

Impuls zum Start in die Fastenzeit 2026

Wie kann ich dich unterstützen -
statt: da musst du jetzt durch!

Du musst gerade viel aushalten –
statt: so schlimm ist es doch nicht!

Es trifft mein Herz -
statt: so viel Elend kann ich nicht sehen!



Mit Gefühl – ohne Härte

Das Thema der Fastenzeit stammt von der Aktion der evangelischen Kirche „7 Wochen ohne“. Ein Thema, dass sehr gut zu derzeitigen weltweiten Situation um uns herum passt, aber genauso gut als Motto für unsere Schulgemeinschaft.

Mitfühlend leben ist nicht kuschelig. Mitfühlend leben heißt, mit offenen Augen und einem weitem Herzen die Welt und meine Mitmenschen betrachten. „Was kann ich dir tun?“ fragt Jesus den blinden Bartimäus. Hilfe zur Selbstermächtigung, statt sich selbst mächtig zu fühlen.

Die heute beginnende Fastenzeit kann uns ermutigen, uns zu öffnen, die harte Schale aufzubrechen und unser Mitgefühl stark zu machen:
„Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch. Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.“ (Ezechiel 36, 26)

Du sagst:
Hör auf dein Inneres,
auf die Stimme deines Herzens.

Ich antworte:
Mein inneres ist ein Chaos.
Ich höre Stimmen der Angst und der Wut, des Zweifels und des Unglaubens.

Du sagst:
Höre durch all diese Stimmen hindurch.
Höre ihre Not und ihre Sehnsucht und ihren Schrei nach Erlösung.

Ich sage:
Unter den Stimmen wird es still.
Ich finde mich in einem leeren Abgrund.
Keine Stimme zu hören.

Du sagst:
Durchdringe auch die Leere, den Abgrund und das Nichts.
Ganz unten auf dem Grund sprudelt die Quelle. (©Ricarda Moufang / Helmut Schlegel)

Aschermittwoch

Das Aschenkreuz macht es sichtbar:

Im Zeichen des Kreuzes: Umkehr zu mehr Mit-Menschlichkeit

Im Zeichen des Kreuzes: Mut zum Neuanfang

Im Zeichen des Kreuzes: Echte Begegnungen leben

Im Zeichen des Kreuzes: Gemeinschaften stärken

Im Zeichen des Kreuzes: Niemanden ausgrenzen oder vorverurteilen

Im Zeichen des Kreuzes: Achtsam sein mit unserer Schöpfung

Im Zeichen des Kreuzes: Sich verwandeln lassen

Impulsfragen

Kann ich mich auf mein Gefühl verlassen? Was „verhärtet“ mich? Welche „weiche“ Seite an mir möchte ich neu entdecken? Wem möchte ich mit Mitgefühl begegnen?

Balance

Ein Gespräch

lebt vom Gleichgewicht

zwischen reden und zuhören,

verstehen und verstanden werden,

zwischen Rat suchen und Rat geben,

zwischen deinen und meinen Bedürfnissen.

Nur wenn wir uns mit Respekt und Achtung begegnen,

uns aufrichtig füreinander interessieren

und uns gegenseitig ernst nehmen,

wenn wir nehmen und geben,

führen wir ein echtes

Gespräch. © Gisela Baltes

Segen zu Aschermittwoch

Guter Gott,

segne unsere Augen, dass sie die Nöte in uns und in anderen sehen.

Segne unsere Ohren, dass sie aufmerksam sind für die Stimmen derer, die Ermutigung brauchen.

Segne unsere Hände und stärke uns, dass wir Gutes tun und Neues wagen.

Segne unser Herz, damit es offen und weit wird,

damit wir voll Gefühl in diese Fastenzeit gehen. Amen.