

Wie können wir bewusster leben und uns Zeiten der Besinnung gönnen? Das Buch bietet für alle Werktage von Aschermittwoch bis Ostermontag eine kleine Auszeit an. Kurze Impulstexte namhafter Autoren, wie Papst Franziskus, Anselm Grün, Margot Käßmann u. a., können zur Einstimmung am Morgen gelesen werden. Bibelstellen und ein Tagesimpuls können durch den Tag begleiten und zur Reflexion am Abend dienen. Ein Bibelstellen- und Stichwortverzeichnis ermöglichen umgekehrt die Suche nach Texten für viele Anlässe der Gemeindegemeinschaft.



ISBN 978-3-451-38803-3

9 783451 388033
www.herder.de

HERDER

PAPST FRANZISKUS · GRÜN · KÄSSMANN · u.a.

Den Durst der Seele stillen

PAPST FRANZISKUS · ANSELM GRÜN
MARGOT KÄSSMANN u.a.



Den Durst der Seele stillen

Meditative Impulse für die
Fastenzeit bis Ostern

HERDER

Papst Franziskus, Anselm Grün,
Margot Käßmann u. a.

Den Durst der Seele stillen

Meditative Impulse
für die Fastenzeit bis Ostern

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Die Zusammenstellung der Texte:

Fabian Brand, geb. 1991, studierte katholische Theologie in Würzburg und Jerusalem, derzeit Promotionsstudium im Fach Dogmatik in Würzburg. Er ist regelmäßig als Autor theologischer Veröffentlichungen tätig.



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rosenheim
Umschlagmotiv: © katyakaty / iStock / GettyImages
Satz: Barbara Herrmann, Freiburg
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-38803-3

Inhalt

Vorwort	7
1. Aschermittwoch bis Samstag nach Aschermittwoch	9
2. Erster Fastensonntag bis Samstag der ersten Fastenwoche	21
3. Zweiter Fastensonntag bis Samstag der zweiten Fastenwoche	39
4. Dritter Fastensonntag bis Samstag der dritten Fastenwoche	57
5. Vierter Fastensonntag bis Samstag der vierten Fastenwoche	75
6. Fünfter Fastensonntag bis Samstag der fünften Fastenwoche	93
7. Palmsonntag bis Mittwoch der Karwoche	111
8. Gründonnerstag bis Ostersonntag	121
Übersicht zu den Autoren	129
Verzeichnis der Bibelstellen	131
Verzeichnis der Stichwörter	134
Quellen	138

Vorwort

Die Fastenzeit ist die Zeit des Verzichts, des Maßhaltens, der Zurückhaltung. Von manch lieber Gewohnheit wird man in den Wochen vor Ostern ablassen, um sich neu mit sich selbst und mit den anderen auseinanderzusetzen. Die österliche Bußzeit ist die Zeit der Neubesinnung auf sich selbst und das eigene Leben. Aber vielmehr noch die Neuausrichtung auf Gott und die Umkehr hin zu Gott und hin zum Nächsten.

Die Fastenzeit ist auch von einem anderen Aspekt geprägt: Nämlich den Durst zu stillen, der im eigenen Leben immer wieder zu spüren ist. Durst nach Leben, Durst nach Liebe, Durst nach Versöhnung, Barmherzigkeit und neuen Perspektiven. All diese Sehnsüchte haben in den vorösterlichen Wochen ihren Raum. Wir dürfen ihnen nachspüren und sie in unserem Leben groß werden lassen. Mehr noch: Wir dürfen unsere Dürste stillen oder es zumindest versuchen. Oft ist gar nicht viel dafür notwendig. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die unserem Leben einen neuen Geschmack verleihen, die das Leben reich und schön machen. Die Fastenzeit ist Verzicht – aber sie ist auch eine Zeit der Erfüllung.

Die Texte in diesem Begleiter durch die Fastenzeit wollen Anregung und Hilfe sein, den Durst der eigenen Seele zu stillen. Bekannte Autorinnen und Autoren haben versucht, die menschlichen Sehnsüchte, die diesen Durst immer wieder hervorrufen, ins Wort zu bringen. Ihr eige-

nes Ringen um Leben, Liebe und Hoffnung kann uns helfen, unserer Sehnsucht nachzugehen. Die Fastenzeit wird eine erfüllte Zeit, wenn wir sie nicht oberflächlich abhandeln. Wenn wir uns wirklich mit uns selbst auseinandersetzen und den Blick auf die eigenen Fehler und Schwächen wagen. Nur wenn man den eigenen Seelendurst wahrnimmt, kann man ihn auch stillen!

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Fastenzeit und ein gutes Zugehen auf Ostern zu. Mögen die Texte in diesem Buch Ihr Leben bereichern und Ihnen helfen, damit Ihr eigenes Leben wieder seine wirkliche Größe erhält.

