

# Du bist ein Gott, der mich sieht.

*Genesis 16,13*



**IMPULSE FÜR DIE FASTENZEIT**

zur ökumenischen Jahreslosung 2023

# Herzlich Willkommen zu den Fastenzeitimpulsen 2023

„Du bist ein Gott, der mich sieht.“ Das ist die ökumenische Jahreslosung für 2023.

Früher wurde ein Satz wie „Gott sieht alles!“ von manchen als Bedrohung erfahren und negativ in der Kindererziehung eingesetzt. Dem könnte man ganz selbstbewusst und ein wenig frech entgegen: „Gott sieht alles, aber er verpetzt/verrät mich nicht!“

„Du bist ein Gott, der mich sieht.“, ist ursprünglich eine positive Aussage und zeigt die treue Fürsorge Gottes gegenüber den Menschen. Das erlebt Hagar, die schwanger und verlassen in der Wüste sitzt und der Gott einen Engel schickt, welcher ihr weiterhilft. Hagar bekennt Gott als El-Roi - „Du bist ein Gott, der mich sieht.“ (Die ganze Geschichte von Hagar findet sich im Alten Testament im Buch Genesis, Kapitel 16, zum Nachlesen.)

„Du bist ein Gott, der mich sieht.“, was für eine Zusage in diesen Worten steckt! Jede:r hat doch das Bedürfnis gesehen zu werden und angenommen zu sein!

Und so hat uns die Jahreslosung zu den vorliegenden Fastenzeitimpulsen inspiriert. Sie mögen dich durch die kommenden Wochen von Aschermittwoch bis Ostern begleiten.

Für jede Woche gibt es einen Impuls zu verschiedenen Facetten des Sehens. Dieser wird immer verbunden mit einem Symbol, einem kurzen Bibelwort (das wir aus der katholischen Leseordnung genommen haben) und mit einem Gedanken/einer kleinen Aufgabe für die kommende Woche. Die Impulse laden dich ein, Gottes liebenden Blick auf dir und der Welt zu spüren und Gott in deinem Alltag nicht aus dem Blick zu verlieren.

## ***Bleib behütet!***



*Sylvia Neumeier*



*Tanja Rieger*



# Du bist ein Gott, der mich sieht.

## Aschermittwoch



„Ich sehe was, was du nicht siehst.“ - Jemand hat etwas im Blick und die anderen müssen herausfinden, was es ist. Ein bisschen wie Versteckspielen mit den Augen, das Verborgene entdecken!

**Gott sieht, was andere nicht sehen und weiß darum.**

---

### AUFGABE:

Tu (heimlich) was Gutes!

Oder spiel mit jemand „Ich sehe was, was du nicht siehst“

### WORT AUS DER BIBEL:

**„Hütet euch,  
eure Gerechtigkeit vor  
den Menschen zu tun,  
um von ihnen gesehen  
zu werden.**

**Wenn du Almosen gibst,  
soll deine linke Hand nicht  
wissen, was deine rechte  
tut, damit dein Almosen  
im Verborgenen bleibt;  
und dein Vater, der auch  
das Verborgene sieht, wird  
es dir vergelten.“**

*(Mt 6, 1a.3-4)*

Hier geht es darum, etwas (Gutes) von Herzen zu tun, nicht um Status, Dank oder Anerkennung zu bekommen.



# Du bist ein Gott, der mich sieht.

## 1. Fastensonntag

Fast jede:r kennt das: Ahhh, jetzt kann ich das lesen, jetzt habe ich die Brille auf. Da wird vieles deutlicher, klarer. Das kann auch im übertragenen Sinne gelten: Wenn plötzlich etwas klar und offensichtlich wird. Wir sprechen dann oft auch von einem Aha-Erlebnis. Auch die Jahreslosung ist eine Art Aha-Erlebnis: **Ein Gott, der mich sieht!**

Ich bin nicht Teil einer Masse, einer Kategorie.  
Ich bin angesehen.

Die Losung verheißt uns ein ganzes Jahr unter den Augen Gottes, die verständnisvoll und achtsam auf uns ruhen, die uns nicht aus dem Blick lassen. Aha-Erlebnisse sind auch manchmal schmerzlich, wie bei Adam und Eva, in der Lesung des heutigen Sonntags.

---

### AUFGABE:

Achte in dieser Woche auf deine kleinen (und größeren) Aha-Erlebnisse.



### WORT AUS DER BIBEL:

**„Da gingen beiden  
die Augen auf und  
sie erkannten,  
dass sie nackt waren.“**

(Gen 2,7)

Die beiden dachten: Ohne Gott geht das auch, wir brauchen nicht auf seine Gebote/ Worte zu hören. Sie sehen und erkennen. Aha-Erlebnisse verändern, bringen weiter.



