

5 vor 12 im Sozialzentrum:

Worte richten auf

Fastenzeit lädt uns ein, das Tempo zu senken und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Von Johanna Monnheimer

16. März 2026



Erzähl mir von Auferstehung

Stille Wandlung oder Auferstehung geschieht oft dort, wo niemand hinschaut: in Gedanken, in Haltungen, in kleinen Entscheidungen. Sie beginnt, wenn wir uns erlauben ehrlich zu werden – ohne Druck, ohne Leistung, ohne fromme Erwartung.

Jeden Morgen, wenn die Sonne am Horizont aufgeht, eröffnen sich neue Möglichkeiten. Stell dir vor, du stehst im ersten **Morgenschimmer** eines neuen Tages. Das **Licht** ist weich. Spür deinen **Atem** wie er kommt und geht. Mit jedem Einatmen kommt **Licht** in dich hinein, mit jedem Ausatmen kommt ein wenig **Frustschutz**, der sich wohltuend in dir ausbreitet.

Wenn du magst, leg deine Hand aufs Herz. Stell dir vor, dort sitzt dein **Seelenanker** – der Teil in dir, der dich hält auch wenn die Welt mal schaukelt. Öffne die Augen oder weite sie innerlich – für ein bisschen mehr **Augenweite**. Was könntest du heute anders sehen, weiter, milder oder gnädiger?

Vielleicht entdeckst du einen kleinen **Frohlockvogel** in dir, ein winziger Funke, der Lust auf das Leben macht. Es muss nicht laut sein, ein Zwitschern reicht. Spürst du in deinem Körper Wärme... so eine **Wärme**? Lass sie sich ausbreiten, als wäre es eine **Himmelszeit**, die du dir selbst schenkst.

Und jetzt – nur für einen Atemzug – erinnere dich an einen Moment der **Zusammenfreude**. Ein Moment, in dem du mit anderen gelacht hast, etwas geteilt, getragen oder gefeiert hast. Lass das Gefühl aufleuchten. Vielleicht entsteht daraus jetzt ein winzig kleiner **Mutausbruch**, ein Gedanke, ein Schritt, ein Satz, den heute wagen könntest. Nicht groß, nicht dramatisch – nur ehrlich.

Zum Abschluss: Nimm einen Atemzug. Stell dir vor du atmest **Liebe** ein und gibst **Liebe** aus. Einfach so. Ohne Ziel. Ohne Müssen. Einfach weil es möglich ist. Manchmal ist Auferstehung ein inneres Aufrichten – langsam, warm, unaufgeregt. Es geschieht, wenn du dich wieder mit dem verbindest, was in dir lebendig ist.

Gottes Frieden begleite uns durch diese Fastenzeit.