



Spirituelles Zentrum
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln

Fastenkalender 2024



Sieben Wochen
ohne Alleingänge

Herausgeber Spirituelles Zentrum St. Martin e. V.
Arndtstraße 8, 80469 München
www.stmartin-muenchen.de

Idee/Text: Maike Schmauß
Gestaltung: Bernd Hawe

Der Fastenkalender ist kostenlos, das Spirituelle Zentrum St. Martin ist jedoch dankbar für einen Beitrag zu den Druck- und Versandkosten (IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68).

Der Kalender darf gerne weiter verteilt werden, auch die Texte daraus können jederzeit frei verwendet werden.

Fastenwege (– aber nicht im Alleingang)

„Komm rüber! Sieben Wochen ohne Alleingänge“ lautet das diesjährige Fastenmotto der evangelischen Kirche.

Alleinsein kann helfen, bei sich anzukommen. Gerade zur Fastenzeit erfahren wir, dass das Alleinsein gut tun kann. Oder in der Zeit der Rauh Nächte, zu Exerzitien, bei Schwellengängen und in den Wüstenzeiten unseres Lebens. Aus dem Alleinsein können wir auf die Zwischenräume unserer Beziehungen schauen – wie viel Nähe und Distanz brauchen wir? Es stellt sich eine Sensibilität ein für die Menschen um uns herum. Wir öffnen uns und können uns anderen wieder (anders?) zuwenden.

Aber es kommt auch die Zeit zum Aufbruch, so wie wir aus einer Initiation wieder in die Gemeinschaft zurückkehren, um unseren Platz und unsere Aufgabe einzunehmen. Wir können das mitbringen, was in einem afrikanischen Gebet als „Gnade der Wüste“ genannt wird: Stille, frisches Wasser und neue Hoffnung – Gaben die geteilt werden möchten, die genug sind zum Aufbruch für viele, zum „Rüberkommen“, um gemeinsam das zu tun, was im Alleingang zu schwer wäre.

Wer und was wir sind, lernen wir nicht nur allein aus uns selbst, sondern auch durch Annäherung und Abgrenzung, denn Kommunikation und Beziehung – auch zum Göttlichen, das sich durch unsere Mitwelt offenbart – schaffen Voraussetzungen für Selbsterkenntnis und Selbstfindung.

Ich wünsche dir, dass dich unser „Fastenweg“ einlädt, mit den Schritten zwischen dir selbst, anderen Menschen und Gott hin- und herzuschwingen, ein Stück des Weges gemeinsam zu gehen, dich in den Aufbruch zu begeben und auf das zu vertrauen, was sich in Begleitung und Gemeinschaft erschaffen lässt.

Bernd Hawe
Geistlicher Begleiter,
Vereinsvorstand
St. Martin



Sieben Wochen ohne Alleingänge – Fastenwege

Vom Beginn der Schöpfung an erzählt die Bibel davon, dass der Mensch Gemeinschaft braucht. „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“, sagt Gott, nachdem er Adam erschaffen hat, und beschließt, ihm eine Gefährtin zu geben. Alleingang ist manchmal gut und notwendig, ja, schenkt zuweilen eine tiefe Gottesbegegnung – man denke an Mose vor dem brennenden Dornbusch, Elia auf dem Horeb –, aber immer wieder führt der Weg des Menschen zurück in die Gemeinschaft: „Weh dem, der allein ist, wenn er fällt! Dann ist kein anderer da, der ihm hilft.“ (Pred 4,10)

In diesem Fastenkalender wird aus der Perspektive einer biblischen Person zunächst in der Ich-Form eine kleine Geschichte zum Thema „ohne Alleingang“ erzählt (nebenbei ist das ein Ratespiel: Wer erzählt hier sein Erlebnis?), dann wird der Originaltext in der Lutherübersetzung abgedruckt.

Zur persönlichen Meditation empfehlen wir eine tägliche Gehmeditation. Wer möchte, kann sich dabei mit einer biblischen Person aus der jeweiligen Geschichte identifizieren, einen ihrer Wege gehen und im Nachempfinden vielleicht Eigenes entdecken.

Maike Schmauß
Prädikantin und Autorin,
ehrenamtliche Mitarbeiterin
in St. Martin in den
Bereichen Martinsmesse
und Meditation



Anleitung zur Gehmeditation

Hebe einatmend einen Fuß und setze ihn ausatmend auf dem Boden auf. Verharre einen Moment, in dem du nicht mehr aus- und noch nicht einatmest. Dann hebe einatmend den anderen Fuß und setze ihn ausatmend wieder auf. Wenn du mit Stöcken gehst, bewegst du den linken Stock in etwa parallel zum rechten Bein und umgekehrt.

Variante: Gehe einatmend einen, ausatmend zwei Schritte.

Du kannst deine Schritte und deinen Atem auch mit einem Wort verbinden. Das kann täglich das gleiche Mantra sein, z. B. „Ich mit dir ... Du mit mir“, „Du bist da“, „Gott geht mit“, oder ein Wort, das dir aus der jeweiligen Geschichte entgegenkommt. Dazu gibt es, violett gedruckt, jeweils einen Vorschlag.

1. Fastenweg

Ich habe mich hingezogen gefühlt zu dieser mir fremden Religion und zu den Menschen, die **e i n e n** Gott anbeten! Was für ein Gott musste das sein – allmächtig, allgegenwärtig, ewig. Sooft ich konnte, ging ich zu dem Platz am Fluss, wo sich die Gläubigen trafen, betete mit ihnen, hörte ihre Geschichten von dem Gott, der keinen festen Ort kannte, sondern unterwegs war mit seinem Volk, es begleitete, beschützte, rettete.

Dann tauchte eines Tages ein Fremder mit seinen Gefährten am Gebetsplatz auf – er erzählte davon, wie sehr dieser Gott alle Menschen liebte, **a l l e** Menschen, also auch mich! Er liebte sie so sehr, dass er Mensch wurde, mit den Menschen lebte, ihnen vom Reich Gottes erzählte, sie segnete und heilte, schließlich sogar für sie starb. Aber er ist auferstanden und gegenwärtig unter uns. Mir ging das Herz auf. Ich wollte ganz zu diesem Gott gehören. Freilich konnte das für mich kein „Alleingang“ sein. Ich ließ mich taufen mit meinem ganzen Haus. Hier sollte von nun an gemeinsam gebetet und die Liebe Gottes verkündigt werden! Und weit öffnete ich meine Tür den Fremden, die für mich keine Fremden mehr waren, weil wir denselben Gott anbeteten.

Am Sabbat gingen wir hinaus vor das Stadttor an den Fluss, wo wir dachten, dass man zu beten pflegte, und wir setzten uns und redeten mit den Frauen, die dort zusammenkamen. Und eine Frau mit Namen Lydia, eine Purpurchandlerin aus der Stadt Thyatira, eine Gottesfürchtige, hörte zu; der tat der Herr das Herz auf, sodass sie darauf achthatte, was von Paulus geredet wurde. Als sie aber mit ihrem Hause getauft war, bat sie uns und sprach: Wenn ihr anerkennt, dass ich an den Herrn glaube, so kommt in mein Haus und bleibt da. Und sie nötigte uns. (Apg 16,13-15)

Gehmeditation

Ich bin Lydia:

Ich bin unterwegs zum Gebetsplatz, um mehr von dem fremden Gott zu erfahren.

Ich befinde mich gerade auf einem inneren Weg, denn ich spüre, wie mir das Herz aufgeht.

Ich öffne meine Tür, weil ich weiß: Ich gehöre zu denen, die glauben, und sie gehören zu mir.

Mantra: Komm in mein Haus

2. Fastenweg

Schon als Jugendlicher studierte ich die Thora, las die Propheten, lernte Psalmen. Nach einer mystischen Erfahrung, die ich an der Schwelle zum Erwachsensein machte, zog ich mich für mehrere Wochen in die Einsamkeit zurück, fastete und betete, erlebte Dunkelheit und Gottesferne, aber auch die Nähe eines Gottes, der mir Vater war. Nach dieser Zeit lag mein Weg klar vor mir. Und mir war auch klar, dass ich diesen Weg nicht alleine gehen wollte. Ich suchte und fand Menschen, die bereit waren, mich zu begleiten, mir auf meinem nicht einfachen Weg zu folgen.

Als nun Jesus am Galiläischen Meer entlangging, sah er zwei Brüder, Simon, der Petrus genannt wird, und Andreas, seinen Bruder; die warfen ihre Netze ins Meer; denn sie waren Fischer. Und er sprach zu ihnen: Kommt, folgt mir nach! [...] Und als er von dort weiterging, sah er zwei andere Brüder, Jakobus, den Sohn des Zebedäus, und Johannes, seinen Bruder, im Boot mit ihrem Vater Zebedäus, wie sie ihre Netze flickten. Und er rief sie. (Mt 4,18-21)

Und danach ging er hinaus und sah einen Zöllner mit Namen Levi am Zoll sitzen und sprach zu ihm: Folge mir nach! Und er verließ alles, stand auf und folgte ihm nach. (Lk 5,27-28)

Und er ging auf einen Berg und rief zu sich, welche er wollte, und die gingen hin zu ihm. Und er setzte zwölf ein, die er auch Apostel nannte, dass sie bei ihm sein sollten. (Mk 3,13-14)

Gehmeditation

Ich bin Jesus:

Ich bin auf der Suche nach Menschen, die mit mir gehen.
Ich bin unterwegs mit Menschen, die meinem Ruf gefolgt sind.

Ich bin Levi:

Tagein, tagaus da sitzen, dessen war ich schon lange überdrüssig. Jetzt bin ich unterwegs mit dem, der mich herausgerufen hat aus der Eintönigkeit und genieße jeden Schritt.

Ich bin Jakobus:

Ich höre, wie Jesus mich und meinen Bruder Johannes ruft. Wir stehen auf und gehen hin zu Jesus.

