

Amanda Sliwinski

Mein  
*Fastenzeit*  
*Journal*

camino.



Dieses Fastenzeit-Journal gehört:

---

## Einleitung

Die Fastenzeit ist eine besondere Zeit um innezuhalten, durchzuatmen und sich neu auszurichten. Sie lädt dich ein, bewusster zu leben – mit mehr Achtsamkeit, Dankbarkeit und Vertrauen. Dieses Fastenzeit-Journal begleitet dich dabei, Tag für Tag näher zu dir selbst und zu deinem Glauben zu finden.

Hier geht es nicht nur ums Verzichten, sondern ums Entdecken: Was trägt dich wirklich? Was gibt dir Kraft? Und wo spürst du, dass Gott dir im Alltag begegnet? Durch kurze Bibelimpulse, inspirierende Fragen und Platz für deine eigenen Gedanken bekommst du jeden Tag kleine Anstöße für Herz und Seele.

Mit Tools wie dem Habit-Tracker, der To-Do-Liste und der Affirmation des Tages kannst du deine Routinen bewusster gestalten und Neues in dein Leben einladen. Ergänzend dazu findest du wertvolle Hintergründe zur Fastenzeit, zum Osterfest und zum christlichen Glauben – verständlich, ehrlich und alltagsnah.

Mach dich auf den Weg – mit offenem Herzen und Neugier. Diese Fastenzeit darf zu deiner ganz persönlichen Reise werden: eine Zeit der Klarheit, der Ruhe und der Verbindung mit dem, was wirklich zählt.



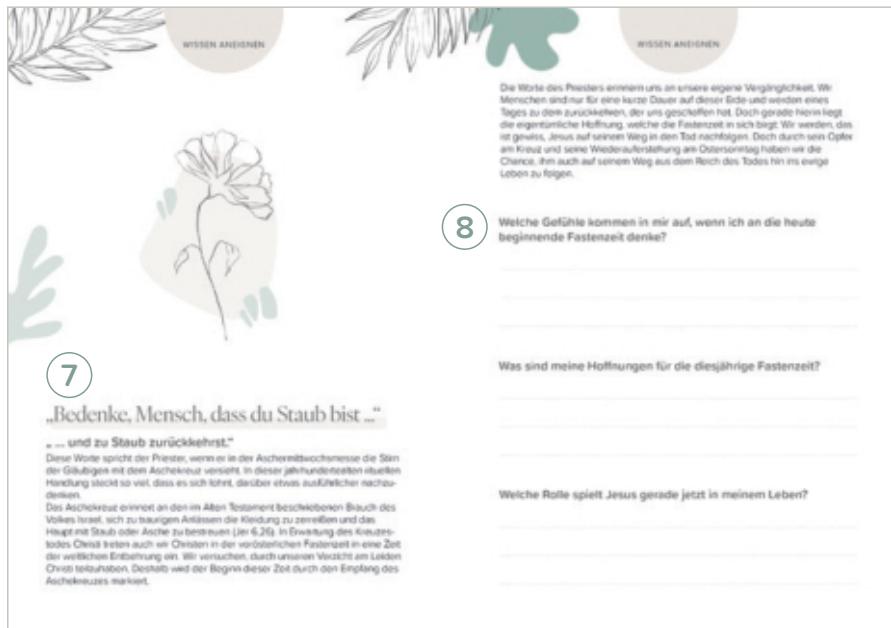
# So nutzt du das Fastenzeit-Journal

Für jeden Tag in der Fastenzeit – von Aschermittwoch bis Ostermontag – stehen dir vier Seiten zur Verfügung. Auf der ersten Doppelseite findest du dein persönliches Glaubens-Tagebuch:



- 1 Du findest täglich einen kurzen Bibelimpuls mit einer Reflexionsfrage. Lies dazu auch die ganze Bibelstelle in deiner Bibel nach.
- 2 Der Habit-Tracker hilft dir, spirituelle Gewohnheiten in deinen Tagesablauf zu integrieren. Anregungen zu den einzelnen Habits findest du auf den nächsten Seiten.
- 3 Hier kannst du eigene Gedanken notieren und festhalten, wofür du heute dankbar bist.
- 4 Verfasse einen persönlichen Segenswunsch für jemand anderen.

- 5 Schreibe eine Affirmation auf, die dich durch diesen Tag begleitet.
- 6 In der To-do-Liste kannst du deine persönlichen Aufgaben organisieren.



- 7 Auf der zweiten Doppelseite findest du abwechselnd einen Text, mit dem du dein Wissen über die Fastenzeit, die kirchliche Tradition und den christlichen Glauben erweitern kannst, oder einen spirituellen Impuls, der dich zur Vertiefung des Glaubens anregt.
- 8 Die Reflexionsfragen vermitteln dir Orientierung und eröffnen neue Perspektiven.

# Spirituelle Habits

## Das Morgenritual oder Morgengebet

Gestalte das Aufstehen ganz bewusst: Setze dich direkt nach dem Aufstehen auf einen Stuhl oder gehe an einen Ort, der dir guttut und wo du dich wohl fühlst. Frage dich, was du von dem Tag erwarten darfst: Was musst du tun – oder was willst du tun? Wer wird dir heute so alles begegnen? Worauf freust du dich ganz besonders? Wenn du jetzt schon auf den Abschluss am Abend schaust: Was soll sich am Tag ereignen, so dass du sagen kannst: Es war ein guter Tag? Sprich am Ende ein kurzes Dankgebet und mache dir bewusst, dass Gott mit dir ist.

### Was bringt mir das Morgengebet?

Das Morgengebet gibt deinem Tag eine Richtung und setzt gleich zu Beginn den deutlichen Akzent, dass du Gott vertraust und den Tag in seine Hände legst. Du beginnst den Tag ganz bewusst mit dir und mit Gott.

## Die gute Tat des Tages

Jede gute Tat ist mehr als nur eine freundliche Geste. Sie ist ein Ausdruck der Liebe Gottes, die durch Menschen sichtbar wird. Jesus fasst dies im wichtigsten Gebot zusammen: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mk 12,31). Gute Taten sind daher ein Weg, diese Liebe im Alltag zu leben. Sie müssen nicht groß oder perfekt sein – denn Gott sieht die Absicht des Herzens. Schon kleine Gesten können ein Licht für andere sein, zum Beispiel:

- › eine Person trösten oder für jemanden da sein, der sich einsam fühlt
- › im Bus oder Zug den Platz einem älteren Menschen anbieten
- › ehrenamtlich in der Kirchengemeinde, bei der Tafel, im Besuchsdienst etc. helfen
- › eine ältere Person besuchen oder ihr praktische Hilfe leisten
- › eine Versöhnung beginnen oder jemandem verzeihen
- › jemanden mit einem Bibelvers ermutigen
- › eine kleine Spende geben

## Was bringt mir die „Gute Tat des Tages“?

Jesus sagt im Matthäusevangelium (25,40): „*Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.*“

Das bedeutet, dass jede gute Tat an einem Menschen ein Dienst an Gott selbst ist. Der Gedanke „Gute Tat des Tages“ ist daher nicht nur eine Selbsterziehung zur Freundlichkeit, sondern eine Möglichkeit, deinen Glauben ganz praktisch auszudrücken und zu leben.

## Das Segensgebet – Segnen und Gutes sagen

Versuche bewusst, ein Kreuzzeichen zu schlagen: Zunächst berührst du deine Stirn, die Zentrale des Denkens, dann die Brust, wo dein Herz den Puls deines Lebens bestimmt. Dann berührst du die linke und die rechte Schulter. Mit der Schulter, den Armen und Händen tust du so viele Dinge während des Tages. Sie sind dir lebenswichtige Helfer. Du segnest damit deinen ganzen Körper und sprichst ihm die Treue und den Schutz Gottes in seinem Sohn zu.

Diese Übung kannst du aber auch einem anderen Menschen zuteilwerden lassen, indem du ihm das Kreuzzeichen mit auf den Weg gibst. Wenn du eine Mutter bist, ist es zum Beispiel schön, deine Kinder zu segnen, bevor sie in den Kindergarten oder zur Schule gehen. Dazu eignen sich auch die Worte aus dem sogenannten aaronitischen Segen: „*Gott segne und behüte dich, er zeige dir sein Angesicht und erarme sich deiner. Er wende dir sein Angesicht zu und gebe dir den Frieden*“ (Num 6,24-27).

### Was bringt mir das Segensgebet?

Segnen und jemandem etwas Gutes zusprechen spendet Leben und befreit. Wenn du das Kreuzzeichens schlägst oder andere Menschen segnest, wirst du dies spüren. Es verbindet dich mit ihnen, es verbindet dich aber auch mit Gott und erinnert dich an seine Zusage, die er dem Menschen im Kreuzestod seines Sohnes gegeben hat.

