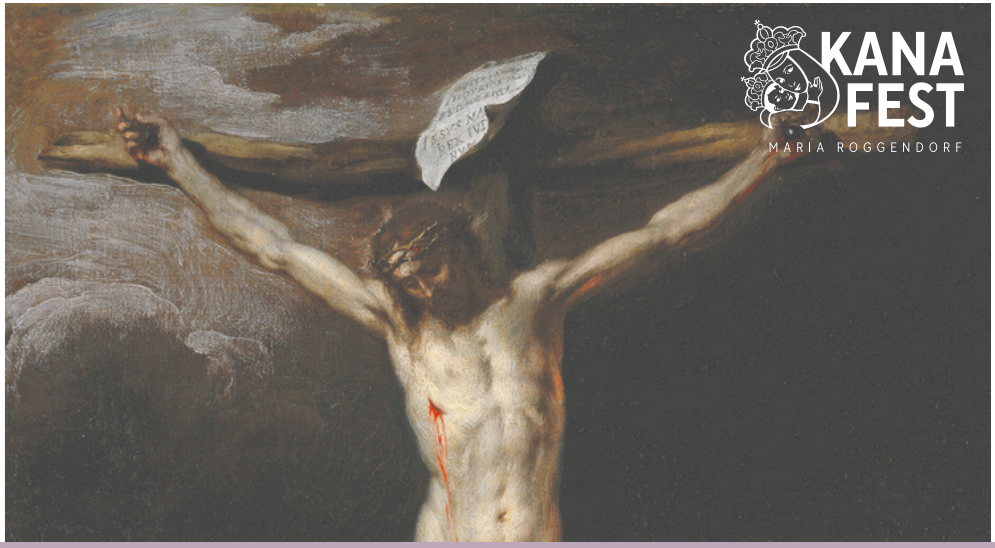


KANA FEST
MARIA ROGGENDORF

JOURNAL
FASTENZEIT 2026

In der Wüste bahnt 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 krumm ist, soll gerade werden, und was hüglig ist, werde eben.
Dann offenbart sich die Herrlichkeit des Herrn,
alles Fleisch wird sie sehen.

JESAJA 40,3

Mitwirkende:
Jakob Baumgartner
Jakob Leeb
Veronika Horak
P. Leo Maria Zehetgruber OSB
Klara Aichner
Christoph Guttmann
Theresa Gmoser
Bernadette Baumgartner
Simone Steiner

© KANA-Team

Inhalt

Einführung	**Ab in die Wüste**	S. 4
1. Woche	**Stille**	S. 8
2. Woche	**Stolz**	S. 12
3. Woche	**Völlerei & Habsucht**	S. 16
4. Woche	**Trägheit**	S. 20
5. Woche	**Gottvertrauen**	S. 24
6. Woche	**Hingabe**	S. 28

Gebete

Gebete zur Passion ..... S. 32
Gebet zum Hl. Josef ..... S. 33
Litanei zum Heiligsten Herzen Jesu ..... S. 34
Gott allein genügt ..... S. 35
Schutzengelgebete & Hl. Geist ..... S. 36
Litanei des Vertrauens ..... S. 37
Hymnen zur Karwoche ..... S. 38
Gebete zu Ostern ..... S. 39
Rosenkranz ..... S. 40
Beichtspiegel ..... S. 42

www.kanafest.at
/fastenzeit

TAGESABLAUF
ERKLÄRUNG

18. Februar 2026
Aschermittwoch

EINFÜHRUNG

Ab in die Wüste

https://linktr.ee/kanafest
EINFÜHRUNGSTALK

1. WOCHE

FASTENCHALLENGE

Selbstreflexion
+ Gewissenserforschung

GEBET

Bete jeden Morgen
und Abend das
Br. Klaus-Gebet
(S. 32)

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER:

Herzlich willkommen - schön, dass du dabei bist! In diesen 40 Tagen der Fastenzeit wollen wir unser Bewusstsein und unser Herz ganz auf Jesus (neu-) ausrichten. Dazu folgen wir ihm an den Ort, an dem er sich in der Einsamkeit auf sein öffentliches Wirken vorbereitet hat: auf die Verkündigung des Himmelreiches und seine *Rettungsaktion*, um die Schöpfung wieder heil zu machen.

Die stille **Wüste** ist der Ort, an dem wir uns mit uns selbst konfrontieren müssen und uns fernab von den Ablenkungen und der Geschäftigkeit des Alltags selbst im Licht Gottes betrachten können. Doch in der Wüste, in der wir nur das Nötigste haben, werden uns auch Versuchungen begegnen, zum einen die leiblichen - Hunger, Lust, Habgier - und zum anderen die geistlichen wie Trägheit und Stolz.

Sogar Jesus wurde in der Wüste vom Satan versucht - und blieb standhaft. Er vertraute ganz auf den Vater und seinen guten Plan für uns.

Und warum fasten wir?

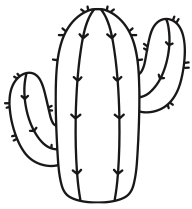
Durch das Fasten und den Verzicht üben wir uns in der Liebe zu Gott und den Mitmenschen. Wir machen unser Herz frei von allem Überflüssigen, um Gottes Liebe zu empfangen. Diese göttliche Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine Person: Jesus Christus, der sich am Karfreitag mit seinem ganzen Leben, seinem Leib, seinem Blut, seiner Seele und seiner Gottheit für uns am Kreuz hingibt, um die Sünde zu überwinden, die uns von Gott trennt, und den Himmel für uns zu öffnen. An uns liegt es, jeden Tag JA zu diesem Opfer Jesu zu sagen und unser altes Leben hinter uns zu lassen, um Ihm nachzufolgen - Richtung Himmel!

Wie geht das Fasten?

Zum einen kann dies leiblich sein, etwa durch Verzicht auf Süßes oder freitags auf Fleisch. Zum anderen kann dies geistlich sein, also durch Gebet und Besinnung auf Gott. Ganz praktisch kann das heißen: Statt Ablenkung durch Handy & Co verbringen wir “Quality Time” - mit Sport, einem guten Buch, soziale Kontakte etc.

