



Lectio 365



24-7 PRAYER

# Morgenandacht: Meine Leidenschaft für Jesus neu entfachen

---

## Weisheit in der Wüste:

40 Tage in der Wildnis des Glaubens mit  
den Wüstenvätern und Wüstenmüttern

Woche 1



Montag, 16. Februar

Morgen

## Einladung zur Bedeutungslosigkeit

Heute ist Montag, der 16. Februar.

Heute und morgen bereiten wir unsere Herzen auf den Beginn der Fastenzeit am Mittwoch vor. In diesem Jahr ist das eine ganz besonders spannende Aussicht, denn wir werden die Fastenzeit in der ägyptischen Wüste verbringen – gemeinsam mit den ultimativen Vorbildern der Fastenzeit: den Wüstenvätern und -müttern des dritten bis fünften Jahrhunderts nach Christus.

Ich hoffe sehr, dass du dich auf diese außergewöhnliche Reise in die Wildnis des Glaubens einlassen kannst. Doch zuerst ...

### Pause (Ruhe & Innehalten)

*...lasse ich es zu Beginn meines Betens ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.*

**Halte inne und bete**

### Vorbereitungsgebet

Während ich mein Herz auf die Fastenzeit vorbereite, bete ich mit den Worten eines alten Gebets Davids:

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne meine Gedanken.  
Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist,  
und leite mich auf dem ewigen Weg.

**Psalm 139, 23–24 (ELB)**

## Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Während ich mich darauf vorbereite, an diesem Mittwoch in die Wüstenzeit der Fastenzeit einzutreten – in Erwartung von Einfachheit und innerer Ruhe – nehme ich die Sehnsucht aus Psalm 55 auf:

Ach, hätte ich Flügel wie eine Taube,  
ich flöge davon und fände Ruhe!

Weit weg würde ich fliehen,  
bleiben in der Stille der Wüste.

Schnell würde ich entkommen –  
weit weg von diesem tobenden Sturm des Hasses.

**Psalm 55,6–8 (sinngemäß nach NLT)**

### Halte inne und bete

In der heutigen Lesung ist Jesus allein in der judäischen Wüste. Ich stelle mir vor, wie er in dieser trockenen, bergigen Landschaft lebt – sie erstreckt sich etwa fünfzig Kilometer östlich von Jerusalem bis hinunter zum Toten Meer, dem tiefsten Punkt der Erde ...

Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er vom Teufel versucht würde. Vierzig Tage und vierzig Nächte fastete er, und zuletzt war er sehr hungrig.

Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: »Wenn du Gottes Sohn bist, dann befiehl, dass diese Steine zu Brot werden.«

Jesus aber antwortete: »Nein! Denn es steht geschrieben: ›Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.‹«

Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er vom Teufel versucht würde. Vierzig Tage und vierzig Nächte fastete er, und zuletzt war er sehr hungrig.

Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: »Wenn du Gottes Sohn bist, dann befiehl, dass diese Steine zu Brot werden.«

Jesus aber antwortete: »Nein! Denn es steht geschrieben:  
›Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem  
Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.««

Darauf nahm ihn der Teufel mit in die heilige Stadt Jerusalem und stellte ihn auf die höchste Spitze des Tempels und sagte: »Wenn du Gottes Sohn bist, dann stürz dich hinab!

Denn es steht geschrieben:  
›Er wird seinen Engeln deinetwegen befehlen, und sie werden  
dich auf ihren Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen  
Stein stößt.««

Jesus erwiderte: »Es steht auch geschrieben: ›Du sollst den  
Herrn, deinen Gott, nicht herausfordern.««

Wieder nahm ihn der Teufel mit auf einen sehr hohen Berg und zeigte ihm alle Reiche der Welt und ihre Herrlichkeit und sagte: »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 es steht geschrieben: ›Den Herrn, deinen Gott, sollst du anbeten und ihm allein dienen.««  
Da verließ ihn der Teufel, und Engel kamen und dienten ihm.

#### **Matthäus 4,1–10 (sinngemäß nach NLT)**

Es ist auffallend, wie bewusst und zielgerichtet Jesus hier den Spuren von Mose und dem Volk Israel folgt (seinen eigenen „Wüstenvätern und -müttern“). So wie sie vierzig Jahre in der Wüste verbrachten, um geprüft und auf das verheiße Land vorbereitet zu werden, so geht er nun für vierzig Tage in die Wüste, um geprüft und auf den Beginn seines öffentlichen Wirkens vorbereitet zu werden.

Beim Nachdenken über diesen Abschnitt fasst der niederländische Priester **Henri Nouwen** die drei darin enthaltenen Provokationen in zeitgenössischen Begriffen zusammen: als die Versuchung, *relevant* zu sein (Brot aus Steinen zu machen – genau das, was Jesus in diesem Moment gebraucht hätte), als die Versuchung, *spektakulär* zu sein (dramatischer Schutz durch Engel – genau die Art von heroischem Wunder, das eine Menschenmenge beeindrucken würde), und als die Versuchung, *Macht auszuüben* (über „alle Reiche der Welt und ihre Herrlichkeit“). „*Relevant, beliebt und mächtig zu sein*“, sagt Nouwen, „das sind keine Berufungen, sondern Versuchungen.“ In dieser Perspektive bin ich gezwungen, meine eigene Verwundbarkeit in allen drei Bereichen anzuerkennen. Ja, natürlich möchte ich, dass mein Leben relevant ist – strategisch, wirksam und produktiv. Und ja, ich sehne mich auch danach, spektakulär zu sein – heroisch, erfolgreich und außergewöhnlich. Und was die Anziehungskraft von Macht betrifft: Ja, auch ich verspüre den Wunsch, die Kontrolle zu behalten, zu führen und Einfluss zu nehmen, mir Respekt zu verschaffen.

## Ask (Bitten)

Es ist bemerkenswert, dass Jesus jeder dieser Versuchungen begegnet, indem er die Schrift zitiert. In Erwartung der vertrauten Versuchungen des kommenden Tages präge ich mir Römer 8,37 ein und formuliere ihn persönlich, um ihn später bewusst auszusprechen: „Ich bin mehr als ein Überwinder – durch Christus, der mich liebt.“

### Halte inne und bete

Jesus widersteht dem Feind außerdem durch das Fasten. Gibt es vielleicht ein leibliches Verlangen, zu dessen Fasten mich der Herr in dieser Fastenzeit einlädt – als geistlichen Akt des Widerstands gegen die allgegenwärtigen Versuchungen „der Welt, des Fleisches und des Teufels“?

### Halte inne und bete

## Yield (Hingabe)

Ich kehre noch einmal zu dem heutigen Bibeltext zurück und höre aufmerksam auf ein Wort oder einen Satz, der besonders in meine persönliche Situation spricht ...

Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er vom Teufel versucht würde. Vierzig Tage und vierzig Nächte fastete er, und zuletzt war er sehr hungrig.

Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: »Wenn du Gottes Sohn bist, dann befiehl, dass diese Steine zu Brot werden.«

Jesus aber antwortete: »Nein! Denn es steht geschrieben: ›Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.‹«

Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er vom Teufel versucht würde. Vierzig Tage und vierzig Nächte fastete er, und zuletzt war er sehr hungrig.

Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: »Wenn du Gottes Sohn bist, dann befiehl, dass diese Steine zu Brot werden.«

Jesus aber antwortete: »Nein! Denn es steht geschrieben: ›Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.‹«

Darauf nahm ihn der Teufel mit in die heilige Stadt Jerusalem und stellte ihn auf die höchste Spitze des Tempels und sagte: »Wenn du Gottes Sohn bist, dann stürz dich hinab!«

Denn es steht geschrieben:

›Er wird seinen Engeln deinetwegen befehlen, und sie werden dich auf ihren Händen tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.‹«

Jesus erwiderte: »Es steht auch geschrieben: ›Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht herausfordern.‹«

Wieder nahm ihn der Teufel mit auf einen sehr hohen Berg und zeigte ihm alle Reiche der Welt und ihre Herrlichkeit und sagte: »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 es steht geschrieben: ›Den Herrn, deinen Gott, sollst du anbeten und ihm allein dienen.‹«

Da verließ ihn der Teufel, und Engel kamen und dienten ihm.

