



**AUF!**

Fastenandacht der Frauenseelsorge im Bistum Eichstätt 2022

## VORBEREITUNG

Wenn sie haben: eine Kartoffel oder eine Frucht mit Wurzeln. Frühjahrsblüher mit Wurzeln oder Zwiebeln... aufgebrochene Blütenzweige.

Wenn es ihnen möglich ist: für jede Mitbeterin ein Senfkorn.

## VORÜBERLEGUNGEN

Die Fastenzeit lädt ein zur Buße und Umkehr. Das klingt nach Entbehrung und Opfer. Aber eigentlich ist es eine Zeit der Entfaltung, des Wachstums. Das ist kein Widerspruch, denn auch bewusster Verzicht und Einschränkungen wollen uns zum Weiterwachsen helfen.

Auf jeden Fall ist es die Aufforderung zur Überprüfung der eigenen *Lebens-an-gewohnheiten* um neu aufzubrechen für das neue Leben auf Ostern hin.

Unser Glaube möchte uns unterstützen auf dem Weg zu einem erfüllten Leben zu gelangen. Die folgenden vierzig Tage sind eine Zeit der Einübung von aufbrechen, wurzeln und wachsen.

Die Fastenzeit beginnt mit dem Aschermittwoch. Wir bestreuen uns mit Asche. Diese Tradition kommt aus der jüdischen Spiritualität. Menschen streuten sich Asche auf das Haupt oder setzten sich sogar in Asche. Sie zerrissen ihre Kleider und klagten. Als Zeichen der Buße und Umkehr.

Asche – ist der Rest, wenn etwas verbrannt wurde. Vielleicht etwas Kostbares, vielleicht etwas Alltägliches. **„Gedenke o Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehrst.** Das sind die Worte, die programmatisch vor der Fastenzeit stehen. Verzicht und Entbehrung; Abschied und Tod sind Faktoren die inneres Wachstum ermöglichen.



## Ankommen

*im Gottesdienstraum oder in der Gebetssituation*

- S Ich lade sie ein anzukommen.  
Hier in diesem Raum.  
Hier in dieser Gemeinschaft.

*Stille.*

Ich lade sie ein zur Ruhe zu kommen  
und Kontakt aufzunehmen mit dem  
Licht, den Gerüchen, den Tönen hier  
in der Kirche.

*Stille.*

Ich lade sie ein Aufzuatmen.  
Durchzuatmen.

*Stille oder kurze Musik.*



## Anfangslied *oder* Musik zum Ankommen

GL 638 Nun ist sie da die rechte Zeit

## Eröffnungsgedanke

*denke o Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehren wirst.*“ Diese Worte begleiten das Ritual der Ascheauflegung. Dieses Wort ist eine Mahnung und kann als eine Drohung verstanden werden. Es kann aber auch als eine Aufforderung stehen, dass wir aus diesem Leben etwas machen sollen, das Leben zu gestalten und in die Hand zu nehmen. Die Gaben und Möglichkeiten nutzen, die uns in Fülle zur Verfügung stehen.

## Eröffnungsgebet

- S Gott du große Kraft des Lebens. Wir sind auf dem Weg auf Ostern zu. Dem Fest des Lebens. Wir wollen ermuntert von deiner Botschaft unser Leben überprüfen und die Möglichkeiten entfalten, die uns wachsen lassen. Wir bitten um Deine Gegenwart in unserer Gemeinschaft. Du willst, dass wir lebendige Geschöpfe sind. Wir sind bereit. Amen.

## **GEDANKEN I**

### **S SPRENGEN WIR DIE SCHALE,**

die Haut des Keims, spannt sich über den Kern, der das neue Leben trägt. Ich lade sie ein zu spüren wo und wie sich neues Leben regt, das Wachstum erwacht in diesem Frühjahr...

Bevor etwas wachsen möchte brauche ich Kraft. Die Kraft, die mir hilft, die Schale zu sprengen. Die Kraft, die hilft, das Alte zu verlassen. Wir kennen das aus dem Leben. Es ist wohnlich und vertraut. Dann wieder ein Ereignis fordert mich heraus, aus meinen Grenzen – aus meiner Komfortzone heraus zu treten. Es kann auch sein, dass ein innerer Prozess in mir einen neuen Schritt verlangt.

