

## Fastenzeit – eine herausfordernde Zeit



Die 40-tägige Fastenzeit ist eine herausfordernde Zeit.

Sie ist eine Zeit,  
die mich herausfordert  
innezuhalten,  
und mich zu besinnen,  
umzukehren  
und neue Wege zu suchen  
nein zu sagen  
und Enttäuschungen zuzulassen  
Kränkungen anzunehmen  
und zu vergeben und zu verzeihen  
zu ertragen  
nicht allen Ansprüchen gewachsen zu sein  
nach dem Weinen  
wieder herzlich zu lachen.



### 1. Woche ab Aschermittwoch (sich herausfordern lassen):

Die Fastenzeit stellt eine vielfältige Herausforderung dar.

Aber was ist schöner, als diese zu meistern? Sie unterstützt unsere Suche nach dem Sinn und Ziel des Lebens und reinigt unsere Beziehung zu Gott wie eine Dusche am Morgen.

### 2. Woche (innehalten und sich besinnen):



Fastenzeit ist eine Zeit, sich auf Wesentliches im Leben zu konzentrieren, das sonst untergeht und nicht wahrgenommen wird:

- zur Ruhe kommen
- sich entschleunigen
- eine Atempause einlegen
- auf sein Innerstes hören und nicht nur auf den Kopf
- sich Zeit zum Nachdenken nehmen

### 3. Woche (umkehren und neue Wege suchen):



In der Fastenzeit werden wir immer wieder zur inneren Umkehr aufgerufen, in der man den Dialog mit Gott sucht, um das wirklich Wichtige in den Blick zu nehmen. Doch Umkehr, wie macht man das? Dabei sind wir alle in unserem Leben schon oft umgekehrt – ganz konkret, freiwillig oder unfreiwillig, und haben neue Wege gesucht, haben sie gefunden und sind sie gegangen.

#### 4. Woche (nein sagen und Enttäuschungen zulassen):

Als Jesus am Kreuz hing, hat Gott scheinbar zu ihm „nein“ gesagt. Dies war für ihn eine entsetzliche Enttäuschung: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“. Heute wissen wir: In diesem seinen Schmerz, den er zugelassen hat, lag Heil verborgen, das sich später entfaltet hat.



Wenn wir nein sagen, gehen wir häufig vorsichtig mit dem Wörtchen nein um. Denn die anderen könnten enttäuscht oder verärgert reagieren. Wie geht es uns, wenn wir trotzdem nein sagen? Getrauen wir uns, nein zu sagen, obwohl wir damit vielleicht jemanden vergrämen und enttäuschen? Können wir die damit verbundene Enttäuschung zulassen?



#### 5. Woche (Kränkungen annehmen, vergeben und verzeihen):

Die Fastenzeit solle das Herz des Christen auf die Vergebung Gottes vorbereiten und ihn anstiften, seinerseits zu vergeben, hat Papst Franziskus in Rom während einer Messe gesagt.

Verzeihen, vergeben – können wir das bei Menschen, die uns verletzt und tief gekränkt haben?

Wir sollen unsere Verletztheit nicht abschneiden, sondern sie zulassen und uns selbst bejahen, bevor wir vergeben: wir müssen uns unserer Verletztheit und der damit verbundenen Gefühle stellen und dürfen sie nicht verdrängen. Dann wird Vergebung aus ganzem Herzen möglich, weil die Vergebung aus unserem Innersten kommt.

#### 6. Woche (es zu ertragen, nicht allen Ansprüchen gewachsen zu sein):

Wir können auch an uns selbst schuldig werden, uns selber anklagen. Eine starke innere Stimme sagt uns: „So einfach kommst Du nicht aus der Sache heraus.“ Es ist manchmal sehr schwer, sich selbst zu vergeben.

Wenn wir uns jedoch nicht selbst verzeihen und ertragen, dass wir nicht allen Ansprüchen gewachsen waren: wie wollen wir dann anderen vergeben?

Nur wer sich selbst vergibt und annimmt, der kann das auch mit anderen. Wenn wir auf Gottes Ja zu uns trotz unserer Schuld und Versäumnisse vertrauen, können wir uns selbst mehr bejahen.



