

*Für die Weg-Gruppe in Neusustrum –  
danke für das gemeinsame Unterwegs-Sein!*

ANDREA SCHWARZ  
ULRIKE DIEKMANN<sub>cps</sub>

DAS  
Leben  
ENT-DECKEN

Ein Osterputz für die Seele  
Exerzitien im Alltag

Patmos Verlag



# EIN PAAR WORTE VORWEG ...

*Lieber Leser, liebe Leserin,*  
im Frühjahr, wenn die Sonne wieder mehr Kraft bekommt und durch die Fenster hereinscheint, ist „Hausputz“ angesagt – der ganze Staub und Schmutz des Winters muss raus.  
Auch im Leben von uns Menschen, und in unserer Seele, können sich manchmal Dinge ansammeln, die da eigentlich gar nicht hingehören. Deshalb ist es gut, dass es die Fastenzeit gibt. Sie lädt dazu ein, dass wir in uns „aufräumen“ und „sauber machen“, damit wir Ostern gut vorbereitet feiern können.

Viele Menschen nehmen sich etwas vor, was ihnen dabei helfen soll: Manche verzichten auf Alkohol oder Süßigkeiten, andere lassen das Auto stehen oder vermeiden Plastikverpackungen. Und einige gestalten diese Wochen als eine „spirituelle Auszeit“ und machen sich zum Beispiel mit „Exerzitien im Alltag“ auf einen Weg, um neu das Leben zu entdecken.

Dazu möchten wir Sie mit diesem Buch einladen. Die Idee ist einfach: sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit nehmen, aus dem Alltag aussteigen und dem Leben nachspüren. Und sich dadurch auf Ostern vorbereiten, sozusagen ein „Osterputz für die Seele“.

Bei den Texten scheint es auf den ersten Blick gar nicht unbedingt um Ostern zu gehen. Oder vielleicht doch? Der Sinn der Fastenzeit erschließt sich erst, wenn wir von Ostern her schauen (deshalb heißt sie eigentlich „Österliche Bußzeit“): Ostern ist das höchste Fest der

Christen. Jesus ist durch den Tod gegangen, um uns ins Leben voranzugehen. Mit seiner Auferstehung feiern wir den Sieg des Lebens über den Tod. Und in den sieben Wochen davor sind wir eingeladen, das einzuüben. Man könnte auch sagen, die Fastenzeit ist so eine Art „Trainingslager für das Leben“. Es geht nicht um ein Verzichten um des Verzichtens willen, sondern darum, lebendiger zu werden. Und wenn ich für einen Moment am Tag innehalte, Gott in mein Leben bewusst hereinhole, vielleicht neu ins Fragen komme, aus dem Alltagsstrott aussteige, dann werde ich wacher, hellhöriger, aufmerksamer – lebendiger eben.

Sicher: Es geht auch um ein „Loslassen“, darum, etwas „anders“ zu machen. Die Impulse dieses Buches haben für die Werkstage jeweils ein Verb als Überschrift, das mit „ent-“ anfängt: ent-larven, ent-täuschen usw. Die Vorsilbe „ent-“ bedeutet in der Regel: etwas wegnehmen

oder sich von etwas trennen. Man nimmt die Maske weg, man lässt eine (Selbst-)Täuschung los. Und Fastenzeit könnte heißen: all das zu lassen, was uns vom Leben – und damit von Gott – trennt. Und das muss nicht unbedingt das Stück Schokolade sein.

Am Ende steht: „ent-decken“ – da ist etwas schon längst da, wir sehen es aber nicht, weil so etwas wie eine „Decke“ darüber liegt. Vielleicht gilt das auch für Ostern? Die Einladung zum Leben, allen Toden zum Trotz, ist ausgesprochen, aber wir nehmen sie, aus welchen Gründen auch immer, oft nicht richtig wahr. Haben Sie Lust, mit uns diese „Decke“ ein wenig hochzuheben, auf eine Ent-deckertour in Richtung „Leben“ zu gehen? Wir wären dabei!