#### **Matthäus 4,1–10 (sinngemäß nach NLT)**

Henri Nouwen schlägt drei sehr praktische Gegenmittel gegen jede dieser Versuchungen vor.\* Das Gegenmittel gegen die Versuchung der Relevanz, so sagt er, ist das kontemplative Gebet. Was könnte den Problemen unserer Welt wohl irrelevanter erscheinen, als wenn jemand allein im Gebet sitzt und „einfach“ die Liebe Gottes genießt? Gegen die Versuchung, spektakulär sein zu wollen, empfiehlt Nouwen das Bekenntnis der Sünde. Meine Scham in der Gegenwart eines anderen Menschen beim Namen zu nennen, hat eine unvergleichliche Kraft, mein aufgeblähtes Ego zu durchstechen! (vgl. Jakobus 5,16) Und schließlich ist das Gegenmittel gegen die Anziehungskraft der Macht, so sagt er, das persönliche Studium, denn geistliche Lektüre und theologisches Nachdenken haben die Kraft, weltliche Prioritäten neu auszurichten und mein Denken grundlegend zu verändern. Kontemplation, Bekenntnis und Studium – welche dieser geistlichen Übungen könnte mir in dieser Fastenzeit guttun? Vielleicht nehme ich mir einfach täglich fünf Minuten Zeit für stilles, kontemplatives Gebet? Oder sollte ich einen Termin vereinbaren, um meine Sünde jemandem anzuvertrauen, dem ich vertraue? Oder gibt es ein Buch, das ich lesen könnte, um mein Herz und meinen Verstand zu weiten und zu formen?

**Halte inne und bete**

## **Hingabegebet**

Heute gebe ich mich dem Herrn hin mit dem Jesusgebet der Wüstenväter. Dieses schlichte und zugleich kraftvolle Gebet, das in die Wände einer alten Gebetszelle in der ägyptischen Wüste eingeritzt wurde, wird seit über tausend Jahren von Christinnen und Christen gebetet:

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.  
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.  
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

## Segenszusage

Und nun mache ich mich bereit, diese Zeit des Gebets in den kommenden Tag mitzunehmen. Dabei empfange ich eine apostolische Zusage über mein Leben, wie sie in 1. Thessalonicher 5 gesagt wird:

Er selbst aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch. Und euer ganzer Geist, eure Seele und euer Leib werde untadelig bewahrt bei der Ankunft unseres Herrn Jesus Christus.

Treu ist er, der euch ruft; er wird es auch tun.

**1. Thessalonicher 5,23–24**

## Schlussgebet

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben, und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

**Amen.**

\* Bibelzitate stammen aus der Amplified® Bible (AMP), Copyright © 2015 bei der The Lockman Foundation. Verwendung mit Genehmigung. [www.Lockman.org](http://www.Lockman.org)

\*\* Wer Henri Nouwens vollständige Lehre zu diesem Thema lesen möchte, findet sie in seinem Buch: In the Name of Jesus: Reflections on Christian Leadership (The Crossroad Publishing Company, 1989).

\*\*\* Hinweise zum Fasten findest du in Kapitel 11 von How to Pray: A Simple Guide for Normal People von Pete Greig (Hodder & Stoughton, 2019),

oder lade das kostenlose PDF „How to Fast“ von der Website The Prayer Course herunter: <https://prayercourse.org/toolshed>

\*\*\*\* Eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Praxis des kontemplativen Gebets findest du in Kapitel 8 von How to Pray: A Simple Guide for Normal People von Pete Greig.

\*\*\*\*\* Praktische Hinweise zum Bekenntnis von Sünde findest du in Kapitel 10 von How to Pray: A Simple Guide for Normal People von Pete Greig.



Dienstag, 17. Februar

Morgen

## Vorbereitung auf die Fastenzeit

Heute ist Dienstag, der 17. Februar, und so bereiten wir heute unsere Herzen auf die Fastenzeit vor, die morgen mit dem Aschermittwoch beginnt. In diesem Jahr betreten wir die Fastenzeit in der ägyptischen Wüste – gemeinsam mit den großen Vorbildern der Fastenzeit: den Wüstenvätern und -müttern des dritten bis fünften Jahrhunderts nach Christus. Mehr über sie erfährst du im Einführungsvideo, das eigens in Ägypten gedreht wurde und diese Woche begleitet. Ich hoffe sehr, dass du dich auf diese Reise in die Wildnis des Glaubens einlassen kannst. Doch zuerst ...

### Pause (Ruhe & Innehalten)

*...lasse ich es zu Beginn meines Betens ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.*

**Halte inne und bete**

### Vorbereitungsgebet

Während ich mein Herz auf die Fastenzeit vorbereite, bete ich mit den Worten eines alten Gebets Davids:

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne meine Gedanken.  
Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist,  
und leite mich auf dem ewigen Weg.

**Psalm 139, 23–24 (ELB)**

## Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Heute entscheide ich mich bewusst, mich an Gott zu freuen als dem festen Grund unter meinen Füßen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den bekannten Worten aus Psalm 40:

Beharrlich habe ich auf den HERRN gewartet,  
und er hat sich mir zugewandt und mein Rufen gehört.

Er zog mich herauf aus der Grube der Verzweiflung,  
aus Schlamm und Morast.  
Er stellte meine Füße auf festen Grund  
und gab meinen Schritten sicherer Halt.

Er legte mir ein neues Lied in den Mund,  
ein Loblied auf unseren Gott.  
Viele werden es sehen und voller Ehrfurcht sein  
und ihr Vertrauen auf den HERRN setzen.

**Psalm 40,1–3 (sinngemäß nach NLT)**

### Halte inne und bete

In der heutigen Lesung erklingt eine schöne, zarte Stimme, die prophetisch mit einer überraschenden Botschaft zu uns spricht ...

Tröstet, tröstet mein Volk!, spricht euer Gott. Redet Jerusalem freundlich zu und ruft ihr zu, dass ihre Fron ein Ende hat, dass ihre Schuld gesühnt ist; denn sie hat aus der Hand des HERRN doppelt empfangen für all ihre Sünden.

Eine Stimme ruft: In der Wüste bereitet den Weg des HERRN, ebnnet in der Steppe eine Straße für unseren Gott!

Jedes Tal soll sich heben, jeder Berg und Hügel sich senken. Was uneben ist, soll gerade werden, und was hügelig ist, eben.

Dann wird die Herrlichkeit des HERRN offenbar, und alle Menschen werden sie gemeinsam sehen

**Jesaja 40,1–5 (sinngemäß nach NIVUK)**

Die Zeichensetzung in diesem Abschnitt ist entscheidend. Vers 3 wird oft falsch gelesen als: „Eine Stimme ruft in der Wüste: Bereitet den Weg des HERRN.“ So, als sei die Wüste lediglich eine geografische Randnotiz, die uns sagt, wo die Stimme zu hören ist. Aber nein. Die eigentliche Botschaft der Stimme lautet: „In der Wüste bereitet den Weg des HERRN.“ Mit anderen Worten: Die Wüste ist der Ort, an dem ich nach Gott Ausschau halten soll. Dort kommt er mir entgegen. Johannes der Täufer hat das verstanden. Er entschied sich, in der Wüste zu leben und sich dort auf das Kommen des Messias vorzubereiten. Auch Jesus zog sich in die Wüste zurück, um sich auf den Beginn seines öffentlichen Wirkens vorzubereiten. Und dreihundert Jahre später verließen die Wüstenväter und -mütter die Zentren der Macht, um draußen in der buchstäblichen Wüste zu beten und „den Weg des Herrn zu bereiten“. Wie oft suche ich Christus auf großen Konferenzen, in anspruchsvollen Bildungszentren, bei Menschen mit riesigen Plattformen, in angesagten Städten, die die Welt prägen. Aber was, wenn er an einem unerwarteten Ort auftaucht? Was, wenn er durch eine unbequeme Person spricht? Oder mich an einen Ort sendet, der völlig unvielversprechend erscheint?

