

1. Fröhschicht in der Fastenzeit am 12.03. 2026

Molitor

Ich begrüße Euch herzlich zu unserer ersten Fröhschicht zum Beginn dieser Fastenzeit. Schön, dass ihr da seid und dass wir uns gemeinsam auf den Weg machen. Beginnen wir mit dem Zeichen, das Himmel und Erde und uns untereinander verbindet. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Lied

Weite Räume (1. und 2. Strophe)

Einleitung

Baltes

Jeden Tag legen wir zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit öffentlichen Verkehrsmitteln und auch mit unseren Autos so manchen kürzeren oder längeren Weg zurück. Der Weg zur Arbeit fordert viel Aufmerksamkeit und stellt einen auf so manche Geduldprobe. Jeden Morgen heißt es geduldig und aufmerksam sein, das Unerwartete einplanen und Ruhe bewahren.

Molitor

So manches Warten im Stau einer Baustelle hat meine Gedanken zu den vielen anderen Baustellen in meinem Alltag gelenkt: die Herausforderungen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, die kriegerischen Auseinandersetzungen weltweit, unsere Klimaveränderungen und vieles mehr.

Baltes

Dazu kommen dann noch die Baustellen in meinem eigenen Leben und meinem Glauben. Persönliche Baustellen, die ich kenne und an denen ich kontinuierlich arbeite und verschiedene Situationen, die mich und mein Lebenskonstrukt berühren, belasten und manchmal zum Stillstand bringen.

Molitor

Manche Baustellen sind zeitlich begrenzt, andere dieser Baustellen entwickeln sich zu Dauerbaustellen, kein Ende ist in Sicht.
Die Fröhschichtenreihe trägt in dieser Fastenzeit den Titel: „Achtung Baustellen“!

Baltes

- Achtung Baustellen. Herausforderungen, Irritationen und Störungen meines Lebens. Achtsam sein - alle Sinne in Bereitschaft.
- Achtung Baustellen. Jeden Tag Umwege zulassen, Altes neu denken und tief durchatmen. Gott in meinem Leben zu wissen, ihn in diesen Momenten zu suchen.
- Achtung Baustellen. Herausforderungen, Irritationen und Störungen meines Lebens.
- Achtung Baustellen. Die vielen Baustellen meines Lebens erfordern ein besonders großes Maß an Aufmerksamkeit. Durch unser meist überterminiertes Leben bleibt dann gerade dies und manchmal auch wir selbst auf der Strecke.

Stille

Vertiefung

Geschichte

Molitor

In einer alten Geschichte heißt es:

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Meister. Sie fragten ihn: „Was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“ Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“ Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Darauf antwortete der Alte: „Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Stille

Gedanken zur Geschichte

Baltes

Wie ist es bei dir? Schaffst du es manchmal ganz im Hier und Jetzt zu sein? Fällt es dir leicht deine Aufmerksamkeit auf einzelne Momente zu richten? Schaffst du es an deinen Baustellen deines Lebens konstruktiv und kontinuierlich weiterzuarbeiten und sie zum Abschluss zu bringen?

Molitor

Wir laden euch ein in dieser Fastenzeit eure Aufmerksamkeit und Bewusstheit auf einzelne Momente zu richten. Nehmen wir uns etwas Zeit und rufen uns Begegnungen, Situationen und Gedanken der letzten Tage in Erinnerung:

Welche Begegnungen der letzten Tage kommen mir in den Sinn?

- **Kurze Stille** (30 Sekunden!)

Wem gab ich ein gutes Wort und an wen habe ich gedacht?

- **Kurze Stille** (30 Sekunden!)

An welcher Baustelle meines Lebens habe ich gearbeitet oder will ich in der nächsten Woche arbeiten?

- **Kurze Stille** (30 Sekunden!)

Hatte ich Zeit für mich? Hatte ich Zeit für Gott?

- **Kurze Stille** (30 Sekunden!)

Für wen oder was bin ich besonders dankbar?

- **Kurze Stille** (30 Sekunden!)

