

# Impuls



## Fastenzeit

Eine Einladung Gottes zum...

...Innehalten

...Hinhören

...Umdenken

...Umkehren

# zur Fastenzeit

# Impuls zur Fastenzeit



An dieser Stelle möchten wir ein paar Denkanstöße für die Fastenzeit geben

## Innehalten

Während man sich Zeit zum Innehalten nimmt, kann man folgende Fragen betrachten:

- Nehme ich mir Zeit, um vor Gott still zu sein, um ihm die Gelegenheit zu geben, sich mir verständlich zu machen?
- Nehme ich mir Zeit für Gott und zum Lesen der Heiligen Schrift?
- Nehme ich mir Zeit zum Gebet und wie beeinflusst das Gebet mein Leben?
- Wie oft bete ich? Täglich? Wann? Welche Tageszeit ist mir dabei besonders kostbar?

## Hinhören

„Verleih mir ein hörendes Herz“ (1 Kön 3,9) – Bitten wir in der Fastenzeit immer wieder um ein „hörendes Herz“: Gott, gib Du mir den Mut, auf die Ohren des Herzens gut zu achten, um sie für Dich zu öffnen. Schenke Du mir die Ruhe, die Stille und das Schweigen, um auf deine Stimme zu hören und ansprechbar zu sein für dich. Schenke mir die Bereitschaft, mir von Dir sagen zu lassen, worauf es gerade jetzt in dieser Fastenzeit ankommt.

Stille

Gott, gib Du mir den Mut, mich auf deine Gegenwart in deinem Wort, in Gemeinschaft der Gläubigen und in mir selbst einzulassen, um Dich darin zu erfahren und Dir wahrhaft zu begegnen. Offenbare mir das Geheimnis deiner verborgenen Wirklichkeit in allem.

Stille

Gott, gib Du mir den Mut, ernsthaft nach Dir zu fragen, dich in allem zu suchen, um mich von Dir finden zu lassen. Du bist oft der andere als der, für den wir Dich halten. Mit unseren Namen und Begriffen können wir Dich nicht fassen, weil Du sie alle übersteigst. Schenke und erhalte mir ein Herz, das sich von Dir überraschen, beschenken und auch herausfordern lässt.

Stille

# Impuls zur Fastenzeit

---

## Umdenken

Im Neuen Testament verkündet Jesus die Botschaft vom Reich Gottes. Und er sagt auch: „Kehrt um!“ (Mt 4,17). Im griechischen Original tritt die Botschaft noch deutlicher hervor. Dort heißt es im griechischen: „Metanoiete“ – „denkt um“. In der Fastenzeit geht es darum, gewohnte Wege einmal zu überdenken.

- Ist es sinnvoll, wohin ich mich bewege?
- Sind all die kleinen und etwas größeren Angewohnheiten wirklich gut?
- Wage ich in meinem Leben einen Blick auf Gott, lass ich mich von ihm lenken?

## Umkehren

### Fastenzeit – Zeit zur Umkehr

Zeit zur Umkehr  
vom Überfluss zum Notwendigen  
von der Übertreibung zur Genügsamkeit  
vom Habenwollen zum Zufriedensein  
von der Sucht zur Freiheit.

Zeit zur Umkehr  
vom Ich zum Du  
von der Entfremdung zur Nähe  
von der Gleichgültigkeit zur Anteilnahme  
von der Feindseligkeit zum Frieden.

Zeit zur Umkehr  
von der Heuchelei zur Aufrichtigkeit  
von der Engherzigkeit zur Weite  
von der Selbstgerechtigkeit zur Güte  
von der Beliebtheit zur Klarheit  
vom Wankelmut zur Treue

Zeit zur Umkehr  
vom Lärm zur Stille  
von der Hektik zum Innehalten  
von der Ungeduld zur Gelassenheit  
von der Zerstreutheit zur Sammlung  
von der Oberfläche zum Wesentlichen

---

### Segensbitte für die Fastenzeit



Barmherziger Gott –  
begleite mich durch diese Zeit der Stille und Einkehr,  
dass ich heraustreten kann aus der Normalität des Alltags,  
dass ich Zeit für dich finde,  
dass mich deine Nähe verändert,  
dass ich frei werde, um entschieden das zu tun,  
was mich lebendig werden lässt.  
Liebender und barmherziger Gott –  
bitte segne mich!  
Amen