Welche Gewohnheiten hindern mich am Entfalten, gibt es etwas das mich von belebenden Quellen abhält? Gibt es etwas, das neu belebt werden möchte? Gibt es etwas Vertrautes, das mich einschläfert und lähmt. Welche Bedürfnisse schlummern in mir? Ihre Unerfülltheit macht mich unglücklich?

### **L ÜBUNG IN ERMUTIGUNG**

Erstarrtes, Gelähmtes und Totes, hält mich ab vom erfüllten Leben. Unzufriedenheit und Unerfülltheit lassen mich schwierig erscheinen. Wagen sie einen ersten Schritt, nehmen sie eine Ermutigung auf. Tun sie etwas Ungewöhnliches ohne sich Gedanken zu machen, was andere über sie denken. Machen sie einen Schritt zu einer längst fälligen Versöhnung. Probieren sie etwas Neues aus.

### **Lied**

Alle Knospen springen auf

### **Gebet**

- A Heilige Geistkraft, du willst, dass wir leben. Dass wir in der Fülle leben, die du in uns gelegt hast. Immer wieder aufbrechen kostet Kraft. Wir ermüden auf dem Weg. Stehe du uns bei, bestärke uns, ermuntere uns, damit wir unsere Lebenskraft zur vollen Entfaltung bringen.

Darum bitten wir durch Christus unseren Bruder und im Namen der Liebe. Amen.

## GEDANKEN II

### S DIE WURZELN STRECKEN SICH AUS

Wurzeln ausbilden, Kontakt aufnehmen mit dem nährenden Grund. Fastenzeit. Frühjahrszeit. Wurzelzeit, alle Vegetation streckt sich jetzt aus und saugt aus Wärme, Licht und Wasser neue Kraft.

Es steigen die Säfte und belebende Energie fließt in allen Wesen. Sonne und Regen – Geschenk in Fülle. Wir sind eingeladen mit den Nährstoffen und dem lebenspendenden Wasser in Verbindung zu treten.

Frühjahrszeit. Fastenzeit. Was ist für mich tragender Grund?... mein Glaube, mein Vertrauen, meine Verbindung zu Gott, Menschen, die mir ihre Zuneigung zeigen, mich teilhaben lassen an ihrem Leben. Welche Wurzel spüre ich und sie nährt nicht mehr, weil sie nicht beachtet ist?

Die Wurzeln meines Lebens: die Natur, Literatur, Musik, Kunst, Bewegung, geistliches Leben, Gottesbeziehung... welche speisen mich? Welche habe ich vernachlässigt? Welche Wurzel spüre ich schmerzhaft, wo ist Verletzung?

Mit dieser Erlaubnis strecken wir neu die Wurzeln aus.

### L ÜBUNG IN DANKBARKEIT

Vieles nährt uns, Gott sorgt sich um uns. Reich beschenkt können wir uns fühlen. Laden sie die Dankbarkeit ein in ihr Herz und bringen sie sie ins Gebet.

#### Lied

GL 405 Nun danket alle Gott

#### Gebet

- A Getragen sind wir und genährt. Täglich haben wir viele Möglichkeiten, die uns einladen aus dem Vollen zu schöpfen. Wir danken für den unendlichen Reichtum, den du uns mit der Schöpfung zur Verfügung stellst. Lass uns ab und zu verzichten, damit wir die Fülle zum Wachstum nutzen. Wir sind beschenkte. Danke. Amen



## GEDANKEN III

### S INS LEBEN HINEINSTRECKEN

Wir beobachten in der Natur: Die Sonne lockt, die Wärme befreit von Erstarrung, die Knospen und Blätter wachen aus der Winterruhe auf. Auch ich wache auf und entdecke neue Möglichkeiten oder die vertrauten Frühlingstätigkeiten, es wird gelüftet und geschüttelt. Fröhliche Farben und Töne künden das neue Leben an. Wie die Pflanzen, die ihre Blätter ausfalten strecke ich mich dem Leben entgegen. Scheinbar grenzenlos sind die Räume um mich.

Sich ausdehnen dürfen sich strecken und wachsen, aufatmen und die Möglichkeiten entdecken.

