



1. Fastensonntag



Genährt von Hoffnung

Aus dem Evangelium zum Tag – Lk 4,1-4

1 Erfüllt vom Heiligen Geist verließ Jesus die Gegend am Jordan. Der Geist Gottes führte ihn in die Wüste, 2 wo er sich vierzig Tage lang aufhielt. Dort war er den Versuchungen des Teufels ausgesetzt. Jesus aß nichts während dieser ganzen Zeit, und schließlich war er sehr hungrig. 3 Da sagte der Teufel zu ihm: »Wenn du Gottes Sohn bist, dann befiehl doch, dass dieser Stein hier zu Brot wird!« 4 Aber Jesus wehrte ab: »Es steht in der Heiligen Schrift: ›Der Mensch lebt nicht allein von Brot!‹ «

Du begleitest mich
auf meinem Weg
durch diese Zeit

Nicht alles
was glänzt
macht satt

Nicht alles
was fehlt
macht schwach

Schenke mir Kraft
wenn ich verzichte
Zeichen der Hoffnung
wenn ich zweifle.

Lass mich spüren,
was mich wirklich nährt:
gute Worte
stille Momente
offene Herzen

Steine auf meinem Weg
verwandelst du nicht in Brot
du verwandelst mein Herz
damit ich lerne
was ich wirklich brauche

© Markus Aichelburg

Wegzehrung, die uns stärkt

Fastenzeit bedeutet Verzicht – aber nicht, um uns zu schwächen, sondern um uns zu stärken. So wie ein Pilger auf seiner Reise nicht nur von seiner Wegzehrung lebt, sondern von der Hoffnung auf das Ziel, so nährt uns nicht nur Brot. Wir ziehen Kraft aus netten Worten, gemeinsamer Zeit, Gesten der Nächstenliebe, stillen Momenten und kleinen Zeichen der Hoffnung auf unserem Weg.

Auch wir sind Pilger der Hoffnung. Die Fastenzeit lädt uns ein, neu zu entdecken, was uns wirklich Kraft gibt: Was füllt unsere Energiequellen auf? Was brauchen wir wirklich – und was ist schwer verträglich? Vielleicht ist es nicht der Überfluss, der uns stärkt, sondern die bewussten Pausen. Nicht das Materielle, sondern Vertrauen, Begegnung und innere Ruhe.

Mögen wir in diesen 40 Tagen bewusst fasten – nicht nur mit dem Mund, sondern mit dem Herzen. Damit wir erkennen, was uns wirklich nährt.



Genährt von Hoffnung

Aus dem Evangelium zum Tag – Lk 4,1-4

1 Erfüllt vom Heiligen Geist verließ Jesus die Gegend am Jordan. Der Geist Gottes führte ihn in die Wüste, 2 wo er sich vierzig Tage lang aufhielt. Dort war er den Versuchungen des Teufels ausgesetzt. Jesus aß nichts während dieser ganzen Zeit, und schließlich war er sehr hungrig. 3 Da sagte der Teufel zu ihm: »Wenn du Gottes Sohn bist, dann befiehl doch, dass dieser Stein hier zu Brot wird!« 4 Aber Jesus wehrte ab: »Es steht in der Heiligen Schrift: ›Der Mensch lebt nicht allein von Brot!‹ «

Du gehst mit mir
jeden Tag
Schritt für Schritt
auf allen meinen Wegen

Nicht nur mein Jausenbrot
macht mich stark
auch ein Lächeln
ein gutes Wort
eine Pause

Manchmal liegen Steine
auf meinem Weg
doch du hilfst mir
weiterzugehen

Ich will entdecken
was mich wirklich stärkt
Schenke mir Mut
Dinge wegzulassen
und Freude an dem
was mir guttut

© Markus Aichelburg



Wegzehrung, die uns stärkt

Fastenzeit heißt: Wir lassen manches weg – aber nicht, um schwächer zu werden, sondern um stärker zu werden. Stell dir vor, du bist auf einer langen Wanderung. Irgendwann wirst du hungrig und freust dich auf dein Jausenbrot. Aber ist es wirklich nur das Brot, das dich stärkt?

Vielleicht gibt dir auch die Pause Kraft, das gemeinsame Essen mit anderen oder die Freude, dass du dem Ziel näherkommst. Manchmal schmeckt das Jausenbrot auch besser, wenn man richtig Hunger hat. So ist es auch im Leben: Nicht nur das Essen macht uns stark, sondern auch liebe Menschen, gute Worte, Ruhepausen und kleine Zeichen der Hoffnung.

In der Fastenzeit können wir das ausprobieren. Vielleicht merken wir, dass wir manches gar nicht so sehr brauchen wie wir dachten – und dass anderes viel wichtiger ist: Was tut mir gut? Was gibt mir wirklich Kraft? Was kann ich tun, um andere zu stärken?