# Du bist ein Gott, der mich sieht.

## 2. Fastensonntag

Diese Woche geht es ums Weitersehen.



Manchmal ist es gut, nicht nur in der Nähe und aufs Nahe-  
liegende zu schauen, sondern den Blick in die Ferne schwei-  
fen zu lassen – nicht nur für unsere Augen, sondern auch für  
unsere Seele. Aus den Tiefen und Sorgen des Alltags hinauf-  
zusteigen, um wieder einen Überblick oder überhaupt einen  
anderen Blick zu bekommen.

Von einem Balkon, einer Anhöhe, einem Turm, einem hohen  
Haus, einem Baum (zur Not tut es auch das Spielhäuschen auf  
dem Spielplatz ;) ) zu schauen und Neues zu entdecken, sich  
vielleicht im Gespräch mit Gott Neues aufzeigen zu lassen.

### WORT AUS DER BIBEL:

***„In jener Zeit nahm Jesus  
Petrus, Jakobus und dessen  
Bruder Johannes beiseite  
und führte sie auf einen  
hohen Berg. Und er wurde  
vor ihnen verwandelt.“***

*(Mt 17,1.2a)*

---

### AUFGABE:

Such diese Woche einen Aussichtsort auf und schau gemein-  
sam mit Gott in die Weite. Gott geht mit in die kommenden  
Tage und in die Zukunft



# Du bist ein Gott, der mich sieht.

## 3. Fastensonntag

Wie oft schauen wir nur flüchtig. Weil wir keine Zeit haben, oder es uns nicht interessiert.

**Gott schaut genau**, sein Blick umfasst meine persönliche, individuelle Situation, mein „Wo kommst du her?“ und mein „Wo gehst du hin?“

Wenn ich an Jesus denke, wie er damals den Menschen in Israel begegnet ist, dann stelle ich mir vor, dass er ein Meister von diesem genauen Blick war. Ganz sicher konnten die Menschen Annahme, Liebe und Segen spüren, wenn er sie ansah, wie die Frau am Jakobsbrunnen:

---

### AUFGABE:

Schau genau. Nimm die Menschen, denen du begegnest, in ihrer Situation wahr und segne sie - in Gedanken, mit einem Lächeln, mit den Augen.



### WORT AUS DER BIBEL:

**„Da kam eine Frau  
aus Samarien,  
um Wasser zu schöpfen.  
Jesus sagte zu ihr:  
Gib mir zu trinken!  
Die Samariterin  
sagte zu ihm: Wie kannst  
du als Jude mich, eine  
Samariterin, um etwas zu  
trinken bitten?“**

(Joh 4,7.9)



# Du bist ein Gott, der mich sieht.

## 4. Fastensonntag

Wenn Gott einer ist, der mich sieht, dann sieht er erst recht auf und in mein Herz – mit all meinen Sehnsüchten, Schmerzen, Hoffnungen.

Und mein Herz sieht auch sehr gut:

Wenn ich mir Zeit nehme und den liebevollen Blick schule. Wenn ich mein Herz öffne für die Schönheiten, vielleicht auch jenseits der Norm. Die Lebenserfahrung zeigt, dass es oft das Eigenwillige und Besondere ist, das wir ins Herz schließen:

Wieviel Schönheit kann ich entdecken, wenn ich in meinen Alltag mit einem Herzensblick schaue? Gönn' ich doch dem Unscheinbaren einen liebevollen Blick, bewundere ich die wundervoll (un)vollkommenen Gesichter und Werke meiner Nächsten.

---

### AUFGABE:

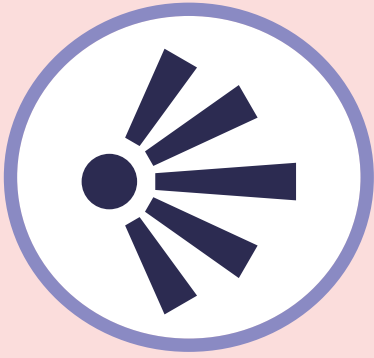
Gehe achtsam und mit einem schauenden Herz durch diese Woche: Wo entdeckst du Schönheit?



### WORT AUS DER BIBEL:

**„Der Mensch sieht,  
was vor den Augen ist,  
der HERR aber  
sieht das Herz.“**

(1 Sam 16, 7)



# Du bist ein Gott, der mich sieht.

## 5. Fastensonntag

Ich bin zu einem schönen Aussichtspunkt gewandert. Bei herrlichem Wetter genieße ich den Weitblick. Bis zum Horizont. In der Papua-Sprache gibt es kein Wort für Hoffnung.

Sie sagen: Durch den Horizont sehen. Dorthin zu sehen, wo es keinen Tod gibt, keine Krankheit, keine Schmerzen, kein Elend. Eine schöne Beschreibung von Hoffnung.