Mantra: Folge mir nach

3. Fastenweg

Wenigstens waren wir zu dritt. Ob ich alleine so mutig gewesen wäre, mich dem Befehl des Königs zu widersetzen und das goldene Götzenbild nicht anzubeten und so die Todesstrafe zu riskieren, weiß ich nicht. Aber wir drei machten einander Mut, gingen hoch erhobenen Hauptes an dem Götzenbild vorüber. Wir zeigten deutlich, dass wir nur unseren Gott verehrten und anbeteten, den einen lebendigen Gott.

[Nebukadnezar sprach zu ihnen]: Fallt nieder und betet das Bild an, das ich habe machen lassen! Werdet ihr's aber nicht anbeten, dann sollt ihr zu derselben Stunde in den glühenden Feuerofen geworfen werden. Lasst sehen, wer der Gott ist, der euch aus meiner Hand erretten könnte! Da fingen an Schadrach, Meschach und Abed-Nego und sprachen zum König Nebukadnezar: Es ist nicht nötig, dass wir dir darauf antworten. Siehe, unser Gott, den wir verehren, kann uns erretten aus dem glühenden Feuerofen, und auch aus deiner Hand, o König, kann er erretten. Und wenn er's nicht tut, so sollst du dennoch wissen, dass wir deinen Gott nicht ehren und das goldene Bild, das du hast aufrichten lassen, nicht anbeten werden. (Dan 3,15-18)

Gehmeditation

Ich bin einer der drei Männer:

Ich gehe hoch erhobenen Hauptes an dem Götzenbild vorbei. Ich spüre links und rechts neben mir meine Gefährten.

Wir sind auf dem Weg zum König, vor dem wir uns verantworten sollen.

Wir sind im Feuerofen, gehen unversehrt mitten im Feuer umher, denn Gottes Gegenwart ist spürbar um uns herum.

Mantra: Unser Gott (kann uns retten)

4. Fastenweg

Dass meine Schwiegermutter zurück in ihre Heimat wollte, habe ich verstanden. Sie hatte ihren Mann und ihre beiden Söhne verloren. Was sollte sie noch hier im fremden Land! Uns, ihre beiden Schwiegertöchter, wollte sie zurücklassen, wir waren ja hier zu Hause. Ein Stück des Wegs gingen wir drei noch miteinander. Dann schickte sie uns heim, um ihren Weg alleine fortzusetzen. Meine Schwägerin gehorchte und kehrte um. Aber ich wollte sie nicht alleine ziehen lassen. Ich beschloss, bei ihr zu bleiben, ihr zu folgen in ihr Land, das mir fremd war, ihren Gott anzubeten, den ich nicht kannte. Ich wusste: Sie würde mir helfen, für mich sorgen. Wir werden füreinander da sein.

Da machte sie [Naomi] sich auf mit ihren beiden Schwiegertöchtern und zog aus dem Land der Moabiter wieder zurück; denn sie hatte erfahren im Moabiterland, dass der HERR sich seines Volkes angenommen und ihnen Brot gegeben hatte. Und sie ging aus von dem Ort, wo sie gewesen war, und ihre beiden Schwiegertöchter mit ihr. Und als sie unterwegs waren, um ins Land Juda zurückzukehren, sprach sie zu ihren beiden Schwiegertöchtern: Geht hin und kehrt um, eine jede ins Haus ihrer Mutter! Der HERR tue an euch Barmherzigkeit, wie ihr an den Toten und an mir getan habt. [...] Und Orpa küsste ihre Schwiegermutter, Rut aber ließ nicht von ihr. Sie sprach: [...] Bedränge mich nicht, dass ich dich verlassen und von dir umkehren sollte. Wo du hingehst, da will ich auch hingehen; wo du bleibst, da bleibe ich auch. Dein Volk ist mein Volk, und dein Gott ist mein Gott. (Rut 1,6-8.14-16)

Gehmeditation

Ich bin Rut:

Ich bin auf dem Weg in eine unbekannte Zukunft. Aber ich bin voller Vertrauen, denn ich bin nicht allein auf dem Weg. Jemand geht neben mir, strahlt Weisheit aus und Güte und Zuversicht.

Ich bin Naomi:

Es tut gut zu wissen, dass es jemanden gibt, der mit mir unterwegs ist. Ich bin dankbar.

Mantra: Dein Gott ist mein Gott

5. Fastenweg

Dass der Herr mich ausgewählt hat für so eine große Aufgabe, erfüllte mich mit Stolz, aber auch mit Furcht. Wie sollte mir ein ganzes Volk gehorchen, mich als Anführer akzeptieren, da ich doch keineswegs beredt war, mir das laute und freie Sprechen so schwerfiel? Die Zusage des Herrn, mir die rechten Worte in den Mund zu legen, beruhigte mich keineswegs. Da beschloss der Herr, meinen Bruder zu beauftragen, mit mir zusammen die Aufgabe zu übernehmen und gleichsam mein Mund zu sein. Gemeinsam würden wir die Leitung des Volks übernehmen.

Mose aber sprach zu dem HERRN: Ach, mein Herr, ich bin von jeher nicht beredt gewesen, auch jetzt nicht, seitdem du mit deinem Knecht redest; denn ich habe eine schwere Sprache und eine schwere Zunge. Der HERR sprach zu ihm: Wer hat dem Menschen den Mund geschaffen? Oder wer hat den Stummen oder Tauben oder Sehenden oder Blinden gemacht? Habe ich's nicht getan, der HERR? Nun aber geh hin: Ich will mit deinem Munde sein und dich lehren, was du sagen sollst. Mose aber sprach: Ach, mein Herr, sende, wen du senden willst. Da wurde der HERR sehr zornig über Mose und sprach: Gibt es da nicht deinen Bruder Aaron, den Leviten? Ich weiß, dass er beredt ist. Und siehe, er wird dir entgegenkommen, und wenn er dich sieht, wird er sich von Herzen freuen. Du sollst zu ihm reden und die Worte in seinen Mund legen. Und ich will mit deinem und seinem Munde sein und euch lehren, was ihr tun sollt. Und er soll für dich zum Volk reden; er soll dein Mund sein. (2. Mose 4, 10-16).

Ich bin Mose:

Ich kenne meine Stärken und Schwächen. Ich bin froh, auf dem Weg jemanden an meiner Seite zu wissen, der Aufgaben übernimmt, für die ich nicht geeignet bin.

Ich bin Aaron:

Ich weiß, dass ich keine Führerpersönlichkeit bin. Ich habe andere Gaben. Wenn man zusammen unterwegs ist, ist es wichtig, dass jeder seine Gaben einbringt.

Mantra: Mein Herr!

6. Fastenweg

Ich war zerstritten mit einem meiner besten Freunde. Seine Übergriffigkeit hatte mich verletzt und ich habe ziemlich scharf reagiert. Eine ganze Zeit lang sind wir uns daraufhin aus dem Weg gegangen. Doch dann hatte ich etwas Besonderes vor: Ich wollte auf einen Berg steigen und mich in der Einsamkeit auf dem Gipfel im Gebet ganz auf Gott ausrichten. Drei meiner Freunde bat ich, mich zu begleiten, und er war einer von ihnen. Da bedurfte es keines Konfliktgesprächs mehr – das genügte, um ihm zu zeigen: Wir sind miteinander unterwegs, daran wird sich nie etwas ändern.

Und Jesus fing an, sie zu lehren: Der Menschensohn muss viel leiden und verworfen werden von den Ältesten und den Hohenpriestern und den Schriftgelehrten und getötet werden und nach drei Tagen auferstehen. Und er redete das Wort frei und offen. Und Petrus nahm ihn beiseite und fing an, ihm zu wehren. Er aber wandte sich um, sah seine Jünger an und bedrohte Petrus und sprach: Geh hinter mich, du Satan! Denn du meinst nicht, was göttlich, sondern was menschlich ist. (Mk 8,31-33)

Und nach sechs Tagen nahm Jesus mit sich Petrus, Jakobus und Johannes und führte sie auf einen hohen Berg, nur sie allein. Und er wurde vor ihnen verklärt. (Mk 9,2)

Gehmeditation

Ich bin Petrus:

Ich bin unterwegs mit Jesus. Er geht mit mir, auch wenn ich ihn noch so oft enttäusche, auch wenn ich noch so oft nicht mit ihm gehe.

Ich bin Jesus:

Manchmal brauche ich vertraute Menschen, die mit mir den Weg in die Stille, die Einsamkeit, das Gebet gehen.

Mantra: Auferstehen

7. Fastenweg

Einen solchen Seesturm hatte ich noch nie erlebt. Zusammen mit anderen Gefangenen sollte ich mit dem Schiff nach Rom gebracht werden. Meine Leidensgefährten waren zum Teil wilde Gesellen, Räuber, Verbrecher, ich dagegen war ja völlig unschuldig. Dennoch entstand so eine Art von Solidarität unter uns, vielleicht, weil wir uns alle in derselben Gefahr befanden. Ich hatte den Hauptmann, der uns beaufsichtigte und der mir wohlgesonnen war, vor der Weiterfahrt gewarnt, aber er hatte nicht auf mich gehört. Nun sah es so aus, als würden wir alle in diesem Unwetter umkommen. Doch dann erschien mir ein Engel im Traum, der mir versprach, dass wir unser Ziel sicher erreichen würden. Gott war mit mir und also auch mit allen anderen auf dem Schiff und ich sprach ihnen Mut zu.