## Stille Zeit – Schweigen

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du nicht versucht bist, mit jemandem zu sprechen. Setze dich hin und verstumme. Rede nicht mit dir selbst, rede nicht mit anderen, sondern schaue



einfach und höre. Versuche deine innere Stimme(n) zu ignorieren, denn der Lärm kommt oft aus dem Inneren, nicht von außen auf den Menschen zu. Versuche, einfach ganz still zu werden, nichts zu tun, nichts zu denken, nicht krampfhaft zu schauen oder zu hören. Werde zu einem Hörenden und Sehenden und lebe so das Schweigen, denn wenn du hörst und siehst, dann trittst du in die Beziehung ein zu dem, was dir begegnet.

### ***Was bringt mir die stille Zeit?***

Diese Übung lehrt dich das Verstummen und die Wertschätzung des Schweigens. Es hilft dir, langsam mehr und mehr, in dir selbst zu ruhen und eine Beziehung zu dir aufzubauen.

### **Dankbar sein**

Am Abend, bevor du ins Bett gehst, nimm dir ein wenig Zeit und gehe in Gedanken noch einmal den Tag durch. Was hat sich ereignet, wer ist dir begegnet? Wie war dein Tag? Frage dich wofür – und vielleicht auch für wen –, wenn du auf den Tag zurückblickst, du besonders dankbar bist. Schließe die Übung mit einem Dankgebet ab. Gott hat dir den Tag geschenkt, und er schenkt dir jetzt auch die Nacht.

### ***Was bringt es mir, dankbar zu sein?***

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Dankbarkeit hilft dabei, die Dinge, die dir geschenkt werden, die Begegnungen, die sich in deinem Leben ereignen, anzunehmen und auch wertzuschätzen. Denn nichts im Leben ist selbstverständlich.

### **Das Tischgebet**

Versuche bewusst vor den Essen ein kurzes Segensgebet über die Mahlzeit zu sprechen. Eine einfache Formel wie „Gott, ich bitte dich, segne diese Mahlzeit und die Gaben, die du uns/mir in deiner Güte schenkst.“ genügt. Du kannst aber auch auf eines der zahlreichen Tischgebete zurückgreifen, die es in kleinen Buchsammlungen gibt oder im Internet zu finden sind. Natürlich kannst du das Tischgebet auch mit einem kurzen Text aus der Bibel verbinden. Nach der Mahlzeit sprich ein kurzes Dankgebet.

### ***Was bringt mir das Tischgebet?***

Die Tischgebete vor und nach den Mahlzeiten verbinden dich mit Gott, der die eigentliche Nahrung und die Quelle deines Lebens ist. Er schenkt dir alles, was du hast und zu dir nimmst. Das Tischgebet macht uns auch deutlich, dass im Leben nichts selbstverständlich ist. Und du verbindest dich im Tischgebet mit Gott und mit den vielen Gläubigen auf der ganzen Welt.

## ASCHERMITTWOCH

Der Geist GOTTES, des Herrn, ruht auf mir. Denn der HERR hat mich gesalbt; er hat mich gesandt, ... um alle Trauernden zu trösten, den Trauernden Zions Schmuck zu geben anstelle von Asche, Freudenöl statt Trauer.

*Jesaja 61,1-3*

Den Trauernden Schmuck statt Asche geben:  
Was kann das für mich bedeuten?

Diesen Segen wünsche  
ich jemandem:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

To-Do  
Liste

- Wissen aneignen
- In der Bibel lesen: Jesaja 61,1-11

Was mich heute bewegt:

.....  
.....

### HABIT-TRACKER

- Morgengebet
- Gute Tat des Tages
- Segensgebet
- Stille Zeit
- Dankbarkeit
- Tischgebet

Dafür bin ich heute dankbar:

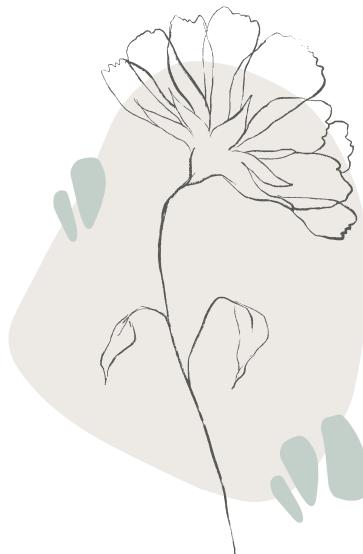
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Affirmation  
des Tages:*

.....

