

Wöchentliche Impulse in der Fastenzeit: Einladung „Mach mal Pause“

Von David Haub
18. Feb. 2026



Die Fastenzeit ist eine Einladung zum Innehalten. Sie schenkt Raum, das eigene Leben bewusster wahrzunehmen und neu auf Gott auszurichten. In diesem Jahr begleitet uns die ökumenische Jahreslosung: **„Siehe, ich mache alles neu!“**

Dieses Wort ist Zusage und Hoffnung zugleich. Gott wirkt nicht nur am Ende der Zeiten, sondern mitten in unserem Alltag. Die folgenden Wochenimpulse wollen Sie einladen, diese Zusage durch die Fastenzeit hindurch mitzunehmen – im persönlichen Gebet, in der Familie oder im stillen Nachdenken. Schon ein kurzer Moment der Stille, ein Gedanke am Tag oder ein einfaches Gebet kann genügen, um Gott Raum zu geben.

So kann ein täglicher Ablauf aussehen:

1. Zeit nehmen, zur Ruhe kommen, durchatmen
2. Impuls lesen und wirken lassen
3. Meditationsfragen lesen, bedenken, sich Zeit geben
4. Kurzes Gebet
5. Den Tag bewusst leben

1. Woche der Fastenzeit: „Siehe“ – Hinsehen lernen

Impuls:

Gott beginnt mit einem Wort, das unsere Aufmerksamkeit weckt: „Siehe“. Bevor etwas neu werden kann, dürfen wir ehrlich wahrnehmen, wie es uns geht, braucht es ehrliches Hinsehen. Die Fastenzeit lädt ein, nicht wegzuschauen, sondern wahrzunehmen, was unser Leben gerade prägt – ohne Bewertung, ohne Verurteilung.

Meditationsfragen:

Wo stehe ich gerade in meinem Leben?

Was bewegt mein Herz?

Was bestimmt im Moment meine Gedanken und Gefühle?

Wo spüre ich Freude – wo Leere oder Überforderung?

Was möchte Gott, das ich mir bewusst anschau?

Gebet:

Gott, öffne meine Augen für mein Leben und schenke mir einen ehrlichen Blick auf mein Leben. Hilf mir, ehrlich hinzusehen und mich selbst anzunehmen, wie ich bin. Amen.

2. Woche der Fastenzeit – Loslassen

Impuls:

Neues braucht Raum. In der Fastenzeit geht es darum, Ballast abzugeben. Gott lädt uns ein, Altes loszulassen, was uns belastet oder festhält. Nicht alles, was wir mittragen, dient dem Leben. Gott lädt uns ein, abzugeben, was uns bindet oder lähmt.

Meditationsfragen:

Was fühlt sich in meinem Leben schwer oder belastend an?

Wovon möchte ich mich lösen?

Welche Gewohnheit, welcher Gedanke hält mich fest?

Wovon möchte ich mich innerlich lösen?

Was lege ich bewusst in Gottes Hände?

Gebet:

Befreiender Gott, ich lege vor dich, was mich belastet. Schenke mir den Mut zum Loslassen. Hilf mir, loszulassen und dir zu vertrauen, dass du mich hältst. Amen.

3. Woche der Fastenzeit – Gott macht alles neu

Impuls:

Erneuerung ist kein Selbstoptimierungsprojekt. Gott sagt: Ich mache alles neu. Wir dürfen aufhören, alles selbst machen zu wollen, und lernen, uns verwandeln zu lassen.

Meditationsfragen:

Wo versuche ich, alles aus eigener Kraft zu tragen?

Wo darf ich Gott mehr zutrauen?

Wo brauche ich seine Kraft?

Was bedeutet es für mich, mich von Gott erneuern zu lassen?

Wo erlebe ich kleine Zeichen von Hoffnung?

Gebet:

Gott, ich lege mein Leben in deine Hände. Ich muss nicht alles selbst schaffen. Ich vertraue mich dir an und öffne mein Herz für dein Wirken. Wirke du in mir. Amen.

4. Woche der Fastenzeit – Zeichen des Neuen

Impuls:

Gottes Neuanfang geschieht oft leise, oft unscheinbar. Kleine Schritte, leise Veränderungen, neue Haltungen. Die Fastenzeit schärft unseren Blick für diese Spuren Gottes im Alltag. Wer aufmerksam lebt, entdeckt Spuren der Hoffnung im Alltag.

Meditationsfragen:

Wo erlebe ich kleine Zeichen von Hoffnung?

Wo entdecke ich kleine Veränderungen in mir?

Welche Begegnung hat mich berührt?

Wo wächst neues Vertrauen, neue Geduld, neue Hoffnung?

Wofür bin ich heute dankbar?

Gebet:

Gott des Lebens, öffne meine Augen für dein Wirken, öffne meine Augen für das Gute, das wächst. Lass mich dankbar werden für die leisen Zeichen deiner Nähe. Amen.

5. Woche der Fastenzeit – Durch Kreuz und Hingabe

Impuls:

Der Weg des Neuen führt durch das Kreuz. Nicht alles wird leicht. Doch Gott ist gerade dort gegenwärtig, wo wir uns hingeben und vertrauen. Gott ist uns nahe – auch im Schweren.

Meditationsfragen:

Wo erlebe ich gerade Schwieriges oder Unverstandenes?

Was bedeutet Hingabe in meiner aktuellen Situation?

Wo darf ich mein Leid mit Christus teilen?

Was trägt mich in schweren Momenten?

Was gibt mir Halt?

Gebet:

Gott, sei bei mir in allem, was schwer ist. Stärke mein Vertrauen. Trage mich, wenn mir die Kraft fehlt, und schenke mir Hoffnung. Amen.

6. Woche – Neues Leben

Impuls:

Die Fastenzeit mündet in Ostern. Gottes Neuschöpfung endet nicht im Tod, sondern im Leben. Was in der Stille gewachsen ist, darf nun Gestalt annehmen. Gottes Zusage gilt: Siehe, ich mache alles neu!

Meditationsfragen:

Was ist mir in dieser Fastenzeit neu geworden?

Was nehme ich mit in meinen Alltag?

Wo möchte ich neu leben, lieben, glauben?

Wofür danke ich Gott am Ende dieses Weges?

Gebet:

Gott, du schenkst neues Leben. Lass dein neues Leben in mir wachsen. Begleite mich über diese Zeit hinaus und lass das Neue in mir weiterwirken. Amen.

Wenn Sie im Rahmen dieser wöchentlichen Impulse das Bedürfnis nach einer Reflexion im Einzelgespräch haben, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen. Sie dürfen darauf vertrauen, dass jedes Gespräch vertraulich erfolgt. Sprechen Sie uns gerne direkt an oder nehmen Sie über das Pfarrbüro Kontakt auf – wir sind für Sie da!

*Für das Seelsorgeteam
Yvone Rueda Peña
Gemeindereferentin*