Da aber viele Tage weder Sonne noch Sterne schienen und ein gewaltiges Ungewitter uns bedrängte, war all unsre Hoffnung auf Rettung dahin. Niemand wollte mehr essen; da trat Paulus mitten unter sie und sprach: Ihr Männer, man hätte auf mich hören sollen und nicht von Kreta aufbrechen, dann wären uns dieses Leid und der Schaden erspart geblieben. Doch nun ermahne ich euch: Seid unverzagt; denn keiner von euch wird umkommen, nur das Schiff wird untergehen. Denn diese Nacht trat zu mir der Engel des Gottes, dem ich gehöre und dem ich diene, und sprach: Fürchte dich nicht, Paulus, du musst vor den Kaiser gestellt werden; und siehe, Gott hat dir geschenkt alle, die mit dir fahren. Darum, ihr Männer, seid unverzagt; denn ich glaube Gott, es wird so geschehen, wie mir gesagt ist. (Apg 27,20-25)

Gehmeditation

Ich bin Paulus:

Ich bin voller Zuversicht, dass ich trotz aller Gefahren und Widrigkeiten mein Ziel erreichen werde.

Die ermutigenden Worte eines Engels behalte ich nicht für mich. Ich stärke meine Weggefährten mit Worten der Zuversicht und der Hoffnung.

Mantra: Sei unverzagt!

8. Fastenweg

Meine Cousine ist nicht nur eine sehr schöne junge Frau, sondern auch klug, tapfer, stark und voller Gottvertrauen. Als sie beschloss, diesen heidnischen König, der uns alle vernichten wollte, um Gnade zu bitten und ganz alleine vor ihn zu treten, machte ich mir große Sorgen. Sie aber sprach: „Wenn ihr alle für mich betet, bin ich nicht alleine auf diesem Weg. Unser Gott geht mit und ich bin umgeben von euren Gebeten.“

Also ließ ich sie ziehen ...

[Der Perserkönig Ahasver, auf der Suche nach einer neuen Königin, hat Gefallen gefunden an dem jüdischen Waisenmädchen Ester und holt sie an seinen Hof. Obwohl Ester weiß, dass mit dem Tod bestraft wird, wer ungerufen vor den König tritt, beschließt sie, genau das zu tun und bei Ahasver Gnade für ihr Volk zu erflehen, das er vernichten will. Vorher bittet sie ihren Verwandten Mordechai, mit allen Juden für sie zu beten:]

Ester ließ Mordechai antworten: So geh hin und versammle alle Juden, die in Susa sind, und fastet für mich, dass ihr nicht esst und trinkt drei Tage lang, weder Tag noch Nacht. Auch ich und meine Dienerinnen wollen so fasten. Und dann will ich zum König hineingehen entgegen dem Gesetz. Komme ich um, so komme ich um. Mordechai ging hin und tat alles, was ihm Ester geboten hatte. (Est 4,15-17)

Gehmeditation

Ich bin jemand aus dem jüdischen Volk:

Mit jemandem unterwegs sein, heißt auch, jemanden im Gebet begleiten. Auf meinem Weg denke ich an Menschen, die meine Fürbitte brauchen.

Ich bin Ester:

Auch wenn ich diesen Weg alleine gehe, fühle ich mich von anderen innerlich begleitet.

Mantra: So geh hin!

9. Fastenweg

Wir waren begeistert und ganz erfüllt von unserer Mission. Gemeinsam zogen wir umher und predigten. Doch dann wurden wir plötzlich richtig ausgebremst. Was wir auch planten – immer kam etwas dazwischen. Da hatte ich einen Traum. Ein Mann stand am Meeresufer und rief: „Komm herüber und hilf uns!“ Wenn wir darauf hörten, würde das eine nicht ungefährliche Schiffsreise bedeuten. Aber ich war sicher, dass Gott in meinem Traum zu mir gesprochen hatte. Wie erleichtert war ich, als meine Gefährten bereit waren, sich auf das Abenteuer einzulassen und ich nicht alleine fahren musste.

Sie zogen aber durch Phrygien und das Land Galatien, da ihnen vom Heiligen Geist verwehrt wurde, das Wort zu predigen in der Provinz Asia. Als sie aber bis nach Mysien gekommen waren, versuchten sie, nach Bithynien zu reisen; doch der Geist Jesu ließ es ihnen nicht zu. Da zogen sie durch Mysien und kamen hinab nach Troas. Und Paulus sah eine Erscheinung bei Nacht: Ein Mann aus Makedonien stand da und bat ihn: Komm herüber nach Makedonien und hilf uns! Als er aber die Erscheinung gesehen hatte, da suchten wir sogleich nach Makedonien zu reisen, gewiss, dass uns Gott dahin berufen hatte, ihnen das Evangelium zu predigen. (Apg 16,6-10)

Gehmeditation

Ich bin Paulus:

Ich gehe weiter, auch wenn ich Enttäuschungen erlebe oder es Schwierigkeiten gibt. Der Weg, den Gott mich führen will, entspricht vielleicht nicht meinem Plan. Aber ich habe Freunde, die mich auch auf ungewöhnlichen Wegen begleiten.

Mantra: Hilf uns!

10. Fastenweg

Jedes Jahr fuhr ich einmal nach Jerusalem. Ich wollte dort diesen einen Gott der Juden mit anbeten und mehr von ihm erfahren. Wieder einmal war ich auf der Heimfahrt von Jerusalem nach Äthiopien und las Worte eines seiner Propheten. Aber ich verstand nichts und hatte niemanden, den ich fragen konnte. Da stieg plötzlich ein Fremder zu mir auf den Wagen und begann, mir alles zu erklären. Er erzählte, wie sich die Worte jenes alten Propheten erfüllt hatten. Ohne seine Begleitung hätte ich wohl nie etwas von Jesus erfahren.

Ein Mann aus Äthiopien, ein Kämmerer und Mächtiger am Hof der Kandake, der Königin von Äthiopien, ihr Schatzmeister, war nach Jerusalem gekommen, um anzubeten. Nun zog er wieder heim und saß auf seinem Wagen und las den Propheten Jesaja. Der Geist aber sprach zu Philippus: Geh hin und halte dich zu diesem Wagen! Da lief Philippus hin und hörte, dass er den Propheten Jesaja las, und fragte: Verstehst du auch, was du liest? Er aber sprach: Wie kann ich, wenn mich nicht jemand anleitet? Und er bat Philippus, aufzusteigen und sich zu ihm zu setzen. (Apg 8,27-31)

Gehmeditation

Ich bin der Kämmerer:

Immer wieder einmal gibt es auf meinem Weg unerwartete Begegnungen, die mir weiterhelfen, durch die ich eine Antwort auf meine Fragen bekomme.

Ich bin Philippus:

Es ist wichtig, auf die innere Stimme zu hören, die sagt: Da ist ein Mensch, der gerade deine Begleitung braucht. Geh!

Mantra: Der Geist sprach/spricht

11. Fastenweg

Als ich von der Schwangerschaft meiner Verwandten erfuhr, machte ich mich sofort auf den Weg zu ihr. Zwei Frauen waren wir, die Ähnliches erlebten: Eine Schwangerschaft, die nicht nur ein Wunder war, wie jede Schwangerschaft ein Wunder des Lebens ist, sondern die nach menschlichem Ermessen eigentlich gar nicht möglich war. Ich dachte, wir haben viel miteinander zu teilen und einander viel mitzuteilen.

Und siehe, Elisabeth, deine Verwandte, ist auch schwanger mit einem Sohn, in ihrem Alter, und ist jetzt im sechsten Monat, sie, von der man sagt, dass sie unfruchtbar sei. Denn bei Gott ist kein Ding unmöglich. Maria aber sprach: Siehe, ich bin des Herrn Magd; mir geschehe, wie du gesagt hast. Und der Engel schied von ihr. Maria aber machte sich auf in diesen Tagen und ging eilends in das Gebirge zu einer Stadt in Juda und kam in das Haus des Zacharias und begrüßte Elisabeth. (Lk 1,36-40)

Gehmeditation

Ich bin Maria:

Es ist gut, eine Weggefährtin oder einen Weggefährten zu haben und das zu teilen, was mich im Innersten bewegt/freut/beunruhigt und zu wissen: der/die andere versteht mich.

Mantra: Mir geschehe

12. Fastenweg

Unsere Berufung ist es, Menschen zum Leben zu verhelfen, nicht, Leben zu vernichten. Was aber sollten wir tun, wenn von höchster Stelle der Befehl kommt zu töten und so gegen unsere tiefste Überzeugung zu handeln? Dann ist Zivilcourage gefragt. Das heißt, sich dem Befehl widersetzen, auch wenn es dadurch für mich gefährlich wird. Was uns in solchen Situationen eine große Hilfe sein kann, ist, Verbündete zu haben. Ich war froh, dass wir zu zweit waren. Wir waren beide keine Märtyrertypen. So widersetzten wir uns nicht einfach dem grausamen Befehl, sondern dachten uns eine List aus.

Und der König von Ägypten sprach zu den hebräischen Hebammen, von denen die eine Schifra hieß und die andere Pua: Wenn ihr den hebräischen Frauen bei der Geburt helft, dann seht auf das Geschlecht. Wenn es ein Sohn ist, so tötet ihn; ist's aber eine Tochter, so lasst sie leben. Aber die Hebammen fürchteten Gott und taten nicht, wie der König von Ägypten ihnen gesagt hatte, sondern ließen die Kinder leben. Da rief der König von Ägypten die Hebammen und sprach zu ihnen: Warum tut ihr das, dass ihr die Kinder leben lasst? Die Hebammen antworteten dem Pharao: Die hebräischen Frauen sind nicht wie die ägyptischen, denn sie sind kräftige Frauen. Ehe die Hebamme zu ihnen kommt, haben sie geboren. Darum tat Gott den Hebammen Gutes. Und das Volk mehrte sich und wurde sehr stark. (2. Mose 1,15-20)

Gehmeditation

Ich bin Pua:

Ich möchte Widerstand leisten, wenn die lebendige Schöpfung Gottes bedroht wird. Das kann ich nicht im Alleingang. Ich brauche Verbündete.

Mantra: Sie fürchteten Gott

13. Fastenweg

Den Aufbruch zu wagen aus der Unfreiheit in die Freiheit, aus bequemer Abhängigkeit in oft unbequeme Eigenverantwortung, ist nicht immer leicht. Das habe ich schmerzlich zu spüren bekommen, als meine Gefährten auf dem langen und beschwerlichen Weg zu murren begannen. Aber gemeinsam haben wir es dann doch geschafft.