Dieses Journal soll dir dabei eine Hilfe sein. Darum haben wir jede Woche für dich einen **Fastentracker** erstellt, in dem du deine Vorsätze festhalten und jeden Tag abhaken kannst, ob du die Stelle im Journal gelesen / bearbeitet oder die Podcastfolge gehört hast. Das gilt auch für das tägliche Gebet und die Wochenchallenge :)

Zusätzlich hast du auch Platz einen eigenen Vorsatz zu ergänzen und für Notizen, wie es dir heute gegangen ist sowie was gut oder schwer gewesen ist.



FASTEN-TRACKER:

	Journal	Gebet	Challenge	HL. MESSE	Das war gut:	Morgen besser:	Stimmung
So	☒	☒	☒	☒	Freund geholfen	Weniger Handyzeit	☺
Mo	☒	☒	☐	☐	Bibel Gelesen	Früher Schlafengehen	☹
Di	☐	☒	☒	☒	Anbetungsstunde	weniger lästern	☺
Mi	☐	☐	☐	☐			○
Do	☐	☐	☐	☐			○
Fr	☐	☐	☐	☐			○
Sa	☐	☐	☐	☐			○

AB HIER BIST DU DRAN!

” SICH BEKEHREN HEIßT, DIESER LIEBE (DES KREUZES) BEGEGNEN UND SIE IM EIGENEN HERZEN AUFNEHMEN.”

~ PAPST JOHANNES PAUL II

Reflexion

19. Februar 2026
Donnerstag

JOHANNES VERWEIST AUF JESUS, DEN ERLÖSER

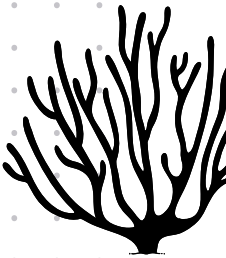
Die Wüste ist der Ort der Gottsuche. 40 Jahre lang ziehen die Israeliten mit Mose durch die Wüste, nachdem sie der ägyptischen Sklaverei unter dem Pharao entkommen sind. In der Wüste ruft Johannes der Täufer zur Umkehr und zur Vorbereitung auf den Erlöser auf. Als er endlich kommt, zeigt er auf ihn: *"Seht, das Lamm Gottes, es nimmt hinweg die Sünde der Welt."*

Auch wir sind ohne die Rettung durch Jesus Sklaven der Sünde. Wie Mose wollen wir uns aufmachen, um durch die Wüste in die Freiheit zu ziehen - die Freiheit der Kinder Gottes, die uns durch die Taufe geschenkt wird und die uns Jesus am Kreuz erkauft hat. Dieser Weg ist nicht immer leicht, und oft verirren wir uns. Doch Gott ist geduldig und gibt uns immer die Chance, umzukehren und neu zu beginnen. Ganz besonders in der Hl. Beichte wird uns dieser Neuanfang in der Gnade Gottes geschenkt. Nutze diese Chance, um frei zu werden, und schreib dir als Beichtvorbereitung auf, welche Sünden dich von Gott fernhalten!

20. Februar 2026
Freitag

Frage

Was hält mich im Alltag gefangen? Wo bin ich unfrei? Kann ich Gottes Stimme hören? In welchen Bereichen meines Lebens kann / muss ich umkehren?
Nimm dafür gerne den **Beichtspiegel** auf S. 42 zur Hilfe



Wort Gottes

Josua 2,12-17

21. Februar 2026
Samstag

Auch jetzt noch - Spruch des Herrn: Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen! Zerreißt eure Herzen, nicht eure Kleider, und kehrt um zum Herrn, eurem Gott! Denn er ist gnädig und barmherzig, langmütig und reich an Huld und es reut ihn das Unheil. Wer weiß, vielleicht kehrt er um und es reut ihn und er lässt Segen zurück, sodass ihr Speise- und Trankopfer darbringen könnt für den Herrn, euren Gott. Auf dem Zion stoßt in das Horn, ordnet ein heiliges Fasten an, ruft einen Gottesdienst aus! Versammelt das Volk, heiligt die Gemeinde! Versammelt die Alten, holt die Kinder zusammen, auch die Säuglinge! Der Bräutigam verlasse seine Kammer und die Braut ihr Gemach. Zwischen Vorhalle und Altar sollen die Priester klagen, die Diener des Herrn sollen sprechen: Hab Mitleid, Herr, mit deinem Volk und überlass dein Erbe nicht der Schande, damit die Völker nicht über uns spotten! Warum soll man bei den Völkern sagen: Wo ist denn ihr Gott?

22. Februar 2026
Sonntag

Benedictine Breakdown

Pflanzen sind ja eigentlich etwas Wunderbares - heute hören wir aber vom gefährlichsten Samen der Welt. Er kann auch dich betreffen - aber du erfährst auch, wie du siegreich sein kannst.

22. Februar 2026
1. Fastensonntag

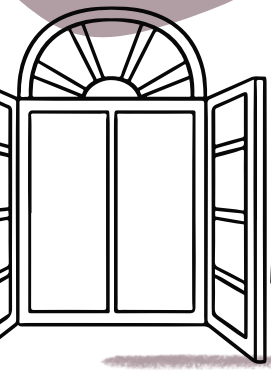
1. WOCHE
Stille

1. WOCHE

FASTENCHALLENGE
In Stille innehalten

GEBET
Gebet zum
Hl. Josef (S. 33)

	Journal	Gebet	Challenge		Das war gut:	Morgen besser:	Stimmung
So	☐	☐	☐	☐			○
Mo	☐	☐	☐	☐			○
Di	☐	☐	☐	☐			○
Mi	☐	☐	☐	☐			○
Do	☐	☐	☐	☐			○
Fr	☐	☐	☐	☐			○
Sa	☐	☐	☐	☐			○



23. Februar 2026
Montag

Challenge

1. Stille im Tag einbauen: 10 Minuten pro Tag
2. Das kann sein: aus dem Fenster schauen, in der Kirche, bei deiner Gebetszeit oder bei einem Spaziergang 10 min stehen bleiben und schauen. Ganz egal. Versuche, einen Gedanken an Gott zu richten. „Herr, du bist hier, alles ist in deiner Hand“
3. Tu das das jeden Tag! Die Zeit hast du. Die Frage ist nur, ob du es machst. „Wollen“ ist zu wenig.