## Ask (Bitten)

Wenn ich eine harte, trockene Wüste in meinem eigenen Leben benennen müsste – was oder wo oder wer wäre das?

**Halte inne**

Es ist leicht zu glauben, dass ich Gott kraftvoller erfahren und fruchtbarer für ihn leben könnte, wenn ich meinen aktuellen Schwierigkeiten und Enttäuschungen nur entkommen oder ausweichen würde. Aber was, wenn er mich gerade jetzt dazu einlädt, hier und heute einen Weg für ihn zu bereiten – mitten in den schmerhaften und beschämenden Bereichen meines Lebens?

**Halte inne und bete**

Jetzt bitte ich den Heiligen Geist, meine Aufmerksamkeit auf eine Person oder einen Ort zu lenken, der vergessen erscheint, und ich bitte ihn, in dieser Fastenzeit dort ganz besonders gegenwärtig zu sein.

**Halte inne und bete**

## Yield (Hingabe)

Während ich noch einmal zu dem heutigen Abschnitt zurückkehre, höre ich aufmerksam auf den Tonfall, mit dem Jesaja diese Worte wohl ursprünglich gesprochen hat ...

Tröstet, tröstet mein Volk!, spricht euer Gott. Redet Jerusalem freundlich zu und ruft ihr zu, dass ihre Fron ein Ende hat, dass ihre Schuld gesühnt ist; denn sie hat aus der Hand des HERRN doppelt empfangen für all ihre Sünden.

Eine Stimme ruft: In der Wüste bereitet den Weg des HERRN, ebnet in der Steppe eine Straße für unseren Gott!

Jedes Tal soll sich heben, jeder Berg und Hügel sich senken. Was uneben ist, soll gerade werden, und was hügelig ist, eben.

Dann wird die Herrlichkeit des HERRN offenbar, und alle Menschen werden sie gemeinsam sehen

**Jesaja 40,1–5 (sinngemäß nach NIVUK)**

Der Schriftsteller Thomas Merton, der ein literarisches Leben im grellen Licht von New York hinter sich ließ, um Trappistenmönch in den vergleichsweise abgelegenen Gegenden Kentucks zu werden, schrieb über die Wüstenväter: „Sie wussten, dass sie anderen nichts Gutes tun konnten, solange sie selbst noch hilflos im Trümmerfeld umherirrten. Doch sobald sie festen Boden unter den Füßen hatten, war alles anders. Dann hatten sie nicht nur die Kraft, sondern sogar die Verpflichtung, die ganze Welt mit sich in Sicherheit zu ziehen.“\* Wie sie trete auch ich in dieser Fastenzeit einen Schritt zurück aus dem „Trümmerfeld“ meiner Welt, um wieder festen Boden unter den Füßen zu finden. Statt Trost in übermäßigem Konsum zu suchen, kann ich mich für ein einfacheres Leben entscheiden. Statt mich im endlosen Scrollen zu verlieren, kann ich Dinge lesen, die mich geistlich nähren. Statt dem Fleisch nachzugeben, könnte ich das Fasten in Betracht ziehen. Statt rastloser Aktivität kann ich mir mehr Zeit für das Gebet nehmen. Und statt um jeden Preis gut fühlen zu wollen, suche ich danach, gut zu sein – unabhängig davon, wie es sich gerade anfühlt.

**Halte inne und bete**

## Hingabegebet

Ich gebe mich dem Herrn heute hin mit dem Jesusgebet der Wüstenväter. Dieses schlichte und kraftvolle Gebet, das erstmals in die Wände einer verfallenen Einsiedelei in der ägyptischen Wüste eingeritzt wurde, wird seither in Ehren gehalten:

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.  
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.  
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.

## Segenszusage

Morgen ist Aschermittwoch. Heute ist also wirklich meine letzte Gelegenheit, mich bewusst für ein Fasten zu entscheiden oder für eine andere geistliche Übung, die ich in dieser Fastenzeit aufnehmen möchte. (Ein paar hilfreiche Impulse dazu finden sich in der gestrigen Morgenandacht von Lectio 365.)

Doch zunächst – während ich mich darauf vorbereite, diese Zeit des Gebets mit in den kommenden Tag zu nehmen – empfange ich einen wunderbaren Segen, eingebettet in ein schönes Gebet des Apostels Judas:

Dem aber, der die Macht hat, euch vor dem Straucheln zu bewahren und euch untadelig und voller Freude vor seine herrliche Gegenwart zu stellen – dem alleinigen Gott, unserem Retter, sei Herrlichkeit und Majestät, Macht und Autorität, durch Jesus Christus, unseren Herrn, vor aller Zeit, jetzt und in alle Ewigkeit.  
Amen.

Judas 1,24–25 (sinngemäß nach NIVUK)

## **Schlussgebet**

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben  
und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken  
und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben,  
und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

**Amen.**

\* Bibelzitate stammen aus der Amplified® Bible (AMP), Copyright © 2015 bei der The Lockman Foundation.  
Verwendung mit Genehmigung. [www.Lockman.org](http://www.Lockman.org)

\*\* Thomas Merton, The Wisdom of the Desert (New Directions Publishing Corporation, 1970), S. 23.



Mittwoch, 18. Februar

Morgen

## Aschermittwoch

Heute ist Mittwoch, der 18. Februar – Aschermittwoch in der westlichen Kirche und damit der Beginn der vierzigtägigen Gebetsreise, die wir Fastenzeit nennen. Heute startet zugleich eine ganz neue Lectio-365-Reihe, in der wir die alte Weisheit der Wüstenväter und -mütter entdecken, begleitet von zusätzlichem Filmmaterial, das eigens in der ägyptischen Wüste aufgenommen wurde.\* Alles in allem wird es in diesem Jahr eine außergewöhnliche Reise durch die Fastenzeit werden – hinein in die Wildnis des Glaubens. Und so ...

### Pause (Ruhe & Innehalten)

*...lasse ich es zu Beginn meines Betens ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.*

**Halte inne und bete**

### Vorbereitungsgebet

*Schöpferischer Gott, heute – an diesem besonderen Tag – komme ich vor dich, mir meiner Zerbrechlichkeit bewusst, in Erinnerung daran, dass ich aus Staub geworden bin und bald wieder zum Staub zurückkehren werde. Und so begrüße ich zu Beginn der Fastenzeit deine Gnade mit besonderer Dankbarkeit und heiße deinen Geist willkommen, neues Leben in meine müde Seele zu hauchen. (vgl. 1. Mose 3,19; Römer 8,2)*

### Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Heute entscheide ich mich bewusst, mich an Gottes verschwenderischer Barmherzigkeit zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den wunderbaren Worten aus Psalm 103:

Er bestraft uns nicht für all unsere Sünden;  
er geht nicht hart mit uns um, wie wir es verdient hätten.

Denn seine treue Liebe zu denen, die ihn fürchten,  
ist so groß wie die Höhe des Himmels über der Erde.

Er hat unsere Sünden von uns entfernt, so weit,  
wie der Osten vom Westen entfernt ist.

Der HERR ist wie ein Vater zu seinen Kindern,  
voller Zärtlichkeit und Mitgefühl für alle, die ihn fürchten.

Denn er weiß, wie schwach wir sind;  
er erinnert sich daran, dass wir nur Staub sind.

### **Psalm 103,10–14 (sinngemäß nach NLT)**

### **Halte inne und bete**

Asche ist in der Bibel ein starkes Symbol für viele ernste Wirklichkeiten. In Jesaja 61,3 steht sie für tiefe Trauer, in 1. Mose 3,19 für menschliche Vergänglichkeit, und in Lukas 10,13 ist sie ein Zeichen ernster Umkehr. Aus all diesen Gründen zeichnen viele kirchliche Traditionen heute Abend ein Kreuz auf die Stirn der Gottesdienstbesucher – mit Asche, die aus den verbrannten Palmzweigen des letzten Palmsonntags gewonnen wurde. Ob ich nun zu einer Kirche gehöre, die den Aschermittwoch auf diese Weise begeht, oder nicht: Ich halte jetzt inne, prüfe mein Herz und bekenne meine Sünden zu Beginn dieser Fastenzeit – mit den Worten Davids aus Psalm 139:

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;  
prüfe mich und erkenne meine Gedanken.