Und es murrte die ganze Gemeinde der Israeliten wider Mose und Aaron in der Wüste. Und die Israeliten sprachen: Wollte Gott, wir wären in Ägypten gestorben durch des HERRN Hand, als wir bei den Fleischtöpfen saßen und hatten Brot die Fülle zu essen. Denn ihr habt uns dazu herausgeführt in diese Wüste, dass ihr diese ganze Gemeinde an Hunger sterben lasst. Da sprach der HERR zu Mose: Siehe, ich will euch Brot vom Himmel regnen lassen. (2. Mose 16, 2-4)

Gehmeditation

Ich bin Mose:

Da braucht man schon viel Gottvertrauen, wenn auf einem ohnehin schwierigen Weg ringsum alle murren. Gut, dass ich wenigstens meinen Bruder habe, der mitgeht und mich unterstützt.

Mantra: Siehe, ich will

14. Fastenweg

Wenn nur ich alleine gerettet worden wäre, was hätte es genützt? Aber mit mir wurde meine ganze Familie, ja die ganze Schöpfung Gottes, vom Untergang verschont. So blieb das Leben erhalten und es kam zu dem wunderbaren Bund zwischen Gott und seinen Geschöpfen.

[Gott sprach zu Noah:] Siehe, ich will eine Sintflut kommen lassen auf Erden, zu verderben alles Fleisch, darin Odem des Lebens ist, unter dem Himmel. Alles, was auf Erden ist, soll untergehen. Aber mit dir will ich meinen Bund aufrichten, und du sollst in die Arche gehen mit deinen Söhnen, mit deiner Frau und mit den Frauen deiner Söhne. Und du sollst in die Arche bringen von allen Tieren, von allem Fleisch, je ein Paar, Männchen und Weibchen, dass sie leben bleiben mit dir. (1. Mose 6,16-19)

Gehmeditation

Ich bin Noah:

Ich mache mir bewusst, dass ich meinen Weg mit Gott gehe und dass auch die Menschen, die mir lieb und nahe sind, unter seinem Schutz stehen.

Mantra: Leben mit dir

28. Februar

15. Fastenweg

Dass keiner von uns mit den neuen und nicht immer leichten Aufgaben allein betraut wurde, fand ich sehr hilfreich. Zu zweit wurden wir losgeschickt, konnten einander unterstützen, ermutigen und uns auch an den Erfolgen gemeinsam freuen.

Und er rief die Zwölf zu sich und fing an, sie auszusenden je zwei und zwei, und gab ihnen Macht über die unreinen Geister und gebot ihnen, nichts mitzunehmen auf den Weg als allein einen Stab, kein Brot, keine Tasche, kein Geld im Gürtel, wohl aber Schuhe an den Füßen. (Mk 6,7-9)

Gehmeditation

Ich bin ein Jünger:

Jesus schickt uns hinaus, um das zu tun, was auch sein Auftrag ist: das Himmelreich zu verkünden. Ich bin sehr froh, dass ich nicht alleine bin mit dieser Aufgabe, sondern dass er weiß: Da brauchen wir Weggefährten.

Mantra: Er rief/ruft

16. Fastenweg

Eine ziemlich ausweglose Situation war es, in der ich mich da befand – im Gefängnis mit eisernem Tor, mit zwei Ketten gefesselt, von 16 Soldaten bewacht. Bis heute weiß ich nicht: War das ein Traum oder war es Wirklichkeit? Denn da erschien ein Engel, der mir befahl aufzustehen und der mit mir einfach hinausging aus dem Gefängnis ...

Und siehe, der Engel des Herrn kam herein und Licht leuchtete auf in dem Raum; und er stieß Petrus in die Seite und weckte ihn und sprach: Steh schnell auf! Und die Ketten fielen ihm von seinen Händen. Und der Engel sprach zu ihm: Gürtel dich und zieh deine Schuhe an! Und er tat es. Und er sprach zu ihm: Wirf deinen Mantel um und folge mir! Und er ging hinaus und folgte ihm und wusste nicht, dass das wahrhaftig geschehe durch den Engel, sondern meinte, eine Erscheinung zu sehen. Sie gingen aber durch die erste und zweite Wache und kamen zu dem eisernen Tor, das zur Stadt führt; das tat sich ihnen von selber auf. Und sie traten hinaus. (Apg 12,7-10)

Gehmeditation

Ich bin Petrus:

Ich erinnere mich, wie das ist, gefangen zu sein, gefesselt. Aber neben mir geht ein Engel, der mich in die Freiheit führen will. Ich merke, wie die Fesseln abfallen, sehe, wie sich eine Tür öffnet. Ich spüre, wie mein Schritt leichter wird, ich atme die reine Luft, ich fühle mich frei.

Mantra: Licht leuchtete auf

1. März

17. Fastenweg

Das ist eine Gemeinschaft, wie ich sie noch nie erlebt habe. Wir teilen das Brot, wie Jesus es uns gelehrt hat, essen und beten zusammen, rufen uns gemeinsam die Worte Jesu in Erinnerung.

Sie blieben aber beständig in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft und im Brotbrechen und im Gebet. (Apg 2,42)

Gehmeditation

Ich bin ein Apostel:

Auf meinem Weg vergegenwärtige ich mir die Menschen, mit denen ich Gemeinschaft habe im Brotbrechen, im Gebet, im Hören auf Jesu Lehre.

Mantra: Beständig in der Lehre (im Gebet)

18. Fastenweg

Die Stadt war uneinnehmbar. Hohe Mauern umgaben sie von allen Seiten. Niemand konnte hinein und niemand konnte heraus. Ratlos stand ich mit meinen Leuten davor. Da sprach Gott zu mir. Nicht mit Waffengewalt sollten wir vorgehen, sondern geduldig alle zusammen die Stadt umkreisen und dann mit der Kraft der Posaunen und dem Schall unserer Stimmen die Mauern zu Fall bringen.

Jericho aber war verschlossen und verwahrt vor den Israeliten, sodass niemand heraus- oder hineinkommen konnte. Da sprach der HERR zu Josua: Sieh, ich habe Jericho samt seinem König und seinen Krieglern in deine Hand gegeben. Lass alle Kriegsmänner einmal rings um die Stadt herumgehen, und tu so sechs Tage lang. Und lass sieben Priester sieben Posaunen tragen vor der Lade her, und am siebenten Tage zieht siebenmal um die Stadt und lass die Priester die Posaunen blasen. Und wenn man das Horn bläst und ihr den Schall der Posaune hört, so soll das ganze Volk ein großes Kriegsgeschrei erheben. Dann wird die Stadtmauer einfallen, und das Volk soll hinaufsteigen, ein jeder, wo er gerade steht. (Jos 6,1-5)

Gehmeditation

Ich bin einer der Krieglern des Josua:

Ich ziehe mit meinen Gefährten um die Mauern, die so unüberwindlich scheinen. Aber ich bin gewiss: Sie werden einmal fallen.

Ich bin Josua:

Gott hat andere Vorstellungen als ich von dem, was ich tun soll, wie mein Weg weitergehen soll. Aber ich lasse mich auf das Abenteuer mit ihm ein.

Mantra: Da sprach der Herr

19. Fastenweg

Die harten Worte meines Meisters hatte ich noch im Ohr und im Herzen. Ich war unglücklich und wusste nicht, ob er überhaupt noch wollte, dass ich mit ihm weiterging. Und dann wählte er drei von uns aus, ihn auf einem ganz besonderen Weg zu begleiten ... Einer davon war ich! Da wusste ich: Alles ist in Ordnung zwischen uns.

Seit der Zeit fing Jesus an, seinen Jüngern zu zeigen, dass er nach Jerusalem gehen und viel leiden müsse von den Ältesten und Hohenpriestern und Schriftgelehrten und getötet werden und am dritten Tage auferstehen. Und Petrus nahm ihn beiseite und fuhr ihn an und sprach: Gott bewahre dich, Herr! Das widerfahre dir nur nicht! Er aber wandte sich um und sprach zu Petrus: Geh weg von mir, Satan! Du bist mir ein Ärgernis. (Mt 16,21-23)

Und nach sechs Tagen nahm Jesus mit sich Petrus und Jakobus und Johannes, dessen Bruder, und führte sie allein auf einen hohen Berg. Und er wurde verklärt vor ihnen, und sein Angesicht leuchtete wie die Sonne, und seine Kleider wurden weiß wie das Licht. (Mt 17,1-2)

Gehmeditation

Ich bin Petrus:

Wenn man gemeinsam unterwegs ist, gibt es auch einmal Auseinandersetzungen. Aber eine wirklich gute Beziehung hält das aus und miteinander geht man weiter.

Ich bin Jesus:

Nicht jeden Konflikt muss man ausdiskutieren. Ich kann dem anderen auch einfach signalisieren: Ganz gleich, was war, ich möchte mit dir unterwegs sein.

Mantra: Gott bewahre dich!

20. Fastenweg

Wir waren so etwas wie eine kleine Schicksalsgemeinschaft – ausgestoßen aus der Gesellschaft, unheilbar krank, gefürchtet und geächtet. Gemeinsam waren wir unterwegs, einer so hoffnungslos wie der andere. Da sahen wir von weitem Jesus und schrien um Hilfe. Und er half! Ich bin ein neuer Mensch – äußerlich und vor allem innerlich.

Und es begab sich, als er nach Jerusalem wanderte, dass er durch das Gebiet zwischen Samarien und Galiläa zog. Und als er in ein Dorf kam, begegneten ihm zehn aussätzigte Männer; die standen von ferne und erhoben ihre Stimme und sprachen: Jesus, lieber Meister, erbarme dich unser! Und da er sie sah, sprach er zu ihnen: Geht hin und zeigt euch den Priestern! Und es geschah, als sie hingingen, da wurden sie rein. Einer aber unter ihnen, als er sah, dass er gesund geworden war, kehrte er um und pries Gott mit lauter Stimme und fiel nieder auf sein Angesicht zu Jesu Füßen und dankte ihm. (Lk 17,11-16)

Gehmeditation

Ich bin der Aussätzigte:

Ich bin auf dem Weg zu Jesus. Ich will ihm danken, ihn preisen. Wie gut, dass ich ihm begegnet bin!