Lichtenfels, 19. Oktober 2018

Ihr Fabian Brand

Mittwoch der dritten Fastenwoche

Dtn 4,1-9

Mt 5,17-19

»Und nun, Israel, hör auf die Gesetze und Rechtsentscheide, die ich euch zu halten lehre! Hört und ihr werdet leben.«
(Dtn 4,1)

Mit dem Herzen horchen

Das Schlüsselwort für meinen Zugang zum geistlichen Leben heißt *Horchen*. Damit ist eine besondere Art des Horchens gemeint, ein Hinhorchen des Herzens. So zu horchen, ist das Rückgrat der mönchischen Tradition, in der ich stehe. (...)

Aus biblischer Sicht kommen alle Dinge durch Gottes schöpferisches Wort in die Welt; die gesamte Geschichte ist ein Dialog mit Gott, der zum Herzen der Menschen spricht. Die Bibel verkündet mit großer Klarheit, dass Gott eins ist und transzendent. Bewundernswert ist die Einsicht des religiösen Geistes, der in der biblischen Literatur seinen Ausdruck gefunden hat, dass Gott zu uns *spricht*. Der transzendente Gott spricht in Natur und Geschichte. Das menschliche Herz ist dazu aufgerufen, zu horchen und zu antworten.

Horchen und Antworten – das ist die Form, welche die Bibel unserem grundlegenden religiösen Streben als menschliche Wesen vorzeichnet: dem Streben nach einem erfüllten Leben, nach Glück, dem Streben nach Sinn. Unser Glücklichsein gründet sich nicht auf Glücksgefühle, sondern auf inneren Frieden, den Frieden des Herzens. Selbst inmitten einer sogenannten Pechsträhne, inmitten von Leid und Schmerz können wir unseren inneren Frieden finden, wenn wir aus all dem Sinn heraushören. Die biblische Überlieferung zeigt uns den Weg, indem sie verkündet, dass Gott selbst in die schlimmste Notlage und *durch sie* zu uns spricht. Indem ich mich der Botschaft des Augenblicks ganz öffne, kann ich zur Quelle der Sinnhaftigkeit vorstoßen und den Sinn des Lebens erkennen.

David Steindl-Rast

Tagesimpuls: Ich höre heute ganz bewusst auf die Geräusche in meiner Umgebung: auf das Singen der Vögel, auf die Stimmen der Menschen, auf die Stille.

Am Abend gönne ich mir eine Zeit der Stille: Ich schaue zurück auf den Tag und komme mit Gott darüber ins Gespräch.

Quellen

- Bosmans, Phil:* Fasten, um geheilt zu werden, aus: Ders.: Gelöster leben. Fasten- und Ostergedanken, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1989, S. 11–13.
- Brantzen, Hubertus:* Denk daran, du bist Staub, aus: Ders.: 40 Spuren auf dem Weg ins Leben. Ein Fastenzeitbegleiter, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014, S. 9–11.
- Bruners, Wilhelm:* Am Grab des Freundes, aus: Ders.: Zuhause in zwei Zelten. Gedichte und Reflexionen © Tyrolia Verlag, Innsbruck 2017, S. 114.
- Eckert, Johannes:* Berg der Verklärung: Lass dich umarmen, aus: Ders.: hoch und heilig. Gipfelbotschaften aus dem Matthäusevangelium © 2016, Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, S. 116f.
- Grün, Anselm:* Wüste und Versuchung, aus: Ders.: Der Himmel beginnt in dir. Was Wissen der Wüstenväter für heute, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012
- Ders.:* Josef und seine Brüder, aus: Ders.: Die Bibel verstehen. Hinführung zum Buch der Bücher, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010, S. 54f.
- Ders.:* Die Wahrheit befreit, aus: Ders.: Jesus – Tür zum Leben. Das Evangelium des Johannes, © Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg 2002 S. 80f.
- Ders.:* Ezechiel: Visionen des Lebens mit Gott, aus: Ders.: Die Bibel verstehen. Hinführung zum Buch der Bücher, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010, S. 124f.
- Kamphaus, Franz:* Der Garant des Wortes: Jesus, aus: Ders.: Auf den Punkt gebracht. Biblische Anstöße, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1994, S. 153–155.

- Ders.:* Zuvorkommend, aus: Ders.: Lichtblicke. Jahreslesebuch, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014
- Ders.:* Abendmahl, aus: Ders.: Lichtblicke. Jahreslesebuch, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014
- Käßmann, Margot:* Bild, Bilder, Bildnis, aus: Dies.: Was uns Zuversicht gibt. Reformatorische Ansprachen, © Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH 2017, S. 41–43.
- Dies.:* Unter Pontius Pilatus gekreuzigt, aus: Dies.: Im Zweifel glauben. Worauf wir uns verlassen können, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
- Knapp, Andreas:* gartendrama, aus: Ders.: Das Ende vom Ende. Geschichten gegen den Tod, © Echter Verlag GmbH, Würzburg, 2016 S. 29.
- Ders.:* bei lazarus, aus: Ders.: Das Ende vom Ende. Geschichten gegen den Tod, © Echter Verlag GmbH, Würzburg, 2016 S. 19.
- Knapp, Andreas/Wolfers, Melanie:* Raus aus der Falle!, aus: Dies.: Glaube, der nach Freiheit schmeckt. Eine Einladung an Zweifler und Skeptiker, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2011, S. 201–203.
- Ders./Dies.:* Ein wunderbarer Mensch, aus: Dies.: Glaube, der nach Freiheit schmeckt. Eine Einladung an Zweifler und Skeptiker, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011, S. 192f.
- Leitschuh, Marcus C./Terwite, Paulus:* Wege bahnen, aus: Dies.: So einfach kann das Leben sein © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010, S. 12f.
- Martini, Carlo M.:* Psalm 51, aus: Ders.: Seht, welch ein Mensch. Texte für alle Tage der Fasten- und Osterzeit, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1999, S. 34f.
- Ders.:* Vergebung, in: Ders.: Seht, welch ein Mensch. Texte für alle Tage der Fasten- und Osterzeit, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1999, S. 73–75.

