

The background is a solid deep purple. Several abstract, bright pink lines are scattered across the page. One line on the left starts from the bottom left, goes up, then right, then up again, and finally right. Another line starts from the top left and curves upwards and to the right. A third line starts from the top right and curves downwards and to the left. A fourth line starts from the bottom right and curves upwards and to the left.

PAUSE FÜR DIE SEELE

Vierzig Tage, die gut tun.

EXERZITIENBEGLEITER

für die Woche 18.02. - 22.02.



Herzlich willkommen zu „Pause für die Seele“ – 40 Tage die gut tun!

Wir freuen uns, dass Sie sich entschieden haben die Fastenzeit 2026 auf einem besonderen geistlichen Weg zu erleben. Unsere Exerzitien im Alltag laden dazu ein, mitten im Leben Raum für Stille, Besinnung und Gottesbegegnung zu finden. Statt in ein Abseits zu gehen, gestalten wir diesen Weg gemeinsam – mit täglichen Impulsen für ein paar Minuten am Tag und wöchentlichen Treffen in kleinen Gruppen.

Unser Angebot baut auf einem erprobten Konzept, an den Kurs aus dem Bistum St. Gallen, auf und wurde speziell für unsere Gemeinde angepasst. Wir danken an dieser Stelle besonders Hildegard Aepli (Seelsorgerin im Pastoralamt des Bistums St. Gallen in der Abteilung Spiritualität und Bildung tätig), Dr. Annette Schleinzer (Theologin, Exerzitienbegleiterin, Röderhof) und Mirjam Wey (Pfarrerin in Bern-Johannes) deren Vorlage *Gott einen Ort sichern - Große Exerzitien im Alltag 2025/2026* wir nutzen und anpassen durften.

Weitere Informationen finden sie unter: www.grosse-exerzitien-im-alltag.ch

Die enthaltenen Impulse orientieren sich an Texten und Gedanken der französischen Mystikerin und geistlichen Schriftstellerin Madeleine Delbrêl, sowie den Sonntagsevangelien der Fastenzeit.

Unsere „Pause für die Seele“ richtet sich an alle, die ihren Glauben vertiefen, im Alltag neu ankommen oder einfach offen sind für neue Impulse – ganz egal, wie vertraut Sie mit geistlichen Übungen sind.

Lassen Sie uns gemeinsam die Fastenzeit als eine Zeit der inneren Einkehr, des Austauschs und der Ermutigung erleben.

Wir laden Sie ein, sich auf diesen Weg einzulassen: Schritt für Schritt, im Gespräch mit anderen und mit Gott im Zentrum.

Ihr Pastoralteam St. Bonifatius

ÜBERSICHT

DIE FASTENZEIT BEGINNEN

WOCHE 1 (23.02. - 01.03.)

WOCHE 2 (02.03. - 08.03.)

WOCHE 3 (09.03. - 15.03.)

WOCHE 4 (16.03. - 22.03.)

WOCHE 5 (23.03. - 29.03.)

KARWOCHE (30.03. - 04.04.)

ASCHERMITTWOCH 18.02.

BITTE

Ich bitte, noch tiefer zu erkennen, dass die Asche uns an unsere Endlichkeit erinnert, und dass sie zugleich den Blick öffnet auf das, was trägt und Bestand hat.

TEXT

Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehrst.
Genesis 3,19

KOMMENTAR

Aschermittwoch ist kein lauter Tag.

Kein Festtag, kein Höhepunkt.

Eher ein stiller Anfang.

Wir bekommen ein Kreuz aus Asche auf die Stirn gezeichnet.

Ein Zeichen unserer Endlichkeit.

Ein Zeichen dafür, dass wir nicht alles in der Hand haben.

Dass wir brüchig sind. Verletzlich. Unfertig. Endlich.

Und genau hier beginnt der Weg der Exerzitien.

Nicht bei der perfekten Version unserer selbst.

Nicht bei frommen Hochgefühlen.

Sondern mitten im Staub unseres Alltags.

Zwischen Terminen, Müdigkeit und Erwartungen.

Zwischen dem, was gelingt, und dem, was immer wieder scheitert.

Asche ist leicht.

Sie weht schnell davon.

Und doch erinnert sie uns daran:

Unser Leben ist kostbar, gerade weil es zerbrechlich ist.

Unsere Zeit ist begrenzt und genau deshalb ist jeder Augenblick eine Einladung.

Die Fastenzeit lädt uns nicht ein, „besser“ zu werden im moralischen Sinn.

Sie lädt uns ein, wacher zu werden. Ehrlicher.

Aufmerksamer für das, was uns trägt und für das,
was uns von uns selbst und von Gott entfernt.

Exerzitien im Alltag heißt:

Nicht aus dem Leben aussteigen, sondern im Leben tiefer einsteigen.

Nicht fliehen vor dem Staub, sondern ihn Gott hinhalten.