Reflexion

Dienstag, 24. Februar 2026

Was wäre, wenn die Welt stillstehen würde? Wenn es keine neuen Nachrichten geben würde? Kein neues Ereignis? Kein Computerspiel? Kein Tiktokvideo, keine Whatsapp-Nachricht mehr? Keine Möglichkeit, dich mit irgendwelchen Sachen abzulenken? Ich denke, dann wird es richtig laut. Aber nicht außen. Dort ist es still. Es wird laut in dir. Vielleicht bemerkst du einen Schmerz oder eine Unruhe. Es mag sein, dass du spürst, dass nichts da ist, kein Ziel, kein konkret fassbarer Sinn. Du spürst dich. Wie genau, wirst du in der Stille erfahren.

Stille ist, wo du dich hörst und wo du auch Gott hören kannst. Gott ist selten im Lauten. Meist finden wir ihn im Säuseln (vgl 1.Kön 19,11-14).

Jesus ging selbst immer wieder in die Stille, um zu beten und mit seinem Vater zu sprechen. Jesus schenkt seiner Beziehung zum Vater seine Zeit (vgl Mt 14,23). Der Pfarrer von Ars fragte einmal einen Mann, der immer in der Kirche ganz hinten kniete, was er denn da mache. Dieser sagte nur: “Ich schaue Gott an und er schaut mich an, das genügt.“ Es sind eben nicht die große Tat, das ur-tolle Gebet oder die Gänsehaut bei schöner Lobpreismusik (was auch sein darf!), sondern es ist einfach nur Stille. Meine Präsenz. Wirklich da sein. Vor Gott! Wie schaut das bei mir aus? Wann schenke ich Gott meine Zeit in der Stille?

Es geht nicht um Perfektion, sondern um den Versuch. Es geht darum, dass ich mich hinsetze und beginne - und zwar heute.

PODCAST
https://linktr.ee/kanafest

Frage

Welche Gedanken kreisen in meinem Kopf herum, wenn ich still werde? Was hält mich davon ab, still zu werden? Bin ich bereit, meinen ganzen “Lärm” Gott zu schenken und frei zu werden für ihn?

1. WOCHE

FASTENCHALLENGE
In Stille Innehalten

GEBET
Gebet zum
Hl. Josef (S. 33)

27. Februar 2026
Freitag

”WIR MÜSSEN GOTT FINDEN, UND ER IST NICHT IN LÄRM UND UNRUHE ZU FINDEN. GOTT IST DER FREUND DER STILLE.” ~ HL. MUTTER TERESA

Wort Gottes

1 Könige 19,9-13

28. Februar 2026
Samstag

Dort ging Elija in eine Höhle und übernachtete. Doch das Wort des Herrn erging an ihn: Was willst du hier, Elija?
Er sagte: Mit leidenschaftlichem Eifer bin ich für den Herrn, den Gott der Heerscharen, eingetreten; denn die Israeliten haben deinen Bund verlassen, deine Altäre zerstört und deine Propheten mit dem Schwert getötet. Ich allein bin übrig geblieben und nun trachten sie auch mir nach dem Leben.
Der Herr antwortete: Komm heraus und stell dich auf den Berg vor den Herrn!
Da zog der Herr vorüber: Ein starker, heftiger Sturm, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, ging dem Herrn voraus; doch der Herr war nicht im Sturm. Nach dem Sturm kam ein Erdbeben; doch der Herr war nicht im Erdbeben.
Nach dem Erdbeben kam Feuer; doch der Herr war nicht im Feuer. Nach dem Feuer kam ein sanftes, leises Säuseln.
Als Elija es hörte, verhüllte er sein Gesicht mit dem Mantel.

NOTES

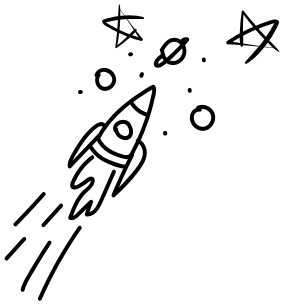
1. März 2026
Sonntag

Benedictine Breakdown

Wie wird man Prinz? Bei Gott geht es nicht um Erbfolge, sondern um etwas ganz anderes. Was das Leiden damit zu tun hat, erfährst du heute.

1. März 2026
2. Fastensonntag

2. WOCHE
Stolz



2. WOCHE

FASTENCHALLENGE
Demut & Dankbarkeit üben

GEBET
Litanei vom Heiligsten Herzen Jesu (S. 34)

	Journal	Gebet	Challenge		Very GOOD! Das war gut:	Morgen besser:	Stimmung
So	☐	☐	☐	☐			○
Mo	☐	☐	☐	☐			○
Di	☐	☐	☐	☐			○
Mi	☐	☐	☐	☐			○
Do	☐	☐	☐	☐			○
Fr	☐	☐	☐	☐			○
Sa	☐	☐	☐	☐			○

2. März 2026
Montag

Challenge

- Nimm dir bewusst jeden Tag Zeit, um Gott zu loben und zu preisen für das, was er dir Gutes getan und geschenkt hat.
- Sei ihm aber auch dankbar für alle Fehler und Schwächen
- Vollbringe eine gute Tat und erzähle sie niemanden.
- Bevor du über andere urteilst, “kritisiere” dich erstmal selbst und überlege, was deine eigenen Fehler sind.

Reflexion

Dienstag, 3. März 2026

Der Stolz (Hochmut oder Hybris) ist eine der sieben Hauptsünden (KKK* 1866). Er ist die Weigerung, die eigenen Fehler und Schwächen anzuerkennen. In der heutigen Zeit wird Stolz oft als etwas Positives betrachtet. „Du kannst stolz auf deine Leistungen sein!“ Wenn ich das tue, dann muss ich mich immer fragen, woher diese guten Leistungen kommen. Kommen sie von mir selbst oder hat sie nicht viel mehr Gott in mich hineingelegt? Heutzutage glauben viele Menschen, sie könnten alles alleine schaffen. Ohne Gott vermögen wir jedoch nichts. Das wusste auch schon der Hl. Paulus: „Doch sind wir dazu nicht von uns aus fähig, als ob wir uns selbst etwas zuschreiben könnten, unsere Befähigung stammt vielmehr von Gott“ (2 Kor 3,5).

Darf ich nun gar nicht mehr darauf „stolz“ sein, was ich Gutes vollbringe und kann? Freue dich vielmehr und sei dankbar dafür, dass Gott dir diese guten Fähigkeiten und Eigenschaften geschenkt und ins Herz gelegt hat. Dankbarkeit wirkt dem Stolz entgegen.

PODCAST
https://linktr.ee/kanafest

4. März 2026
Mittwoch

*KKK = Katechismus der katholischen Kirche - umfassendes Lehrbuch welches die Glaubenslehre, Sakramente, Gebote und das Gebet der römisch-katholischen Kirche darlegt. Schau am besten selbst rein!

2. WOCHE

FASTENCHALLENGE
Demut & Dankbarkeit üben

GEBET
Litanei vom Heiligsten Herzen Jesu (S. 34)

5. März 2026
Donnerstag

Frage

Welche Talente und Fähigkeiten hat Gott mir geschenkt? Inwiefern setze ich sie für Gott und für meine Mitmenschen ein? Bin ich dankbar für das, was Gott mir schenkt und durch mich wirkt?

6. März 2026
Freitag

"IM GEBET ERKENNEN WIR UNSER NICHTS UND UNSERE HILFSBEDÜRFTIGKEIT VOR GOTT AN."
~ FR. ALOYSIUS SCHWARTZ

Wort Gottes

Sprüche 16,18-21

7. März 2026
Samstag

Stolz kommt vor dem Sturz, Hochmut vor dem Fall.
Besser bescheiden sein mit den Demütigen, als Beute teilen mit den Stolzen.
Wer auf das Wort achtet, findet Glück; selig, wer auf den Herrn vertraut.
Wer weisen Herzens ist, gilt als verständig; liebliche Rede mehrt die Überzeugungskraft.

NOTES

8. März 2026
Sonntag

Benedictine Breakdown

Hast du gerade richtig Durst? Heute bekommst du bestes Wasser, aber aus einer ganz anderen Quelle.

8. März 2026
3. Fastensonntag

2. WOCHE

Völlerei & Habsucht

3. WOCHE

FASTENCHALLENGE
Verzicht für Jesus

GEBET
Gott allein genügt
S. 35

	Journal	Gebet	Challenge		Das war gut:	Morgen besser:	Stimmung
So	☐	☐	☐	☐			○
Mo	☐	☐	☐	☐			○
Di	☐	☐	☐	☐			○
Mi	☐	☐	☐	☐			○
Do	☐	☐	☐	☐			○
Fr	☐	☐	☐	☐			○
Sa	☐	☐	☐	☐			○

9. März 2026
Montag

Challenge

Stell dich der Völlerei und der Habsucht bewusst entgegen, indem du einen konkreten Verzicht ausübst – und lass diese Leere von Jesus füllen.
Inspirationen für einen Verzicht:

- Verzichte auf übermäßiges Essen: Spüre den Hunger und opfere diese spürbare Leere in dir Jesus auf.
- Verzichte auf übermäßige Handy-Zeit: Tausche 7 Minuten Handy-Zeit mit 7 Minuten Gebetszeit – nutze diese Zeit für eine aktive Begegnung mit Gott – von Herz zu Herz.
- Verzichte auf das Musik-Hören: Dir kommt der Alltag dadurch besonders still vor? Denke genau in diesen Momenten an Jesus und schenke IHM diese Leere.

Reflexion

Dienstag, 10. März 2026

Die Völlerei (auch Fresssucht, Gefräßigkeit oder Maßlosigkeit) bedeutet „üppiges und unmäßiges Essen und Trinken“ und beschreibt die Charaktereigenschaft, ein ausschweifendes und maßloses Leben zu führen. Die Habgier (auch Habsucht oder Raffsucht) ist das übersteigerte Streben und Begehren nach materiellem Besitz. Diese beiden Charaktereigenschaften sind genau das Gegenteil davon, was Jesus uns vorlebt – und führen dazu, immer mehr haben zu wollen.

Doch wird dieses Verlangen, immer mehr haben zu wollen, jemals befriedigt? Füllen nicht alle diese Dinge unser Herz und lassen keinen Platz für Jesus?

„Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich“ (Mt 5,3). Jesus ruft uns zu einem Leben in Armut auf, wie er einst dem reichen Mann empfohlen hatte: „Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkauf deinen Besitz und gib das Geld den Armen; so wirst du einen bleibenden Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach“ (Mt 19,21). So spricht er auch heute zu dir: „Mache dich arm für mich, denn ich will Wohnung nehmen in dir!“

PODCAST
https://linktr.ee/kanafest

11. März 2026
Mittwoch

12. März 2026
Donnerstag

Frage

Woran hängt dein Herz; was nimmt in deinem Leben oder deinem Herzen einen so großen Platz ein, dass es dich von Jesus wegzieht? Wie kann dein Herz frei und arm werden, damit Jesus in DIR Wohnung nehmen kann?

3. WOCHE

FASTENCHALLENGE
Verzicht für Jesus

GEBET
Gott allein genügt
S. 35

13. März 2026
Freitag

" DU LEGST MIR GRÖßERE FREUDE INS HERZ, ALS ANDERE HABEN BEI KORN UND WEIN IN FÜLLE."
~ PSALM 4,8

Wort Gottes

Lukas 12,22-31

14. März 2026
Samstag

„Dann sagte JESUS zu seinen Jüngern: Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, was ihr essen sollt, noch um euren Leib und darum, was ihr anziehen sollt! Denn das Leben ist mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung.
Seht auf die Raben: Sie säen nicht und ernten nicht; sie haben weder Vorratskammern noch Scheunen; und doch ernährt sie Gott. Wie viel mehr seid ihr wert als die Vögel!
Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern? Wenn ihr also nicht einmal etwas so Geringes könnt, warum sorgt ihr euch um das Übrige?
Seht auf die Lilien, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Trachtet vielmehr nach seinem Reich; dann wird euch das andere dazugegeben.“

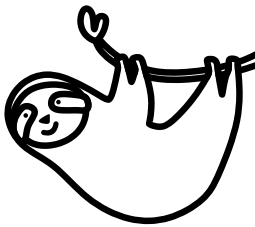
15. März 2026
Sonntag

Benedictine Breakdown

Licht ist doch etwas Wunderbares - aber kann es sein, dass man es auch nicht haben will, weil die Dunkelheit so bequem ist? Fürchte dich nicht und komm ans Licht!

15. März 2026
4. Fastensonntag

4. WOCHE
Trägheit



4. WOCHE
FASTENCHALLENGE
- Heroic Minute
- Gewissenserforschung
- Sache endlich erledigen

GEBET
Gebet zum Hl. Geist
S. 36

16. März 2026
Montag

Challenge

Freu dich jetzt schon darüber, was du am Ende dieser Woche erledigt haben wirst!

- Meistere die **Heroic Minute**: Stehe beim ersten Weckerklingeln auf, mache dein Bett und bitte den Herrn um Willensstärke, heute das Gute zu tun.
- Nimm dir **jeden Abend 5 Minuten** Zeit und überleg dir eine Situation, die dir am Tag schwer gefallen ist. Hast du sie trotzdem gemacht? Halleluja, sei stolz auf dich! Hast du sie nicht gemacht: Klagelieder 3,22-23.
- Schreibe hier eine Sache auf, die du schon seit über einem Monat aufschiebst, und **erledige sie in dieser Woche**: .....

	Journal	Gebet	Challenge		Das war gut:	Morgen besser:	Stimmung
Mo	☐	☐	☐	☐			○
Di	☐	☐	☐	☐			○
Mi	☐	☐	☐	☐			○
Do	☐	☐	☐	☐			○
Fr	☐	☐	☐	☐			○
Sa	☐	☐	☐	☐			○
So	☐	☐	☐	☐			○

Reflexion

Dienstag, 17. März 2026

Eigentlich hättest du schon seit einer Woche mit dieser einen Aufgabe anfangen wollen, weil sie morgen abzugeben ist. Trotzdem schaffst du es nicht, dich vom Handy loszureißen, weil es so viel bequemer ist, auf dem Sofa zu liegen und durch soziale Medien zu scrollen? Da geht es nicht nur dir so! “Trägheit” wird als eine tiefe geistliche Teilnahmslosigkeit und Traurigkeit gegenüber dem göttlichen Gut beschrieben, die den Menschen von der Liebe zu Gott und dem Streben nach Heiligkeit abbringt. Sie lässt uns das Gute als mühsam und lästig empfinden – ein „don't-care-Gefühl“, das zum Torpor (Starre) führt und direkt der Nächstenliebe zu Gott widerspricht.

Das physikalische Gesetz der Trägheit (1. Newtonsche Gesetz) besagt, dass ein Körper seinen Bewegungszustand (Ruhe oder gleichförmige Bewegung) beibehält, solange keine äußeren Kräfte auf ihn einwirken. Auf die spirituelle Trägheit umgelegt, können wir sagen, dass es immer einfacher ist, mit dem weiterzumachen, was wir gerade tun. Liegen wir faul herum, ist es anstrengend, aufzustehen und in Bewegung zu kommen, um etwas Produktives zu tun. Aber auch Workaholics können träge werden – unfähig zur Ruhe oder zum Gebet, weil der Geist in weltlicher Hektik erstarrt. Diese “äußeren Kräfte", die unseren Kurs wechseln, sind unser Wille und eine große Portion der Gnade Gottes. Aber auch andere Menschen, die uns motivieren und unterstützen, können uns helfen, unsere Bahn der Trägheit zu verlassen.

Wichtig ist aber - wie bei jeder Sünde - vor allem eins: Man muss sie als solche erkennen. Dazu braucht es ein bewusstes Innehalten und Reflektieren, auf welchem Kurs du dich gerade befindest und ob die Richtung stimmt. Das kannst du diese Woche üben!

PODCAST
https://linktr.ee/kanafest

18. März 2026
Mittwoch

19. März 2026
Donnerstag

Frage

Bei welchen Tätigkeiten neige ich dazu, sie ewig aufzuschieben? Was hilft mir, meine “Bahn der Trägheit” zu verlassen? Welchen Fokus, welches Ziel kann ich mir vor Augen halten, um mich zu motivieren?

4. WOCHE

FASTENCHALLENGE

- Heroic Minute
- Gewissenserforschung
- Sache endlich erledigen

GEBET

Gebet zum Hl. Geist
S. 36

20. März 2026
Freitag

”MEINE LIEBEN, IHR SEID NICHT DAZU ERSCHAFFEN, UM WIE ENTEN AUF DER ERDE HERUMZUWATSCHELN, SONDERN EUCH WIE ADLER IN DIE LÜFTE ZU SCHWINGEN!”
~ FR. ALOYSIUS SCHWARTZ

Wort Gottes Hebräer 6,11-12

21. März 2026
Samstag

„Wir wünschen aber, dass jeder von euch denselben Eifer an den Tag legt, bis ans Ende, damit ihr die Hoffnung in ihrer ganzen Fülle festhaltet
und nicht träge werdet, sondern Nachahmer derer, die durch Glauben und Geduld die Verheißungen erben.“

NOTES

22. März 2026
Sonntag

Benedictine Breakdown

Schweigen ist für viele etwas Anstrengendes. Manchmal ist es aber sehr bequem und manchmal aber *müssen* wir reden - heute zeigt dir der selige Kardinal Clemens August von Galen, wann du unmöglich schweigen kannst!

