



ASCHERMITTWOCH



Gerade, wenn man sich vorgenommen hat, auf etwas zu verzichten, um zumindest in den eigenen Gedanken frei zu werden für anderes, kommt einem der Verzicht doppelt und dreifach in den Sinn.

Was will ich loslassen?

Wovon möchte ich mich befreien?

Welche Veränderungen erhoffe ich mir durch die nächsten Tage und Wochen?





DONNERSTAG NACH ASCHERMITTWOCH



Die Äpfel stehen heute dafür, sich etwas Gutes zu tun, nicht nur mittels der Vitamine.

Die Fastenzeit ist ja nicht nur dadurch gekennzeichnet, dass wir bestimmte Gewohnheiten unterbrechen.

Hinzu kommt, dass wir innehalten, Freiraum gewinnen und spüren, was wir im normalen Alltag vermissen.

Mein Vitamin für heute ist?



MONTAG DER VIERTEN WOCHE



Erwartung ist ein höchst aktiver Zustand. Jede Faser des Körpers ist beteiligt und strebt dem Erwarteten entgegen. Alles Nebensächliche fällt ab.

Wonach halte ich Ausschau, was erhoffe ich?
Wovon lasse ich mich beschenken?



MITTWOCH DER KARWOCHE



Tagsüber lehrt Jesus im Tempel.
Abends geht er zum Ölberg hinaus
und verbringt dort die Nacht.
Schon früh am Morgen kommt das Volk zu ihm
in den Tempel, um ihn zu hören.





DIE AUTOREN

DIE AUTOREN

Rainer Gelhot ist Gemeindeferent und Beauftragter für Internetseelsorge im Bistum Osnabrück;

Norbert Lübke ist Beauftragter für Internetseelsorge im Bistum Hildesheim.

Sie verfassen seit vielen Jahren spirituelle Impulse zur Fastenzeit.

DER FOTOGRAF, DIE FOTOGRAFIN

Von **Norbert Lübke** und **Julia Feist** stammen die Fotos. Beide engagieren sich im Kirchenteam der Internetkirche St. Bonifatius. www.st-bonifatius-funcity.de.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

1. Auflage 2016

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: . marqs / photocase.de

Druck; Neue Süddeutsche Verlagsdruckerei, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0695-0