Vielleicht ist Aschermittwoch genau deshalb der richtige Anfang,

weil Gott uns nicht erst dann begegnet, wenn wir glänzen,

sondern wenn wir unsere Hände leer haben und sagen:

Hier bin ich.

Mehr habe ich gerade nicht.

FRAGE

Wenn ich heute auf mein Leben schaue auf meine Tage, meine Aufgaben, meine Müdigkeit, meine Sehnsucht: Wo erlebe ich gerade „Staub“?

Wo ist etwas Unfertiges, Brüchiges, Schweres?

Und was wäre ein erster, kleiner Schritt in diesen Exerzitien, nicht davonzulaufen, sondern Gott genau dort Raum zu geben?

DONNERSTAG 19.02.

Ein Raum, in dem Gott atmet

Vielleicht habe ich Gott gesucht wie einen Ort, den man erreichen muss. Vielleicht habe ich ihn erwartet am Ende eines Weges, nach Anstrengung, nach Ordnung, nach Entscheidung. Aber Gott ist nicht am Ende. Er ist im Dazwischen. Zwischen einem Gedanken und dem nächsten. Zwischen Müdigkeit und Hoffnung. Zwischen dem, was ich sage, und dem, was ich nicht sagen kann.

Diese Exerzitien öffnen keinen neuen Raum. Sie machen Raum frei.

Die persönliche Zeit – wo Gott mich findet

In der persönlichen Zeit trete ich nicht vor Gott. Ich lasse zu, dass er mich findet. Ich komme nicht mit Worten. Ich komme mit dem, was mich gerade ausmacht: Unruhe. Dank. Leere. Widerstand. Sehnsucht. Alles darf mitkommen. Nichts muss erklärt werden.

Ich sitze da. Ich atme. Und etwas in mir wird still genug, um gehört zu werden. Gott spricht nicht immer mit Sätzen. Manchmal spricht er durch das, was bleibt, wenn ich nichts mehr tue. Diese Zeit ist kein Rückzug. Sie ist ein Wieder-Einziehen in mein eigenes Leben.

Die inneren Regungen – wo Gott mich berührt

Was sich in mir regt, ist nicht zufällig. Freude, die mich weitet. Unruhe, die mich warnt. Widerstand, der schützt. Trost, der mich sammelt.

Nichts davon ist gut oder schlecht.

Alles davon ist Sprache. Gott spricht nicht über meinen Gefühlen.

Er spricht in ihnen.

Unterscheidung ist kein Urteil. Sie ist ein Lauschen:

Was führt mich ins Leben? Was zieht mir die Luft ab?

Ich muss nichts festhalten. Ich darf alles Gott überlassen.

Die Gruppe – wo Gott zwischen uns wohnt

Wenn wir zusammenkommen, bringe ich nichts Fertiges mit. Ich bringe Fragmente. Andeutungen. Erfahrungen. Und ich höre den anderen zu wie jemand, der weiß, dass Gott nicht nur im Inneren, sondern zwischen uns spricht. Niemand deutet den anderen. Niemand erklärt das Gehörte. Ein Wort darf fallen und liegen bleiben. Manchmal geschieht genau dort etwas: Ein fremdes Leben öffnet einen Raum im eigenen. Nicht laut. Nicht spektakulär. Wahr. So wird Gemeinschaft geboren – nicht aus Übereinstimmung, sondern aus Achtung vor dem Geheimnis des anderen.

Wenn wir vor Gott zusammen kommen

Manches kann nicht gesprochen werden. Manches muss getragen werden. In der Liturgie legt die Gemeinschaft das Leben in Gottes Hände. Das Wort wird gehört, nicht analysiert. Das Gebet wird gesprochen, auch wenn es mich gerade nicht trägt. Das Schweigen wird geteilt. Hier sammelt Gott, was im Alltag zerstreut ist. Hier hält er, was wir nicht halten können. Nicht wir tragen die Liturgie. Sie trägt uns.

Ein Weg der Zärtlichkeit Gottes

Dieser Weg zwingt nichts auf. Er überfordert nicht. Er lockt.
Er lockt mit der leisen Verheißung, dass mein Leben nicht übersehen ist.
Vielleicht wird nichts „anders“.
Aber ich werde anders da sein. Wachser. Sanfter. Freier.

Und vielleicht entdecke ich:
Gott war nie fern.
Er hat nur gewartet,
bis ich ihm
einen Ort gebe.

FREITAG 20.02.

Madeleine Delbr l (1904–1964) war eine französische Mystikerin, Sozialarbeiterin und geistliche Schriftstellerin. Nach einer atheistischen Jugend fand sie als junge Erwachsene zum christlichen Glauben zurück. Diese Erfahrung führte sie zur Entscheidung:

Gott nicht außerhalb der Welt zu suchen, sondern mitten im Alltag, unter den Menschen.