22. März 2026
5. Fastensonntag

5. WOCHE
Gottvertrauen

5. WOCHE

FASTENCHALLENGE
Leben aus dem Vertrauen in Gott

GEBET
Litanei des Vertrauens
S. 37

	Journal	Gebet	Challenge		Das war gut:	Morgen besser:	Stimmung
Mo	☐	☐	☐	☐			○
Di	☐	☐	☐	☐			○
Mi	☐	☐	☐	☐			○
Do	☐	☐	☐	☐			○
Fr	☐	☐	☐	☐			○
Sa	☐	☐	☐	☐			○
So	☐	☐	☐	☐			○

23. März 2026
Montag

Challenge

- Versuche, im Alltag immer wieder das **Stoßgebet** “Jesus, ich vertraue auf dich” zu beten. Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe!
- Überlegen dir eine konkrete Sache in deinem Leben, wo du dir noch unsicher bist wie es weiter gehen soll bzw. was Gott da von dir will. Schreibe es auf und gib dem Herrn das Ruder in die Hand!

Reflexion

Dienstag, 24. März 2026

„Vertraust du mir?“ – Ja! Aber was heißt das eigentlich genau?

Der Duden definiert das Wort „Vertrauen“ folgendermaßen: festes Überzeugtsein von der Verlässlichkeit oder Zuverlässigkeit einer Person (oder Sache). Ich denke, für uns Christen gehört da aber noch viel mehr dazu – vor allem, wenn es um das Vertrauen in Gott geht. Wir Menschen neigen dazu, unser Leben kontrollieren zu wollen und eigene Wünsche und Vorstellungen zu haben. Ich denke aber, genau das hindert uns, Gott vollkommen zu vertrauen. Denn Vertrauen heißt: Loslassen der krampfhaften Frage „Was wäre wenn?”, der eigenen Wünsche und Vorstellungen und dafür Offen-Sein für das, was Gott bereit hält, Frieden-Schließen mit der Vergangenheit, die nicht mehr geändert werden kann und vor allem der Glaube, dass Gott einen Plan für mich hat – auch wenn es in meinen Augen nach keinem guten Plan aussieht. Jesus gibt uns das perfekte Beispiel, Gottvertrauen zu leben: Am Ölberg in der Nacht seiner Verhaftung betete Jesus, von tiefer Angst erfüllt: *„Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen“* (Lk 22,42).

Das ist es! Nicht unser Wille soll geschehen, sondern Gottes Wille! Gott ist ein Gott der Liebe und der Barmherzigkeit, er ist der Gute Hirte, auf den wir uns blind verlassen können! Von seiner Zuverlässigkeit können wir überzeugt sein, denn er meint es gut mit uns, auch wenn wir meinen, dass es schlecht aussieht – Gott hat und kennt den Plan. Das heißt Vertrauen.

PODCAST
https://linktr.ee/kanafest

25. März 2026
Mittwoch

26. März 2026
Donnerstag

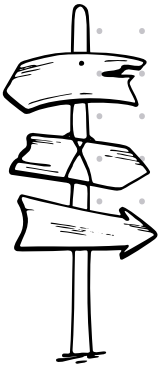
Frage

Wovor habe ich Angst? Welche Sorgen quälen mich? Welche Erlebnisse habe ich bereits gemacht, in denen ich Gottes Fürsorge erfahren durfte? Habe ich den Mut, mich "blind" auf Gott zu verlassen?

5. WOCHE

FASTENCHALLENGE
Leben aus dem Vertrauen in Gott

GEBET
Litanei des Vertrauens
S. 37



27. März 2026
Freitag

"ER FÜHRT, ICH GEHE."
~ SR. MARIA THERESIA BONZEL

28. März 2026
Samstag

Wort Gottes Psalm 37,3-7

„Vertrau auf den Herrn und tu das Gute, wohne im Land und bewahre die Treue!
Habe deine Lust am Herrn; so wird Er dir geben, was dein Herz begehrt.
Befiehl dem Herrn deinen Weg und vertrau auf Ihn; Er wird es fügen.
Er bringt deine Gerechtigkeit heraus wie das Licht und dein Recht so hell wie den Mittag. Sei still vor dem Herrn und warte auf Ihn!“

NOTES

29. März 2026
Sonntag

Benedictine Breakdown

Esel oder Streitross? Die Wahl dürfte für jeden Feldherrn klar sein. Wieso sich Jesus aber ganz bewusst als der Friedensfürst zeigt und was er damit dir zeigen könnte, ist heute unser Thema.

29. März 2026
Palmsonntag

6. WOCHE

Hingabe

6. WOCHE

FASTENCHALLENGE

In der Anbetung mein Leben Jesus schenken

GEBET

täglich eine der beiden Passions-Hymnen (S. 38)

	Journal	Gebet	Challenge		Das war gut:	Morgen besser:	Stimmung
Mo	☐	☐	☐	☐			○
Di	☐	☐	☐	☐			○
Mi	☐	☐	☐	☐			○
Do	☐	☐	☐	☐			○
Fr	☐	☐	☐	☐			○
Sa	☐	☐	☐	☐			○
So	☐	☐	☐	☐			○

30. März 2026
Montag

Challenge

Geh diese Woche mind. 1x für 30 Minuten in die Eucharistische Anbetung vor Jesus und überlege dann im Gebet: Welche Bereiche meines Lebens traue ich mich noch nicht, Gott zu schenken? Bitte Ihn um den nötigen Mut dafür und lege dich dann ganz Ihm zu Füßen!

Reflexion

Dienstag, 31. März 2026

Stell dir vor, du erlebst gerade die Bescherung am Heiligen Abend. Alle bekommen ein schönes und vollständiges Geschenk - du aber nur ein halbes oder sonst unfertiges. Da fühlst du dich doch sicher auch eigenartig, oder? Nein, Geschenke sollten vollständig sein - und bei der Hingabe deiner selbst gibst du dich auch selbst.