Stille

Lied

Weite Räume (3. und 4. Strophe)

Bibeltext

Baltes

Jesus sagt uns im Markusevangelium:

Seht euch also vor, und bleibt wach! Denn ihr wisst nicht, wann die Zeit da ist. Es ist wie mit einem Mann, der sein Haus verließ, um auf Reisen zu gehen: Er übertrug alle Verantwortung seinen Dienern, jedem eine bestimmte Aufgabe; dem Türhüter befahl er, wachsam zu sein. Seid also wachsam! Denn ihr wisst nicht, wann der Hausherr kommt, ob am Abend oder um Mitternacht, ob beim Hahnenschrei oder erst am Morgen. Er soll euch, wenn er plötzlich kommt, nicht schlafend antreffen. (Mk 13,33-36)

Gedanken zum Bibeltext

Molitor

Jesus entfaltet eine Haltung der wachen Gegenwärtigkeit: Der Mensch lebt im Heute, weil Gott im Heute handelt – und weil die Zukunft Gottes nicht kontrolliert, sondern erwartet wird.

„Seid wachsam!“ meint nicht nervöse Alarmbereitschaft, sondern geistige Präsenz.

Wach ist, wer:

- die eigene Gegenwart bewusst wahrnimmt
- nicht in Routinen erstarrt
- offen bleibt für Gottes überraschendes Kommen
- Verantwortung für das eigene Tun übernimmt

Wachsamkeit ist damit eine Form der Liebe: aufmerksam für das, was Menschen brauchen, und für das, was Gott im Alltag anstößt.

Baltes

Jesus verweigert jede Berechnung des „Zeitpunkts“. Jesus lenkt den Blick weg von Zukunftsangst und Endzeitrechnungen hin zu konkreter Gegenwartsethik:

- Jeder hat eine Aufgabe, die jetzt zählt
- Die Zukunft Gottes entlastet von Kontrollzwang
- Der Glaube wird nicht durch Wissen, sondern durch Treue sichtbar

Die Frage ist nicht: Wann kommt der Herr? Sondern: Wie lebe ich heute so, dass sein Kommen mich nicht überrascht?

Molitor

Jesus lädt uns zu einer Haltung ein, die drei Dimensionen verbindet:

- Achtsamkeit: Ich nehme wahr, was jetzt geschieht – in mir, in anderen, in der Welt.
- Verantwortung: Ich tue das, was mir anvertraut ist, ohne Perfektionismus, aber mit Treue.
- Hoffnung: Ich erwarte Gottes Kommen nicht mit Angst, sondern mit Vertrauen.

Baltes

Diese Haltung macht frei von Zukunftsspekulation und zugleich sensibel für das, was heute möglich ist: Versöhnung, Mut, Gerechtigkeit, Barmherzigkeit.

Stille (Musik, Cello/Klavier „Song of the birds“)

Baltes

Wachsam sein heißt: nicht auf den großen Moment warten, sondern den kleinen Moment ernst nehmen.

Wachsam sein heißt: nicht die Zukunft kontrollieren wollen, sondern die Gegenwart gestalten.

Wachsam sein heißt: Gott nicht erst am Ende erwarten, sondern im Heute erkennen.

Molitor

In diesem Sinne beten wir nun gemeinsam das Vater unser.

Vater unser

Segensgebet der Achtsamkeit

Baltes

Gott segne dich.

Molitor

Gott segne deine Augen, damit du das Schöne in unserer Welt siehst und auch die Menschen entdeckst, die deine Hilfe brauchen.

Baltes

Gott segne deine Ohren, damit du Menschen aufmerksam zuhörst und auch das Ungesagte hören kannst und in deinem Herz spürst.

Molitor

Gott segne deinen Mund, er schenke dir liebevolle Worte, die Hoffnung schenken, Mut machen und seine Liebe erkennen lassen.

Baltes

Gott segne deine Hände, damit du friedvoll Menschen deine Hände ausstreckst und Kraft hast Menschen unter die Arme zu greifen.

Molitor

Gott segne deine Gedanken, damit du in Achtsamkeit handelst und seine Liebe in deinen Worten und Taten in die Welt trägst.

Baltes

Gott segne dich von Kopf bis Fuß, von allen Seiten umgebe er dich und halte seine Hand über dich.

So segne uns, der du uns Vater und so unendlich viel mehr bist. Der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Lied

Weite Räume (1. und 2. Strophe)

Verabschiedung

Molitor

Wir wünschen euch und Ihnen einen guten Tag, eine schöne Restwoche und interessante Gespräche sowie einen guten Hunger bei unserem Frühstück im Refektorium, zu dem wir Sie und euch ganz herzlich einladen.

Bitte pusten Sie die Kerzen aus und lassen sie diese ein den Bänken stehen und legen die Liedzettel an den Rand der Bank.