

durchKREUZte.WEGe

Fastenzeit 2008 am Bonner Münster

Eine Anleitung für die täglichen Impulse

Verzichten Sie täglich mindestens 15 Minuten auf das Übliche des Alltags, und lassen Sie ihren alltäglichen Weg von den Gedanken des Impulses, mehr noch von Gott selbst durchkreuzen. Überlegen Sie, wann dies am Besten sein kann, so dass Sie nicht von Stimmungen, Umständen, von der Tagesform oder anderen Störungen abhängig werden. Es sollte eine Zeit sein, in der es kaum Störungen gibt: weder durch Radio und Fernseher, durch das Telefon, durch Familienmitglieder oder Kollegen.

Schaffen Sie sich diesen Raum, gönnen Sie ihn sich und signalisieren Sie nach außen: diese Zeit gehört mir!

1. Schritt: Ich stimme mich ein. Ich spüre, wie ich jetzt da bin. Ich darf so da sein, auch vor Gott.

Franziskus ermahnt uns:

*Gedenke,
Mensch,
der Erhabenheit,
mit der Dich,
Gott, der Herr,
bedacht hat.
Er schuf und formte dich
als Abbild seines geliebten Sohnes der Gestalt nach
als Gleichnis dem Geist nach.*

(Erm 5)

2. Schritt: Ich richte mich auf unseren Herrn und Gott aus und erbitte von ihm, was ich von ihm wünsche, z.B. mit folgendem Gebet

*Gott, du wartest auf mich.
Mit allem, was ich bin, darf ich vor dir da sein.
Voll Vertrauen warte ich auf dein Wort.
Lass mich hören und erspüren, im Hier und Jetzt,
was Du mir sagen möchtest.*

Oder ein anderes Gebet (siehe unten). Oder ein Gebet, das Sie selbst formuliert haben.

3. Schritt: Ich betrachte das Bild und lese den Impuls
4. Abschluss Ich schaue auf die Zeit, wie ist es mir ergangen. Was ist jetzt? Ich trage es vor Gott.

Diese besondere Zeit will nicht ein Element des Tages unter vielen sein. Sie soll sich wie ein roter Faden durch den Alltag ziehen. Deshalb:

- seien Sie aufmerksam auf Erfahrungen, Momente, Tätigkeiten, die Sie betreffen machen, in denen Sie Leben spüren auf unterschiedlichste Weise. Was es auch ist, sagen Sie sich: Das darf so sein! Mein Gott ist ein Freund des Lebens!
- registrieren Sie Situationen, in denen Sie Gottes Liebe und Gegenwart gespürt haben.
- führen Sie ein „geistliches Tagebuch“, in das Sie täglich Gedanken und Erfahrungen eintragen können, die wichtig geworden sind. Sie dienen der Erinnerung und können helfen, den Verlauf des eigenen Weges zu erkennen.
- stellen Sie andere Aktivitäten zurück, die nicht unbedingt sein müssen. Lernen Sie in diesen Wochen auch, Prioritäten zu setzen. Leben Sie immer mehr aus der Stille heraus - selbst wenn Sie sich im größten Lärm befinden.
- Sie müssen auch nicht jeden Tag einen neuen Impuls „bearbeiten“. Wenn Sie mit dem Gedanken eines Tages nicht zu Ende gekommen sind, verweilen Sie beim ihm ruhig noch einen weiteren Tag.

Copyright-Vermerk

Urtexte sind entnommen den Franziskanische Quellenschriften, herausgegeben von den deutschen Franziskanern; erschienen im Dietrich-Coelde-Verlag, Werl. Die Abkürzungen entsprechen den dort verwendeten. Teilweise werden die Texte auch in modernen Übersetzungen wiedergegeben.

durchKREUZte.WEGe | Fastenzeit 2008 am Bonner Münster

www.citypastoral-bonn.de/fastenzeit2008

Postadresse: Postfach 7190 | 53071 Bonn

Paketpost: Gerhard-von-Are-Straße 1 | 53111 Bonn

Besucheradresse: Gerhard-von-Are-Straße 1

Telefon: +49 (0) 228 / 96399854