Marx, Reinhard: Gute Gründe zum Glauben, aus: Ders.: glaube!
© 2013, Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, S. 74–77.

Mello, Anthony de: Das ganze Geheimnis, aus: Ders.: Auf dem Weg nach Ostern. Meditationen und Weisheitsgeschichten, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2000, S. 20f.

Müller, Rainer M.: »Die Gefangenen besuchen«, aus: Ders.: barm_Herz.ig. Exerzitien im Alltag für die Fastenzeit, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018, S. 52f.

Oosterhuis, Huub: Größer als mein Herz, aus: Ders.: Das Huub Oosterhuis Gottesdienstbuch, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013, S. 77f.

Ders.: Möchte wahr sein, was graviert steht, aus: Ders.: Das Huub Oosterhuis Gottesdienstbuch, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013, S. 121.

Pröpfer, Thomas: Gott hat auf uns gehofft, aus: Ders.: Gottes Freundschaft suchen. Predigten, Geistliche Gedanken und Gebete, © Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2016, S. 258f.

Ratzinger, Joseph/Benedikt XVI.: Das Gebet des Herrn, aus: Ders.: Jesus von Nazareth. Erster Teil, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2007, S. 162.

Ratzinger, Joseph: Jesus stirbt am Kreuz, aus: Ders.: Der Kreuzweg unseres Herrn, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2006, S. 59f.

Rotzetter, Anton: Fest-Einladung, aus: Ders.: Gott, der mir Leben schafft. Meditationen, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1994, S. 202.

Schwarz, Andrea: Und wie gestalten Sie diese Wochen?, aus: Dies.: Eigentlich ist Ostern ganz anders. Hoffnungstexte, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009, S. 23f.

Dies.: sakrament des neuanfangs, aus: Dies.: Eigentlich ist Ostern ganz anders. Hoffnungstexte, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009, S. 56f.

Dies.: Bilder zerbrechen lassen, aus: Dies.: Mehr leben! Eine Auszeit mit dem Propheten Elija, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2011, S. 61–63.

Dies.: Einübung ins Leben, aus: Dies.: Eigentlich ist Ostern ganz anders. Hoffnungstexte, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009, S. 63f.

Spilling-Nöcker, Christa: Lust am Augenblick, aus: Dies.: Was mir Kraft zum Leben schenkt. Impulse für die Fastenzeit, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015.

Dies.: Zauber der Jahreszeiten, aus: Dies.: Kleines Buch der Lebensfreude, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016, S. 13f.

Steindl-Rast, David: Mit dem Herzen horchen, aus: Ders.: Die Achtsamkeit des Herzens, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017, S. 13f.

Stutz, Pierre: Sympathisches Mitsein, aus: Ders.: Auferstehen mitten im Tag. Österliche Meditationen, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2002, S. 13f.

Trummer, Peter: Nachthimmel, aus: Ders.: »Ich bin das Licht der Welt«, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018, S. 13f.

Weismantel, Paul: Frühjahrskur für Leib und Seele, aus: Ders.: Lebensatem Sonntag. 52 Kraftquellen, © Echter Verlag GmbH, Würzburg 2005, S. 30f.

Ders.: Neuen Aufbruch wagen, aus: Ders.: Segensgebete. Für das Jahr – für das Leben. Ein Camino.-Buch aus der © Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart 2017.

Ders.: Er ist wahrhaft auferstanden, aus: Ders.: Lebensatem Sonntag. 52 Kraftquellen, © Echter Verlag GmbH, Würzburg 2005, S. 32.

Werlen, Martin: Umkehr zum Leben, aus: Ders.: Wo kämen wir hin? Für eine Kirche, die Umkehr nicht nur predigt, sondern selbst lebt, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016, S. 7f.

Wolf, Notker: Der Schatz des Sonntag, aus: Ders.: Gönn dir Zeit.
Es ist dein Leben, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im
Breisgau 2018, S. 76–78.

Zink, Jörg: Judas – Einer von uns, aus: Ders.: Vor uns der Tag.
Was die Passions- und Ostergeschichten bedeuten, © Verlag
Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 1995, S. 55–57.

Die Bibeltexte sind entnommen aus:
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,
vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten.