

# Fastenpfad in der Grazer Stadtpfarrkirche

## Fastenzeit 2025

Fünf selbsterklärende Stationen in der Stadtpfarrkirche und im Brunnenhof laden zur persönlichen Besinnung in der Fastenzeit ein.

Die Stationen sind als Wegweiser gestaltet. Darauf befinden sich ein Bibelwort (als Pfeil), ein Impuls zu einem Fasten-Ritual, ein besinnlicher Fastentext. Die Reihenfolge der Stationen kann variieren.

### 1. Spiegel – Betrachtung: vor dem Fasten, nach dem Fasten

Bibelvers: Wenn also jemand in Christus ist, dann ist er eine neue Schöpfung: Das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden. 2 Kor 5,17 – 4. Fastensonntag

Impulsfrage:

Wo entdecke ich Neues an / in mir? Wo entdecke ich Neues in meinem Umfeld?

Material:

Bodenspiegel

### 2. Mein Fastenvorsatz 2025 – Schälchen zum „Abstimmen“ mit Glasperlen

Bibelvers:

Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist. Mt 6,17 -  
*Aschermittwoch*

Impulsfrage:

Unterschied zwischen Fasten und Hungern ist die Freiwilligkeit.

Worauf möchte ich in dieser Fastenzeit verzichten, um das Wesentliche in meinem Leben zu erkennen?

Legen Sie ein Steinchen aus dem Korb in das entsprechende Gefäß oder schreiben Sie Ihren eigenen Vorsatz auf.

Material:

Glasschalen, Kaffeetasse, Weinglas, Fleischteller, Schimpfwortglas, Handy-Ladestation, ...  
Glasperlen oder Kieselsteine, Zettel, Stifte, Tisch, Beschriftungen

Beschriftungen: Fleisch, Handy, Auto, Süßigkeiten, Alkohol, Medien, Schimpfwörter / schlechtes Reden, sonstiges (Zettel)

### 3. Aufleben-Baum im Hof

#### Bibelvers:

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Lk 4,4 – 1. Fastensonntag

#### Impulsfrage / Anleitung:

Was brauche ich wirklich, um glücklich zu sein? Was lässt mich aufleben?

Schreiben Sie auf, was Sie wirklich glücklich macht und Sie aufleben lässt und hängen Sie das Kärtchen in den Baum.

#### Material:

Karton-Plättchen mit Loch und Spagat, Stifte, Stehtisch, Aufleben-Deko für Baum

### 4. Waage mit Stein – Was lastet schwer auf meinem Herzen?

#### Bibelvers:

Jesus richtete sich auf und sagte zu ihr: Frau, wo sind sie geblieben? Hat dich keiner verurteilt?

Sie antwortete: Keiner, Herr.

Da sagte Jesus zu ihr: Auch ich verurteile dich nicht. Joh 8, 10.11 – 5. Fastensonntag

#### Impulsfrage & Anleitung:

Was lastet schwer auf meinem Herzen?

Schreiben Sie auf, was gerade schwer auf Ihrem Herzen lastet und legen Sie es unter einen Stein. Ihre Anliegen werden in dieser Kirche im Gebet mitgetragen. Die Zettel werden am Ende der Fastenzeit im Osterfeuer verbrannt.

Sie haben Gesprächsbedarf? ... Aussprache- und Beichtgelegenheiten vor Ort anführen!

#### Material:

Waage mit schwerem Stein, Steine auf violetterm Tuch in Kreuzform, Stifte, Zettel

## 5. Tisch der Fastenaktionen – Laufrad, Kochtopf

### Bibelvers:

Zieh deine Schuhe aus, denn du stehst auf heiligem Boden! Ex 5,3 – 3. Fastensonntag

### Impulsfrage & Anleitung:

Fasten ermutigt uns zur Achtsamkeit gegenüber dem, was uns auf dieser Welt geschenkt ist.

Die Fastenaktionen möchten dabei unterstützen. Nehmen Sie gerne Material mit und melden Sie sich an.

### Material:

Material der Fastenaktionen, Laufrad, Kochtopf