Zeige mir alles, was dich an mir verletzt,  
und leite mich auf dem Weg des ewigen Lebens.

### **Psalm 139,23–24 (sinngemäß nach NLT)**

## **Ask (Bitten)**

Jetzt bete ich diese Verse langsam durch, beginnend mit nur den ersten Worten ...

**„Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz ...“ (V. 23a)**

*Heiliger Geist, ich kenne mich selbst kaum, doch du verstehst mich ganz und gar. Ich weiß, dass meine Motive oft gemischt sind, mein Glaube immer wieder zerbrechlich ist und meine Gedanken manchmal ein einziges Durcheinander.*

**Halte inne und bete**

Mit der zweiten Zeile bete ich weiter ...

**„.... prüfe mich und erkenne meine ängstlichen Gedanken.“ (V. 23b)**

*Herr, es stimmt, dass ich mich oft „um vieles sorge und beunruhige, obwohl doch nur eines notwendig ist“ (vgl. Lukas 10,41). Du hast mir immer wieder gesagt, ich soll mich um nichts sorgen, sondern alles im Gebet vor dich bringen, und hast mir verheißen, dass dann dein Friede mein Herz und meinen Sinn in Christus Jesus bewahren wird (vgl. Philipper 4,7). Und so entscheide ich mich heute neu, alle meine Sorgen auf dich zu werfen und dir zu vertrauen, Herr, weil ich weiß, dass du für mich sorgst (vgl. 1. Petrus 5,7).*

**Halte inne und bete**

Beim nächsten Satz aus Davids Gebet bitte ich den Herrn:

**„Zeige mir alles, was dich an mir verletzt ...“ (V. 24a)**

*Ja, Herr, an diesem Aschermittwoch, im Blick auf dein Kreuz, zeige mir alles, was dich an mir verletzt. Bring die Gedanken, Worte oder Taten ans Licht, die im Schatten meines Herzens verborgen sind. Heiliger Geist, wirke in mir in dieser Fastenzeit, damit ich heilig werde, so wie du heilig bist (vgl. 3. Mose 11,44).*

**Halte inne und bete**

Und schließlich bete ich:

**„.... und leite mich auf dem Weg des ewigen Lebens.“ (V. 24b)**

*Herr, schenke mir heute „statt Asche einen Kranz, statt Trauer Freudenöl und statt eines verzagten Geistes ein Gewand des Lobes“ (Jesaja 61,3; NIVUK). Führe mich hin zu dem Leben, das über den Tod hinausreicht, zu der Freude, die jenseits des Kreuzes aufbricht, und zu dem Festmahl, das mich auf der anderen Seite dieser Zeit des Fastens erwartet.*

## Hingabegebet

Ich gebe mich dem Herrn heute hin mit dem Jesusgebet der Wüstenväter. Dieses schlichte und kraftvolle Gebet, das erstmals in die Wände einer verfallenen Einsiedelei in der ägyptischen Wüste eingeritzt wurde, wird seither in Ehren gehalten:

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.  
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.  
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, eines Sünders.

## Segenzusage

Und nun, während ich mich darauf vorbereite, diese Zeit des Gebets mit in den kommenden Tag zu nehmen, versichert mir der Herr, der mich liebt, in seinem ersten Brief durch Johannes:

Wenn ich meine Sünden bekenne,  
ist er treu und gerecht,  
dass er mir die Sünden vergibt  
und mich reinigt von aller Ungerechtigkeit.

**1. Johannes 1,9 (sinngemäß nach NIVUK,  
angepasst und personalisiert)**

## **Schlussgebet**

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben  
und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken  
und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben,  
und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

**Amen.**



Donnerstag, 19. Februar

Morgen

## Antonius der Wüste

Heute ist Donnerstag, der 19. Februar, und heute erinnern wir uns an das wegweisende Leben eines der ersten und bekanntesten Wüstenväter: Antonius der Große, auch bekannt als Antonius der Wüste. Als „Vater aller Mönche“ angesehen, sind seine schlichte Weisheit und sein radikales Vorbild heute ebenso relevant und herausfordernd wie vor 1700 Jahren in der ägyptischen Wüste. Mehr über Antonius erfährst du im heutigen kurzen Video, das eigens in der ägyptischen Wüste für Lectio 365 gedreht wurde.

### Pause (Ruhe & Innehalten)

***Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.***

**Halte inne und bete**

### Vorbereitungsgebet

Während ich mein Herz auf die Fastenzeit vorbereite, bete ich mit den Worten eines alten Gebets Davids:

Du, Gott, bist mein Gott,  
eifrig suche ich dich.  
Meine Seele dürstet nach dir,  
mein ganzer Mensch verlangt nach dir,  
in einem trockenen,dürren Land,  
in dem es kein Wasser gibt.

**Psalm 63,1 (sinngemäß nach NIVUK)**

### Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Heute entscheide ich mich bewusst, mich mit Worten des Propheten Jesaja über die Wüste zu freuen – Worte, die Antonius wohl oft auf den Lippen getragen hat ...

Die Wüste wird zum fruchtbaren Feld,  
und das fruchtbare Feld gilt als Wald.

Das Recht wird in der Wüste wohnen  
und die Gerechtigkeit auf dem fruchtbaren Feld.

Und die Frucht der Gerechtigkeit wird Friede sein,  
Ruhe und Sicherheit für immer.

Mein Volk wird in friedlichen Wohnungen leben,  
in sicheren Behausungen und an stillen Ruheorten.

**Jesaja 32,15b–18 (sinngemäß nach NLT)**

### Halte inne und bete

In der heutigen Lesung tritt ein reicher junger Mann an Jesus heran. Dieser Abschnitt enthält einen Vers, der den Lauf von Antonius' Leben grundlegend verändern sollte ...

Ein Mann kam zu Jesus und fragte: „Lehrer, was muss ich Gutes tun, um das ewige Leben zu bekommen?“

Jesus antwortete: „Warum fragst du mich nach dem Guten? Nur einer ist gut. Wenn du das ewige Leben erlangen willst, halte die Gebote.“ „Welche?“, fragte der Mann.

Jesus antwortete: „Du sollst nicht töten. Du sollst nicht die Ehe brechen. Du sollst nicht stehlen. Du sollst kein falsches Zeugnis ablegen. Ehre deinen Vater und deine Mutter. Und: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

„All das habe ich befolgt“, sagte der junge Mann. „Was fehlt mir noch?“

Jesus antwortete: „Wenn du vollkommen sein willst, dann geh, verkaufe deinen Besitz und gib das Geld den Armen. Du wirst einen Schatz im Himmel haben. Und dann komm und folge mir nach.“

Als der junge Mann das hörte, ging er traurig weg, denn er besaß sehr viel.

**Matthäus 19,16–22 (NLT)**

Als Antonius mit achtzehn Jahren auf tragische Weise seine Eltern verlor, erbte er ihren beträchtlichen Besitz. Doch ihn trafen die Worte Christi an den reichen jungen Mann mitten ins Herz: „Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkaufe deinen Besitz und gib das Geld den Armen ... und dann komm und folge mir nach.“ Antonius nahm diese Einladung wörtlich. Er gehorchte radikal: Er verschenkte die Hälfte des Familienbesitzes an einen Nachbarn und verkaufte den Rest, um den gesamten Erlös den Armen zu geben. Nachdem er das getan hatte, folgte er Jesus hinaus in die Wüste und begann ein Leben des Gebets und des Fastens.