### L ÜBUNG IN OFFENHEIT

Vieles ist vertraut, jedoch braucht Lebendigkeit auch immer wieder neue Impulse. Laden sie die Offenheit ein und seien sie neugierig welche Impulse ihr Leben bereichern.

Beten sie zur heiligen Geistkraft, die uns öffnet für neue Sichtweisen, für Aufbrüche und Neubeginne.

### Lied

GL 346 Atme in uns Heiliger Geist *oder*

GL 804 Öffne meine Augen Her *oder*

GL 342 Komm Heiliger Geist der Leben schafft

*(dieses Lied können sie wie ein in sich geschlossenes Gebet verstehen, deshalb alle Strophen singen)*

### Gebet

A Wir bitten um die heilige Geistkraft, damit wir uns öffnen für Licht und Leben, dass wir uns der Fülle entgegen strecken. In der Sonne tanzen, und vor dir fröhlich sind. Lass uns in deinem Segen wachsen und lebendig sein. Amen.

L **WACHSEN UND REIFEN** als Lebensimpuls. Mit welchem Impuls möchte ich in diese Fastenzeit gehen. Erlösung im Kreuz, das als Lebensbaum gesehen wird.

Wie sehr Gott für uns diesen Plan hat und für sein Reich bringt die biblische Botschaft in ein beeindruckendes Bild:

Hören wir die frohe Botschaft, das belebende Wort Gottes:

## S DAS GLEICHNIS VOM SENFKORN

30 Er sagte: Womit sollen wir das Reich Gottes vergleichen, mit welchem Gleichnis sollen wir es beschreiben? 31 Es gleicht einem Senfkorn. Dieses ist das kleinste von allen Samenkörnern, die man in die Erde sät. 32 Ist es aber gesät, dann geht es auf und wird größer als alle anderen Gewächse und treibt große Zweige, sodass in seinem Schatten die Vögel des Himmels nisten können.

L Selbstverpflichtung: wir sprechen gemeinsam

A Wir sprengen die Schale mit der Kraft unserer Hoffnung.

Wir spüren die Wurzelkraft und bekommen Kraft zum werden.

Wir strecken uns dem Leben entgegen und sind vor dir erwünscht.

Wir wachsen der Reife zu – in deiner Weisheit im Leben und wir träumen mit den Vögeln, die in unserem Lebensbaum nisten.

Mein Leben – Dein Reich Gott wird in mir Wirklichkeit.

L Wir beten in Verbindung mit dem Traggrund und der Kraft des Keimens und in der Sehnsucht des Auflebens das Gebet, das uns trägt, nährt und wachsen lässt: **Vater unser**

## Segengebet

S Gott du Ursprung allen Lebens. Du willst, dass wir als Deine Geschöpfe zur Fülle wachsen. Lass uns in der Verbindung mit Dir durch diese Vorbereitungszeit auf Ostern gehen und wachsen. So werden wir fröhliche wachsende sein und großartige Zeuginnen deiner Liebe sein. Durch deinen Segen bestärkt. Im Namen Gottes des Vaters, der uns liebt wie eine Mutter und Jesus unserem Bruder und der heiligen Geistkraft, die uns anspornt zum Wachsen. Amen.

## Lied

GL 270 Kreuz auf das ich schaue *oder*

GL 831 Herr wir bitten komm und segne uns *oder*

GL 824 Ich steige ein in das Leben

FRAUENPASTORAL  
Martha Gottschalk  
Hofplan 5 · 92318 Neumarkt  
Telefon 09181 4061310  
E-Mail [frauen@bistum-eichstaett.de](mailto:frauen@bistum-eichstaett.de)  
[www.bistum-eichstaett.de/frauenpastoral](http://www.bistum-eichstaett.de/frauenpastoral)



#### Impressum

Alle Texte der Liturgie: Frauenpastoral, Martha Gottschalk  
Bibelstellen: Einheitsübersetzung 2016, bibleserver

Gesamttext und Zusammenstellung: Martha Gottschalk, Frauenpastoral  
Titelfoto: ©Martha Gottschalk

Foto S.2: Bild: Michael Bogedain; In: Pfarrbriefservice.de  
Foto S.5: Bild: Matthias Buchwald; In: Pfarrbriefservice.de

