



2. Fastensonntag



Momente der Hoffnung bewahren

Aus dem Evangelium zum Tag – Lk 9,29-33

29 Während Jesus betete, veränderte sich sein Gesicht, und seine Kleider strahlten hell. 30 Plötzlich standen zwei Männer da und redeten mit ihm: Mose und Elia. [...] 32 Petrus und die beiden anderen Jünger hatte der Schlaf übermannt. Als sie aufwachten, sahen sie Jesus in seiner himmlischen Herrlichkeit und die zwei Männer bei ihm. 33 Schließlich wollten die zwei Männer gehen. Da rief Petrus: »Herr, wie gut, dass wir hier sind! Wir wollen drei Hütten bauen, für dich eine, für Mose eine und für Elia eine!« Petrus wusste aber gar nicht, was er da sagte.

Du führst mich
auf den Berg
hier will ich rasten
innehalten, still sein

Wie gut ist es, hier zu sein
ich möchte Hütten bauen
den Moment festhalten
deine Nähe spüren

Doch du rufst mich weiter
ich steige hinab
zurück in den Alltag
gestärkt durch dich

Überall schenkst du mir Orte
wo ich Ruhe finde
Kraft schöpfe
dich erkenne

Und Schritt für Schritt
gehe ich weiter
ausgerichtet und gestärkt
durch das Licht der Hoffnung

© Markus Aichelburg

Pausen zum Kraftschöpfen

Die Jünger erleben in dieser Geschichte, bekannt als die Verklärung, auf dem Berg einen heiligen Moment. Überwältigt ruft Petrus aus: „Herr, wie gut, dass wir hier sind! Wir wollen drei Hütten bauen“. Er möchte den Augenblick festhalten, verweilen in der Herrlichkeit, die sich vor ihm offenbart.

Doch im weiteren Verlauf der Bibelgeschichte lesen wir, dass Jesus und die Jünger nicht auf dem Berg bleiben. Sie brechen auf und steigen hinab – zurück in den Alltag, in die Mühen und Herausforderungen des Lebens. Die Erfahrung bleibt nicht als fester Ort, sondern als Kraft für den weiteren Weg.

Auch ein Pilger kann auf seinem Weg nicht ohne Pause weitergehen. Er braucht Orte des Rastens, um neue Kraft zu schöpfen. Doch er bleibt nicht für immer – das Ziel liegt noch vor ihm.

Es gibt Momente in der Fastenzeit, in denen wir Gottes Nähe besonders spüren – im Gebet, in der Stille, in einem guten Gespräch. „Hier lasst uns Hütten bauen“ – aber nicht, um stehen zu bleiben, sondern um Kraft zu sammeln. Mögen wir in dieser Fastenzeit bewusst verweilen, wo Gott uns begegnet – und dann gestärkt weiterziehen, Schritt für Schritt auf Ostern zu.





2. Fastensonntag



Momente der Hoffnung bewahren

Aus dem Evangelium zum Tag – Lk 9,29-33

29 Während Jesus betete, veränderte sich sein Gesicht, und seine Kleider strahlten hell. 30 Plötzlich standen zwei Männer da und redeten mit ihm: Mose und Elia. [...] 32 Petrus und die beiden anderen Jünger hatte der Schlaf übermannt. Als sie aufwachten, sahen sie Jesus in seiner himmlischen Herrlichkeit und die zwei Männer bei ihm. 33 Schließlich wollten die zwei Männer gehen. Da rief Petrus: »Herr, wie gut, dass wir hier sind! Wir wollen drei Hütten bauen, für dich eine, für Mose eine und für Elia eine!« Petrus wusste aber gar nicht, was er da sagte.

Schritt für Schritt
viele Meter
müde Beine
noch kein Ziel in Sicht
dann brauchen wir eine Pause

Wir bleiben kurz stehen
und rasten uns aus
werden still
atmen tief durch
und sammeln unsere Kräfte

Wir sagen Danke für
schöne Momente, die Kraft geben
für Worte, die Mut machen
für Menschen, die uns begleiten
für Licht, das Hoffnung gibt

Dann brechen wir wieder auf
mit neuer Energie
und ziehen weiter
Schritt für Schritt
auf Ostern zu

© Markus Aichelburg



Pausen zum Kraftschöpfen

Stell dir vor, du machst eine lange Wanderung. Der Weg ist schön, aber auch anstrengend. Deine Beine werden müde, dein Rucksack fühlt sich schwer an. Dann findest du eine Hütte, eine Bank oder einen schattigen Baum. „Wie gut, dass wir hier sind!“, denkst du dir. Hier kannst du rasten, etwas trinken, neue Kraft sammeln.

So ging es auch den Jüngern. Auf dem Berg erlebten sie etwas Besonderes – ein strahlendes Licht, das ihnen Hoffnung gab. Sie wollten bleiben, am liebsten für immer. Doch Jesus führte sie wieder hinab, zurück ins Leben. Die Ruhepause war wichtig, aber die Reise ging weiter.

Auch in der Fastenzeit gibt es solche Rastplätze: ein Moment der Stille, ein schönes Gespräch, ein Lied, das Mut macht. Manchmal ist das Fasten anstrengend, aber es hilft uns, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es zeigt uns, worauf es wirklich ankommt, und schenkt uns Hoffnung für den Weg, der vor uns liegt.

Machen wir uns mit neuer Energie wieder auf den Weg, Schritt für Schritt – auf Ostern zu!

