



## Farben hinter dem Aschgrau

### Impulse für Aschermittwoch und Fastenzeit

Nur scheinbar steht der Aschermittwoch am Anfang einer freudlosen Zeitspanne. Das graue Aschenkreuz setzt Akzente auf das Wesentliche im Leben. Im Idealfall bringt das neue Farbe in den grauen Alltag. Und das macht froh.

Lassen Sie uns deshalb die Fastenzeit mit den sieben Farben des Regenbogens beginnen, deren Leuchtkraft im Kontrast zur grauen Asche erst so richtig zur Geltung kommt:

## Loblied auf die Farben des Lebens

### Meinen Gott will ich preisen

#### für das Rot der Liebe

Ich denke an alles, was mich mit Wärme füllt:

- Menschen, die ich im Herzen trage
- Ideen, für die ich brenne
- alles, was ich liebend gern tue

#### für das Orange der Energie

Ich denke an meine Kraftquellen:

- Menschen, bei denen ich auftanken kann
- Orte, an denen ich mich wohlfühle
- Tätigkeiten, die ich mit Freude verrichte

### **für das Gelb der Leuchtkraft**

Ich denke an meine Vorbilder:

- Frauen von heute, die ich bewundere
- Frauen von einst, die mich inspirieren
- Frauen, die in meinen Alltag Licht und Farbe bringen

### **für das Grün der Hoffnung**

Ich denke an die Zukunft:

- große Menschheitsaufgaben
- Projekte und Kooperationen
- persönliche Ziele, die ich erreichen will

### **für das helle Blau des Himmels**

Ich denke an Wind und Weite:

- Überfliegen enger Grenzen
- Wehen der göttlichen Geistkraft
- Atem Gottes, der Räume öffnet

### **für das dunkle Blau der Treue**

Ich denke an verlässliche Beziehungen:

- vertrauenswürdige Menschen in meinem Umfeld
- Freundinnen, auf die ich zählen kann
- Gottes bergender Mutterschoß

### **für das Purpur des Edlen und Kostbaren**

Ich denke an

- die Kraft guter Gedanken
- Werte, für die ich einstehen will
- geistige Schätze, die ich weitergeben will

**Deshalb bete ich:**

**Gott, dir sei Lob und Preis.**

**Gutes, Schönes, Lebens- und Liebenswertes –  
all das führst du mir in bunten Farben vor Augen.**

**Erst im Kontrast zur Asche der Vergänglichkeit lerne ich neu,  
dein Geschenk, das Leben, zu schätzen.**

## Impulse für die Fastenzeit

Wie viel Fasten denn noch? Beziehungsfasten, Kulturfasten, Reisefasten, Bildungsfasten, Bewegungsfasten... Nicht Wenige fasten sogar, weil ihnen das Geld ausgeht. Einige fasten, weil Ihnen das Virus den Geschmackssinn geraubt hat. Dann gibt es noch die, die fasten, weil ihnen die Einsamkeit die Lust am Leben raubt, ihnen buchstäblich das Leben nicht mehr schmeckt. Und die, denen die Angst vor der Zukunft den Hals zuschnürt.

Seit fast einem ganzen Jahr sind wir gezwungen, auf Vieles zu verzichten, was das Leben schön und uns froh macht. Der Begriff „Fastenzeit“ – ein Un-Wort? So gesehen: Ja! Vielleicht ist es jetzt an der Zeit für eine ganz andere Art von Fasten.

Wie wäre es, 40 Tage lang darauf zu verzichten, düsteren Prognosen allzu viel Raum zu geben?

Wie wäre es, darauf zu verzichten, uns selbst und anderen mit unseren schwarzseherischen Fähigkeiten das Leben schwerer zu machen, als es sein müsste?

Wie wäre es, darauf zu verzichten, unrealistischen Plänen nachzutrauen, damit Platz wird für eine positive, konstruktive, realistische Weltsicht?



