



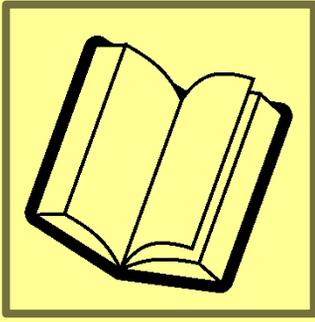
*Verwandlungen feiern*  
–  
*dem Leben auf der Spur*

Unsere Fastenaktion



*2. Sonntag der Fastenzeit*

Leben



## Bibeltext

### Markus 9, 2-10

Sechs Tage danach nahm Jesus Petrus, Jakobus und Johannes beiseite und führte sie auf einen hohen Berg, aber nur sie allein.

Und er wurde vor ihnen verwandelt; seine Kleider wurden strahlend weiß, so weiß, wie sie auf Erden kein Bleicher machen kann.

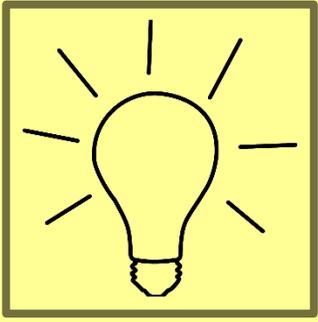
Da erschien ihnen Elija und mit ihm Mose und sie redeten mit Jesus.

Petrus sagte zu Jesus: Rabbi, es ist gut, dass wir hier sind. Wir wollen drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elija.

Er wusste nämlich nicht, was er sagen sollte; denn sie waren vor Furcht ganz benommen.

Da kam eine Wolke und überschattete sie und es erscholl eine Stimme aus der Wolke: Dieser ist mein geliebter Sohn; auf ihn sollt ihr hören.

Als sie dann um sich blickten, sahen sie auf einmal niemanden mehr bei sich außer Jesus.



## Aha-Effekt

### Verklärung erklärt

Der Mensch Jesus verwandelt sich.  
Und drei Jünger bekommen im hellen Schein den Funken  
einer Ahnung, was es mit Jesus auf sich hat:  
Gott ist *mit* ihm. Und er ist *in* ihm am Werk.  
Verklärung klärt, erklärt.

Aber jetzt ist da nur Furcht: Jünger am Boden.  
Benommen.

Nein: Glauben ist kein Endzustand: Erleuchtung für immer.  
Glauben muss werden. Gott handelt. Andauernd.  
Jesus heißt übersetzt: Gott rettet! Also!

Sie alle kehren vom Gipfelpunkt zurück.

Und Jesus wird handeln, liebevoll, konsequent, heil  
machend. Jesus handelt, wo Leben in Gefahr ist - durch  
Krankheit, Sorge, Schuld, Not, Isolation, Tod, Reichtum  
und Armut.

Er zeigt, um was es Gott geht:

Die Verwandlung des immer begrenzten Lebens in Fülle.

Die Jünger lernen langsam.

Doch sie lernen: Jesus ist Leben!



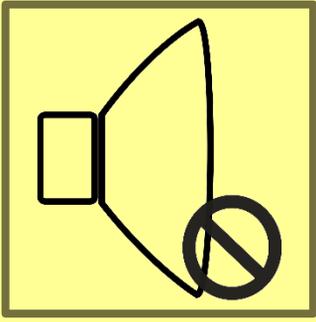
# Gedanken

## Meine Gedanken

- \* Die Schönheit der Gottesbeziehung:  
In der Nähe Gottes strahlt mein Leben.  
Erinnere ich mich an intensive Glaubensmomente?
- \* Jesus heißt: „Gott rettet“.  
Glaube als Tun-Wort für mein Leben.  
Kann ich diese Erfahrung für mich beschreiben?

## Seine Gedanken

Menschen, die aus der Hoffnung leben, sehen weiter.  
Menschen, die aus der Liebe leben, sehen tiefer.  
Menschen, die aus dem Glauben leben,  
sehen alles in einem anderen Licht.



# Stille

## Stilleübung für alle Tage

### Ankommen

Ich setze mich auf einen Stuhl.

Meine Beine ruhen schulterbreit geöffnet am Boden.

Mein Rücken ist gerade aufgerichtet.

Der Kopf ruht auf dem obersten Nackenwirbel.

Meine Augen sind geschlossen.

Meine Arme ruhen entspannt in meinem Schoß.

### Anfangen

Ich lasse den Atem tief in den Bauchraum einströmen.

Ich lasse den Atem langsam ausströmen.

Ich spüre den Wechsel von Anspannung und Entspannung.

Es atmet – ganz von alleine.

Ich folge meinem Atemrhythmus.

Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche.

### Annehmen

Störende Gedanken registriere ich.

Dann lege ich sie auf den Strom meines Ausatmens:

„Jetzt nicht! Bis gleich“.

So weichen sie – für die Zeit der Stilleübung.



# Gebet

## Mein Bekenntnis zu Gott

Ich bin überzeugt, dass Gott lebt.

Ich bin überzeugt, dass Gott die Welt aus Liebe erschaffen hat und dass Gott aus unendlicher Liebe ein JA zu mir gesprochen hat.

Ich bin Jesus Christus begegnet.

Er ist der Mensch gewordene Sohn Gottes.

Durch das Wirken des Heiligen Geistes wurde er von Maria empfangen und geboren.

Er hat unser Menschenschicksal geteilt.

Er hat den Tod erlitten und überwunden.

Er ist auferstanden und lebt in Gottes Herrlichkeit.

Er bleibt bei uns bis ans Ende der Zeiten.

Er ist mir begegnet in den Höhen und Tiefen meines Lebens.

Er ist mir begegnet in der Gemeinschaft der Kirche.

Er ist mir begegnet in den Armen.

Ich habe den Heiligen Geist erfahren.

Er ist die Kraft, die mich trägt.

Er lässt mich hoffen. Er lässt mich lieben.

Er gibt sich mir zu erfahren in den Sakramenten.

Er bewirkt Heilung und Vergebung.

Er schenkt mir jetzt schon Anteil an der Auferstehung.

Er führt mich zur ewigen Gemeinschaft mit Gott.

Amen.



# Segen

## Sich selbst segnen

Mein Kopf sei gesegnet und seine Gedanken.  
Meine Schultern seien gesegnet und ihr Tragen.  
Meine Brust sei gesegnet und ihr Atmen.  
Mein Rücken sei gesegnet und sein Halten.  
Mein Bauch sei gesegnet und sein Nähren.  
Meine Beine und Füße seien gesegnet  
und ihr Tun und Lassen.  
Körper, Geist und Seele seien gesegnet  
und alles füge sich gemeinsam zum Guten!

## Einen lieben Menschen segnen

Dein Kopf sei gesegnet und seine Gedanken.  
Deine Schultern seien gesegnet und ihr Tragen.  
Deine Brust sei gesegnet und ihr Atmen.  
Dein Rücken sei gesegnet und sein Halten.  
Dein Bauch sei gesegnet und sein Nähren.  
Deine Beine und Füße seien gesegnet  
und ihr Tun und Lassen.  
Körper, Geist und Seele seien gesegnet  
und alles füge sich gemeinsam zum Guten!



# Weitergeben

## Leben teilen

Für jede\*n einzelnen ist der Blick auf das Leben ein anderer und gegenseitig wollen wir uns zeigen, was Leben für uns persönlich bedeutet.

### \* Leben in die Kirche bringen

Gedichte, Bilder, Gedanken, Gebasteltes, Gemaltes, ...  
bringe ich in die Kirche und damit auch neues Leben in den (Kirchen-)Raum

in St. Maria Suso und Allerheiligen möglich

### \* Virtuelle Pinnwand gestalten

Alles, was zum Leben gehört, ob Bilder, Lieder, Sprachnachrichten, Gedichte, Videos, eigene Gedanken teile ich im Laufe der Woche auf dem eingerichteten Padlet und schaue mir an, was Leben für andere bedeutet.

[www.padlet.com/laura\\_kick/fastenwoche2](http://www.padlet.com/laura_kick/fastenwoche2)

### \* Lebenszeichen setzen

Bei wem habe ich mich schon lange nicht gemeldet?

Wer braucht meine Aufmerksamkeit?

Wer sollte mehr Raum in meinem Leben bekommen?

Diese Woche schicke ich ein Lebenszeichen per Telefon oder Brief an einen lieben Menschen.