Die Hoffnung durchbricht so manche Mauer, öffnet Horizonte und lässt mich eine Wirklichkeit sehen, in der Gott wirkt: **Gott ist ein Gott der mich sieht**, auch in scheinbar hoffnungslosen Situationen, wenn mir der Blick verstellt ist.

Hoffnung ist in gewisser Weise ein Experiment mit der Zukunft.

---

### AUFGABE:

Achte auf die Hoffnungszeichen in deinem Alltag. Mach gegebenenfalls ein Foto davon und teile deine Hoffnungszeichen mit anderen.



### WORT AUS DER BIBEL:

**„Jesus sagte zu ihr: Dein Bruder wird auferstehen.“**

*(Joh 11,5)*





# Du bist ein Gott, der mich sieht.

## Palmsonntag

Die Jahreslosung sagt uns zu und wir dürfen es von Herzen glauben, dass **Gott ein Gott ist, der jede und jeden sieht, der DICH sieht** und annimmt wie du bist. Gott sieht in dir, was du und andere nicht sehen. Gott sieht dich ganz. Gott hat uns als sein Ebenbild geschaffen, als Menschen.

Und dann wurde Gott sogar selbst Mensch in Jesus Christus und hat gelebt, gelacht, geweint, gelitten, geliebt wie ein Mensch.

---

### AUFGABE:

Immer, wenn du einen Spiegel siehst oder ein Fenster, indem du dich spiegeln kannst, dann schau hinein und stell dir vor, wie Gott dich ansieht und sagt „Ich sehe dich! Du bist gut!“



### WORT AUS DER BIBEL:

*„Jesus Christus war  
Gott gleich, hielt aber  
nicht daran fest,  
Gott gleich zu sein.  
Sein Leben war  
das eines Menschen.“*

*(Phil 2,6.7b)*



# Du bist ein Gott, der mich sieht.

## Ostern

Durch die gesamte Fastenzeit hat uns die Jahreslosung begleitet. Und heute schließt sich der Kreis zu Aschermittwoch „Ich sehe was, was du nicht siehst!“ – Rückblickend erschließt sich manches.

An Ostern mögen uns die Augen geöffnet sein und wir sehen deutlich. Wir können glauben, dass der auferstandene Jesus mit uns ist.

Das wird uns zugesprochen in der Jahreslosung **„Du bist ein Gott der mich sieht“** und in der Osterbotschaft.

---

### AUFGABE:

„Du bist ein Gott, der mich sieht!“ Schreib es dir ins Herz, an den Spiegel, mit Kreide auf die Straße und vergiss es nicht.



### WORT AUS DER BIBEL:

*„Da ging auch  
der andere Jünger,  
der als Erster an das Grab  
gekommen war, hinein:  
er sah und glaubte.  
Denn sie hatten noch nicht  
die Schrift verstanden,  
dass er von den Toten  
auferstehen müsse.“*

*(Joh 20,8-9)*

# Zum Schluss

„Du bist ein Gott, der mich sieht.“

Im Piemont gibt es einen alten Brauch: Am Ostermorgen laufen die Menschen zum Dorfbrunnen und waschen sich die Augen aus. Sie beten darum, sich selbst, die Welt, ihre Zeit und Gott mit neuen Augen sehen zu können. Sie beten darum, Oster-Augen zu bekommen und mit ihnen Gott in dieser Welt entdecken zu können.

Vom EJW gibt es ein schönes Lied zur Jahreslosung, das beschreibt: Gott sieht dich. Und Gott will sich von dir sehen und entdecken lassen:

„In den kleinen Details  
Seh ich dich, und ich weiß  
Ich bin in deiner Hand  
Meinem Mut hilfst du auf  
Und schreibst Segen darauf“

Über den QR- Code kannst du das Lied anhören:



Text und Musik: Hans-Joachim Eißler, Gottfried Heinzmann  
© buch+musik ejw-service gmbh,  
Evang. Jugendwerk in Württemberg

**Wir wünschen dir viele Ein-, Aus- und Weitsichten  
– begleitet vom liebevollen Blick Gottes.**

**Herausgeber:**

Diözese Rottenburg-Stuttgart,  
Hauptabteilung VIIIa – Liturgie  
Bistum Speyer,  
Hauptabteilung I-1, Referat Katechese

**Redaktion:** Sylvia Neumeier, Tanja Rieger

**Layout:** Patricia Mello Borja

**Quellenvermerk für die Bibelstellen:**

Die Ständige Kommission für die Herausgabe der gemeinsamen liturgischen Bücher im deutschen Sprachgebiet erteilte für die aus diesen Büchern entnommenen Texte die Abdruckerlaubnis. Die darin enthaltenen biblischen Texte sind Bestandteil der von den Bischofskonferenzen des deutschen Sprachgebietes approbierten revidierten Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift (2016).

© 2018 staeko.net