



Fastenaktion „Wandel-Mut“

Impuls 1: Bestandsaufnahme - der Sehnsucht auf der Spur

❖ Einstimmung

Suchen Sie sich einen schönen Ort und nehmen Sie eine Körperhaltung ein, in der Sie aufmerksam sein können:

Ich sitze auf einem Stuhl oder Hocker. Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden. Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin, richte mich vom Becken her auf. Meine Wirbelsäule ist gerade. Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln oder ruhen im Schoß.

Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben. Ich spüre, wo mein Körper die Sitzunterlage und den Boden berührt. Ich fühle mich getragen vom Stuhl und Boden.

Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht, und lasse mit jedem Ausatmen mehr los.

(in: Leidenschaftlich. Sieben Wochen das Leben vertiefen, hrsg. von Katharina Friebe, Claudia Janssen, Silke Heimes, Karin Lindner, S. 13)

❖ Gebet zu Beginn

Gott, Gott, lass mich zur Ruhe kommen.

Mitten in der Passionszeit.

Mitten im Alltag des Lebens.

Mitten in unserem Leben.

Gott, öffne mein Herz und meine Sinne,
schärfe meinen Geist

und zeige mir deine Gegenwart.

Amen

❖ Biblischer Text: Joh 4, 1-14 Jesus und die Frau aus Samaria

Das Gespräch Jesu mit der Frau am Jakobsbrunnen ist eine Geschichte von Durst und Sehnsucht. In diesem Gespräch geht es um mehr als nur das frische Quellwasser des Brunnes, es geht vielmehr um die Sehnsucht nach der tieferen Dimension des Lebens. Jesus sagt zu der Frau aus Samaria:

„Alle, die von diesem Wasser trinken, werden wieder durstig werden. Alle dagegen, die von dem Wasser trinken, das ich ihnen gebe, werden bis in Ewigkeit nicht mehr durstig sein, sondern das Wasser, das ich ihnen geben werde, wird in ihnen zu einer Quelle sprudelnden Wassers für das ewige Leben werden.“ (Joh 4, 13.14, BigS)

❖ Fragen und Anregungen zum Nachdenken

1. Lesen Sie den Text mehrmals.
2. Welches Wort, welcher Gedanke spricht Sie heute besonders an?
3. Wonach „dürste“ ich? Was ist meine Sehnsucht?
4. Was hindert mich daran, dieser Sehnsucht zu folgen?



❖ Bestandsaufnahme - der Sehnsucht auf der Spur Gedanken zum Thema

Kennen Sie das auch? Schreiben Sie auch ständig „To-do-Listen“, um im Blick zu behalten, was alles zu tun ist. Die Liste der Aufgaben wird immer länger. Berufliche Anforderungen stehen darauf, aber auch Privates, das zu erledigen ist. Manchmal fällt es mir schwer, dabei nicht den Überblick zu verlieren. Dann ist die Liste so lang, dass ich nur noch Punkte abarbeite und kaum mehr etwas anderes wahrnehmen kann. Die Pflichten und Herausforderungen rauben mir den Schlaf und ich verliere mein Lachen und meine Fröhlichkeit.



Viel lieber würde ich eine „I-want-to-do-Liste“ schreiben. Was würde ich gerne tun, um mich wieder unbeschwert und lebendig zu fühlen? Was lässt mein Herz höherschlagen? Worüber freue ich mich? Das sind oft kleine Dinge, die aber im Alltag häufig untergehen: z.B. die Mittagspause draußen zu verbringen, um die Sonne zu genießen oder ein Spaziergang in der Natur, um die Schönheit um mich herum bewusst wahrzunehmen. Das Meer mit seiner endlosen Weite ist für mich ein Sehnsuchtsort, aber auch ein leckeres Essen mit Freundinnen, um über Gott und die Welt zu plaudern, ist etwas Inspirierendes. Was sind Ihre Wünsche und Sehnsüchte?

Manchmal reicht es schon, einfach mal die Perspektive zu verändern. Die Fastenzeit kann dafür ein geeigneter Zeitpunkt sein. Die sieben Wochen vor Ostern sind eine Chance, eingefahrene Gewohnheiten zu hinterfragen und Neues auszuprobieren. Es ist eine Zeit, der persönlichen Sehnsucht wieder auf die Spur zu kommen und sich darauf zu besinnen, was im Leben wirklich wichtig ist.