Antonius war ein Mann, der in Flammen stand – getrieben von einer alles verzehrenden Sehnsucht nach Jesus. Sein Gebet zeigte sich nicht nur in kontemplativer Stille und Einsamkeit, sondern auch in Wundern und in intensivem geistlichem Ringen.\* Die Wüstenväter und -mütter verbanden durchweg „alle Arten von Gebet“ (vgl. Epheser 6,18) mit Sorge für die Armen, persönliche Askese mit großzügiger Gastfreundschaft, die Suche nach Einsamkeit mit einer Verpflichtung zu gegenkultureller Gemeinschaft. Ihre Spiritualität war – mit anderen Worten – eine Verkörperung vieler der sechs geistlichen Übungen, die wir im Herzen von Lectio 365 hochhalten!\*\*

## Ask (Bitten)

Wie könnte ich in dieser Fastenzeit dem Beispiel des Antonius folgen (und damit auch dem Gebot Christi), wenn es um mein Geld und meinen materiellen Besitz geht?\*\*\*

### Halte inne und bete

Bin ich herausgefordert von der Gottesliebe des Antonius? Ist das Feuer meiner Leidenschaft für Jesus schwächer geworden? Ist der Gedanke an Anbetung weniger erfüllend als früher? Wenn Jesus zu mir spricht – ist meine innere Haltung offen und bereit wie bei Antonius, oder zögerlich und widerständig wie bei dem reichen jungen Mann? Jetzt spreche ich ehrlich mit Jesus über den Zustand meines Herzens.

### Halte inne und bete

## Yield (Hingabe)

Trotz seiner extremen Askese war Antonius zugleich gütig, warmherzig und bodenständig. Eines Tages war ein Jäger in der Wüste schockiert, als er den großen Heiligen sah, wie er sich entspannte und mit seinen Mitmönchen lachte. Als Antonius das bemerkte, sagte er zu dem Jäger:

„Lege einen Pfeil auf deinen Bogen und schieß.“ Der Jäger tat es. Dann sagte der alte Mann: „Schieß noch einen.“ Und er tat es. Dann sagte der alte Mann: „Schieß noch einmal.“ Da antwortete der Jäger: „Wenn ich meinen Bogen so stark spanne, wird er brechen.“

Daraufhin sagte der alte Mann zu ihm: „So ist es auch mit dem Werk Gottes. Wenn wir die Brüder über ihr Maß hinaus anspannen, werden sie bald zerbrechen. Manchmal ist es notwendig, ihnen entgegenzukommen und ihren Bedürfnissen Raum zu geben.“\*\*\*\*

### Halte inne und reflektiere

Gibt es eine Weise, in der ich – wie der Bogen des Jägers – gerade überspannt bin oder kurz davor stehe zu brechen? Bin ich erschöpft? Erscheinen mir die Herausforderungen der Fastenzeit zu streng oder zu schwer?

### Halte inne und reflektiere

Manchmal ist das schwerste Wort, das ich von Gott höre, nicht „Kehre um“, sondern „Entspann dich“.

„Bist du müde? Erschöpft? Ausgebrannt von Religion?

Dann komm zu mir. Zieh dich mit mir zurück, und du wirst dein Leben wiederfinden.

Lerne den unbeschwert Rhythmen der Gnade. Ich werde dir nichts Schweres oder Unpassendes aufladen.

Bleib an meiner Seite, und du wirst lernen, frei und leicht zu leben.“

**Matthäus 11,28–30 frei nach The Message**

Während der Fastenzeit gibt es traditionell einmal pro Woche eine Unterbrechung des Fastens – am Sonntag, dem Tag der Ruhe, an dem sich unser Blick vom Kreuz Christi auf seine Auferstehung richtet. Und so frage ich mich – mit Blick auf den kommenden Sonntag: Wie könnte ich meinen „Bogen entspannen“? Auf welche Weise werde ich den Tag des Herrn bewusst feiern, genießen und zur Ruhe kommen?

**Halte inne und bete**

## Hingabegebet

„Das Ziel unseres Lebens ist das Reich Gottes“, sagte einer der Wüstenväter, „doch unser Maßstab, unser eigentliches Ziel, ist ein reines Herz.“\*\*\*\*\* Und so gebe ich mich dem Herrn jetzt hin mit den Worten aus Psalm 51:

*Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz und erneuere in mir einen festen Geist. Verwirf mich nicht aus deiner Gegenwart und nimm deinen heiligen Geist nicht von mir. Gib mir die Freude über dein Heil zurück und stärke mich mit einem willigen Geist.  
Psalm 51,10–12 (NIVUK)*

## Segenszusage

Und nun, während ich mich darauf vorbereite, diese Zeit des Gebets mit in den kommenden Tag zu nehmen, erinnert mich der Herr, der mich liebt, und versichert mir:

Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt und euch dazu bestimmt, hinzugehen und Frucht zu bringen – Frucht, die bleibt. Dann wird euch der Vater alles geben, worum ihr ihn in meinem Namen bittet.

**Johannes 15,16 (sinngemäß nach NLT)**

## Schlussgebet

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben, und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

**Amen.**

Um mehr über Antonius der Wüste zu erfahren, sieh dir mein kurzes Video über sein Leben an, das eigens für die heutige Lectio-365-Andacht in der ägyptischen Wüste gedreht wurde.

\* Satan und das satanische Reich waren für die Wüstenväter und -mütter sehr real (so wie auch für Christus selbst). Sie berichten davon, mit Satan gesprochen und sogar körperlich mit Dämonen gerungen zu haben. Darüber hinaus verstanden sie ihre Berufung als geistlichen Kampf gegen die Angriffe des Feindes. Oft wird ihre Sehnsucht nach persönlicher Frömmigkeit betont, doch schon ein flüchtiger Blick auf ihr Leben und ihre Worte zeigt, dass ihre Sendung auch eine stark eschatologische und kosmologische Dimension hatte.

\*\* Mehr über unsere sechs geistlichen Praktiken erfährst du hier.

\*\*\* Es wäre nicht für jeden richtig, Matthäus 19,21 so wörtlich zu nehmen, wie Antonius es tat. Jesu Worte an den reichen jungen Mann bezogen sich konkret auf dessen eigene Götzenverehrung. Denn es ist „die Liebe zum Geld“ (nicht das Geld an sich), die „eine Wurzel aller Arten von Bösem“ ist (1. Timotheus 6,10). Jesus und seine Jünger hatten Geld und nutzten es auch. Die Herausforderung für die meisten Christinnen und Christen besteht daher darin, dem Materialismus zu widerstehen – durch weise Verwaltung unserer Ressourcen sowie durch großzügiges, diszipliniertes und opferbereites Geben.

\*\*\*\* Benedicta Ward (Übers.), *The Sayings of the Desert Fathers* (Cistercian Publications, 1975), S. 3–4.

\*\*\*\*\* Johannes Cassian, *Conferences* 1, Kapitel IV (Paulist Press, 1985), S. 39.



Freitag, 20. Februar

Morgen

## Die Freiheit der Wüste

Heute ist Freitag, der 20. Februar, der dritte Tag der Fastenzeit. Heute kehren wir zurück in die ägyptische Wüste, um aus dem Leben der Wüstenväter und -mütter vor 1600 Jahren zu lernen und uns mit ihren Gebeten zu verbinden. Um diese heutige Lectio-365-Andacht ganz auszukosten, möchtest du vielleicht auch die kurze Videoreihe anschauen, die diese besondere Serie begleitet und eigens dafür gedreht wurde.

### Pause (Ruhe & Innehalten)

*Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.*

**Halte inne und bete**

### Vorbereitungsgebet

Du, Gott, bist mein Gott,  
eifrig suche ich dich.  
Meine Seele dürstet nach dir,  
mein ganzer Mensch verlangt nach dir,  
in einem trockenen,dürren Land,  
in dem es kein Wasser gibt.

**Psalm 63,1 (sinngemäß nach NIVUK)**

### Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Heute entscheide ich mich bewusst, mich an der Gegenwart Gottes zu freuen – selbst in den Wüstenzeiten meines Lebens – und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 42:

Wie der Hirsch lechzt nach Wasserbächen, so lechzt meine Seele nach dir, o Gott. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich kommen und Gottes Angesicht schauen? ...

Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihn noch preisen, mein Heil und mein Gott.

**Psalm 42,1–2.11 (Sinngemäß nach NIVUK)**

**Halte inne und bete**

In der heutigen Lesung wird die trockene Wüste als ein Ort des Segens und der freudigen Entfaltung beschrieben:

In der Wüste brechen Wasser hervor und Bäche in der Steppe. Der glühende Sand wird zum Teich und das dürstende Land zu Wasserquellen; wo Schakale lagerten, wird Gras sein, Schilf und Rohr.