Andra Pluwar  
Dr. Ulrike Diekmann cps

PS: Wenn Sie daran interessiert sind, diese Wochen intensiver zu gestalten, dann wäre es gut, wenn Sie zuerst einen Blick in die Hinweise „Zu den Impulsen – ganz praktisch“ (S. 8–10) werfen. Das könnte Ihnen dabei helfen, einen entsprechenden Rahmen, eine Struktur für Ihren Weg durch die Fastenzeit zu finden. Natürlich können Sie solch einen Weg auch in den Sommerferien oder während der Zeit in der Reha gehen. Denn dass das Leben den Tod besiegt, ist ja zum Glück eine Erfahrung, die nicht auf einen Tag im Jahr und ein bestimmtes Datum begrenzt ist. Ostern will in mir geschehen – und das kann manchmal auch mitten im November sein.

Und falls „intensiv“ bei Ihnen, aus welchen Gründen auch immer, grad nicht angesagt ist, dann picken Sie sich einfach das heraus, was jetzt für Sie passt.

# INHALT

Einladung **3**

Zu den Impulsen – ganz praktisch **8**

Impuls 1 – Aschermittwoch **11**

Impuls 2 **15**

## ERSTE WOCHE

Impuls 3 – 1. Fastensonntag **20**

Impuls 4 **23**

Impuls 5 **27**

Impuls 6 **32**

## ZWEITE WOCHE

Impuls 7 – 2. Fastensonntag **37**

Impuls 8 **40**

Impuls 9 **45**

Impuls 10 **48**

## DRITTE WOCHE

Impuls 11 – 3. Fastensonntag **54**

Impuls 12 **57**

Impuls 13 **62**

Impuls 14 **66**

## VIERTE WOCHE

Impuls 15 – 4. Fastensonntag **71**

Impuls 16 **75**

Impuls 17 **79**

Impuls 18 **83**

## FÜNFTE WOCHE

Impuls 19 – 5. Fastensonntag **87**

Impuls 20 **90**

Impuls 21 **94**

Impuls 22 **99**

## KARWOCHE UND OSTERN

Impuls 23 – Palmsonntag **103**

Impuls 24 – Karfreitag **106**

Impuls 25 – Ostern **111**

Gebrauchsanweisung – oder wie man  
aus Impulsen einen geistlichen Weg  
machen kann **115**

Wie dieses Buch entstand –  
die Vorgeschichte **128**

Quellenverzeichnis **131**

Zu den Abbildungen **133**

Die Autorinnen **134**



# ZU DEN IMPULSEN – GANZ PRAKTISCH

**A**uf den folgenden Seiten finden Sie 25 Impulse auf dem Weg zu Ostern, davon 17 für die Werktage bis zum Palmsonntag. Diese Impulse sind immer für zwei Tage gedacht. Deshalb ist es auch nicht so tragisch, wenn Sie an einem Tag mal nicht zum Lesen kommen. Außerdem gibt es Impulse zu den Sonntagen in der Fastenzeit sowie für Karfreitag und Ostern. Ansonsten ist die Karwoche „impulsfrei“, weil man da oft noch genug für die Feiertage vorzubereiten hat. Die Texte für die Werktage haben jeweils ein

Verb als Überschrift, das mit „ent-“ beginnt. Diese Vorsilbe bedeutet in der deutschen Sprache in der Regel etwas wegzunehmen oder sich von etwas zu trennen. „Entkleiden“ oder „enttarnen“ sind zum Beispiel solche Wörter: Man nimmt die Kleidung oder die Tarnung weg. Und falls Sie mögen, können Sie ja schon mal überlegen, welche Verben mit „ent-“ Ihnen noch einfallen.

Diese Impulse haben alle einen Vorschlag für eine Aktivität, mit der Sie die Idee nochmals aufgreifen oder vertiefen können.