Die Schriftstellerin und Lyrikerin Nelly Sachs sagt „Alles beginnt mit der Sehnsucht“

Alles beginnt mit der Sehnsucht,
immer ist im Herzen Raum für mehr,
für Schöneres, für Größeres.
Das ist des Menschen Größe und Not:
Sehnsucht nach Stille,
nach Freundschaft und Liebe.
Und wo Sehnsucht sich erfüllt,
dort bricht sie noch stärker auf.
Fing nicht auch Deine Menschwerdung,
Gott,
mit dieser Sehnsucht
nach dem Menschen an?
So lass nun unsere Sehnsucht
damit anfangen,
Dich zu suchen,
und lass sie damit enden,
Dich gefunden zu haben.
(Nelly Sachs)



Wir alle kennen dieses Gefühl der Sehnsucht: Sehnsucht nach Frühling, nach Lachen und Leichtigkeit, nach Herausforderungen, die das Leben spannend machen, nach interessanten Begegnungen, nach Geborgenheit, Freundschaft und Liebe. In diesen herausfordernden Zeiten, in denen zurzeit so viel im Umbruch ist, scheint die Sehnsucht besonders groß zu sein. Wir sehnen uns danach, dass gesellschaftliche Gräben überwunden werden, dass Menschen in Frieden miteinander leben – in den großen Krisengebieten der Welt ebenso wie im Kleinen. Und wir wollen mit unserem Planeten und den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortungsvoll und achtsam umgehen.

Aber unsere Sehnsucht hat auch noch eine andere, tiefere Dimension. Da ist eine Sehnsucht nach Gott, nach gelebtem Glauben. Wir sehnen uns danach, die Kraft der Spiritualität für unser Leben neu zu entdecken und (wieder) in Kontakt zu sein mit dem, was uns trägt und lebendig macht. Im Gespräch Jesu mit der Frau aus Samaria geht es auch um diesen Durst nach mehr! Das Wasser des Brunnens kann ihren Durst nicht stillen. Es geht um viel mehr. Jesus sagt: *„Alle dagegen, die von dem Wasser trinken, das ich ihnen gebe, werden bis in Ewigkeit nicht mehr durstig sein, sondern das Wasser, das ich ihnen geben werde, wird in ihnen zu einer Quelle sprudelnden Wassers für das ewige Leben werden.“* Jesus Christus ist das sprudelnde, lebendige Wasser, das unsere Sehnsucht stillt.

In dem Gedicht von Nelly Sachs heißt es: *„Fing nicht auch Deine Menschwerdung, Gott, mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?“* Gott hat also auch Sehnsucht nach uns. Spannend. Unsere Beziehung zu Gott ist nicht einseitig nur eine Bewegung von uns zu Gott, sondern auch umgekehrt. Gott sucht uns - wie wunderbar! Er tut dies, obwohl wir so mit unseren To-do-Listen beschäftigt sind und ihn in unserem Alltag oft nur wenig beachten. Öffnen wir in den kommenden Wochen unser Herz und unsere Sinne für neue positive Erfahrungen mit uns und mit Gott. *„So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen, Dich zu suchen, und lass sie damit enden, Dich gefunden zu haben.“*

Christine Kucharski

❖ **Abschluss: Segen**

Gott,

lebendige Quelle aller
Hoffnung, Kraft und Liebe

segne dich,

dass dein Leben reich wird,
Frucht bringt und sich erfüllt;

und behüte dich,

dass du bewahrt bleibst
vor allem Unheil
an Leib und Seele.

Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir,

dass du dich getröstet weißt
und geborgen in jedem
Augenblick

und sei dir gnädig,

dass dir auch in dunklen
Zeiten Zeichen der Hoffnung
aufleuchten



Gott erhebe sein Angesicht auf dich,
dass dich die Strahlen
göttlicher Liebe
durchwärmen
und deinem Leben Richtung
weisen

und gebe dir Frieden,
dass deine Zerrissenheit heilt
und du in Einklang leben kannst
mit dir und deiner Welt.

(Christa Spilling-Nöker)

❖ **Lied: Da wohnt ein Sehnen tief in uns** (WortLaute 85)

Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein.

Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst.

1. Um Frieden, um Freiheit, um Hoffnung bitten wir. In Sorge, im Schmerz – sei da, sei uns nahe, Gott.
2. Um Einsicht, Beherrztheit, um Beistand bitten wir. In Ohnmacht, in Furcht – sei da, sei uns nahe, Gott.
3. Um Heilung, um Ganzsein, um Zukunft bitten wir. In Krankheit, im Tod – sei da, sei uns nahe, Gott.
4. Dass du, Gott, das Sehnen, den Durst stillst, bitten wir. Wir hoffen auf dich – sei da, sei uns nahe, Gott.

(Text: Eugen Eckert, Melodie: Anne Quigley)