Und dort wird eine Straße sein, ein Weg, den man den Weg der Heiligkeit nennt; kein Unreiner wird ihn betreten, sondern er ist für die bestimmst, die darauf gehen; selbst Einfältige werden sich nicht verirren ...

Und die Erlösten des HERRN werden zurückkehren und mit Jubel nach Zion kommen; ewige Freude wird über ihrem Haupt sein. Freude und Wonne werden sie erlangen, und Kummer und Seufzen werden entfliehen.

**Jesaja 35,6b–8.10 (sinngemäß nach NKJV)**

„Überall ist Wüste“, beobachtet der Trappistenmönch Thomas Merton. „Überall ist Einsamkeit, in der der Mensch ... dem Widersacher entgegentreten und im Angesicht der Gnade Gottes sein eigenes Herz reinigen muss.“\*\*

Wie sieht die Wüste für mich in dieser Fastenzeit aus? Ist es eine unerfüllende Arbeit? Eine schmerzhafte Beziehung? Ein bestimmtes unbeantwortetes Gebet? Eine geistliche Sehnsucht, die unerwidert geblieben ist?

Der heutige Abschnitt macht eine überraschende Vorhersage: Gottes Segen könnte mir nicht *anstatt* dieser Wüste begegnen, nicht *trotz* dieser Wüste, sondern *mitten* in ihr. Die Situation, die ich im Moment zu verabscheuen geneigt bin, könnte sich als der Ort erweisen, an dem Gottes größte Gnade in meinem Leben Gestalt annimmt. Und so stelle ich mir selbst eine schwierige

Frage – und ich stelle sie nicht leichtfertig: *Ist es möglich, dass Gott mich tatsächlich in diesen trockenen, schwierigen oder enttäuschenden Ort gerufen hat? Was wäre, wenn ich Frieden damit schließen würde, statt dagegen anzukämpfen?*

## Ask (Bitten)

Wenn ich über einen Bereich der Wüste in meinem eigenen Leben nachdenke, wo könnte Gott gerade mitten darin am Werk sein? Ich bitte ihn, mir zu helfen, ihn dort zu suchen – und ihn sogar in meinen Schwierigkeiten zu erkennen, nicht erst trotz ihnen.

**Halte inne und bete**

Einer der Wüstenväter, Abba Poimen, „der Hirte“, ermahnte seine Jünger: „Hab die Gesinnung eines Fremdlings an dem Ort, an dem du lebst; verlange nicht, gehört zu werden, und du wirst Frieden finden.“\*\*\* Gibt es in meinem Leben einen bestimmten Schmerz, ein Vergnügen, eine Vorliebe oder eine Leidenschaft, die zu viel Raum in meinem Herzen eingenommen hat und mir den Frieden raubt? Ich balle sie jetzt in meinen Fäusten, öffne sie dann langsam vor dem Herrn, lasse los und empfange seinen Frieden.

**Halte inne und bete**

## Yield (Hingabe)

Anstatt in gewohnter Weise noch einmal zum heutigen Bibelabschnitt zurückzukehren, wende ich mich jetzt einem neuen Text zu – Hebräer 12,1–3:

Da wir nun von einer so großen Wolke von Zeugen umgeben sind, lasst uns alles ablegen, was uns beschwert, und die Sünde, die uns so leicht umstrickt. Lasst uns mit Ausdauer den Lauf vollenden, der vor uns liegt, indem wir den Blick fest auf Jesus richten, den Anfänger und Vollender des Glaubens. Um der vor ihm liegenden Freude willen ertrug er das Kreuz, achtete die Schande gering und setzte sich zur Rechten des Thrones Gottes. Denkt an ihn, der solchen Widerspruch von sündigen Menschen ertragen hat, damit ihr nicht müde werdet und den Mut verliert.

**Hebräer 12,1–3 (Sinngemäß nach NIVUK)**

Eine Zeit wie diese, in der ich über das Leben der Wüstenväter und -mütter nachdenke, erinnert mich immer wieder daran, dass es tatsächlich „eine große Wolke von Zeugen“ gibt, die mich anfeuern, während ich meinen Blick nicht auf sie, sondern auf Jesus richte. Einer der Wüstenväter – Abba Mose – nimmt genau auf diese Verse Bezug und sagt:

„Wenn wir unseren Blick beständig auf dieses Ziel richten, dann lasst uns unseren Weg so gerade wie möglich darauf ausrichten; und wenn unsere Gedanken auch nur ein wenig davon abweichen, lasst uns unseren Blick wieder auf dieses Ziel zurückführen und sie daran prüfen wie an einem sicheren Maßstab, der all unser Mühen immer wieder auf diesen einen Punkt hin ausrichtet und sofort zeigt, wenn unser Denken auch nur geringfügig von dem vorgezeichneten Weg abgewichen ist.“\*\*\*\*

**Halte inne und bete**

# Hingabegebet

Ich lasse mich herausfordern von diesem Ruf zu einer ungeteilten Ausrichtung, wie er im Leben der Wüstenväter und -mütter sichtbar wird. Und so ist mein Hingabegebet für heute ein Gebet aus Psalm 86,11:

*Lehre mich deinen Weg, HERR, damit ich in deiner Treue lebe; gib mir ein ungeteiltes Herz, damit ich deinen Namen fürchte. Psalm 86,11 (Sinngemäß nach NIVUK)*

## Segenszusage

Und nun, während ich mich darauf vorbereite, diese Zeit des Gebets mit in den kommenden Tag zu nehmen, erinnert mich der Herr, der mich liebt, erneut daran:

In der Wüste brechen Wasser hervor und Bäche in der Steppe...

Und die Erlösten des HERRN werden zurückkehren und mit Jubel nach Zion kommen; ewige Freude wird über ihrem Haupt sein. Freude und Wonne werden sie erlangen, und Kummer und Seufzen werden entfliehen.

**Jesaja 35,6b.10 (sinngemäß nach NKJV)**

## Schlussgebet

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben, und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

**Amen.**

Mehr über die Wüstenväter und -mütter erfährst du in den kurzen Videos, die diese Reihe begleiten und eigens für Lectio 365 in der ägyptischen Wüste gedreht wurden.

\* Bibelzitate stammen aus der New King James Version®. Copyright © 1982 bei Thomas Nelson. Verwendung mit Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

\*\* Thomas Merton, *Thoughts in Solitude* (New York: Noonday, 1995), S. 20, zitiert nach Andrew Arndt, *Streams in the Wasteland* (NavPress, 2022), S. 14.

\*\*\* Abba Poimen, in *The Sayings of the Desert Fathers*, übers. von Benedicta Ward (Cistercian Publications, 1975), S. 194.

\*\*\*\* Johannes Cassian, *Conferences*, Konferenz 1, Kapitel IV (First Rate), S. 4.



Samstag, 21. Februar

Morgen

## Lasst die Kultur den Geiern

Heute ist Samstag, der 21. Februar, der vierte Tag der Fastenzeit. Heute kehren wir erneut zurück, um aus dem Leben zu lernen und uns mit den Gebeten der eigentlichen Helden der Fastenzeit zu verbinden: den Wüstenvätern und -müttern, die zwischen dem dritten und fünften Jahrhundert nach Christus in den Wüsten Ägyptens und Syriens fasteten und beteten. Zu diesen Andachten gibt es eine begleitende Videoreihe, die hier verfügbar ist.

### Pause (Ruhe & Innehalten)

***Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst und sammle meine zerstreuten Gedanken: Gott, du bist hier.***

**Halte inne und bete**

### Vorbereitungsgebet

Du, Gott, bist mein Gott, eifrig suche ich dich.  
Meine Seele dürstet nach dir, mein ganzer  
Mensch verlangt nach dir, in einem trockenen,  
dürren Land, in dem es kein Wasser gibt.

**Psalm 63,1 (sinngemäß nach NIVUK)**

### Rejoice & Reflect (Freude & Reflektieren)

Heute entscheide ich mich bewusst, mich an Gott als einem sicheren Zufluchtsort in Zeiten der Not zu freuen, und stimme ein in den uralten Lobpreis des ganzen Gottesvolkes mit den Worten aus Psalm 32:

Du bist mir ein Versteck; du bewahrst mich vor Bedrängnis; du umgibst mich mit Jubelrufen der Rettung ...