Mantra: Erbarme dich unser!

21. Fastenweg

Die meisten hielten ihn für nicht ganz richtig im Kopf, weil er unverständliche Laute ausstieß und nicht reagierte, wenn man ihn ansprach. Aber ich sah die Trauer und Resignation in seinem Gesicht, nahm seine sprachlose Einsamkeit wahr und fand ein paar Leute, die mir zustimmten, als ich ihnen vorschlug, diesen Mann zu Jesus zu bringen. Der Tag, an dem wir mit ihm aufbrachen, veränderte alles!

Und sie brachten zu ihm einen, der taub war und stammelte, und baten ihn, dass er ihm die Hand auflege. Und er nahm ihn aus der Menge beiseite und legte ihm die Finger in die Ohren und spuckte aus und berührte seine Zunge und sah auf zum Himmel und seufzte und sprach zu ihm: Hefata!, das heißt: Tu dich auf! Und sogleich taten sich seine Ohren auf, und die Fessel seiner Zunge wurde gelöst, und er redete richtig. (Mk 7,32-35)

Gehmeditation

Ich bin der Taubstumme:

Selber wäre ich niemals zu Jesus gegangen, die anderen brachten mich hin.

Ich bin Jesus:

Gemeinschaft ist lebensnotwendig. Aber es gibt auch Zeiten, da möchte ich mit dir allein sein, abseits von der Menge.

Mantra: Tu dich auf!

22. Fastenweg

Ich fand das zuerst unmöglich. Im ganzen Land waren wir umhergelaufen, um unseren Auftrag zu erfüllen, und nun sollten wir nicht ausführlich davon erzählen? Doch die Worte „ruht ein wenig“ und „ihr allein“ lösten in mir plötzlich ein großes Verlangen nach Stille und Rückzug aus. Dass es damit bald auch schon wieder vorbei sein sollte, konnte ich nicht ahnen.

Und die Apostel kamen bei Jesus zusammen und verkündeten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum Essen. Und sie fuhren in einem Boot an eine einsame Stätte für sich allein. Und man sah sie wegfahren, und viele hörten es und liefen aus allen Städten zu Fuß dorthin zusammen und kamen ihnen zuvor. Und Jesus stieg aus und sah die große Menge; und sie jammer-ten ihn, denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. (Mk 6,30-34)

Gehmeditation

Ich bin ein Jünger:

Ruhen ist genauso wichtig wie Unterwegssein, die Stille so notwendig wie die Betriebsamkeit, Gehen so wohltuend wie das Innehalten.

Ich bin jemand aus der großen Menge:

Manchmal ist der Weg sehr weit, die Füße schmerzen, man fühlt sich müde und erschöpft. Wie gut tut es dann, wenn jemand da ist, der das wahrnimmt, Mitgefühl zeigt und sich uns zuwendet.

Mantra: Ruht ein wenig!

23. Fastenweg

Ich verstand wohl, dass mein Freund und Meister mich auf seinem Weg zurücklassen wollte. Er wusste, dass die Zeit gekommen war, da Gott ihn zu sich holen würde. Ich wusste es auch. Und gerade deshalb ging ich weiter mit ihm. Ich konnte ihn doch nicht allein gehen lassen auf diesem seinen letzten Weg. Dreimal forderte er mich auf: „Bleib du hier!“ Und dreimal antwortete ich: „Ich verlasse dich nicht!“

Als aber der HERR Elia im Wettersturm gen Himmel holen wollte, gingen Elia und Elisa von Gilgal weg. Und Elia sprach zu Elisa: Bleibe du hier, denn der HERR hat mich nach Bethel gesandt. Elisa aber sprach: So wahr der HERR lebt und du lebst: Ich verlasse dich nicht. Und als sie hinab nach Bethel kamen [...], sprach Elia zu ihm: Elisa, bleib du hier, denn der HERR hat mich nach Jericho gesandt. Er aber sprach: So wahr der HERR lebt und du lebst: Ich verlasse dich nicht. Und als sie nach Jericho kamen [...], sprach Elia zu ihm: Bleib du hier, denn der HERR hat mich an den Jordan gesandt. Er aber sprach: So wahr der HERR lebt und du lebst: Ich verlasse dich nicht. Und so gingen die beiden miteinander. (2. Kön 2,1-6)

Gehmeditation

Ich bin Elisa:

Ich möchte weiter mitgehen, wenn ein Mensch, der mir wichtig ist, mit dem ich unterwegs war, einen schweren Weg geht, ja vielleicht sogar seinen letzten.

Mantra: Ich verlasse dich nicht

24. Fastenweg

Ich hielt es nicht länger aus, dieses trübselige, hoffnungslose Herumsitzen. Ich musste hinaus, meinen Schmerz im Laufen verarbeiten. Aber ich war erleichtert, als Kleopas sich sofort bereit erklärte, mich zu begleiten. So machten wir uns gemeinsam auf den Weg, tauschten Erinnerungen aus, sprachen über das Unbegreifliche, das geschehen war, und versuchten, auf diese Weise den Verlust, den wir erlitten hatten, zu verarbeiten. Als sich dann ein Dritter uns anschloss und wir ins Gespräch kamen, hatte ich irgendwie das Gefühl, dass alles gut wird. Ich konnte es nicht erklären, auch nicht benennen, aber es war da, noch tief verborgen in meinem Herzen.

Und siehe, zwei von ihnen gingen an demselben Tage in ein Dorf, das war von Jerusalem etwa sechzig Stadien entfernt; dessen Name ist Emmaus. Und sie redeten miteinander von allen diesen Geschichten. Und es geschah, als sie so redeten und einander fragten, da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen. Aber ihre Augen wurden gehalten, dass sie ihn nicht erkannten. (Lk 24,13-16)

Gehmeditation

Ich bin Kleopas:

Das Gehen tut gut. Da kommt man manchmal besser zur Ruhe als im Sitzen. Vielleicht ist es das Gefühl, mit jedem Schritt Vergangenes hinter sich zu lassen und Neuem entgegenzugehen, noch eine Zukunft zu haben. Und im Gespräch mit einem Weggefährten ordnen sich die Gedanken.

Mantra: Da nahte sich Jesus

25. Fastenweg

Was an einem gemeinsamen Mahl so wichtig ist? Ja, das sind die Tischgespräche, das ist die gemeinsame Freude an einem guten Essen, aber es kann noch viel mehr sein. Wir haben das erlebt, als wir da zu dritt am Tisch saßen. Und obwohl wir vorher auf dem Weg so viel geredet hatten, waren wir jetzt ganz still. Es war eine besondere Stille, so, als würde sich gleich etwas Besonderes ereignen, etwas, auf das wir schon die ganze Zeit gewartet hatten, vielleicht ohne uns dessen bewusst zu sein. Und es ereignete sich – nicht durch Worte, sondern durch eine einzige ganz schlichte Geste ...

Und sie kamen nahe an das Dorf, wo sie hingingen. Und er stellte sich, als wollte er weitergehen. Und sie nötigten ihn und sprachen: Bleibe bei uns; denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneigt. Und er ging hinein, bei ihnen zu bleiben. Und es geschah, als er mit ihnen zu Tisch saß, nahm er das Brot, dankte, brach's und gab's ihnen. Da wurden ihre Augen geöffnet, und sie erkannten ihn. Und er verschwand vor ihnen. Und sie sprachen untereinander: Brannte nicht unser Herz in uns, da er mit uns redete auf dem Wege und uns die Schrift öffnete? (Lk 24,28-32)

Gehmeditation

Ich bin der zweite Emmausjünger:

Es gibt Wege, die zu einem besonderen Ort führen, einer besonderen Begegnung. Auf dem Weg weiß man das noch gar nicht, ahnt es vielleicht tief im Herzen. Das sind gesegnete Wege, gesegnete Orte, gesegnete Begegnungen.

Mantra: Bleibe bei uns!

26. Fastenweg

In meiner jugendlichen Unbekümmertheit nahm ich den Auftrag meines Vaters an. Dass der Weg, den ich gehen musste, lang und beschwerlich sein würde und auch Gefahren barg, kam mir gar nicht in den Sinn. Ich freute mich auf das Abenteuer. Doch meine Eltern sorgten sich um mich, ihren einzigen Sohn. Darum war mein Vater erleichtert, als dieser Fremde auftauchte, der dasselbe Ziel hatte wie ich und mein Weggefährte wurde. So ließ mein Vater uns ziehen mit dem Segenswunsch, dass ein Engel uns beschützen möge. Dass der Fremde selbst der Engel Gabriel war, erfuhren wir erst am Ende der Reise.

Tobit sprach zu ihr [seiner Frau]: Sorge dich nicht! Wohlbehalten wird unser Kind dahinziehen und wohlbehalten wird es zu uns zurückkehren. Deine Augen werden es sehen an dem Tage, an dem es wohlbehalten zu dir zurückkehrt. Sorge dich nicht um die beiden und fürchte dich nicht, meine Schwester. Denn ein guter Engel wird ihn begleiten, und seine Reise wird gelingen, und er wird wohlbehalten zurückkehren. (Tob 5,21-22)

Gehmeditation

Ich bin Tobias:

Ich habe Freude an meinem Weg voller Überraschungen und Abenteuer. Begleitet von meinem Schutzengel gehe ich in großer Zuversicht.

Mantra: Sorge dich nicht!

27. Fastenweg

Eigentlich war das eine Riesenzumutung, mich in meinem Alter in ein unbekanntes Land zu schicken, in eine völlig ungewisse Zukunft. Meine ganze Familie musste ich zurücklassen, nur meine Frau und mein Neffe begleiteten mich. Was mich noch begleitete, war die große Verheißung Gottes, die mit meinem Auftrag verbunden war.