WISSEN ANEIGNEN

WISSEN ANEIGNEN



## „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist ...“

### „... und zu Staub zurückkehrst.“

Diese Worte spricht der Priester, wenn er in der Aschermittwochsmesse die Stirn der Gläubigen mit dem Aschekreuz versieht. In dieser jahrhundertealten rituellen Handlung steckt so viel, dass es sich lohnt, darüber etwas ausführlicher nachzudenken.

Das Aschekreuz erinnert an den im Alten Testament beschriebenen Brauch des Volkes Israel, sich zu traurigen Anlässen die Kleidung zu zerreißen und das Haupt mit Staub oder Asche zu bestreuen (Jer 6,26). In Erwartung des Kreuzestodes Christi treten auch wir Christen in der vorösterlichen Fastenzeit in eine Zeit der weltlichen Entbehrung ein. Wir versuchen, durch unseren Verzicht am Leiden Christi teilzuhaben. Deshalb wird der Beginn dieser Zeit durch den Empfang des Aschekreuzes markiert.

Die Worte des Priesters erinnern uns an unsere eigene Vergänglichkeit. Wir Menschen sind nur für eine kurze Dauer auf dieser Erde und werden eines Tages zu dem zurückkehren, der uns geschaffen hat. Doch gerade hierin liegt die eigentümliche Hoffnung, welche die Fastenzeit in sich birgt: Wir werden, das ist gewiss, Jesus auf seinem Weg in den Tod nachfolgen. Doch durch sein Opfer am Kreuz und seine Wiederauferstehung am Ostersonntag haben wir die Chance, ihm auch auf seinem Weg aus dem Reich des Todes hin ins ewige Leben zu folgen.

**Welche Gefühle kommen in mir auf, wenn ich an die heute beginnende Fastenzeit denke?**

---

---

**Was sind meine Hoffnungen für die diesjährige Fastenzeit?**

---

---

**Welche Rolle spielt Jesus gerade jetzt in meinem Leben?**

---

---

## DONNERSTAG

nach Aschermittwoch

Der Engel des HERRN fand sie an einer Wasserquelle in der Wüste. ... Er sprach: Hagar, Sklavin Sarais, woher kommst du und wohin gehst du? Du wirst einen Sohn gebären und du sollst ihm den Namen Ismael – Gott hört – geben, denn der HERR hat dich in deinem Leid gehört.

*Genesis 16.7.8.11*

„Wüstenzeiten“ sind Zeiten, in denen ich mich frage:  
Was zählt wirklich? Wohin bin ich unterwegs?  
Was gibt mir Orientierung und Halt?

Diesen Segen wünsche  
ich jemandem:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

To-Do  
Liste

- Wissen aneignen
- In der Bibel lesen: Genesis 16,1-16

Was mich heute bewegt:

.....  
.....  
.....  
.....

## HABIT-TRACKER

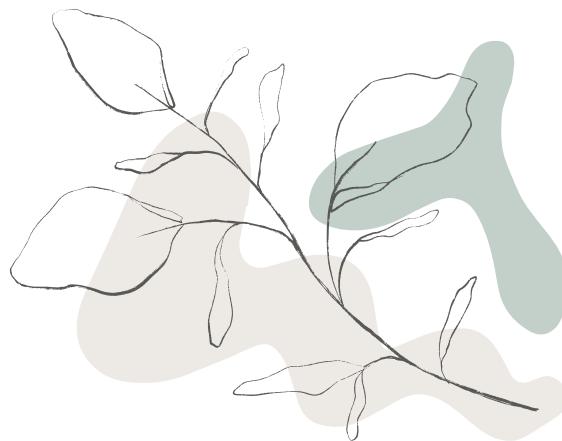
- Morgengebet
- Gute Tat des Tages
- Segensgebet
- Stille Zeit
- Dankbarkeit
- Tischgebet

Dafür bin ich heute dankbar:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Affirmation  
des Tages:*

.....  
.....  
.....  
.....



## Was ist die Fastenzeit?

### Einladung zu einer inneren Reise

#### Warum eigentlich fasten?

Am gestrigen Aschermittwoch hat die Fastenzeit für uns Katholiken begonnen. Die Fastenzeit ist eine Zeit der Askese, des bewussten Verzichts auf Luxus, an den wir uns gewöhnt haben, aber auch eine Möglichkeit, aus schlechten Gewohnheiten auszubrechen. Das Loslösen von äußerlichen Dingen und Ablenkungen der Welt hilft uns, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren – Christus. Durch diese 40-tägige Zeit der äußerlichen Schlichtheit können wir in eine innerliche, spirituelle Reichhaltigkeit eintauchen, die uns unseren Glauben vertiefen lässt.