Viele Schmerzen treffen den Gottlosen, doch wer dem HERRN vertraut, den umgibt seine beständige Liebe. Freut euch am HERRN und jubelt, ihr Gerechten, jauchzt, ihr alle mit aufrichtigem Herzen!

**Psalm 32,7.10–11 (Sinngemäß nach ESVUK)**

### **Halte inne und bete**

In der heutigen Lesung wird die trockene Wüste als ein Ort des Segens und der freudigen Die heutige Lesung stammt aus den Apophthegmata der Wüstenväter und berichtet von einem außergewöhnlichen Moment im Leben von Abba Agathon, einem der farbenprächtigsten und faszinierendsten unter den Wüstenvätern:

Es wurde von Abba Agathon erzählt, dass er lange Zeit damit verbrachte, gemeinsam mit seinen Jüngern eine Zelle zu bauen. Als sie schließlich fertig war, zogen sie dort ein. Doch als er in der ersten Woche etwas bemerkte, das ihm schädlich erschien, sagte er zu seinen Jüngern: „Steht auf, lasst uns diesen Ort verlassen.“ Sie aber waren bestürzt und antworteten: „Wenn du dich ohnehin entschieden hast zu gehen, warum haben wir uns dann so viel Mühe mit dem Bau der Zelle gemacht? Die Leute werden sich über uns empören und sagen: ‚Seht sie euch an, schon wieder ziehen sie weiter – was für unbeständige Menschen!‘“ Da er sah, dass sie aus Ängstlichkeit zurückgehalten wurden, sagte er zu ihnen: „Wenn sich manche daran stoßen, werden andere im Gegenteil erbaut sein und sagen: ‚Wie gesegnet sind jene, die um Gottes willen fortgehen und keine andere Sorge haben.‘ Doch wer kommen will, der komme; was mich betrifft, so gehe ich.“ Da warfen sie sich zu Boden und baten ihn inständig, er möge ihnen erlauben, mit ihm zu gehen.\*

Was geschieht hier eigentlich? Warum weist Agathon sein nagelneues Gebäude zurück, nur wegen eines nicht näher benannten Mangels? Ist er bloß mürrisch, irrational und unvernünftig? Oder ist er – zugleich – so frei von Bindung an materiellen Besitz, dass er Dinge ebenso leicht loslassen kann, wie er sie empfängt? „Weil er an nichts gebunden ist“, schreibt Andrew Arndt, der einen Teil dieser Lectio-365-Reihe moderieren wird, „weder an seinen Besitz, noch an einen Ort, noch an seinen Ruf, noch daran, was andere über ihn denken könnten – ist Agathon frei, im selben Augenblick auf die Stimme des Geistes in seinem Inneren zu reagieren.“\*\* Agathon scheint sogar frei zu sein – anders als viele Leiter heute – von dem Bedürfnis, seine Nachfolger zu kontrollieren: Er setzt sie nicht unter Druck, mit ihm zu kommen, sondern segnet sie so oder so.

## **Ask (Bitten)**

Wenn ich jetzt an die Menschen um mich herum denke – an Familie, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen sowie an alle, für die ich Verantwortung trage –, lade ich den Heiligen Geist ein, mir zu zeigen, wo ich vielleicht auf subtile Weise versuche zu kontrollieren, statt loszulassen und die Entscheidungen anderer zu achten.

### **Halte inne und bete**

Es schien einmal vergleichsweise leicht, Gott alles zu überlassen, als ich jung war, frei und noch nicht viel zu verlieren hatte. Doch mit der Anhäufung von Besitz, Ansehen und Verantwortung im Lauf der Jahre ist es immer leichter geworden, Ausreden zu finden und die radikalen Herausforderungen Gottes wegzurationalisieren. Wage ich es jetzt, alles und alle, die ich mir im Lauf der Zeit „angeeignet“ habe, ihm noch einmal ganz neu anzuvertrauen?

### **Halte inne und bete**

## **Yield (Hingabe)**

Anstatt zur Geschichte von Agathon zurückzukehren, wende ich mich nun einem verwandten Abschnitt aus dem ersten Johannesbrief zu:

Liebt nicht die Welt und auch nicht das, was zur Welt gehört. Wenn jemand die Welt liebt, ist die Liebe zum Vater nicht in ihm. Denn alles, was zur Welt gehört – die Begierde des Fleisches, die Begierde der Augen und der Hochmut des Lebens –, kommt nicht vom Vater, sondern von der Welt. Die Welt vergeht mit ihrer Begierde; wer aber den Willen Gottes tut, bleibt in Ewigkeit.

**1. Johannes 2,15–17 (Sinngemäß nach NIVUK)**

Heute wird viel davon gesprochen, dass Christinnen und Christen relevant sein müssten, die breitere Kultur umarmen und sich auf die Welt zu ihren eigenen Bedingungen einlassen sollten. Doch der Apostel Johannes sagt hier etwas anderes – und ich kann mir gut vorstellen, wie Agathon und seine Mitbewohner der Wüste dazu heftig nickend zustimmen würden. Vielleicht muss ich mich daran erinnern, was Henri Nouwen so formuliert hat: „Unsere Gesellschaft ist keine Gemeinschaft, die vom Licht der Liebe Christi durchstrahlt ist, sondern ein gefährliches Netzwerk von Herrschaft und Manipulation, in dem wir uns leicht verstricken und unsere Seele verlieren können.“ Er fragt weiter, ob wir „nicht bereits so tief von den verführerischen Kräften unserer dunklen Welt geprägt worden sind, dass wir blind geworden sind für unseren eigenen und den tödlichen Zustand anderer – und die Kraft und Motivation verloren haben, um unser Leben zu schwimmen.“\*\*\*

**Halte inne und bete**

## **Hingabegebet**

Ich gebe mich dem Herrn hin mit einem radikalen Gebet des Loslassens von einem anderen Wüstenbewohner: Charles de Foucauld, der sich Ende des 19. Jahrhunderts entschied, als Einsiedler und Missionar in der Sahara zu leben:

*Vater, ich überlasse mich deinen Händen. Mach mit mir, was du willst. Was immer du mit mir tust, ich danke dir dafür. Ich bin zu allem bereit, ich nehme alles an. Dein Wille geschehe an mir und an allen deinen Geschöpfen. Mehr erbitte ich nichts, mein Herr.\*\*\*\**

## **Segenzusage**

Und nun, während ich mich darauf vorbereite, diese herausfordernde Zeit des Gebets mit in den kommenden Tag zu nehmen, erinnert mich der Herr, der mich liebt, mit Worten aus Römer 8 daran:

So gibt es jetzt keine Verurteilung mehr für die, die in Christus Jesus sind. Denn in Christus Jesus hat mich das Gesetz des Geistes, der Leben schenkt, frei gemacht vom Gesetz der Sünde und des Todes ... Zur Freiheit hat Christus mich befreit.

**Personalisiert nach Römer 8,1–2 und Galater 5,1 (NIVUK)**

## Schlussgebet

**Vater, hilf mir, diesen Tag mit ganzem Herzen zu leben und dir in jeder Hinsicht treu zu sein.**

**Jesus, hilf mir, mich an andere zu verschenken und jedem Menschen freundlich zu begegnen.**

**Heiliger Geist, hilf mir, die Verlorenen zu lieben, und Christus zu bezeugen in allem, was ich tue und sage.**

**Amen.**

Vergiss nicht, dass du mehr über die Wüstenväter und -mütter erfahren kannst, indem du dir die kurzen Videos anschaust, die diese Lectio-365-Reihe begleiten.

\* Benedicta Ward (Übers.), *The Sayings of the Desert Fathers* (Cistercian Publications, 1975), S. 21.

\*\* Andrew Arndt, *Streams in the Wasteland: Finding Spiritual Renewal with the Desert Fathers and Mothers* (NavPress, 2022), S. 41.

\*\*\* Henri Nouwen, *The Way of the Heart*, zitiert nach Andrew Arndt, *Streams in the Wasteland*, S. 65.