Und der HERR sprach zu Abram: Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das ich dir zeigen will. Und ich will dich zum großen Volk machen und will dich segnen und dir einen großen Namen machen, und du sollst ein Segen sein. Ich will segnen, die dich segnen, und verfluchen, die dich verfluchen; und in dir sollen gesegnet werden alle Geschlechter auf Erden. Da zog Abram aus, wie der HERR zu ihm gesagt hatte, und Lot zog mit ihm. Abram aber war fünfundsiebzig Jahre alt, als er aus Haran zog. So nahm Abram Sarai, seine Frau, und Lot, seines Bruders Sohn [...] (1. Mose 12,1-5)

Gehmeditation

Ich bin Abram:

Den Weg, der vor mir liegt, kenne ich nicht; ein unbekanntes Land ist meine Zukunft. Aber in mir klingt es: Ich will dich segnen!

Ich bin Sara:

Was wird die Zukunft bringen? Zaghafte setze ich meine Schritte. Aber ich gehe nicht allein und spüre feste, zuverlässige Schritte neben mir. Das macht mir Mut.

Mantra: Ich will dich segnen

28. Fastenweg

Das war ein gefährlicher Auftrag, den wir da auszuführen hatten. Wir sollten als Kundschafter in feindliches Gebiet. Aber ganz unerwartet erfuhren wir Hilfe – und zwar von einer Frau mit recht zweifelhaftem Ruf. Sie versteckte uns, sie log für uns, sie rettete uns.

Josua aber, der Sohn Nuns, sandte von Schittim zwei Männer heimlich als Kundschafter aus und sagte ihnen: Geht hin, seht das Land an, auch Jericho. Die gingen hin und kamen in das Haus einer Hure, die hieß Rahab, und kehrten dort ein. Da wurde dem König von Jericho angesagt: Siehe, es sind in dieser Nacht Männer von den Israeliten hereingekommen, um das Land zu erkunden. Da sandte der König von Jericho zu Rahab und ließ ihr sagen: Gib die Männer heraus, die zu dir in dein Haus gekommen sind; denn sie sind gekommen, um das ganze Land zu erkunden. Aber die Frau nahm die beiden Männer und verbarg sie. Und sie sprach: Ja, es sind Männer zu mir hereingekommen, aber ich wusste nicht, woher sie waren. Und als man das Stadttor schließen wollte, da es finster wurde, gingen die Männer hinaus, und ich weiß nicht, wo sie hingegangen sind. (Jos 2,1-5)

[Rahab sprach zu ihnen, den Männern]: Der HERR, euer Gott, ist Gott oben im Himmel und unten auf Erden. So schwört mir nun bei dem HERRN, weil ich an euch Barmherzigkeit getan habe, dass auch ihr an meines Vaters Hause Barmherzigkeit tut. (Jos 2,11-12)

Gehmeditation

Ich bin einer der beiden Kundschafter:

Es ist gut, schwierige Wege nicht alleine gehen zu müssen. Und es ist gut, wenn man die Erfahrung machen darf, dass man Menschen trifft, die ganz unerwartet ihre Hilfe anbieten.

Ich bin Rahab:

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass mir Hilfe zuteil wurde, wo ich geholfen habe.

Mantra: Der Herr ist Gott (im Himmel und auf Erden)

29. Fastenweg

Weggemeinschaft und Mahlgemeinschaft, das war uns allen immer wichtig. Beeindruckende Begegnungen gab es da und kostbare Gespräche. In diesen Gesprächen lernten wir, nicht alles mit dem Kopf verstehen zu wollen, sondern die tiefsten Geheimnisse einfach mit dem Herzen zu hören, sie im Herzen zu bewegen und zu bewahren wie Maria.

Und als die Stunde kam, setzte er sich nieder und die Apostel mit ihm. Und er sprach zu ihnen: Mich hat herzlich verlangt, dies Passalamme mit euch zu essen, ehe ich leide. Denn ich sage euch, dass ich es nicht mehr essen werde, bis es erfüllt wird im Reich Gottes. Und er nahm den Kelch, dankte und sprach: Nehmt ihn und teilt ihn unter euch; denn ich sage euch: Ich werde von nun an nicht trinken von dem Gewächs des Weinstocks, bis das Reich Gottes kommt. Und er nahm das Brot, dankte und brach's und gab's ihnen und sprach: Das ist mein Leib, der für euch gegeben wird; das tut zu meinem Gedächtnis. Desgleichen auch den Kelch nach dem Mahl und sprach: Dieser Kelch ist der neue Bund in meinem Blut, das für euch vergossen wird! (Lk 22,14-20)

Gehmeditation

Ich bin ein Jünger:

Mit jedem Schritt versuche ich, in Kontakt zu kommen mit meinem Herzen, den oft weiten Weg zu gehen vom Kopf ins Herz.

Mantra: Für euch

30. Fastenweg

Die Zeichen des Himmels lesen und deuten ist eine Sache, sich aber dann konsequent nach ihnen richten, ist eine ganz andere. Kaum hatten wir uns auf unser eigenes Denken und unsere Vorstellungen verlassen, da nahmen wir auch schon den falschen Weg. Und das hätte tatsächlich zu einer Katastrophe geführt, wenn ... ja, wenn wir nicht schließlich unseren Träumen doch mehr getraut hätten als den Worten der Menschen.

Da rief Herodes die Weisen heimlich zu sich und erkundete genau von ihnen, wann der Stern erschienen wäre, und schickte sie nach Bethlehem und sprach: Zieht hin und forschet fleißig nach dem Kindlein; und wenn ihr's findet, so sagt mir's wieder, dass auch ich komme und es anbetet. Als sie nun den König gehört hatten, zogen sie hin. Und siehe, der Stern, den sie hatten aufgehen sehen, ging vor ihnen her, bis er über dem Ort stand, wo das Kindlein war. Da sie den Stern sahen, wurden sie hocheifrig und gingen in das Haus und sahen das Kindlein mit Maria, seiner Mutter, und fielen nieder und beteten es an und taten ihre Schätze auf und schenkten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe. Und da ihnen im Traum befohlen wurde, nicht wieder zu Herodes zurückzukehren, zogen sie auf einem andern Weg wieder in ihr Land. (Mt 2,7-12)

Gehmeditation

Ich bin einer der Sterndeuter:

Wenn wir unseren Stern aus den Augen verlieren und in die Irre gehen, kann ein Traum uns wieder zurechtbringen.

Mantra: Auf einem anderen Weg

31. Fastenweg

Ich konnte nicht glauben, dass dieser König tatsächlich so unsagbar weise sein sollte. Das wollte ich nachprüfen. Freilich konnte ich die weite Reise nicht alleine unternehmen. Mit einem sehr großen Gefolge brach ich auf. Eine ganz Reihe von Rätselfragen hatte ich mir überlegt, die ich ihm vorlegte. Zu meiner Verwunderung konnte er mir tatsächlich auf alles eine Antwort geben! Wir tauschten Geschenke aus und ich zog beglückt und tief beeindruckt mit all meinem Gefolge wieder zurück in mein Land.

Und als die Königin von Saba die Kunde von Salomo vernahm, kam sie, um Salomo mit Rätselfragen zu prüfen. Und sie kam nach Jerusalem mit sehr großem Gefolge, mit Kamelen, die Spezerei trugen und viel Gold und Edelsteine. Und als sie zum König Salomo kam, redete sie mit ihm alles, was sie sich vorgenommen hatte. Und Salomo gab ihr Antwort auf alles. (1. Kön 10,1-3)

Gehmeditation

Ich bin die Königin von Saba:

Ich mache mich auf den Weg zu einem Menschen, der mein Interesse geweckt hat, und ich bin froh, eine Schar von Begleitern zu haben.

Mantra: Antwort auf alles

32. Fastenweg

Wenn ich das alleine erlebt hätte, hätte ich wahrscheinlich gedacht, dass ich alles nur geträumt habe, so unwahrscheinlich war es. Aber die anderen waren ja dabei, haben es auch gesehen und gehört. So haben wir uns gemeinsam auf den Weg gemacht. Und was glaubt ihr? Wir haben alles genauso vorgefunden wie es uns gesagt worden war!

Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde bei den Hürden, die hüteten des Nachts ihre Herde. Und des Herrn Engel trat zu ihnen, und die Klarheit des Herrn leuchtete um sie; und sie fürchteten sich sehr. Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Siehe, ich verkündige euch große Freude, die allem Volk widerfahren wird; denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr, in der Stadt Davids. Und das habt zum Zeichen: Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt und in einer Krippe liegen. Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens. (Lk 2,8-14)

Gehmeditation

Ich bin ein Hirte:

Wenn ich mit anderen unterwegs bin, können wir über gemeinsame Erfahrungen sprechen, Zweifel überwinden, Freude aufkommen lassen, Erwartungen teilen.

Mantra: Große Freude

33. Fastenweg

Ich war tief beeindruckt von dieser Gemeinschaft. Hier spürte man Wohlwollen und Freundlichkeit, die Bereitschaft, alles mit allen zu teilen, jeder bekam, was er brauchte, niemand behielt mehr für sich als er brauchte. Es gab keinen Neid, keine Eifersucht. Niemand musste Mangel leiden, aber es gab auch niemanden, der Besitz anhäuften. So herrschte kein Streit, kein Konkurrenzdenken. Zu einer solchen Gemeinschaft wollte ich gehören. Ich verkaufte also meinen Acker und stellte das ganze Geld der Gemeinschaft zur Verfügung.