Wie kann ich sinnvoll fasten? Die Wahl passender Fastenziele kann schnell überfordern: Wir sind ehrgeizig, verzichten auf Vieles, und scheitern, weil wir nicht durchhalten. Oder wir sind bequem und wählen unsere Ziele halbherzig aus. Was also tun?

Ein gutes Fastenziel ist ein solches, welches Verzicht erfordert, aber in einem Maße, dass wir immer noch freie Kapazitäten haben, uns auf Jesus zu konzentrieren. Auch macht es Sinn, darüber nachzudenken, wo wir etwas hinzufügen können, anstatt etwas wegzunehmen. Es muss nicht weniger Social Media, weniger Essen, weniger Shoppen sein; es kann auch mehr Gebet, mehr Messe, mehr Gemeinschaft bedeuten.

**Habe ich meine Fastenziele mit Blick auf das Wachstum im Glauben ausgerichtet?**

---

---

---

**Wo kann ich in den kommenden Wochen ein „Mehr“ an Jesus einbauen?**

---

---

---

**Wie kann ich gnädig zu mir selbst sein, wenn ich meine Ziele nicht erreiche?**

---

---

---

FREITAG

nach Aschermittwoch

Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist! Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

*Matthäus 6,6*

Wann nehme ich mir wirklich Zeit, in die Stille zu gehen – ganz bei Gott und ganz bei mir selbst zu sein, ohne Ablenkung, ohne Fassade?

Diesen Segen wünsche ich jemandem:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

To-Do  
Liste



Impuls

In der Bibel lesen: Matthäus 6,5-15

Was mich heute bewegt:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### HABIT-TRACKER

- Morgengebet
- Gute Tat des Tages
- Segensgebet
- Stille Zeit
- Dankbarkeit
- Tischgebet



Dafür bin ich heute dankbar:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

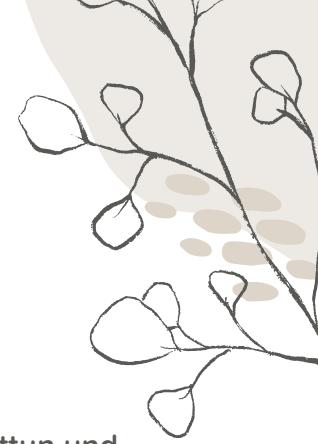
*Affirmation  
des Tages:*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





IMPULS



IMPULS

# Umkehr: Einen neuen Weg beginnen

## Wovon eigentlich Umkehren?

Oft hören wir, dass die Fastenzeit eine Zeit der Umkehr ist – aber wovon? Durch die Schlichtheit und den Verzicht in der Fastenzeit haben wir die Möglichkeit, von unseren falschen Wegen abzulassen und zum wahren Weg – Jesus – zurückzufinden. Die Zeit des Verzichts hilft uns, zu erkennen, wo wir den Wegen der Welt anheimgefallen sind. Vielleicht ist es ständiges Shoppen eigentlich unnötiger Dinge, das tägliche Genießen von Alkohol und Süßigkeiten, oder eine abfällige Haltung unseren Mitmenschen gegenüber; aber all dies sind Wege, von denen wir genau jetzt abkehren können. Der Raum, den diese Dinge in unserem Leben einnehmen, wird frei, und wir können ihn füllen mit Jesus, mit Familie, mit guten Dingen.

Wie kann ich neu beginnen? Ein Neuanfang ist oft schwer. Gerade, wenn wir uns an Dinge gewöhnt haben, fordert uns die Umkehr wirklich heraus. Der wichtigste Schritt zur Umkehr ist es, zu erkennen, wo genau wir fehlgeleitet sind. Lasst uns im Gebet darum bitten, wahrzunehmen, wo wir irren. Lasst uns erkennen, wo nicht wir unsere Gewohnheiten steuern, sondern unsere Gewohnheiten uns. Lasst uns auf Jesus schauen, und aus seiner Stärke die Kraft ziehen, wahrhaft umzukehren.

Welche Gewohnheiten habe ich, die mir nicht guttun und von denen ich ablassen sollte?

---

---

Warum habe ich es bislang nicht geschafft, diese Laster loszulassen?

---

---

Wie kann ich in Christus die Kraft finden, mich von diesen schlechten Gewohnheiten zu befreien?

---

---