Vielleicht taugt dieses magere, doch recht munter dreinblickende Rotkehlchen, das nach langem Regen die Sonne genießt, zum Sinnbild für unser Dasein in Zeiten von Corona:

Wir mussten und müssen immer noch auf vieles verzichten, in mancher Hinsicht sind wir regelrecht ausgehungert. Aber trotzdem findet ein unverzagtes, achtsames Vögelchen immer wieder ein nettes Plätzchen an der Sonne, wo der Wind zwischen den Federn kitzelt, die Aussicht hübsch ist und einlädt, ein fröhliches Lied zu zwitschern...

Wer sich allerdings traurig im Nest verkriecht und nur noch Angst vor der Zukunft hat, der merkt gar nicht, was noch alles schön ist auf der Welt, was weiterhin alles möglich ist und wo vielleicht auch das ein oder andere Schmankerl wartet. Lebenslust in mageren Zeiten – dieses Vögelchen sieht aus, als könnte es davon ein Lied singen.

„Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern? (Mt 6,27)“ – So fragte Jesus einst die Seinen und stellte ihnen die Vögel des Himmels als Vorbild hin, die nur im Hier und Jetzt leben und doch den Segen des Himmels spüren dürfen. Sicher, Sorgen haben oft ihre Berechtigung. Doch sollten wir uns von all den Sorgen die Lebenslust nicht nehmen lassen. Die Welt ist bunt, nach wie vor!

Ihnen und uns eine gesegnete Fastenzeit!

## **Einen Ort der Achtsamkeit bereiten**

### **Drei mögliche Rituale für die Fastenzeit**

- Auf einem grauen oder dunklen Tuch jeden Abend im Licht der Gotteskerze kleine Gegenstände ablegen, die für schöne Momente stehen: für Gelungenes, für das, was wohlgetan hat. Im Laufe der 40 Tage entwickelt sich so ein buntes Spektrum angenehmer Erinnerungen. Der abendliche Dank an Gott versöhnt mit den Entbehrungen des Tages.
- Jeden Tag einen kleinen Spaziergang machen und einen schönen Stein mit nach Hause nehmen. Mit bunten Filzstiften einen positiven Gedanken pro Tag auf einen Stein schreiben. Die Steine rund um eine Kerze ablegen. In ihrem Schein 5 Minuten täglich in Stille oder bei schöner Musik Gottes Gegenwart genießen. Eine wirksame Medizin gegen Trübsinn!
- Eine Collage aus guten Nachrichten des Tages kleben. Dazu Sätze oder Satzfragmente aus der Zeitung sammeln und mit frohmachenden Bildern kombinieren. Eventuell mit eigenen kleinen Zeichnungen ergänzen. Jeden Abend überlegen: Wie kann ich selbst dazu beitragen, das Gute und Schöne in der Welt zu mehren? Impulse aus den Zeitungsfragmenten aufgreifen, auf göttliche Inspiration vertrauen, Gott um Segen bitten.

## **Abendgebet für bunte Tage**

**Erfreut hast du mich heute mit den Farben des Lebens,  
dem bunten Miteinander und Füreinander.  
Danke, mein Gott, für gute Worte.  
Danke, mein Gott, für schöne Erlebnisse.  
Nun will ich ausruhen, neue Kräfte sammeln  
und darauf vertrauen, dass du für mich sorgst.  
Ich bitte dich: Segne mich! Amen.**

## **Abendgebet für graue Tage**

**Was war, ist vorbei.  
Für heute ist genug gesorgt.  
Ich hoffe auf das Morgen:  
neue Erfahrungen, neue Begegnungen, neue Impulse, neue Chancen...  
Jetzt berge ich mich in dir, Gott.  
Schenk meinem müden Herzen Ruhe.  
Wecke beim Aufstehen in mir neue Kraft  
und fülle mich mit Licht und Liebe.  
Leg auf mich deinen Segen. Amen.**

