

Hoffnung im Gepäck

Aus dem Evangelium zum Tag – Mt 6,16-18

16 Wenn ihr fastet, dann schaut nicht so drein wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf und vernachlässigen ihr Aussehen, damit jeder merkt, dass sie fasten. Ich versichere euch: Diese Leute haben ihren Lohn schon erhalten! 17 Bei dir soll es anders sein: Wenn du fastest, dann pflege dein Äußeres so, 18 dass keiner etwas von deinem Verzicht merkt – außer deinem Vater im Himmel. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.

Ich stehe am Anfang des Weges
mit wahrem Herzen
und voller Hoffnung
mache ich mich auf den Weg

Mein Gepäck ist voll
doch statt wehleidig zu klagen
will ich einpacken, was zählt
und anpacken, was nötig ist

Mein Fasten sei mehr als Verzicht
es soll ein Raum für dich sein
eine Neuausrichtung
befreit vom Ballast des Lebens

Lehre mich
nicht nach außen zu schauen
sondern nach innen
dorthin, wo du mich erneuern willst

Führe mich
nicht in Versuchung
sondern immer weiter
auf deinem Weg der Hoffnung

Segne meine Schritte
hin zu Ostern
hin zu dir
denn ich will
Pilger der Hoffnung sein

© Markus Aichelburg

Unterwegs mit leichtem Gepäck

Am Aschermittwoch beginnt unsere Fastenzeit – eine Zeit der Besinnung, der Umkehr, der Hoffnung. Jesus sagt, wir sollen keine wehleidige Miene aufsetzen, damit andere merken, dass wir fasten.

Fasten ist kein äußerliches Schauspiel, sondern eine Herzenssache. Es geht nicht darum, gesehen zu werden, sondern darum, sich innerlich neu auszurichten. So wie ein Pilger nicht reist, um sich zu präsentieren, sondern um seinem Ziel näherzukommen, so fasten wir nicht für andere, sondern für uns und Gott.

Als Symbol für heute dient uns das Gepäck eines Pilgers. Auf Pilgerfahrt nimmt man nur das Nötigste mit. Jedes überflüssige Gepäck wird zur Last. So lädt uns die Fastenzeit ein, Ballast abzuwerfen – nicht nur materiell, sondern auch innerlich: Sorgen, Eitelkeiten, das Bedürfnis nach Anerkennung.

Lasst uns *Pilger der Hoffnung* sein, unterwegs hin zu Ostern. Lassen wir das Unnötige zurück und vertrauen darauf, dass Gott uns im Verborgenen stärkt. Denn wahres Fasten verändert nicht unser Gesicht – sondern unser Herz.



Hoffnung im Gepäck

Aus dem Evangelium zum Tag – Mt 6,16-18

16 Wenn ihr fastet, dann schaut nicht so drein wie die Heuchler! Sie setzen eine wehleidige Miene auf und vernachlässigen ihr Aussehen, damit jeder merkt, dass sie fasten. Ich versichere euch: Diese Leute haben ihren Lohn schon erhalten! 17 Bei dir soll es anders sein: Wenn du fastest, dann pflege dein Äußeres so, 18 dass keiner etwas von deinem Verzicht merkt – außer deinem Vater im Himmel. Denn er ist auch da, wo niemand zuschaut. Und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.

Guter Gott
mein Rucksack ist voll
so vieles
trage ich mit mir herum.

Manches brauche ich
manches macht mich nur müde
Hilf mir, auszupacken
was mich belastet

Ich will nicht wehleidig sein
sondern mutig anpacken
was du mir zutraust

Ich will mit dem Herzen fasten
nicht nur auf irgendwas verzichten
sondern Platz für dich machen

Begleite mich auf meinem Weg
in Richtung Ostern
Schritt für Schritt
mit der Hoffnung im Gepäck

© Markus Aichelburg



Unterwegs mit leichtem Gepäck

Heute ist Aschermittwoch – die Fastenzeit beginnt! Das ist eine besondere Zeit, in der wir überlegen können, was wirklich wichtig ist. Jesus sagt, wir sollen nicht traurig schauen, nur damit andere sehen, dass wir fasten. Fasten ist nichts zum Angeben, sondern etwas, das unser Herz verändert.

Stell dir vor, du gehst auf eine lange Wanderung. Dein Rucksack ist voll – aber brauchst du wirklich alles, was drin ist? Wenn er zu schwer ist, wird das Gehen mühsam. Genau so ist es im Leben: Manchmal tragen wir Dinge mit uns herum, die uns nur belasten – Sorgen, Ärger, der Wunsch, immer gelobt zu werden, oder Angewohnheiten, die uns bloß ablenken.

Die Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit, unseren inneren Rucksack leichter zu machen. Lass uns überlegen: Was können wir loslassen? Was hilft uns, näher zu Gott zu kommen?

Als Pilger der Hoffnung gehen wir Schritt für Schritt auf Ostern zu. Wir brauchen nicht viel – nur Vertrauen, Mut und ein offenes Herz. Gott geht mit uns, auch wenn niemand es sieht. Und wenn wir Ballast abwerfen, spüren wir: Wahres Fasten macht nicht unser Gesicht traurig, sondern unser Herz froh!