Die Menge der Gläubigen aber war ein Herz und eine Seele; auch nicht einer sagte von seinen Gütern, dass sie sein wären, sondern es war ihnen alles gemeinsam. Und mit großer Kraft bezeugten die Apostel die Auferstehung des Herrn Jesus, und große Gnade war bei ihnen allen. Es war auch keiner unter ihnen, der Mangel hatte; denn wer von ihnen Land oder Häuser hatte, verkaufte sie und brachte das Geld für das Verkaufte und legte es den Aposteln zu Füßen; und man gab einem jeden, was er nötig hatte. Josef aber, der von den Aposteln Barnabas genannt wurde – das heißt übersetzt: Sohn des Trostes –, ein Levit, aus Zypern gebürtig, der hatte einen Acker und verkaufte ihn und brachte das Geld und legte es den Aposteln zu Füßen. (Apg 4,32-37)

Gehmeditation

Ich bin ein Mitglied der jungen Gemeinde:

Ich bin glücklich, unterwegs sein zu dürfen mit Menschen, die ihr Leben und ihren Glauben mit mir teilen.

Mantra: Gnade bei allen

34. Fastenweg

Was für ein Glück, dass ich nicht alleine aufgebrochen war, um jenen fremden Propheten zu bitten, mich zu heilen. Seine Antwort auf meine Bitte empörte mich so, dass ich sofort umkehren und wieder heimfahren wollte. Aber meine treuen Diener überredeten mich zu bleiben und seinen Anweisungen zu folgen. Das war meine Rettung.

Da wurde Naaman zornig und zog weg und sprach: Ich meinte, er selbst [der Prophet Elia] sollte zu mir herauskommen und hertreten und den Namen des HERRN, seines Gottes, anrufen und seine Hand über der Stelle bewegen und mich so von dem Aussatz befreien. Sind nicht die Flüsse von Damaskus, Abana und Parpar, besser als alle Wasser in Israel, sodass ich mich in ihnen waschen und rein werden könnte? Und er wandte sich und zog weg im Zorn. Da machten sich seine Diener an ihn heran, redeten mit ihm und sprachen: Lieber Vater, wenn dir der Prophet etwas Großes geboten hätte, würdest du es nicht tun? Wie viel mehr, wenn er zu dir sagt: Wasche dich, so wirst du rein! Da stieg er ab und tauchte unter im Jordan siebenmal, wie der Mann Gottes geboten hatte. Und sein Fleisch wurde wieder heil wie das Fleisch eines jungen Knaben, und er wurde rein. (2. Kön 5,11-14)

Gehmeditation

Ich bin Elia:

Wenn ich versucht bin aufzugeben, den Weg nicht weiterzugehen, brauche ich Menschen, die mir gut zureden, mich ermutigen.

Ich bin ein Diener Naamans:

Ich möchte dem Verzagten Mut machen, den Zornigen beruhigen und dem Starrsinnigen ein Umdenken ermöglichen.

Mantra: Du wirst rein

35. Fastenweg

Einer allein hätte das gar nicht bewältigen können. Ich war froh, dass meine Kollegen und Freunde mir halfen. Vor allem aber war ich froh, dass sie alle dieses außergewöhnliche Geschehen miterlebten, denn das hätte mir keiner geglaubt. Es widersprach ja jeder Vernunft!

Und als er aufgehört hatte zu reden, sprach er zu Simon: Fahre hinaus, wo es tief ist, und werft eure Netze zum Fang aus! Und Simon antwortete und sprach: Meister, wir haben die ganze Nacht gearbeitet und nichts gefangen; aber auf dein Wort hin will ich die Netze auswerfen. Und als sie das taten, fingen sie eine große Menge Fische und ihre Netze begannen zu reißen. Und sie winkten ihren Gefährten, die im andern Boot waren, sie sollten kommen und ihnen ziehen helfen. Und sie kamen und füllten beide Boote voll, sodass sie fast sanken. (Lk 5,4-7)

Gehmeditation

Ich bin Petrus:

Ich habe Kollegen und Freunde, die mich unterstützen, mit denen ich meine Erfahrungen teilen kann. Dafür bin ich dankbar.

Mantra: Auf dein Wort hin

36. Fastenweg

Ein Kind war es, das uns zeigte, was es heißt zu teilen. Wenn jeder nur so viel „Brot“ für sich behielte, wie er braucht, müsste niemand mehr Hunger leiden. Denn es ist mehr als genug für alle da.

Es ist ein Knabe hier, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische. Aber was ist das für so viele? Jesus aber sprach: Lasst die Leute sich lagern. Es war aber viel Gras an dem Ort. Da lagerten sich etwa fünftausend Männer. Jesus aber nahm die Brote, dankte und gab sie denen, die sich gelagert hatten; desgleichen auch von den Fischen, so viel sie wollten. (Joh 6,8-11)

Gehmeditation

Ich bin der Knabe:

Ich habe mehr als genug und ich zeige, was ich habe, teile es mit anderen.

Ich bin eine/einer von den Leuten:

Weit sind wir gelaufen, ich bin müde und hungrig. Ich sehne mich nach einem guten Rastplatz und einem gemeinsamen Mahl.

Mantra: So viel sie wollten

37. Fastenweg

Was immer auch geschehen ist – wir sind Brüder. Ich werde ihnen zeigen, dass ich sie liebe, es gut mit ihnen meine, trotz allem. Das bin ich schon meinem alten Vater schuldig, der mich beweint, weil er glaubt, ich sei tot. Und das, was sie mir antaten, erwies sich schließlich als lebensrettend für uns alle!

Da konnte Josef nicht länger an sich halten vor allen, die um ihn her standen, und er rief: Lasst jedermann von mir hinausgehen! Und stand kein Mensch bei ihm, als sich Josef seinen Brüdern zu erkennen gab. Und er weinte laut, dass es die Ägypter und das Haus des Pharao hörten, und sprach zu seinen Brüdern: Ich bin Josef. Lebt mein Vater noch? Und seine Brüder konnten ihm nicht antworten, so erschrakten sie vor seinem Angesicht. Er aber sprach zu seinen Brüdern: Tretet doch her zu mir! Und sie traten herzu. Und er sprach: Ich bin Josef, euer Bruder, den ihr nach Ägypten verkauft habt. Und nun bekümmert euch nicht und lasst es euch nicht leid sein, dass ihr mich hierher verkauft habt; denn um eures Lebens willen hat mich Gott vor euch hergesandt. (1. Mose 45, 1-5)

Gehmeditation

Ich bin Josef:

Ich will meinen Weg weitergehen, versöhnt mit denen, die mir Unrecht taten.

Ich bin ein Bruder Josefs:

Gott kann selbst das Unrecht, das wir anderen tun, in Segen verwandeln für uns und die anderen.

Mantra: Tretet her zu mir!

38. Fastenweg

Wer solche Freunde hat, braucht sich keine Sorgen zu machen! Nichts ließen sie unversucht, um mir zu helfen. Was sie für mich taten, war ja sogar außerhalb der Legalität: Hausfriedensbruch, mutwillige Zerstörung fremden Eigentums. Aber sie erreichten ihr Ziel!

Es versammelten sich viele, sodass sie nicht Raum hatten, auch nicht draußen vor der Tür; und er sagte ihnen das Wort. Und es kamen einige, die brachten zu ihm einen Gelähmten, von vieren getragen. Und da sie ihn nicht zu ihm bringen konnten wegen der Menge, deckten sie das Dach auf, wo er war, gruben es auf und ließen das Bett herunter, auf dem der Gelähmte lag. Da nun Jesus ihren Glauben sah, sprach er zu dem Gelähmten: Mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben. (Mk 2,2-5)

Gehmeditation

Ich bin einer der Freunde:

Gemeinsam schafft man manchmal scheinbar Aussichtsloses.

Ich bin einer von den vielen, die draußen vor der Tür standen:

Ich will nichts weiter als ein Wort für meinen Weg ...

Ich bin der geheilte Gelähmte:

Jeder Schritt, den ich tue, ist auch Ausdruck meiner inneren Leichtigkeit und Freiheit. Das verdanke ich nicht nur dem, der mich heilte, sondern auch meinen Freunden, die mich zu ihm brachten.

Mantra: Mein Sohn / meine Tochter

39. Fastenweg

Ein Aufbruch voller Hoffnung war das – heraus aus Unterdrückung und Sklavenarbeit in die Freiheit! Noch ahnten wir nicht, dass auf diesem Weg auch Entbehrungen und Enttäuschungen warteten. Der Weg in die Freiheit ist nicht immer ein leichter und angenehmer Weg.

Da sprach Mose zum Volk: Gedenkt an diesen Tag, an dem ihr aus Ägypten, aus der Knechtschaft, gezogen seid, denn der HERR hat euch mit mächtiger Hand von dort herausgeführt. (2. Mose 13,3)

Da ließ Mose Israel vom Schilfmeer aufbrechen, und sie zogen zur Wüste Schur. Und sie wanderten drei Tage in der Wüste und fanden kein Wasser. Da kamen sie nach Mara; aber sie konnten das Wasser von Mara nicht trinken, denn es war sehr bitter. Daher nannte man den Ort Mara. Da murrte das Volk wider Mose und sprach: Was sollen wir trinken? Er schrie zu dem HERRN, und der HERR zeigte ihm ein Holz; das warf er ins Wasser, da wurde es süß. (2. Mose 15,22-25)

Gehmeditation

Ich bin ein Israelit:

Wir sind auf dem Weg in die Freiheit – ein guter, aber nicht immer leichter Weg, da gibt es auch Hindernisse. Aber wir machen einander immer wieder Mut.

Mantra: Derr Herr hat euch herausgeführt

40. Fastenweg

Ich habe die Aufgabe übernommen, da zu sein für meine Familie. Das ist leicht, wenn gerade alles gut ist. Aber wirklich herausgefordert war ich, als wir in tödliche Gefahr gerieten. Doch Gott zeigte mir einen Weg und ich bin ihn gegangen, zusammen mit den Meinen.