Ein Vorbild für die Hingabe gibt uns auch Maria, die Schwester von Lazarus, die Jesu in Betanien gesalbt hat: „Da nahm Maria ein Pfund echtes, kostbares Nardenöl, salbte Jesus die Füße und trocknete sie mit ihrem Haar. Das Haus wurde vom Duft des Öls erfüllt" (Joh 12,3). Diese Menge des Nardenöls war sehr teuer, es kostete damals das Durchschnittsgehalt eines ganzen Jahres! Hingabe darf und soll uns etwas kosten! Aus Liebe zu Jesus sollen wir unsere Zeit, Talente etc. für den Nächsten „verschwenden", denn auch Gott gibt uns im Überfluss!

Maria salbte Jesus die Füße: Sie ging dafür in die Knie. Wenn wir die Hingabe üben, üben wir auch die Demut.

Maria trocknete die Füße Jesu mit ihrem Haar: sie gibt ihren vollen Einsatz, sprichwörtlich mit „Haut und Haar" - also als Ganzes und nicht halbherzig. Die Hingabe erfordert immer alles.

Der Duft erfüllt das ganze Haus: Der Wohlgeruch der Hingabe verbreitet sich; es ist auch ein Zeugnis für Jesus, dass du zu ihm gehörst.

PODCAST
https://linktr.ee/kanafest

1. April 2026
Mittwoch

2. April 2026
Gründonnerstag

Frage

Fällt es mir schwer, anderen zu dienen und vor anderen “in die Knie zu gehen”? Wie kann ich mich und meine Ansprüche für den Dienst an meinen Mitmenschen hingeben? Kann ich mich vorbehaltslos schenken?

6. WOCHE

FASTENCHALLENGE
In der Anbetung mein Leben Jesus schenken

GEBET
täglich eine der beiden Passions-Hymnen (S. 38)

3. April 2026
Karfreitag

”NICHT ALLE VON UNS KÖNNEN GROßE DINGE TUN. ABER WIR KÖNNEN KLEINE DINGE MIT GROßER LIEBE TUN.”

~ HL. MUTTER TERESA

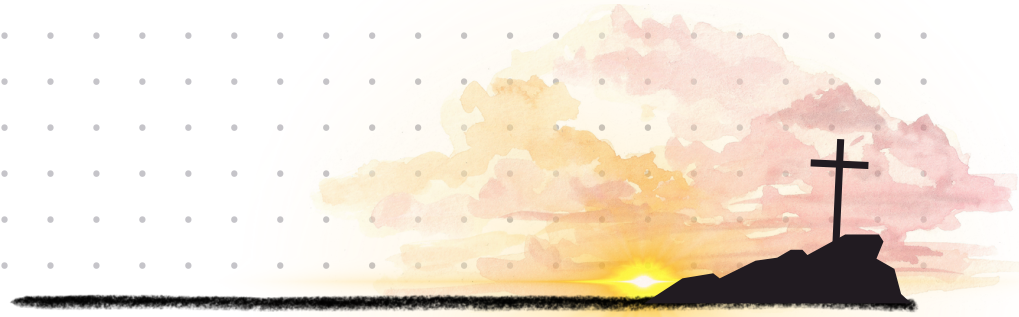
Wort Gottes

Röm 12,1-2

4. April 2026
Karsamstag

Ich ermahne euch also, Brüder und Schwestern, aufgrund der Barmherzigkeit Gottes, eure Leiber als lebendiges, heiliges und Gott wohlgefälliges Opfer darzubringen; das ist euer vernünftiger Gottesdienst. Passt euch nicht dieser Welt an, sondern wandelt euch durch die Erneuerung eures Denkens, damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist: was gut ist, wohlgefällig und vollkommen. Denn aufgrund der mir verliehenen Gnade sage ich jedem unter euch: Strebt nicht über das hinaus, was euch zukommt, sondern strebt danach, besonnen zu sein, jeder nach dem Maß des Glaubens, das Gott ihm zugeteilt hat.

NOTES



Benedictine Breakdown

5. April 2026
Ostersonntag

Ist es manchmal nicht enfach zu riskant, aus seiner eigenen Höhle zu kommen? Dann lass dir heute vom auferstandenen Herrn zurufen: Steh auf, komm aus deiner Höhle raus! Denn ER ist auferstanden - und DU sollst es auch!

HALLELUJA! DER HERR IST WAHRHAFT AUFERSTANDEN!
DANKE, DASS DU MIT UNS DIESEN WEG DURCH DIE FASTENZEIT GEGANGEN BIST!

Gebete zur Passion

Wir beten dich an, Herr Jesus Christus, und preisen dich, denn durch dein Heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst.

DER ENGEL DES

Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft, und sie empfing vom Heiligen Geist.

Gegrüßet seist du, Maria, ...

Maria sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe nach deinem Wort.

Gegrüßet seist du, Maria ...

Und das Wort ist Fleisch geworden
und hat unter uns gewohnt.

Gegrüßet seist du, Maria ...

Bitte für uns, heilige Gottesmutter, dass wir würdig werden der Verheißungen Christi.
Lasset uns beten,
Allmächtiger Gott, gieße deine Gnade in unsere Herzen ein. Durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt. Führe uns durch sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

ANIMA CHRISTI

Seele Christi,
heilige mich,
Leib Christi, rette mich,
Blut Christi, tränke mich,
Wasser der Seite Christi, reinige mich,
Leiden Christi, stärke mich,
O guter Jesus, erhöre mich.
Birg in deinen Wunden mich,
von dir lass nimmer scheiden mich,
vor dem bösen Feind beschütze mich.
In meiner Todesstunde rufe mich,
zu dir kommen heiße mich,
mit deinen Heiligen zu loben dich
in deinem Reiche ewiglich. Amen.

BRUDER KLAUS GEBET

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu Dir.
Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir,
was mich fördert zu Dir.
Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen Dir.
Amen.

Gebet zum Hl. Josef

Heiliger Josef, in unserer Not kommen wir zu dir und bitten voll Vertrauen um deinen Schutz. Du warst in Liebe mit der Unbefleckten Gottesmutter verbunden und hast väterlich für Jesus gesorgt.

Darum bitten wir dich: Sieh auf das Volk, das Jesus mit seinem Blut erworben hat und hilf uns mit deinem mächtigen Beistand.

