

## Leseprobe



### Lebenszeichen

Mein Tagebuch-Begleiter für die Fastenzeit

100 Seiten, 11 x 19 cm, gebunden,  
mit zahlreichen Farbabbildungen, mit Lesebändchen

**ISBN 9783746239866**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2014

# LEBENSZEICHEN

Mein Tagebuch-Begleiter  
für die Fastenzeit

**benno**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de) ([newsletter@st-benno.de](mailto:newsletter@st-benno.de)).

ISBN: 978-3-7462-3986-6

© St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig  
Umschlag und Gestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Gesamtherstellung: Arnold & Domick, Leipzig (A)

## *D*IE SINNE SCHÄRFEN – GOTT NEU WAHRNEHMEN

Wer schon einmal richtig gefastet hat, der weiß: etwas verändert sich. Mit mir, mit meinen Sinnen und mit meiner Wahrnehmung. Das erste Essen nach den Fastentagen scheint viel intensiver zu schmecken als vorher. Die Sinne sind auf einmal geschärft.

Wer die Zeit von Aschermittwoch bis Ostern auch spirituell füllen möchte, für den bedeutet fasten aber nicht einfach verzichten, sondern den Blick neu ausrichten. Ich richte meine Aufmerksamkeit, die sonst vom Alltagslärm gefangen ist, bewusst auf anderes: ich werde still, lausche und versuche, Gottes Stimme zu vernehmen, die so oft übertönt wird. Dabei und angeregt durch die Texte in diesem Buch können Gedanken kommen, die es sich lohnt festzuhalten. Als ganz persönliches Tagebuch einer spirituellen Reise, deren Ziel Ostern ist.



## ASCHERMITTWOCH

Die Fastenzeit ist seit jeher eine Versöhnungszeit. Fasten selber ist ein Zeichen von Umkehr. Menschen erklären „leibhaftig“, dass sie anders und besser leben wollen, dass sie vor allem mit sich selbst im Einklang sein wollen. Ich denke, das ist auch ein wesentlicher Aspekt von Versöhnung: sich selber zu finden und andere Wege zu gehen. Wer nicht vergeben kann, dem würde ich als Erstes ans Herz legen Geduld zu haben und sich Zeit zu lassen. Vergebung kann nicht auf Knopfdruck funktionieren. Aber ich würde ihr oder ihm schon auch sagen: „Wenn du dich in deinem Groll vergräbst, schadest du dir selber.“ Es zerreißt einem die Seele. Vergebung ist etwas Therapeutisches – du kannst nur gut leben, wenn du vergeben kannst.

*Anselm Grün*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trbseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.*

*Mt 6,16*



## DONNERSTAG **NACH ASCHERMITTWOCH**

Lass, soviel es von dir abhängt, dich nicht in das Getümmel der Welt hineinziehen. Denn sieh, weltliche Händel, in die du dich einmischst, beschweren den Geist, wenn du auch eine gerade, wohlmeinende Absicht dabei hast. Ich wünschte, dass ich öfter geschwiegen hätte und nicht unter Menschen gewesen wäre. Aber warum reden wir denn so gern und schwatzen miteinander? Weil wir in den Unterredungen, einer bei dem anderen, Trost und Erquickung suchen und dem Herzen, das von so vielen Gedanken bedrängt ist, gern Luft machen möchten. Aber leider! Eitel und fruchtlos ist gar oft all unser Sinnen und Reden. Denn dieser äußere Trost, den wir uns selbst schaffen, verbaut uns den inneren, den nur Gott geben kann. Darum lasst uns wachen und beten, damit die Zeit nicht ungenützt dahinfließe.