Gut wäre es, wenn Sie sich für den Impuls einen festen Ort suchen könnten und eine bestimmte Zeit. Denn das „Gleichbleibende“ kann dabei helfen, sich zu konzentrieren und sich dadurch auf Neues einzulassen. Das kann die Ecke im Schlafzimmer sein, mit Blick auf den Baum vor dem Fenster, für manche ist es der Frühstückstisch, für andere der Schreibtisch.

Schön wäre es, wenn Sie den Platz für die Zeit ein wenig gestalten könnten – eine Kerze, vielleicht eine Blume, ein kleines Kreuz oder etwas, was Ihnen wichtig ist. Vielleicht legen Sie sich Zettel und Stift zurecht, falls Sie etwas notieren möchten und nicht direkt in das Buch schreiben wollen. Hilfreich wäre es, wenn Sie Störungen von außen „abschalten“ könnten.

Gedacht sind die Impulse eher für den Tagesbeginn, aber natürlich kann man den Impuls auch am Abend lesen, dann nehmen Sie einfach die entsprechenden Anregungen in den folgenden Tag mit. Kann sein, dass die Samstage und Sonntag ein wenig Aufmerksamkeit von Ihrer Seite her brauchen, was den Zeitpunkt angeht, weil man da oft einen anderen Tagesrhythmus hat. Hinweise zur Umsetzung finden Sie auch am Ende des Buches (S. 115–127: „Gebrauchsanweisung“). Der Impuls ist dabei nichts, was man regelrecht „durcharbeiten“ muss, sondern

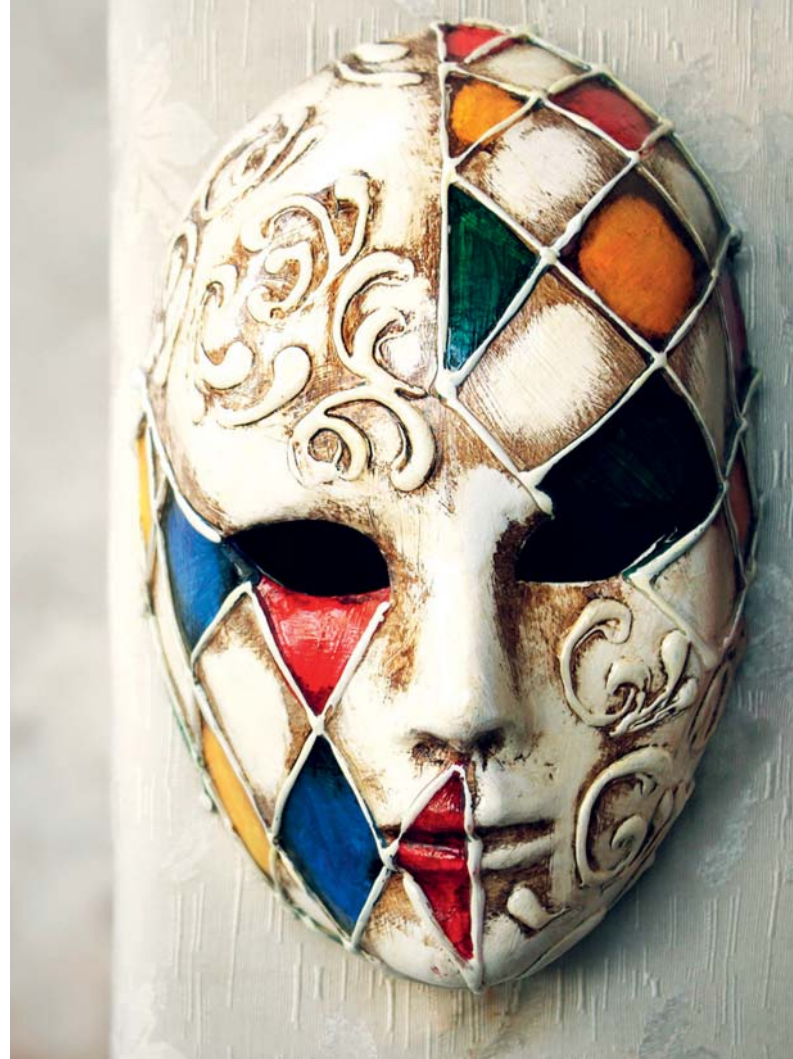
er will Einladung sein, sich von etwas berühren zu lassen. Manchmal geschieht das vielleicht schon im ersten Absatz, dann wieder mag ein Impuls gar nichts in einem auslösen. Das alles darf so sein. Da, wo Sie „hängen bleiben“, bleiben Sie eben „hängen“. Und falls Sie an einem Impuls gar nichts anspricht, dann schauen Sie einfach nochmal in den früheren Impulsen nach ... vielleicht war da etwas, was noch nachklingt – oder wozu Sie nicht gekommen sind. Beim zweiten Mal liest man den gleichen Text oft anders – und entdeckt eventuell auch anderes. Stress und Leistungsdruck sind nicht gefragt, sondern es ist ein Weg. Und da geht man manchmal die Wegstrecke, die man sich vorgenommen hatte, dann wieder bleibt man irgendwo länger, weil es einem dort grad gefällt – und lässt dafür anderes links liegen. Die Gedanken und Impulse laufen Ihnen ja nicht weg, sondern die können Sie immer nochmal später nach-

