

## 6. Woche Sanfte Töne

*Der Geist des HERRN aber wich von Saul, und ein böser Geist vom HERRN verstörte ihn. Wenn nun der Geist Gottes über Saul kam, nahm David die Harfe und spielte darauf mit seiner Hand. So erquickte sich Saul, und es ward besser mit ihm, und der böse Geist wich.*  
1. Samuel 16,14.23

Was kann ich tun, wenn es einem Freund, einer Freundin schlecht geht? Davids Harfenspiel erreicht die Seele. Und ich? Habe ich auch ein Talent, mit dem ich Menschen in Not Gutes tun kann?

## 7. Woche Furcht und große Freude

*Und sie gingen eilends weg vom Grab mit Furcht und großer Freude und liefen, um es seinen Jüngern zu verkündigen. Matthäus 28,8*

Wir werden hin- und her geschüttelt von den Ereignissen der Karwoche. Da kommen die Gefühle manchmal nicht hinterher. Die Frauen am leeren Grab fürchten sich und können trotzdem die Freude spüren, die in ihnen wächst und irgendwann ganz übernehmen wird.

## Impulse



## 1. Woche Sehnsucht

*König Salomo sprach: Nun, HERR, mein Gott, du hast deinen Knecht zum König gemacht an meines Vaters David statt. Ich aber bin noch jung, weiß weder aus noch ein. So woltest du deinem Knecht ein gehorsames Herz geben, dass er dein Volk richten könne und verstehen, was gut und böse ist. Denn wer vermag dies dein mächtiges Volk zu richten? 1. Könige 3,7.9*

Am Anfang der Fastenzeit spüren wir unserer Sehnsucht nach. Wohin soll es gehen? Worauf richtete sich mein innerer Kompass aus? Folge ich meinem „hörenden Herzen“, wie der junge König Salomo es sich wünscht?

## 2. Woche Weite

*Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte, dass du mein Elend ansiehst und kennst die Not meiner Seele und übergibst mich nicht in die Hände des Feindes; du stellst meine Füße auf weiten Raum. Psalm 31,8–9*

In mir ist eine große Bandbreite an Gefühlen. Welche Gefühle sind in mir und welche erlaube und welche versage ich mir? Oft sind wir zu streng und hart mit uns selbst. Diese Woche entdecken wir, wie weit der Raum ist, auf den Gott uns stellt.

## 3. Woche Verletzlichkeit

*Jesus sprach zu ihnen: Meine Seele ist betrübt bis an den Tod; bleibt hier und wacht! Und er kam und fand sie schlafend und sprach zu Petrus: Simon, schlafst du? Vermochtest du nicht eine Stunde zu wachen? Markus 14,34.37*

In manchen Zeiten sind wir besonders dünnhäutig und verletzlich. Es erfordert Mut, sich jetzt nicht zu verstecken. Und andere um Hilfe zu bitten, wie Jesus es bei seinen Jüngern tut. Können wir das? Und wie gehen wir damit um, wenn die anderen einen dann doch hängenlassen? Niemand ist nur stark.

## 4. Woche Mitgefühl

*Freut euch mit den Fröhlichen, weint mit den Weinen-den. Römer 12,15*

Es ist eine Kunst, mit den Gefühlen anderer mitzuschwingen. Dabei geht es ums Hören und Mitfühlen. Was möchte mir ein anderer Mensch sagen? Kann ich bei seinen Worten bleiben? Kann ich mitschwingen, ohne selbst den Boden unter den Füßen zu verlieren? Wir üben das empathische Mitweinen und Mitfreuen. Fragt sich, was von beidem leichter ist?

## 5. Woche Nachfragen

*Er aber wollte sich selbst rechtfertigen und sprach zu Jesus: Wer ist denn mein Nächster? Lukas 10,29*

Ein Gegenmittel zu einem harten Gesprächsabbruch ist Nachfragen: Ich verstehe dich nicht – erkläre mir deine Sicht! Gerade, wenn es um Fragen von Mitgefühl und Nächstenliebe geht. Wie nahe lasse ich das Schicksal von Menschen an mich rankommen, die ich vielleicht gar nicht kenne?