7-Wochen-Navigator

Miteinander unterwegs zum OSTERFEST 2026

Inhalt

Aschermittwoch:	Haben Sie alles im Griff?	4
1. Fastensonntag:	Hast du es schon versucht?	6
2. Fastensonntag:	Alles klar?	8
3. Fastensonntag:	Wo findest du dein Glück?	10
4. Fastensonntag:	Mut zur Wahrheit?	12
5. Fastensonntag:	Lohnt es sich, dafür zu leben?	14
Palmsonntag:	Was sagt dir (d)ein Kreuz?	16
Ostersonntag:	Für dich. Weil du es bist!	18

In der Mitte der Broschüre befindet sich eine Kinderseite zum Herauslösen.

Herausgeber:
Schönstatt-Frauenbewegung
Berg Schönstatt 8
56179 Vallendar
Fon: 0261/6506-2202
Mail: info@s-fm.de
www.s-fm.de

Fotos: Freepik

ASCHERMITTWOCH

Haben Sie alles im Griff?

„Haben Sie alles im Griff?“
Diese Frage in die Runde der Gottesdienstbesucher an einem Aschermittwoch wird bedächtig aufgenommen. Nicht alles, aber so ungefähr schon, ist aus den Gesichtern zu lesen.
„Haben Sie sich im Griff?“
Die Gesichter werden nachdenklicher. Wie ist das jetzt gemeint? Es kommen die klassischen Fastenzeit-Fragen wie „Gibt es bei mir ein Zuviel an Essen und Trinken?“
Aber auch: „Wie rede ich über andere? Stimmt das alles, was ich sage? Muss ich es überhaupt sagen?“

Alle spüren, dass sie nicht mit erhobenem Zeigefinger auf die rechte Bahn gebracht werden sollen. Doch die Anregung, das eigene Leben mit ein wenig mehr Ernsthaftigkeit anzuschauen, das liegt drin.

Aus den Texten zum Aschermittwoch

„Getreuer Gott, im Vertrauen auf dich beginnen wir die vierzig Tage der Umkehr und Buße. Gib uns die Kraft zu christlicher Zucht, damit wir dem Bösen absagen und mit Entschiedenheit das Gute tun.“

© Schönstatt-Frauenbewegung

„Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz
und einen festen Geist erneuere in meinem Innern!
Verwirf mich nicht vor deinem Angesicht,
deinen heiligen Geist nimm nicht von mir!
Gib mir wieder die Freude deines Heils,
rüste mich aus mit dem Geist der Großmut!“ *(Psalm 51,12-14)*

„Zur Zeit der Gnade habe ich dich erhört,
am Tag der Rettung habe ich dir geholfen.
Siehe, jetzt ist sie da, die Zeit der Gnade;
siehe, jetzt ist er da, der Tag der Rettung.“ *(2 Kor 6,2)*

„Barmherziger Gott, stärke uns …, damit wir fasten können, wie es dir gefällt und durch die Feier dieser Tage Heilung finden.“

WegGedanken

„Christliche Zucht“ – Hoppla, was für ein Wort! Klingt schon etwas ungewöhnlich, sperrig. Vielleicht können wir an Pflanzenzüchtung denken. Hier ist das Ziel von Zucht/Züchtung, das Erwünschte zu verstärken und das Unerwünschte in den Hintergrund treten zu lassen.

- Wo gibt es bei mir ein Zuviel oder ein Zuwenig?
- Was hat mich im Griff?
- Wo bin ich (immer wieder) in Gefahr, mich gehenzulassen?
- Was möchte ich in diesen Wochen der Fastenzeit bei mir neu in Griff bekommen? – In der Beziehung zu mir selber, in der Begegnung mit anderen, in meiner Beziehung zu Gott.

Heiliger Geist, für dich ist nichts unmöglich. Du weißt, wie es in mir aussieht. Du kennst meine Sehnsucht, echt und glaubwürdig zu sein. Ich glaube, dass ich wachsen kann. Mit deiner Hilfe wird es gelingen.

„Navi-Gebet“ für die Woche

„Komm, Heiliger Geist, du machst es in mir.“ *(J. Kentenich)*