*Thomas von Kempen*



*Wo die Stille mit dem Gedanken Gottes ist,  
da ist nicht Unruhe noch Zerfahrenheit.*

*Franz von Assisi*

FREITAG

NACH ASCHERMITTWOCH

Es ist möglich, Ohren zu haben und doch vieles zu überhören, also verheißungsvolle Worte und Anzeichen einfach zu ignorieren und alles nur grau in grau zu sehen. Aber würde dies der Wirklichkeit gerecht? Könnte es nicht auch sein, dass moderne Gepflogenheiten uns taub gemacht haben? Wenn das stimmt, müssten wir uns darum bemühen, wieder sensibler zu werden, um Gottes Wirken erkennen zu können. „Du hörst ja das Gras wachsen!“ Normalerweise wird diese Redewendung gebraucht, wenn einer sich etwas einbildet, was gar nicht den Tatsachen entspricht. Man könnte sie aber auch in positivem Sinn verstehen, dass jemand besonders empfindsam ist und wichtige Details der Wirklichkeit wahrnimmt, die von anderen nicht erkannt werden. Dann wäre es für Christen geradezu ein erstrebenswertes Ideal, „das Gras wachsen zu hören“.

*Bischof Gerhard Feige*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Was wäre das Leben ohne Hoffnung?  
Ein Funke, der aus der Kohle springt  
und verlischt.*

*Friedrich Hölderlin*



SAMSTAG

NACH ASCHERMITTWOCH

„Schläft ein Lied in allen Dingen“, dichtete einst Joseph Freiherr von Eichendorff (1788 bis 1857). In allem ist ein „Lied“ verborgen, will er uns sagen; aus allem, was uns begegnet, kann Weisheit zu uns sprechen: in Worten und Ereignissen, im Gesang der Vögel und im Hintergrundrauschen des Universums, in den Dichtungen der Völker und im kritischen Einspruch des Arbeitskollegen ..., und nicht zuletzt in der Weltanschauung des Andersdenkenden oder im Glauben des Anders-Religiösen. In allem, was ist, und in allem, was geschieht, stellt die Weisheit Wahrheit vor uns hin. ... Jeder hat die Begabung, ihr „Lied“ zu hören, unabhängig von seiner Bildung und seiner Intelligenz, unabhängig von seiner weltanschaulichen, religiösen und politischen Ausrichtung.

Reinhard Körner *OCD*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Weisheit entspringt nicht so sehr dem Verstand, als vielmehr dem Herzen.*

*Peter Rosegger*





# 1. SONNTAG

## DER FASTENZEIT

Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Teufel in Versuchung geführt werden. Als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, bekam er Hunger. Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl, dass aus diesen Steinen Brot wird. Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.

*Mt 4,1-4*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Die Seele nährt sich von dem,  
an dem sie sich freut.*

*Augustinus von Hippo*



*M*ONTAG

1. FASTENWOCHE

Wir wissen auch, dass wir viel zu viel in uns selbst hineinstopfen, nicht nur beim Essen, sondern dass wir auch sonst viel zu viel nur für uns selbst sorgen, für uns selbst verbrauchen. Wir wissen, dass wir gerade auch in unseren westlichen hohen Zivilisationen immer wieder in Versuchung kommen, dass wir alles für uns verzehren. Da tut es gut, wenn wir fasten, wenn wir verzichten; da tut es gut, wenn wir uns einmal fragen, ob wir nicht bei dem, was wir alles anhäufen für uns, auch manche Götzen haben. ... Es ist dann manchmal gut, wenn wir etwas entbehren müssen; wenn wir im Leerwerden spüren, dass wir uns an vieles gewöhnt haben, dass wir unser Herz an manches gehängt haben, das uns nicht mehr frei gibt.

*Karl Kardinal Lehmann*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Sucht nach dem, was ausreicht; wollt nicht noch mehr! Denn alles Übrige beschwert, erleichtert nicht; es bedeutet nur Belastung, nicht Entlastung.*

*Augustinus*

D I E N S T A G

1. FASTENWOCHE

Ich weiß, dass viele Menschen der Meinung sind, Gebete würden den Menschen nur in eine fromme Traumwelt einschließen und ihn davon abhalten, sich den eigentlichen Problemen dieser Welt kraftvoll zuzuwenden. Welch ein Irrtum! Der betende Mensch ist immer zugleich der Liebende. Er wird Gott immer ähnlicher in selbstloser, sich verschenkender Liebe. Er wird dem Gott immer ähnlicher, der die Liebe ist, und je mehr er sich Gott zuwendet, desto mehr wendet er sich auch dem Nächsten zu.