\*\*\*\* Charles de Foucauld verfasste sein „Gebet der Hingabe“ im Jahr 1896, während er über Jesu Gebet des Loslassens am Kreuz meditierte. Es wurde weithin veröffentlicht und wird bis heute jeden Morgen von allen Mitgliedern seiner Ordensgemeinschaften gebetet: den Kleinen Brüdern Jesu und den Kleinen Schwestern Jesu.



Sonntag, 22. Februar

Morgen

## Sabbat in der Wüste

Heute ist Sonntag, der 22. Februar, der erste Sonntag in der Fastenzeit. An den Sonntagen der Fastenzeit ist es Tradition, das Fasten gegen ein Fest einzutauschen, das Erproben gegen das Ausruhen, die Strenge der Selbstverleugnung in der Wüste gegen die Wunder der Gnade im Garten – im Vorausblick auf und in der Feier von Ostern, das heute genau sechs Wochen entfernt ist.

Halleluja! Ich will den HERRN loben von ganzem Herzen, in der Versammlung der Aufrichtigen und in der Gemeinde.

**Psalm 111,1 (sinngemäß nach NJB)**

Ich freute mich, als sie zu mir sagten: „Lasst uns gehen zum Haus des HERRN!“

**Psalm 122,1 (sinngemäß nach ESVUK)**

Die Verwandlung der kargen Wüste in einen fruchtbaren, lebendigen Ort ist eines der großen, freudigen Leitmotive der Heiligen Schrift und muss für die in der Wüste lebenden Väter und Mütter eine Quelle tiefer Freude gewesen sein. Das Leben wird nicht immer so hart sein. Die Arbeit wird nicht immer so schwer sein. Die Dinge werden nicht immer so trocken bleiben. Warum? Weil der Herr mir eines Tages zusichert:

Die Wüste wird zum fruchtbaren Feld, und das fruchtbare Feld wird reiche Erträge bringen. Das Recht wird in der Wüste herrschen und die Gerechtigkeit auf dem fruchtbaren Feld. Und die Frucht der Gerechtigkeit wird Friede sein – Ruhe und Sicherheit für immer. Mein Volk wird in Sicherheit wohnen, ruhig zu Hause, und es wird zur Ruhe kommen.

**Jesaja 32,15–18 (Sinngemäß nach NLT)**

Gibt es in diesen Versen eine hoffnungsvolle Wendung, die mich heute besonders anspricht?

„Reiche Erträge ...“

„Das Recht wird herrschen ...“

„Ruhe und Sicherheit ...“

„Mein Volk wird in Sicherheit wohnen, ruhig zu Hause ...“

Um genau diese Dinge bete ich oft: um Fruchtbarkeit, Gerechtigkeit, Frieden, Zuversicht, Sicherheit und Ruhe. Doch heute bitte ich nicht darum, sondern danke Gott dafür, dass sie mir in Christus bereits geschenkt sind. Danke, Herr, dass durch den Tod und die Auferstehung deines Sohnes Jesus Christus die neue Schöpfung bereits begonnen hat, in der ich fruchtbar bin, gerecht, zuversichtlich, im Frieden, sicher und zur Ruhe gekommen.

In dieser vergangenen Woche der Reihe über die Wüstenväter und -mütter habe ich den Herrn auf verschiedene Weise gebeten, meine Leidenschaft für Jesus neu zu entfachen, und so bete ich jetzt mit dem Psalmisten:

Eines habe ich vom HERRN erbeten, danach verlange ich:  
dass ich im Haus des HERRN wohnen darf alle Tage  
meines Lebens, um die Freundlichkeit des HERRN zu  
schauen und nach ihm zu fragen in seinem Tempel ...  
Mein Herz sagt von dir: „Suche mein Angesicht!“  
Dein Angesicht, HERR, will ich suchen.

#### **Psalm 27,4.8 (Sinngemäß nach NIVUK)**

Ein alter Text für jüdische Gläubige, die Pessach-Haggada, beschreibt den Sabbat als „die gelebte Verwirklichung des messianischen Zeitalters“, in dem wir einen Vorgeschmack auf die kommende „Welt des Friedens genießen dürfen, in der Streben und Konflikt (vorübergehend) zu ihrem Ende kommen und die ganze Schöpfung ihrem Schöpfer ein Lied des Seins singt“.\*\* Genau deshalb tauschen wir an den Sonntagen der Fastenzeit das Fasten gegen ein Fest ein: Wir erwarten die Auferstehung Jesu, feiern den Anbruch seines messianischen Zeitalters und nehmen teil an dem Kommen seines Reiches.

Was bedeutet das ganz praktisch? Wie könnte ich hören, wann „die Schöpfung ein Lied ihres Seins ihrem Schöpfer singt“? Vielleicht indem ich einen Spaziergang mache und die überwältigende Schönheit der Natur bewusst wahrnehme, oder indem ich die Gegenwart eines geliebten Menschen an meinem Tisch feiere, oder indem ich Musik höre und die Lautstärke aufdrehe, oder indem ich meine Seele im Gottesdienst in der Anbetung lebendig werden lasse.

#### **Halte inne und bete**

Die Haggada beschreibt den Sabbat außerdem als einen Tag „des Friedens, an dem Streben und Konflikt ... zu Ende kommen“. Wie wunderbar wäre es, wenn dieser Tag genau so sein könnte – ohne Leistungsdruck und Stress, ohne Streit und Angst, einfach ein Tag des Lebens und des Weitergebens von Frieden. Und so denke ich dem kommenden Tag entgegen: Gibt es bestimmte Druckpunkte, die mir heute meinen Frieden rauben könnten?

Diese Momente halte ich nun vor den Herrn, balle sie in meinen Fäusten und öffne meine Hände langsam, während ich ein Sabbatgebet um Frieden bete, das der heilige Augustinus von Hippo, ein Zeitgenosse der Wüstenväter, vor mehr als 1600 Jahren geschrieben hat:

*O Herr, mein Gott, schenke mir deinen Frieden,  
denn du hast mir alles gegeben – den Frieden der Ruhe,  
den Frieden des Sabbats, der keinen Abend kennt;  
durch Jesus Christus, meinen Herrn.  
Amen.\*\*\**

Und nun, während ich mich darauf vorbereite, diese Zeit des Gebets mit in den kommenden Tag zu nehmen, spricht der Herr, der mich liebt, zärtlich zu meiner Seele und sagt:

Fürchte dich nicht, Jakob, mein Knecht, du lieber Israel, den ich erwählt habe. Denn ich werde Wasser ausgießen auf das Durstige und Ströme auf das Dürre; ich werde meinen Geist ausgießen auf deine Nachkommen und meinen Segen auf deine Kinder. Sie werden aufwachsen wie Gras an Wasserbächen, wie Weiden an Flussufern. Einer wird sagen: „Ich gehöre dem HERRN“, ein anderer wird sich auf den Namen Jakobs berufen; einer wird den Namen des HERRN auf seine Hand schreiben und sich mit dem Namen Israel schmücken.

**Jesaja 44,2b–5 (Sinngemäß nach NLT)**

## Sabbat-Segen

**Möge dieser Tag mir Sabbatruhe schenken,  
dort, wo ich tief erschöpft bin.**

**Möge die Wüste meiner Seele  
Wasser von oben empfangen.**

**Wo Beziehungen zerbrochen sind,  
möge mein Leben Versöhnung finden,**

**und wo mein Herz verhärtet ist,  
Herr, gieße dein Öl und deinen Wein aus. \*\*\*\***

\* Entnommen aus der New Jerusalem Bible, veröffentlicht und urheberrechtlich geschützt 1985 bei Darton, Longman & Todd Ltd sowie Les Éditions du Cerf, verwendet mit Genehmigung der Verlage.

\*\* The Chief Rabbi's Haggadah (Collins; neue Ausgabe, 2004), S. 25.

\*\*\* Augustinus von Hippo, personalisiert und bearbeitet nach Prayers of the Early Church, hrsg. von J. Manning Potts (The Upper Room, 1953).

\*\*\*\* Pete Greig, Ein Sabbatgebet für die Fastenzeit.