



Fastenbegleiter 2026



Liebe Pfadfinder*innen, liebe Freunde der Pfadfinder*innen,
bei vielen ist es eine liebe Gewohnheit geworden, sich vom Fastenkalender
der PSG Augsburg durch die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern
begleiten zu lassen, daher haben wir auch dieses Jahr wieder einen
Kalender für Euch zusammengestellt.

In diesem Jahr soll es nicht um Materielles beim Fasten gehen, sondern
um das Loslassen einer Eigenschaft, die tief in uns steckt...
wir Fasten zu jammern und zu meckern.

Lasst uns gemeinsam die Fastenzeit dazu nutzen, auf das Jammern und
Meckern zu verzichten und damit schlussendlich ein wenig mehr
Gelassenheit, Entspannung und bessere Laune in die Welt tragen.

Ach ja und wenn ihr Wissen wollt wie es mir mit dem Jammerfasten
ergeht, dann schaut bei Instagram auf dem Account
[kuratin_pfadfinderinnen_aux](#) vorbei.

Alles Liebe und gut Pfad
Eure Steffi (Kuratin der PSG Augsburg)

PSG Diözesanverband Augsburg, Kitzenmarkt 20, 86150 Augsburg
Fotos und Texte: Stefanie Widmann



Bevor es in die Tage der Fastenzeit geht, noch eine kleine Anleitung zum Jammerfasten:

- Lege dir einen „Jammer-Gegenstand“ zu, das kann ein Armband oder ein Ring sein oder auch ein kleiner Gegenstand für die Hosentasche. Jedes Mal, wenn du jammerst, wandert der Gegenstand von der einen auf die andere Seite, also vom linken Arm an den rechten oder von der einen Hosentasche in die andere. Ziel ist es, das Jammern mit einer Tätigkeit – dem Wechsel des Gegenstands – zu verknüpfen, die dich daran erinnert, dass du weniger Nörgeln wolltest.
- Versuche dir darüber bewusst zu werden, wann und wie viel du jammerst. Der Gegenstand, als kleiner Reminder, unterstützt dabei sehr gut. Damit bekommst Du die Möglichkeit, das Jammern bewusst in etwas Positives zu verwandeln. Du wolltest Spaziergehen und es regnet – das ergibt die perfekte Möglichkeit, um mal wieder voller Freude in Pfützen zu springen. Also los geht's!
- Überlege dir warum du gerade jammern wolltest, schreibe dir auf womit du unzufrieden bist oder was dich ärgert und überlege dir direkt mindestens eine Maßnahme, wie du dein Problem ändern könntest. Ach ja und führe die Maßnahme dann auch aus. Selbst aktiv zu werden, ist das beste Mittel. Manchmal reicht es auch, seine eigene Haltung zu verändern. Ja, in Pfützen springen macht mega Spaß!
- Eine weitere hilfreiche Methode kann es sein, weniger oder gar nicht zu bewerten. Nimm dir vor Situationen nur wahr zu nehmen, verliere dich nicht im warum und damit oft im Schlechten der Situation. Und um beim Beispiel mit dem Regen zu bleiben: Es regnet... Ja, isso!
- Und noch ein Tipp, falls du mit jammernden „Gegenübers“ zu tun hast, lass dich nicht mit in den Strudel ziehen, erzähle ihnen vom Jammerfasten und ermutige sie mitzumachen. Und falls das auch nicht zum Ziel führt... lass dein Gegenüber alleine weiterjammern.

In den Fastenwochen werden wir zusätzlich den Fokus auf unterschiedliche Themen setzen, die uns dabei unterstützen, auf das Jammern und Meckern zu verzichten und mehr Entspannung, Lebensfreude und Leichtigkeit zu leben.



Aschermittwoch

Heute am Beginn der Fastenzeit mögen dich folgende Worte begleiten:
Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. 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; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Matthäus 6, 16-18

**Guter Gott*,
unterstütze mich in der kommenden Fastenzeit auf das Jammern und
Meckern zu verzichten. Lass mich voller Freude mein Fastenziel umsetzen.**



Fokus für die erste Fasten-Woche Dankbarkeit

Wie wäre es mit einem kleinen Ritual? Schreibe Dir jeden Abend vor dem Schlafengehen drei Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar gewesen bist. Das kann ein flüchtiges Lächeln sein, die Tatsache das Du gesund bist oder auch die mit Muße genossene Tasse Tee. Richte deinen Blick auf die kleinen Momente, sie bewirken insgesamt oft mehr, wie das eine große Glück.

**Guter Gott*,
öffne meinen Blick für all die kleinen Begebenheiten am Tag, für die ich
dankbar sein kann.**



Fokus für die zweite Fasten-Woche

Positive Kommunikation

Spüre deiner Sprache nach und wähle deine Worte mit Bedacht. Welche Vokabeln verwendest du und welche Wirkung haben sie? Fang z.B. damit an auf das Wort „müssen“ zu verzichten. Spüre nach was mit Dir aber auch deinem Gegenüber passiert, wenn du stattdessen „dürfen“ verwendest.

**Guter Gott*,
lass mich erkennen, welche Auswirkungen der Verzicht auf das Wort
„müssen“ auf mich hat. Lass mich die damit einhergehende Erleichterung
spüren.**



Fokus für die dritte Fastenwoche Kleine Gesten der Freundlichkeit

Lasst uns das Jammern und Meckern ersetzen durch kleine Gesten der Freundlichkeit, oft verändert schon ein Lächeln die Welt. Grüße Menschen, die dir auf deinem Weg entgegenkommen. Hinterlasse kleine Zettelbotschaften. Lass jemanden in der Schlange vor. Mach alles was Dir in den Sinn kommt.

**Guter Gott*,
lass mich der kleine Kieselstein sein, der ins Wasser fällt und Kreise zieht.
Gib mir Ideen, welche Gesten an Freundlichkeit ich verbreiten kann.**



Fokus für die vierte Fasten-Woche Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet im Hier und jetzt zu sein und den Augenblick, der gerade ist, zu erleben. Unsere einzige Möglichkeit ist es den gegenwärtigen Moment zu gestalten. Nimm mit all deinen Sinnen wahr, was siehst du, was hörst du, was schmeckst du, was riechst du, was fühlst du?

**Guter Gott*,
unterstütze mich dabei im Moment zu bleiben. Gib mir die Kraft die
Vergangenheit los und die Zukunft auf mich zukommen zu lassen.**



Fokus für die fünfte Fasten-Woche

Zuversicht

Mit der Entscheidung zur Zuversicht hast du die Möglichkeit, Hoffnung und Vertrauen in dein Leben zu holen. Eine positive Einstellung kann dafür sorgen, der Zukunft und den Mitmenschen freundlich und ohne Angst entgegenzublicken. Natürlich haben alle Dinge weiterhin zwei Seiten, doch du kannst für dich beschließen, dich ab sofort von der positiven zu nähern und ihr dadurch mehr Gewicht verleihen.

**Guter Gott*,
gib mir die Kraft alle Seiten der Dinge zu betrachten und stärke meine
Zuversicht in das Leben.**



Palmsontag - Zwischen Hosianna und Jammern

Palmsontag ist ein Tag der Gegensätze.

Jubel liegt in der Luft. Menschen breiten ihre Kleider aus, schwenken Palmzweige, feiern Hoffnung. Endlich kommt einer, der alles anders machen soll. Endlich einer, der rettet.

Und doch wissen wir: Der Weg, den Jesus wählt, führt nicht in einen Triumphzug, sondern ans Kreuz.

Palmsontag hält uns einen Spiegel vor.

Wie schnell wechseln auch wir zwischen Begeisterung und Enttäuschung. Zwischen „Hosianna!“ und „Warum passiert das?“ Zwischen Vertrauen und Jammern.

- Wo verliere ich mich im Klagen?
- Wo verstellt mir mein Jammern den Blick auf das, was trotzdem wächst?
- Wo wünsche ich mir einen „starken“ Retter – und übersehe die leise, demütige Gegenwart Gottes?



Gründonnerstag - Vom Jammern zum Danken

Gründonnerstag ist ein leiser, intensiver Tag
Jesus sitzt mit seinen Jüngern am Tisch. Er weiß,
was kommt: Verrat, Angst, Leid, Tod. Und doch
nimmt er das Brot, dankt und teilt es. Er nimmt
den Kelch und sagt: „Tut dies zu meinem
Gedächtnis.“

Mitten in Unsicherheit und Dunkelheit steht ein
Wort im Zentrum: Dank.

Wir haben uns bewusst für diese Fastenzeit zum
Jammerfasten entschieden. Gar nicht so einfach.
Jammern schleicht sich schnell ein: über Stress,
über andere Menschen, über das, was nicht perfekt
läuft.

Gründonnerstag stellt uns eine Frage:
Was würde sich verändern, wenn wir – wie Jesus
– mitten in allem zuerst danken?

Nicht, weil alles gut ist.
Nicht, weil Leid verschwindet.
Sondern weil Dank den Blick verwandelt.
Jammern bindet uns an das, was fehlt.

Danken öffnet uns für das, was geschenkt ist.
Jesus kniet nieder und wäscht Füße.
Er dient. Er liebt. Er bleibt.



Karfreitag - Wenn Klage zum Gebet wird

Karfreitag ist kein Tag für schnelle Antworten.
Kein Tag für fromme Vertröstungen.
Das Kreuz steht im Raum.
Schwer. Nackt. Unausweichlich.

Hier wird nicht beschönigt.
Hier wird gelitten.
Hier wird geschrien.

Und doch:
Jesus jammert nicht ins Leere.
Er klagt – aber er klagt zu Gott.
Das ist der feine, entscheidende Unterschied.

Jammerfasten an Karfreitag bedeutet nicht, Leid
zu verschweigen.
Nicht, tapfer zu lächeln.
Nicht, Schmerz kleinzureden.

Es bedeutet vielleicht:
Meine Klage verwandeln.
Sie nicht in Bitterkeit erstarren lassen.
Sie nicht gegen andere richten.
Sondern sie Gott hinhalten.

„Warum?“ - Diese Frage darf stehen.
Auch bei uns.
Auch heute.



Karsamstag - Die Stille aushalten

Karsamstag ist der Tag dazwischen.
Kein Kreuz mehr im Geschehen –
aber auch noch kein Ostermorgen.

Ein Tag der Leere.
Der Sprachlosigkeit.
Der offenen Fragen.

Alles, worauf die Jünger gehofft hatten, liegt im Grab.
Kein Wunder.
Kein Eingreifen.
Nur Schweigen.

Vielleicht ist Karsamstag der ehrlichste Tag.

Denn wir kennen diese Zeiten:
Wenn Gebete scheinbar ungehört bleiben.
Wenn sich nichts bewegt.
Wenn Gott schweigt.

Hier setzt Jammerfasten anders an als gedacht.
Denn an so einem Tag wäre Jammern verständlich.
Resignation naheliegend.
Aufgeben menschlich.

Und doch:
Die Frauen bereiten Salben vor.
Sie bleiben in der Spur der Liebe.
Auch ohne Beweis.
Auch ohne Antwort.



Ostersonntag - Vom Jammern ins Staunen

Ostersonntag sprengt den Stein.
Was schwer war, ist bewegt.
Was tot schien, lebt.
Was endgültig wirkte, ist verwandelt.

Die Frauen kommen zum Grab –
mit Salben, mit Trauer, mit gesenktem Blick.
Sie rechnen mit dem Tod.
Sie rechnen nicht mit einem Wunder.

Und genau dort beginnt Ostern:
wo unsere Erwartungen zu klein sind.

Jammerfasten bekommt heute eine neue Tiefe.
Nach Palmsonntag, Gründonnerstag, Karfreitag
und Karsamstag wissen wir: Klage hat ihren Platz.
Leid ist real. Schweigen ist schwer.

Aber Ostern fragt:
Willst du im Grab stehen bleiben?
Oder wagst du den Blick nach oben?

Jammerfasten an Ostern heißt:
Nicht mehr um das kreisen, was war.
Nicht im Alten verharren.
Nicht den Stein vor dem Herzen liegen lassen.

Sondern:
dem Leben trauen.
dem Neuanfang Raum geben.
Gottes Möglichkeiten größer denken als meine
Enttäuschungen.