Ab 1933 lebte sie in Ivry-sur-Seine nahe Paris in einem politisch und religiös distanzierten Umfeld. Dort verstand sie ihr Leben als geistlichen Weg „auf der Straße“ – hörend, dienend, solidarisch. Für Delbr l war Mission kein Reden über Gott, sondern ein Dasein in Liebe, Aufmerksamkeit und Verfügbarkeit. Ihre Spiritualität lädt dazu ein, das eigene Leben als Ort der Gottesbegegnung wahrzunehmen – gerade im Unscheinbaren und Alltäglichen. Sie schreibt:

„Das Wort Gottes trägt man nicht in einem K fferchen bis ans Ende der Welt, man trägt es in sich.“

Und:

„Gott hat uns nicht gerufen, ihn außerhalb der Welt zu suchen, sondern ihn zu finden, indem wir die Welt lieben.“

Dieser Zugang macht Madeleine Delbr l zu einer wichtigen Wegbegleiterin für Exerzitien im Alltag:

Sie ermutigt, das eigene Leben ehrlich anzuschauen und Gott da zu entdecken, wo man gerade steht.

SAMSTAG 21.02.

BITTE

Ich bitte Gott um die Gnade, mich von ihm ansehen zu lassen,
ohne mich rechtfertigen zu müssen.

TEXT

Jesus sah einen Zöllner namens Levi am Zoll sitzen und sagte zu ihm:
Folge mir nach!
Da stand Levi auf, verließ alles und folgte ihm.
Lk 5,27–28

KOMMENTAR

Jesus sieht Levi dort, wo er sitzt.
Er fordert keine Vorleistung, keine Umkehr vor der Berufung,
keine Erklärung.
Levi wird nicht zuerst ein anderer Mensch.
Er wird zuerst angesehen.
Jesus geht nicht auf Distanz, sondern setzt sich an den Tisch derer,
die nicht als gerecht gelten.
Er sucht Nähe, nicht Perfektion.
Maria kennt dieses Angesehenwerden.
Auch sie wird nicht wegen ihrer Leistung erwählt, sondern weil Gott Raum in
ihr findet.
Sie bewahrt, was sie nicht versteht, und lässt Gott wirken.
Der Marien-Samstag lädt ein, nicht zu handeln,
sondern da zu sein.
Gott einen Ort zu sichern – im eigenen Unfertigen.

FRAGE

Wo sitze ich fest
– und werde dennoch von Gott angesehen?

Was in mir darf heute
nicht erklärt oder verändert werden,
sondern einfach bei Gott sein?

SONNTAG 22.02.

Sich auf den Weg machen

*„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein,
sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.“
(Mt 4,4)*

Bevor Jesus wirkt, zieht er sich zurück. Vierzig Tage in der Wüste. Nicht als Flucht, sondern als Sammlung. Dort klärt sich seine Ausrichtung. Als die Versuchungen kommen, ist er innerlich geerdet.

Die kommenden vierzig Tage unserer Exerzitien im Alltag sind kein Leistungskurs im Glauben. Sie sind ein Übungsweg der Aufmerksamkeit. Ein Raum, um stiller zu werden, ehrlicher hinzuhören und den eigenen Standort wahrzunehmen.

Das heutige Evangelium kann wie ein Ausblick auf eine mögliche Frucht dieser Zeit gelesen werden: Vielleicht geht es nicht darum, alles zu verändern. Vielleicht genügt es, geerdeter zu werden. Klarer. Weniger hin- und hergeworfen. Gegenwärtiger in Zeiten der Anfrage.

Heute ist ein guter Moment, innerlich loszugehen – ohne große Vorsätze. Nur mit der Bereitschaft, wahrzunehmen, was ist.

Impulsfrage: Wo wünsche ich mir für mich in diesen vierzig Tagen mehr innere Klarheit und Standfestigkeit?

SONNTAG 22.02.

In jener Zeit wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Teufel versucht werden.

Als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn.

Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl, dass aus diesen Steinen Brot wird.

Er aber antwortete: In der Schrift heißt es:

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.

Darauf nahm ihn der Teufel mit sich in die Heilige Stadt, stellte ihn oben auf den Tempel und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich hinab; denn es heißt in der Schrift:

Seinen Engeln befiehlt er um deinetwillen, und: Sie werden dich auf ihren Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.

Jesus antwortete ihm: In der Schrift heißt es auch: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen.

Wieder nahm ihn der Teufel mit sich und führte ihn auf einen sehr hohen Berg; er zeigte ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht und sagte zu ihm: Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest.

Da sagte Jesus zu ihm: Weg mit dir, Satan! Denn in der Schrift steht: Den Herrn, deinen Gott, sollst du anbeten und ihm allein dienen.

Darauf ließ der Teufel von ihm ab und siehe, es kamen Engel und dienten ihm.

Mt 4,1-11

RÜCKSCHAU AUF DIE WOCHE

Ich schaue auf die vergangene Woche zurück.

Wovon wurde ich angesprochen?

Was hat mich bewegt?