*Bischof Norbert Trelle*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr  
fühle ich, dass es nichts gibt, was wahrhaft künstle-  
rischer wäre, als die Menschheit zu lieben.*

*Vincent van Gogh*

# MITTWOCH

## 1. FASTENWOCHE

Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit dir. Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. Wenn alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst Mensch, der sein Recht auf sich selbst hat. Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn dich dir selbst! Ich sage nicht: Tu das oft! Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

*Bernhard von Clairvaux*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Seien wir doch, was wir sind,  
und seien wir es gut.*

*Franz von Sales*



DONNERSTAG

1. FASTENWOCHE

Gott gegenüber ist Stolz nicht angebracht. Nur wenn wir im Bitten unnachgiebig und beständig bleiben, können wir mit der Erfüllung unserer Wünsche rechnen. Warum lässt sich Gott so bitten? Will er uns tatsächlich demütigen oder uns immer wieder das Gefühl geben, wie klein, schwach und hilfebedürftig wir sind? ... Das beständige Bitten ist angebracht, nicht weil Gott taub ist, sondern es ist wichtig, damit wir unsere Ziele nicht vergessen und von unserer berechtigten Sehnsucht nach Frieden und Gerechtigkeit nicht abweichen. Wir brauchen dieses Gottvertrauen im Gebet als Programmierung zum Handeln, damit wir unsere Ideale nicht verlieren, damit wir in unserem Streben nach großartigen Zielen nicht nachlassen, sie nicht aus den Augen verlieren und resignieren.

*Heribert Steger*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Als ich meinen Schmerz auf den Acker der Geduld pflanzte, brachte er die Frucht des Glücks hervor.*

*Khalil Gibran*



FREITAG

1. FASTENWOCHE

Du brauchst Gott weder hier noch dort zu suchen, er ist nicht weiter als vor der Tür des Herzens; dort steht er und harrt und wartet, wen er bereit findet, dass er ihm auftue und ihn einlasse.

Du brauchst ihn nicht von weither rufen; er kann es kaum erwaten, dass du auftust. Ihn drängt es tausendmal heftiger nach dir als dich nach ihm: das Auftun und das Eingehen, das ist nichts als ein Zeitpunkt.

*Meister Eckhart*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Besser ist es, die Zunge zu beherrschen,  
als zu fasten bei Wasser und Brot.*

*Johannes vom Kreuz*



## OSTERSONNTAG

Wer Gott anhangt und ihn liebt, der komme und erfreue sich an diesem schönen, hellstrahlenden Fest. Wer die Mühen des Fastens auf sich genommen, der empfangt jetzt seinen Denar. ... Das Gastmahl ist bereit, kommet alle herbei! Das gemästete Kalb ist aufgetragen, niemand gehe hungrig von dannen. Es mögen sich alle sättigen am Gastmahl des Glaubens; empfanget alle Reichtümer seiner Güte. ... Christus ist auferstanden, und das Leben triumphiert. Christus ist auferstanden, und keine Toten gibt es fortan in den Gräbern. Denn Christus wurde zum Erstling der Entschlafenen, da er auferstanden ist von den Toten. Ihm sei Ehre und Herrlichkeit in die Ewigkeit der Ewigkeiten. Amen.

*Johannes Chrysostomus*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ich bin die Auferstehung und das Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er stirbt.*

*Joh 11,25*



## Quellenverzeichnis

### Texte

#### *Aschermittwoch:*

Anselm Grün, Die Fastenzeit ist seit jeher ...  
© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach/Abtei.

#### *Freitag nach Aschermittwoch:*

Gerhard Feige, aus: Ders., Vom Reichtum des Christeins, St. Benno-Verlag 2003.