#### 7. Woche bis Ostern (nach dem Weinen wieder lachen):

Wir feiern zu Ostern die Überwindung des Todes Christi und seine Auferstehung. Seinen Tod vergleichen wir mit dem Weinen, seine Auferstehung mit dem Lachen. Ohne Weinen gibt es kein Lachen und nach dem Weinen kommt das Lachen, heißt es.

Für uns selber birgt die Erkenntnis „vom Weinen zum Lachen“ die Erfahrung, dass Lebenskrisen und aussichtslose Situationen auch Auferstehungserfahrungen bereithalten können.

**Dialogfragen zur 1. Woche (ab Aschermittwoch):**



Was verbinde ich persönlich mit der Fastenzeit? WFIM, wenn ich daran denke?



Die Fastenzeit stellt eine vielfältige Herausforderung dar. Wodurch fühle ich mich ganz besonders herausgefordert? WFIM, wenn ich mir diesen Satz vergegenwärtige?



Wie geht es mir mit dem Satz „Die Fastenzeit reinigt unsere Beziehung zu Gott wie eine Dusche am Morgen“? WFIM bei meiner Antwort?

**Dialogfragen zur 2. Woche zum Thema „Innehalten und Besinnen“**



Die Fastenzeit ist die Zeit der Ruhe und Entschleunigung. Wie geht es mir damit, mir im Alltag bewusst Zeit für Stille und Besinnung zu reservieren? WFIM, wenn ich Dir das schreibe?



Welche Aktivitäten fressen mir im Alltag Zeit und hindern mich daran, Atempausen einzulegen? WFIM, wenn ich daran denke?



Was macht mich im Alltag nervös und lässt mich nicht zur Ruhe kommen? WFIM, wenn ich mir diesen Zustand vergegenwärtige?

**Dialogfragen zur 3. Woche zum Thema**  
**„Umkehren und neue Wege suchen“**



Bin ich in meinem Leben schon vor konkreten Situationen umgekehrt? Wie ging es mir dabei? WFIM, wenn ich dem nachspüre?



Innere Umkehr in der Fastenzeit, um das wirklich Wichtige in meinem Leben nicht aus den Augen zu verlieren und den Dialog mit Gott zu suchen. WFIM dabei?



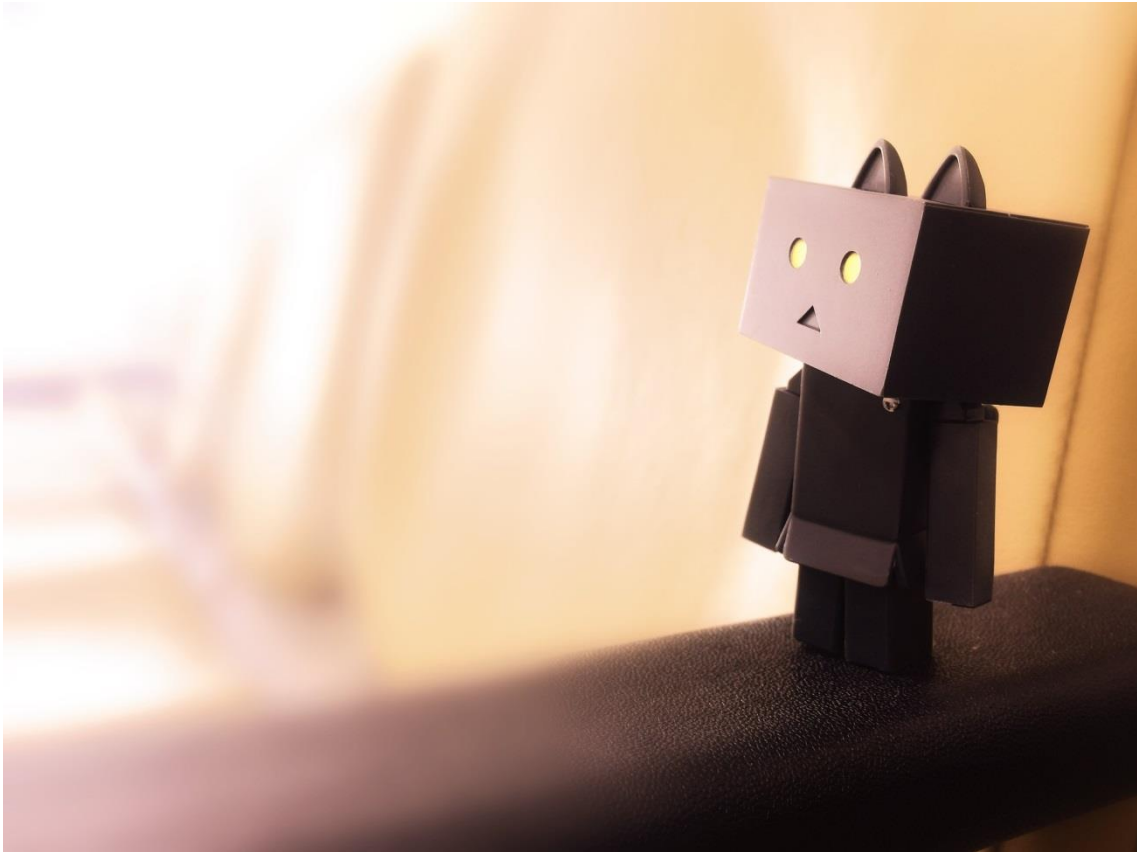
Habe ich den Wunsch, in unserer Paarbeziehung „umzukehren und neue Wege zu suchen“ bzw. etwas zu verändern? WFIM, wenn ich Dir das sage?