lesen. Andererseits wäre eine gewisse Regelmäßigkeit auch ganz hilfreich für einen guten Weg. Aber wir sind uns sicher: Sie werden eine gute Art und Weise finden, wie Sie am besten mit den Impulsen umgehen – nämlich Ihre Art und Weise!

Die Impulse für den 1. und 2. Fastensonntag beziehen sich auf die biblischen Themen, die in der katholischen Kirche in jedem Jahr an diesen Tagen als Evangelienlesung für den Gottesdienst vorgesehen sind: die Versuchung Jesu in der Wüste und die Verklärung Jesu. Für den 3. bis 5. Fastensonntag wechseln die gottesdienstlichen Lesungen in dem dreijährigen Zyklus A, B und C. Die Impulse des Buches zum 3., 4. und 5. Fastensonntag beziehen sich auf die Bibeltexte nach dem Lesejahr B, für das sie ursprünglich geschrieben wurden. Entsprechende Predigten oder Meditationen zu den Bibeltexten der Lesejahre A und C lassen sich gegebenenfalls leicht im Internet finden.

# ASCHERMITTWOCH ENT-LARVEN

**D**er Aschermittwoch entlarvt – im wahrsten Sinn des Wortes: Man nimmt die Masken und Larven ab. An den Tagen vorher hat man Fastnacht und Karneval gefeiert, je nach Region und Temperament mehr oder weniger ausgelassen. Viele haben sich verkleidet, haben Masken getragen. Und aus manchen Spielfilmen kennt man vielleicht die



spannende Szene am Ende eines Maskenballs, wenn die Gäste dazu aufgefordert werden, ihre Gesichtsmasken abzulegen – und die Überraschung, wer sich manchmal dahinter verbirgt.

„Larve“ ist ein altes Wort für eine Gesichtsmaske. Es kommt von dem lateinischen „larva“, das auch für „böser Geist, Gespenst“ steht – vielleicht weil beide etwas verstecken wollen? Heute wird es eher im übertragenen Sinn gebraucht, wenn man zum Beispiel einen Verbrecher „entlarvt“.

Während der Corona-Monate haben wir alle unsere Erfahrungen mit Masken gemacht. Sie können schützen, aber sie behindern auch das freie Atmen, das Sprechen, die Mimik als Ausdruck der Verständigung. Und die Brille beschlägt. Manchmal aber tragen wir auch unsichtbare Masken:

*Bitte höre, was ich nicht sage! Lass dich nicht durch das Gesicht täuschen, das ich mache. Denn ich trage tausend Masken – Masken, die ich fürchte abzulegen. Und keine davon bin ich. So tun als ob ist eine Kunst, die mir zur zweiten Natur wurde. ... Ich erfinde verzweifelt Masken, hinter denen ich mich verbergen kann: eine lässige, kluge Fassade, die mir hilft, etwas vorzutäuschen, die mich vor dem wissenden Blick sichert, der mich erkennen würde. Dabei wäre dieser Blick gerade meine Rettung. Und ich weiß es. Wenn er verbunden wäre mit Angenommenwerden, mit Liebe. Das ist das Einzige, das mir die Sicherheit geben würde, die ich mir selbst nicht geben kann: dass ich wirklich etwas wert bin ... Wer ich bin, magst du fragen? Ich bin jemand, den du sehr gut kennst. Denn ich bin jedermann, den du triffst, jeder Mann und jede Frau, die dir begegnen.*

BRIEF EINES UNBEKANNTEN STUDENTEN

Der Aschermittwoch entlarvt. Man nimmt die Maske ab. Die Zeit, sich zu verkleiden, irgendwelche Rollen zu spielen, ist vorbei. Aus dem Spiel wird Ernst. Jetzt bin ich gefragt. Jetzt geht es nicht mehr darum, sich und anderen etwas vorzugaukeln, sondern sich der Wirklichkeit des Lebens zu stellen.

*Der Aschermittwoch ist kein trauriger, aber ein ernster Tag. Er kann uns für eine Wahrheit öffnen, vor der viele Menschen Angst haben. Es ist die Wahrheit, dass unser Leben ein wachsendes Leben ist. Alles, was wächst, was zur Reife drängt, erlebt auch einen Herbst und einen Winter. „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst.“ Das ist die Wahrheit des wachsenden Lebens. Eine Wahrheit kann ernst machen und wesentlich, aber niemals traurig.*

JOSEF KRASENBRINK

Aschermittwoch ist die Einladung zu einem Weg. Das ist die Einladung, meine Masken abzulegen, damit ich wieder frei atmen und aufrecht stehen kann.



**IDEE: Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und malen Sie Ihre Maske. Welche Form hat sie, was verdeckt sie? Welche Farbe hat sie? Und was steht möglicherweise darauf? Was mögen Sie an der Maske – und woran hindert sie Sie?**

**Oder tackern Sie eine Ihrer alten Stoff- oder FFP2-Masken, die Sie nicht mehr brauchen, auf ein Blatt Papier und schreiben Sie drum herum, was Ihnen dazu einfällt.**

**Am Aschermittwoch wird traditionell den Gläubigen das Aschekreuz auf die Stirn gezeichnet mit den Worten „Bedenke Mensch,**

**dass du Staub bist und zum Staub zurückkehrst“ oder „Bekehrt euch und glaubt an das Evangelium“ – als Einladung zur Umkehr und um sich dessen neu zu vergewissern, was zum Leben hilft. Während der Corona-Zeiten war dieses Zeichen nicht möglich, stattdessen wurde empfohlen, dass der Leiter, die Leiterin des Gottesdienstes den Gläubigen etwas Asche über den Kopf streut. Zugeben, manche mochten das nicht ... aber es ist tatsächlich das älteste Zeichen der Buße.**

**Vielleicht mögen Sie über Ihre (gezeichnete) Maske ein schwarzes Kreuz malen ... als Zeichen der Umkehr, des Neuanfangs? Und welche Gedanken gehen Ihnen dabei durch den Kopf?**

**Es wäre schön, wenn Sie die Maske und Ihre Zeichnung aufheben könnten – beim Impuls 17 können Sie sie nochmal brauchen!**



PS. Übrigens, die krabbelnden Larven, die Sie demnächst wieder im Garten finden, werden erst seit dem 18. Jahrhundert so bezeichnet – und sie heißen so, weil man in diesem frühen Entwicklungsstadium noch nicht erkennen kann, wie das Insekt später aussehen wird, sie haben sich sozusagen „maskiert“.

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



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

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,  
Ostfildern

[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Bibelzitate folgen der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift:

*Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe*

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Finken&Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: ISMAIL10/shutterstock.com

Autorenfoto Andrea Schwarz: © Ulrike Diekmann

Autorenfoto Ulrike Diekmann: © privat

Druck: Finidr, s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1346-0