#### *Samstag nach Aschermittwoch:*

Reinhard Körner, aus: Ders., Weisheit. Die Spiritualität des Menschen, St. Benno-Verlag 2004.

#### *1. Fastenwoche:*

Karl Kardinal Lehmann, aus: Predigt beim Aschermittwoch der Künstler im Hohen Dom zu Mainz am 1. März 2006.

Norbert Trelle, Auszug aus der Predigt zur Amtseinführung als Bischof von Hildesheim vom 11.02.2006.

Heribert Steger, Auszug aus der Predigt in St. Karl in Nürnberg-Mögeldorf vom 17. 10. 2004.  
Damian Meyer, aus: Tag des Herrn, 01.02.2006.

#### *2. Fastenwoche:*

Damian Meyer, aus: Tag des Herrn, 5/2006.  
Dietrich Bonhoeffer, aus: Dietrich Bonhoeffer, Die Psalmen. Das Gebetbuch der Bibel. © 1940 MBK-Verlag Bad Salzuffen, 19. Auflage 2013  
Brunnen Verlag Gießen und MBK-Verlag Bad Salzuffen.

#### *3. Fastenwoche:*

Bischof em. Leo Nowak, Auszug aus einer Predigt, Februar 2004.

Benedikt XVI., aus: Angelus, 2. Sonntag der Fastenzeit, 4. März 2007.

M. Simone Weber ADJC, Rechte bei der Autorin.  
Reinhard Körner, aus: Ders., Geistlich leben, St. enno-Verlag 1989.

Klaus-Peter Hertzsch, aus: Internetpredigt über Lukas 14,25-30, © Göttinger Predigten im Internet e. V.

#### *4. Fastenwoche:*

Joachim Wanke, aus: Predigt zur vorösterlichen Bußzeit 2004.

Adalbert Ludwig Balling, aus: Ders.: In der Liebe leben, nicht nur in der Zeit, Mariannhiller Geschenkband 96, Verlag Mariannhill Würzburg.

#### *5. Fastenwoche:*

Joachim Reinelt, aus: Fastenhirtenbrief 2005.  
Benedikt XVI., aus: Predigt am Palmsonntag, 1. April 2007.

Gerhard Feige, aus: Bischof Dr. Gerhard Feige: Sich furchtlos zu Gott bekennen, in: Übergänge gestalten. Anregungen und Ermunterungen, hg. v. d. Pressestelle des Bistums Magdeburg 2005.

Frère Jean-Marc, de Taizé, © Ateliers et Presses de Taizé, F-71250 Taizé.

Volker Bier, Auszug aus dem Impulsreferat auf der Jahrestagung der saarländischen Hospizinitiativen am 06. 12. 2003 zum Thema „Spiritualität in der Hospizarbeit“.

#### *Karwoche:*

Karl Kardinal Lehmann, Man kann es sich ..., aus: Auf dem Weg zum Leben. Geistliche Impulse für die Passions- und Osterzeit, St. Benno-Verlag 2005.

Benedikt XVI., Wenn wir den Gekreuzigten ..., aus: Angelus, 1. Sonntag der Fastenzeit, 25. Februar 2007.

Benedikt XVI., Mit dem Kreuz ..., aus: Predigt am Palmsonntag, 1. April 2007.

Karl Kardinal Lehmann, Die Weltgeschichte, aus: Auf dem Weg zum Leben. Geistliche Impulse für die Passions- und Osterzeit, St. Benno-Verlag 2005.

#### *Alle Texte von Benedikt XVI.:*

© Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano

#### *Alle Bibelzitate:*

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,  
© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

### Fotos

Umschlag: © Joyce / Fotolia

Donnerstag, 2. Fastenwoche: © Hallgerd/Fotolia

Dienstag, 3. Fastenwoche: © Kovalenko Inna / Fotolia

Dienstag, 5. Fastenwoche: © Horticulture /

Fotolia

Palmsonntag: © zatletic / Fotolia

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.