Da erschien der Engel des Herrn dem Josef im Traum und sprach: Steh auf, nimm das Kindlein und seine Mutter mit dir und flieh nach Ägypten und bleib dort, bis ich dir's sage; denn Herodes hat vor, das Kindlein zu suchen, um es umzubringen. Da stand er auf und nahm das Kindlein und seine Mutter mit sich bei Nacht und entwich nach Ägypten und blieb dort bis nach dem Tod des Herodes. (Mt 2,13-15)

Gehmeditation

Ich bin Josef:

Ich Sorge gut für die Menschen, die mir anvertraut sind.

Ich bin Maria:

Ich bin dankbar, dass ich nicht alleine bin, sondern einen zuverlässigen Begleiter habe.

Mantra: Steh auf!

41. Fastenweg

Niemals wäre ich ohne meinen Bruder mitgegangen. Wir haben immer alles gemeinsam gemacht und so war auch jetzt mein erster Gedanke: Ich muss schauen, wo er ist, ihm die unglaubliche Nachricht bringen und ihn mitnehmen auf einen vielleicht ganz neuen Weg.

Einer von den zweien, die Johannes gehört hatten und Jesus nachgefolgt waren, war Andreas, der Bruder des Simon Petrus. Der findet zuerst seinen Bruder Simon und spricht zu ihm: Wir haben den Messias gefunden, das heißt übersetzt: der Gesalbte. Und er führte ihn zu Jesus. (Joh 1,40-42)

Gehmeditation

Ich bin Andreas:

Ich führe meinen Bruder zu Jesus.

Ich bin Petrus:

Ich gehe mit, wenn mein Bruder mich ruft.

Mantra: Den Messias finden

42. Fastenweg

Es gibt Situationen im Leben, da sind keine Worte mehr möglich und vielleicht auch nicht nötig. Da ist die Sprache des Körpers die einzige Möglichkeit, den überwältigenden Gefühlen Ausdruck zu geben. Das habe ich erfahren, als ich nach über 15 Jahren meinem Bruder wieder begegnete, dem ich so großes Unrecht angetan hatte. Ich rechnete mit Vergeltung und erlebte eine wortlose innige Versöhnung.

Jakob hob seine Augen auf und sah seinen Bruder Esau kommen mit vierhundert Mann. Und er verteilte seine Kinder auf Lea und auf Rahel und auf die beiden Mägde und stellte die Mägde mit ihren Kindern vornean und Lea mit ihren Kindern dahinter und Rahel mit Josef zuletzt. Und er ging vor ihnen her und neigte sich siebenmal zur Erde, bis er zu seinem Bruder kam. Esau aber lief ihm entgegen und herzte ihn und fiel ihm um den Hals und küsste ihn, und sie weinten. (1. Mose 33,1-4)

Gehmeditation

Ich bin Jakob:

Was mich erwartet, weiß ich nicht, ich weiß nur, dass ich diesen nicht ganz einfachen Weg gehen muss.

Ich bin Esau:

Versöhnungswege sind heilsam für den, der Unrecht tat, und für den, dem Unrecht geschah.

Mantra: Sie weinten

43. Fastenweg

Immer mehr Menschen schlossen sich uns an und irgendwann waren wir völlig überfordert. Wir schafften einfach nicht mehr die ganze Arbeit. Es ist keine Schande, zuzugeben: Es ist mir zu viel, ich brauche Unterstützung. Wir teilten die Arbeit auf und fanden genügend Leute, die bereit waren, praktische Dienste zu übernehmen und uns auf diese Weise zu entlasten.

In diesen Tagen aber, als die Zahl der Jünger zunahm, erhob sich ein Murren unter den griechischen Juden in der Gemeinde gegen die hebräischen, weil ihre Witwen übersehen wurden bei der täglichen Versorgung. Da riefen die Zwölf die Menge der Jünger zusammen und sprachen: Es ist nicht recht, dass wir das Wort Gottes vernachlässigen und zu Tische dienen. Darum, liebe Brüder, seht euch um nach sieben Männern in eurer Mitte, die einen guten Ruf haben und voll Geistes und Weisheit sind, die wollen wir bestellen zu diesem Dienst. Wir aber wollen ganz beim Gebet und beim Dienst des Wortes bleiben. (Apg 6,1-4)

Gehmeditation

Ich bin einer der Apostel:

Endlich habe ich Menschen gefunden, mit denen ich mir die Arbeit teile. Ich gehe meinen Weg nun leichter und unbeschwerter.

Ich bin einer der sieben Männer:

Seit ich aktiv in die Verantwortung einbezogen bin, ist mir die Sache noch wertvoller geworden und ich fühle mich richtig aufgewertet.

Mantra: Seht euch um

44. Fastenweg

Ich hatte zusammen mit Jakobus und Johannes den Höhepunkt im Leben Jesu miterleben dürfen. Jetzt nahm er uns mit, als er auf dem Weg zu seinem Tiefpunkt war. Wir alle hatten gemeinsam gegessen, dann war er aufgebrochen und hatte uns drei gebeten, ihn zu begleiten. Damals hatte er uns mitgenommen auf den hohen Berg der Verklärung, nun begleiteten wir ihn, als er tief unten am Boden lag. Ich spürte seine Angst, seine Verzweiflung, sein inneres Ringen. Es war kaum zu ertragen, ihn so zu erleben. Und dann ließen wir ihn alle drei im Stich. Er war allein, als er in die dunkelste Verlassenheit stürzte. Wir flüchteten uns in den Schlaf, um sein Leiden nicht mit ansehen zu müssen. Das kann ich mir nie verzeihen ...

Da kam Jesus mit ihnen zu einem Garten, der hieß Gethsemane, und sprach zu den Jüngern: Setzt euch hierher, solange ich dorthin gehe und bete. Und er nahm mit sich Petrus und die zwei Söhne des Zebedäus und fing an zu trauern und zu zagen. Da sprach Jesus zu ihnen: Meine Seele ist betrübt bis an den Tod; bleibt hier und wachet mit mir! Und er ging ein wenig weiter, fiel nieder auf sein Angesicht und betete und sprach: Mein Vater, ist's möglich, so gehe dieser Kelch an mir vorüber; doch nicht, wie ich will, sondern wie du willst! Und er kam zu seinen Jüngern und fand sie schlafend. (Mt 26,36-40)

Gehmeditation

Ich bin Petrus:

Ich spüre, wie unendlich schwer dieser Weg für ihn ist, und ich möchte bei ihm bleiben, ihn begleiten.

Mantra: Wachet mit mir!

45. Fastenweg

Ich war dabei, als sie die drei Männer kreuzigten. Ich kann ihre letzten Worte bezeugen – die bitteren Lästerworte des einen Verbrechers, die flehende Bitte des anderen. Und dann die Worte des Mannes in der Mitte. Das Paradies versprach er ihm! Und es klang so glaubwürdig.

Fast beneidete ich den Banditen, dem sie galten. Das ist seit diesem Tag mein sehnlicher Wunsch: in meiner Todesstunde auch diese Worte hören zu dürfen: Heute wirst du mit mir im Paradiese sein!

Aber einer der Übeltäter, die am Kreuz hingen, lästerte ihn und sprach: Bist du nicht der Christus? Hilf dir selbst und uns! Da antwortete der andere, wies ihn zurecht und sprach: Fürchtest du nicht einmal Gott, der du doch in gleicher Verdammnis bist? Wir sind es zwar mit Recht, denn wir empfangen, was unsre Taten verdienen; dieser aber hat nichts Unrechtes getan. Und er sprach: Jesus, gedenke an mich, wenn du in dein Reich kommst! Und Jesus sprach zu ihm: Wahrlich, ich sage dir: Heute wirst du mit mir im Paradies sein. (Lk 23,39-43)

Gehmeditation

Ich bin der Schächer zur Rechten Christi:

Jesus geht mit mir auch in den Tod und durch den Tod hindurch.

Mantra: Jesus, gedenke an mich!

46. Fastenweg

Ich hatte nie gewagt, mich offen zu Jesus zu bekennen. Aber seit unserem tiefen nächtlichen Gespräch war ich ihm immer heimlich von ferne auf der Spur geblieben. Ich hatte den ganzen Prozess, seine ungerechte Verurteilung und schließlich seine grausame Hinrichtung verfolgt.

Ich schämte mich meiner Furcht, obwohl ich wusste, dass ich nicht der einzige war. Es gab viele Anhänger Jesu, die es nicht wagten, ihm öffentlich nachzufolgen. Als ich erfuhr, dass einer von ihnen sich heimlich um die Grablegung Jesu kümmern wollte, bot ich ihm meine Unterstützung an. Gemeinsam begruben wir Jesus nach jüdischem Brauch.

Danach bat Josef von Arimathäa, der ein Jünger Jesu war, doch heimlich, aus Furcht vor den Juden, den Pilatus, dass er den Leichnam Jesu abnehmen dürfe. Und Pilatus erlaubte es. Da kam er und nahm den Leichnam Jesu ab. Es kam aber auch Nikodemus, der vormals in der Nacht zu Jesus gekommen war, und brachte Myrrhe gemischt mit Aloe, etwa hundert Pfund. Da nahmen sie den Leichnam Jesu und banden ihn in Leinentücher mit Spezereien, wie die Juden zu begraben pflegen. Es war aber an der Stätte, wo er gekreuzigt wurde, ein Garten und im Garten ein neues Grab, in das noch nie jemand gelegt worden war. Dahin legten sie Jesus wegen des Rüsttags der Juden, weil das Grab nahe war. (Joh 19,38-42)

Gehmeditation

Ich bin Josef von Arimathäa:

Ich bin dankbar, diesen letzten Weg mit Jesus gehen zu dürfen.

Ich bin Nikodemus:

Diesen Weg mitzugehen ist für mich ein Zeichen: Ich bin ein Jünger Jesu!

Mantra: Ein Jünger Jesu

Am Abend aber dieses ersten Tages der Woche,
da die Jünger versammelt
und die Türen verschlossen waren aus Angst,
kam Jesus und trat mitten unter sie
und spricht zu ihnen:
Friede sei mit euch!
(Joh 20,19)

