes Wille soll „im Himmel und auf Erden“ verwirklicht werden. Sein Wille, das sind Friede und Liebe, Versöhnung und Gerechtigkeit. Und genau das ist die Botschaft Jesu, der Wegweiser, den er auch in der Woche seines Leidens und seines Sterbens für uns errichtet hat. Gottes Wille soll endlich ernst genommen werden, die Menschen sollen zur Einsicht gelangen, und dazu gehört die ganze Wirklichkeit, zu der alle Geschöpfe gehören.

„Unser tägliches Brot gib uns heute“ beinhaltet alle existenzielle Nahrung, die Leib und Seele brauchen. Mehr Worte braucht es nicht, denn Gott weiß, was uns fehlt.

Die fünfte Bitte „und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ ist die Mitte des Gebets. Vergebung ist die ultimative Lebensgabe Gottes, die uns aus den Ketten der Schuld, des schlechten Gewissens, des Schweigens führt. Vergebung macht das Herz und die Seele frei, und nur in innerer Freiheit können wir selbst Versöhnung stiften. Frieden und Versöhnung ist die große Botschaft von Jesus. Vergebung spielt in so vielen seiner Gleichnisse und Lehrworte eine Rolle. Immer wieder bezeugt er, dass Gott vergibt. Ob als verlorenes Schaf, als verlorener Sohn oder als verlorener Groschen – Gott will uns nah bei sich haben, will uns finden und immer wieder wiederfinden. Die Irrungen und Wirrungen des menschlichen Lebens können uns nie endgültig von ihm trennen. Und Jesus sagt nichts davon, dass es dafür nötig ist, dass er am Kreuz sterben muss. Das



Palmsonntag in der Kommunität Pomeyrol © D. Müller



Kreuz ist die Manifestation der Irrungen und Wirrungen der Menschen, die sogar Gott ans Kreuz nageln in ihrem Narzissmus, ihren Weltherrschaftsfantasien, mit ihrer Gewalt und Erbarmungslosigkeit. Aber diese Gewalt ist nicht notwendig, um Gott zu versöhnen, dessen Sohn Friede und Vergebung gepredigt hat. Jesu Tod ist die Manifestation der menschlichen Unmenschlichkeit und des Größenwahns. Gottes Antwort darauf ist das LEBEN!

Die Bitte „*und führe uns nicht in Versuchung*“ bittet um Gottes Gegenwart in den dunklen Stunden der Gottvergessenheit, die uns treffen kann. Unverständliches Leid, Tod, Depression oder Gier sind Teil unseres Lebens. Und die „Erlösung vom Bösen“ ist der Wunsch, die Wirklichkeit des Reich Gottes in dieser vorläufigen Welt größer werden zu lassen.

Für mich ist diese Bitte zurzeit die größte und wichtigste, weil ich das Gefühl habe, das Böse in der Welt schnürt mir den Hals zu. Ich erlebe eine ungeheure Hilflosigkeit gegenüber den Mächten und Mächtigen dieser Welt und neige dazu, mich dem zu ergeben. Das, was mir immer wieder Mut gibt, ist die Gemeinschaft, das „wir“ des „Vater unsers“, das in meinem Alltag durch unsere Arbeitsgemeinschaft in der Frauenhilfe lebendig wird und auch in meinem FreundInnenkreis. Und ich jammere regelmäßig, durchaus auch laut schimpfend, Gott die Ohren voll, dass jetzt mal dringend etwas passieren muss. „Genau“, antwortet dann Gott, „mach mal was. Aber vergiss nicht, Dich auszuruhen und Zeit mit mir zu verbringen!“

Zum Schluss der Lobpreis, der die Herzen weit macht und die Seele fröhlich und der am liebsten gesungen wird „Du bist heilig! Halleluja!“ – das ist meine Übersetzung von „*denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit*“.

Das „Vater unser“ führt uns auf den Weg, den Jesus gegangen ist, es ist Wegweisung, Glaubensbekenntnis, Zusammenfassung seiner Lehre und Ausdruck seiner Liebe zu uns als Gotteskinder, wie er auch selbst eins ist.

Dagmar Müller

Anregungen für die nächsten Tage:

1. Nehmen Sie sich bewusst, einmal am Tag Zeit für die Gegenwart Gottes. Setzen Sie sich 20 Minuten in die Stille, beten Sie mit oder ohne Worte. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, beten Sie laut oder in der Stille das „Vater unser“.
2. Suchen Sie die Gemeinschaft der Gotteskinder (Gottesdienst, Konzert, Osternacht) und die Nähe Gottes (in der Natur, im Schmetterling, im Wort Gottes, in der Wärme der Sonne, in Brot und Wein, im Lachen und im Singen).
3. Denken Sie zurück an diese Fastenzeit/Passionszeit. Sind Sie im Glauben gewachsen? Was haben Sie in diesem Jahr gelernt über die Liebe/Passion Gottes und das, was Ihnen in dieser Welt Halt gibt?

#### ❖ **Abschluss: Segen**

Gott,  
lebendige Quelle aller Hoffnung, Kraft und Liebe  
segne dich,  
dass dein Leben reich wird, Frucht bringt und sich erfüllt;  
und behüte dich,



dass du bewahrt bleibst vor allem Unheil an Leib und Seele.  
Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir,  
dass du dich getröstet weißt und geborgen in jedem Augenblick,  
und sei dir gnädig,  
dass dir auch in dunklen Zeiten Zeichen der Hoffnung aufleuchten.

Gott erhebe sein Angesicht auf dich,  
dass dich die Strahlen göttlicher Liebe durchwärmen  
und deinem Leben Richtung weisen,

und gebe dir Frieden,  
dass deine Zerrissenheit heilt  
und du in Einklang leben kannst mit dir und deiner Welt.  
(Christa Spilling-Nöker)