**Dialogfragen zur 4. Woche zum Thema „nein sagen und Enttäuschungen“**



Wie geht es mir generell mit dem Nein-Sagen? Habe ich persönlich – neben Enttäuschung und Frust – auch die Erfahrung machen können, dass Nein-Sagen auch positive, ja heilende Auswirkungen haben kann? WFIM dabei?





Habe ich Dir gegenüber schon „nein gesagt“ und Dich damit verletzt, enttäuscht? Wie ging es mir dabei? WFIM, wenn ich mir das vergegenwärtige?



Wie geht es mir mit der großen Enttäuschung Christi, als er am Kreuz sagte „Mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“ Habe auch ich mich schon ähnlich von Gott verlassen gefühlt? WFIM?

## Dialogfragen zur 5. Woche zum Thema „verzeihen“



Kann ich Menschen, die mich verletzt oder tief gekränkt haben, aus meinem Innersten verzeihen? Wie geht es mir mit dem Verzeihen? WFIM bei meiner Antwort?



Wie gehen wir beide im Alltag mit unseren wechselseitigen Verletzungen und Kränkungen um? Verzeihen wir einander? WFIM?



Gott verzeiht mir: Wie geht es mir mit dem Sakrament der Beichte? WFIM, wenn ich an die Beichte denke? WFIM, wenn ich Dir das sage?

**Dialogfragen zur 6. Woche zum Thema „sich selbst verzeihen“**



Kann ich mich selber mit meinen eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten ertragen und annehmen? WFIM dabei?



Gibt es Ereignisse und Situationen in meinem Leben, für die ich mich selbst anklage und die ich mir nicht oder nur schwer selber verzeihen kann? WFIM, wenn ich daran denke?



Wie geht es mir mit der Aussage „nur wer sich selbst verzeiht, der kann auch anderen verzeihen“? WFIM bei dieser Aussage?

**Dialogfragen zur 7. Woche mit dem Thema**  
**„nach dem Weinen wieder Lachen“**



Weinen und Lachen: Wann habe ich das letzte Mal geweint? Wann habe ich das letzte Mal herzlich gelacht? Welchen Stellenwert haben Weinen und Lachen für mich?  
WFIM?



Dunkle Seiten in meinem Leben, in denen ich bitterlich geweint habe? Hat es auch in meinem Leben einen Karfreitag gegeben? WFIM, wenn ich Dir das mitteile?



Habe ich die Erfahrung gemacht, dass mein Leben Lebenskrisen und aussichtslose Situationen, aber auch Auferstehungserfahrungen bereitgehalten hat? WFIM, wenn ich mir das vor Augen halte?

**Viel Freude beim Schreiben und Austauschen!**

Mit einem herzlichen Shalom  
Eva & Gerhard – Anita & Martin

Texte: Eva und Gerhard Kerschner, Mattersburg  
Bildauswahl: Anita und Martin Deutsch, Seebenstein  
Bilder: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)