

# Fastenbrief 1

Ein Funke bleibt - „Ich glaube, hilf meinem Unglauben!“ (Mk 9, 24)

Wir sind damit konfrontiert, dass wir als Menschen doch nicht alles beherrschen können, dass es Dinge gibt, die außerhalb unserer Verfügung liegen. Und wir müssen uns den Empfehlungen und Restriktionen von Behörden, Experten und Vorgesetzten beugen. Nicht nur für uns selbst, sondern auch zum Schutz aller anderen. Das ist ein so tiefer Eingriff in unsere Freiheit, nicht mehr selbst entscheiden zu können, was wir tun, wohin wir gehen und mit wem wir in Kontakt stehen dürfen.



Ich bin völlig überwältigt von dieser Konsequenz, dass ich manchmal ganz panisch werde... Sind diese drastischen Maßnahmen wirkungsvoll und sinnvoll? Wie kann ich in all dem, was mich beschränkt und an mein Zuhause bindet, doch noch frei sein? Wie kann ich beruhigt atmen und meinem Alltag nachgehen?



Und dann erinnere ich mich immer wieder an dieses eine Wort: „Ich glaube, hilf meinem Unglauben.“ (Mk 9, 24) Nicht ohne Grund ist es die diesjährige Jahreslosung geworden, in einer Welt, die durch die Globalisierung immer mehr zusammenfällt, die geprägt ist von verschiedensten Krisen, da ist der Zweifel an der Präsenz und Wirkmacht Gottes groß. Und doch bleibt da ein Funke, der weiter glüht, der mich immer neu befeuert, diesen Zweifel auf den Grund zu gehen, sie nicht zu verdrängen, aber in der Gegenwart Gottes immer wieder in den Glauben zurückzuholen.



In allem Zweifel ist da ein Funke, der mich immer wieder daran erinnert, dass er selbst es ist, der die Zweifel annimmt und sie für mich verwandelt. All meine Sorge, meine Bedrängnis, mein Nicht-Atmen-Können, kann ich in seine Hände legen und ich weiß, dass sie dort verwandelt werden, dass er mich davon befreien kann. Und diese Sicherheit zu haben, die beruhigt mich, lässt mich aufatmen, innerlich frei werden.



Nicht-Atmen-Können – Aufatmen  
Bedrängnis – Loslassen  
Krampfhaft festhalten – in die Hände eines anderen legen.

*Zum Nachdenken:*

Was bedrängt mich gerade in meinem Herzen? Was kann ich schwer loslassen?

Was gibt mir in diesen Momenten Zuversicht? Ist der Glaube, auch wenn er nur ein Funke ist, ein Halt und Ankerplatz für mich? Welche weitere Bibelstelle hilft mir in solchen Situationen?

# Fastenbrief 1

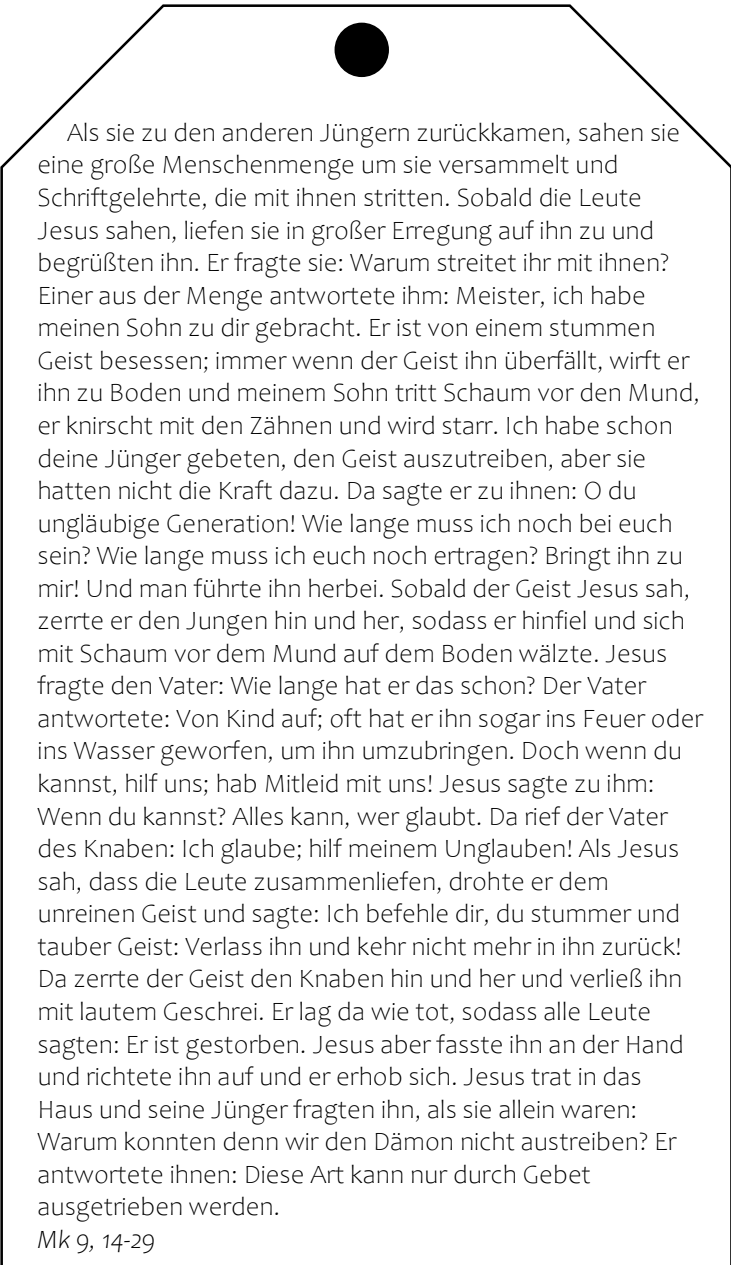
## Meditation:

Nimm dir bewusst 5 Minuten Zeit, das reicht schon. Achte auf deinen Atem und spüre einmal in dich hinein. Lenke deine Aufmerksamkeit nun durch den Körper, beginne bei den Fingern, gehe über zu den Händen, langsam zu den Armen und Schultern bis zu deinem Herzen. Spürst du den Herzschlag? Verweile hier einige Momente und mache dich vertraut mit deinem Herz- und Bauchgefühl.

Was genau spürst du hier? Welche Gefühle kommen in dir auf? Verändern sich diese Gefühle, wenn du dich im Gebet nun an Gott wendest? Wie reagiert dein Herz, wenn du von deinen Gedanken sprichst? Wie fühlt sich das Gespräch nun an?

Wie fühlt sich für dich Glauben an?

## Kreativ-sein:



Als sie zu den anderen Jüngern zurückkamen, sahen sie eine große Menschenmenge um sie versammelt und Schriftgelehrte, die mit ihnen stritten. Sobald die Leute Jesus sahen, liefen sie in großer Erregung auf ihn zu und begrüßten ihn. Er fragte sie: Warum streitet ihr mit ihnen? Einer aus der Menge antwortete ihm: Meister, ich habe meinen Sohn zu dir gebracht. Er ist von einem stummen Geist besessen; immer wenn der Geist ihn überfällt, wirft er ihn zu Boden und meinem Sohn tritt Schaum vor den Mund, er knirscht mit den Zähnen und wird starr. Ich habe schon deine Jünger gebeten, den Geist auszutreiben, aber sie hatten nicht die Kraft dazu. Da sagte er zu ihnen: O du ungläubige Generation! Wie lange muss ich noch bei euch sein? Wie lange muss ich euch noch ertragen? Bringt ihn zu mir! Und man führte ihn herbei. Sobald der Geist Jesus sah, zerrte er den Jungen hin und her, sodass er hinfiel und sich mit Schaum vor dem Mund auf dem Boden wälzte. Jesus fragte den Vater: Wie lange hat er das schon? Der Vater antwortete: Von Kind auf; oft hat er ihn sogar ins Feuer oder ins Wasser geworfen, um ihn umzubringen. Doch wenn du kannst, hilf uns; hab Mitleid mit uns! Jesus sagte zu ihm: Wenn du kannst? Alles kann, wer glaubt. Da rief der Vater des Knaben: Ich glaube; hilf meinem Unglauben! Als Jesus sah, dass die Leute zusammenliefen, drohte er dem unreinen Geist und sagte: Ich befehle dir, du stummer und tauber Geist: Verlass ihn und kehr nicht mehr in ihn zurück! Da zerrte der Geist den Knaben hin und her und verließ ihn mit lautem Geschrei. Er lag da wie tot, sodass alle Leute sagten: Er ist gestorben. Jesus aber fasste ihn an der Hand und richtete ihn auf und er erhob sich. Jesus trat in das Haus und seine Jünger fragten ihn, als sie allein waren: Warum konnten denn wir den Dämon nicht austreiben? Er antwortete ihnen: Diese Art kann nur durch Gebet ausgetrieben werden.

Mk 9, 14-29

Eine Alternative zum Gottesdienst oder persönlichen Gebet ist immer auch **die Schriftlesung**.

Hier kannst du einmal kreativ werden: ausdrucken (gerne auch auf dickes Papier), das Lesezeichen ausschneiden und reich verzieren. Der Text darf dabei übermalt oder mit Farbe betont werden.

Welches Wort ist es, das dich besonders anspricht?

Anschließend ein buntes Band durch das schwarze Loch ziehen, fest verknoten und fertig ist das Lesezeichen für die nächsten Wochen, das auch Platz in deiner Lieblingslektüre findet und dich so immer an diese besondere Zusage Gottes erinnert.

Alternativ:

Ausdrucken, mit Speiseöl von der Rückseite bepinseln, trocknen lassen, einlaminiert und zuschneiden. Band dran, fertig!