



## „Wandel-Mut“

### Impulse zur Passions- und Fastenzeit

Unter der Überschrift „Wandel-Mut“ möchten wir Sie in den kommenden Wochen mit vier Impulsen durch die Passions- und Fastenzeit begleiten. Es soll darum gehen, achtsam mit sich und anderen umzugehen, bewusst(er) zu leben und Ideen für einen verantwortungsvollen, klimagerechten Umgang mit Gottes Schöpfung zu entwickeln.

#### Diese Themen + Termine sind geplant:

- **27.02.: Bestandsaufnahme - der Sehnsucht auf der Spur**
- **09.03.: Aufräumen - den Geist befreien**
- **20.03.: Neues gestalten - bewusst(er) leben**
- **30.03.: Auf dem Weg - mit Jesus unterwegs**

#### **Fasten ist eine Möglichkeit, Gott zu begegnen**

Mit Aschermittwoch beginnt die Passions- und Fastenzeit. In den sieben Wochen bis Ostern erinnern sich Christinnen und Christen an den Leidensweg Jesu und bereiten sich bewusst auf Ostern vor. Die Sonntage sind als kleine Osterfeste vom Fasten ausgenommen. So bleiben 40 Tage – so lange fastete Jesus in der Wüste.

Viele Gläubige fasten in dieser Zeit, d.h. sie verzichten für eine bestimmte Zeit freiwillig auf etwas. Einige verzichten auf Fleisch, Alkohol oder Süßigkeiten, andere aufs Autofahren oder eine übermäßige Internetnutzung. Viele Menschen nehmen sich in diesen Wochen bewusst Zeit für Besinnung und Gebet, hinterfragen eingefahrene Gewohnheiten und üben einen achtsamen Umgang mit sich und der Schöpfung. Fällt es mir schwer, sieben Wochen keine Schokolade zu essen? Kann ich tatsächlich mühelos auf Wein verzichten? Was entdecke ich, wenn ich einen biblischen Text lese? Wer fastet, eröffnet sich einen neuen Blick auf sich und die Welt.

In der Bibel fasten Menschen als Ausdruck von Trauer oder als Zeichen ihrer Schuld. Menschen fasteten aber auch als Vorbereitung auf eine Begegnung mit Gott: Mose fastete auf dem Berg Sinai, bevor er die Zehn Gebote empfing; Elia fastete 40 Tage in der Wüste, bevor er im Flüstern eines Windhauchs die Stimme Gottes hörte; und Jesus fastete 40 Tage in der Wüste, bevor er den Menschen die Botschaft vom Reich Gottes verkündete.

Im Mittelalter galten strenge Fastenregeln. Lange herrschte das Verständnis vor, dass man sich mit Fasten und Askese bei Gott besondere Verdienste erwerben und Gott gnädig stimmen könne. Martin Luther und die Reformatoren lehnten diese Vorstellung strikt ab, denn nach reformatorischem Verständnis kann sich der Mensch die Gnade Gottes nicht erarbeiten. Die frohe Botschaft des Evangeliums ist, dass der Mensch die Gnade Gottes geschenkt bekommt. Für Luther war das Fasten „eine feine äußerliche Zucht“, er sah darin einen Ausdruck individueller Frömmigkeit, aber nicht den Weg zum Heil.

In den evangelischen Kirchen war das Fasten lange unüblich. Das hat sich geändert. Inzwischen nutzen auch evangelische Christinnen und Christen die Fastenzeit, um sich bewusst Gott zu öffnen. Wer verzichtet, gewinnt neuen Raum und macht die Erfahrung neuer Freiheit. 1983 wurde die Bewegung



„7 Wochen Ohne“ ins Leben gerufen. Hier geht es nicht um den Verzicht auf Nahrungsmittel, sondern um diese Art von Freiraum, die entsteht, wenn wir etwas anders machen als sonst, wenn wir die Routine des Alltags hinterfragen und entdecken, worauf es im Leben wirklich ankommt. In diesem Jahr steht die Fastenaktion der evangelischen Kirche unter dem Motto „Leuchten! 7 Wochen ohne Verzagtheit“, weil wir in diesen dunklen Zeiten Licht brauchen, um den Mut nicht zu verlieren. Aus der Fastenaktion „7 Wochen Ohne“ hat sich die ökumenische Aktion „7 Wochen anders leben“ vom Verlag Andere Zeiten entwickelt, die mit Fastenbriefen und einer Fastenbroschüre einen Impuls für jeden Tag anbietet. Eine weitere Aktion ist „Klimafasten“, eine Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit, die sich an alle richtet, die nach dem Motto „So viel du brauchst ...“ kleine Veränderungen im Alltag wagen wollen. Und natürlich gibt es viele weitere Angebote für die Fastenzeit.

### **Wandel-Mut**

Auch wir wollen Veränderungen wagen. Unsere Impulse zur Fastenzeit stehen unter der Überschrift „Wandel-Mut“. Wir laden Sie zu einer kleinen Unterbrechung im Alltag ein und wünschen Ihnen Kraft und Mut für positive Veränderungen und neue Erfahrungen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Innehalten, gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe und Besinnung. Öffnen Sie Ihr Herz und Ihre Sinne und nehmen Sie wahr, was sich verändern und wandeln will.

Richten wir unseren Blick auf das Osterlicht und vertrauen wir der verwandelnden Kraft der Auferstehung. So kann Altes überwunden werden und Neues aufbrechen.

*Dagmar Müller und Christine Kucharski*

Die vier Impulse zur Fastenzeit haben folgenden Aufbau:

- Gebet zu Beginn
- Biblischer Text
- Fragen und Anregungen zum Nachdenken
- Gedanken zum Thema
- Abschluss

### Kontakt

Christine Kucharski, Öffentlichkeitsreferentin Evangelische Frauenhilfe im Rheinland

Ellesdorfer Straße 50, 53179 Bonn

Tel. 0228 9541 117, Mail: [christine.kucharski@frauenhilfe-rheinland.de](mailto:christine.kucharski@frauenhilfe-rheinland.de)