Du Beschützer der Heiligen Familie, wache über das Haus Gottes. Halte fern von uns alle Ansteckungen durch Irrtum und Verderben. Du starker Helfer, steh uns bei im Kampf mit den Mächten der Finsternis.

Du hast das Jesuskind aus der Lebensgefahr errettet; so verteidige jetzt die Heilige Kirche Gottes gegen den bösen Feind und seine Verführung.

Nimm uns unter deinen Schutz, dass wir nach deinem Beispiel und mit deiner Hilfe heilig leben, selig sterben und das ewige Leben erlangen. AMEN.

(PAPST LEO XIII.)

Litanei vom Heiligsten Herzen Jesu

Herr, erbarme dich unser.
Christus, erbarme dich unser.
Herr erbarme dich unser.
Christus, höre uns - Christus erhöre uns.
Gott Vater vom Himmel,
A: erbarme dich unser.
Gott Sohn, Erlöser der Welt, ***A***
Gott Heiliger Geist, ***A***
Heilige Dreifaltigkeit, ein einiger Gott, ***A***

Herz Jesu, des Sohnes Gottes, ***A***
Herz Jesu, im Schoße der Jungfrau Maria vom Heiligen Geiste gebildet ***A***
Herz Jesu, mit dem Worte Gottes wesenhaft vereinigt ***A***
Herz Jesu, unendlich erhaben ***A***
Herz Jesu, Du heiliger Tempel Gottes ***A***
Herz Jesu, Du Zelt des Allerhöchsten ***A***
Herz Jesu, Du Haus Gottes und Pforte des Himmels ***A***
Herz Jesu, Du Feuerherd der Liebe ***A***
Herz Jesu, Du Wohnstatt der Gerechtigkeit und Liebe ***A***
Herz Jesu, voll Güte und Liebe ***A***
Herz Jesu, Du Abgrund aller Tugenden ***A***
Herz Jesu, würdig allen Lobes ***A***
Herz Jesu, Du König und Mitte aller Herzen ***A***
Herz Jesu, in dem alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis sind ***A***

Herz Jesu, in dem die ganze Fülle der Gottheit wohnt ***A***
Herz Jesu, das dem Vater wohlgefällt ***A***
Herz Jesu, aus dessen Gnade wir alle empfangen ***A***
Herz Jesu, Du Sehnsucht der Schöpfung von Anbeginn ***A: erbarme dich unser.***
Herz Jesu, geduldig und von voll Erbarmen ***A***
Herz Jesu, reich für alle, die dich anrufen ***A***
Herz Jesu, Du Quell des Lebens und der Heiligkeit ***A***
Herz Jesu, Du Sühne für unsere Sünden ***A***
Herz Jesu, mit Schmach gesättigt ***A***
Herz Jesu, wegen unserer Missetaten zerschlagen ***A***
Herz Jesu, bis zum Tode gehorsam ***A***
Herz Jesu, durchbohrt von der Lanze ***A***
Herz Jesu, Du Quell allen Trostes ***A***
Herz Jesu, unsere Auferstehung und unser Leben ***A***
Herz Jesu, unser Friede und unsere Versöhnung ***A***
Herz Jesu, Du Opferlamm für die Sünder ***A***
Herz Jesu, Du Rettung aller, die auf dich hoffen ***A***
Herz Jesu, Du Hoffnung aller, die in dir sterben ***A***
Herz Jesu, Du Freude aller Heiligen ***A***

Lamm Gottes, du nimmst hinweg die Sünden der Welt - ***verschone uns, o Herr***
Lamm Gottes, du nimmst hinweg die Sünden der Welt - ***erhörte uns, o Herr***
Lamm Gottes, du nimmst hinweg die Sünden der Welt - ***erbarme dich unser***

Jesus, gütig und selbstlos von Herzen - bilde unser Herz nach deinem Herzen.

AMEN.

Gott allein genügt

Nichts soll dich ängstigen,
nichts dich erschrecken.
Alles geht vorüber,
Gott aber bleibt derselbe.

Wer Geduld hat, dem fällt alles zu.
Wer Gott hat, dem fehlt nichts.
Gott allein genügt.

Lass deine Seele ruhig werden
in Gottes Hand, vertraue ihm,
und du wirst sehen:
Er führt dich auf guten Wegen,
auch wenn du sie jetzt noch nicht verstehst.

Herr, schenke mir einen festen Glauben,
der nicht an Zweifeln zerbricht.
Schenke mir ein Herz,
das sich auf deine Liebe verlässt.

Lass mich durch alle Stürme hindurch
auf dich schauen und sagen:
„Gott allein genügt.“

AMEN.

Schutzengel-gebete

Schutzengelgebet

Engel Gottes, mein Beschützer, dem des höchsten Vaterliebe mich empfohlen, erleuchte, regiere und leite mich. Amen.

Gebet zum hl. Erzengel Michael

Heiliger Erzengel Michael, verteidige uns im Kampfe; gegen die Bosheit und die Nachstellungen des Teufels sei du unser Schutz. Gott gebiete ihm, so bitten wir flehentlich: Du aber Fürst der himmlischen Heerscharen, stoße den Satan und die anderen bösen Geister, die zum Verderben der Seelen in der Welt umherziehen, durch die Kraft Gottes in die Hölle hinab. Amen.

Heiliger Geist

Atme in mir

Atme in mir, Du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges denke.
Treibe mich, Du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges tue.
Locke mich, Du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges liebe.
Stärke mich, Du Heiliger Geist,
dass ich Heiliges behüte.
Hüte mich, Du Heiliger Geist,
dass ich es nimmermehr verliere.

Litanei des Vertrauens

Von dem Glauben, dass ich mir Deine Liebe verdienen muss,
A: befreie mich, Jesus.
Von der Angst, dass ich nicht liebenswert bin, A
Von der falschen Sicherheit, dass ich das Zeug dazu habe, A
Von der Angst, dass Dir zu vertrauen mich noch mittelloser zurücklässt, A
Von allem Zweifel an deinen Worten und Verheißungen, A
Von der Rebellion gegen die kindliche Abhängigkeit von dir, A
Von der Verweigerung und dem Widerwillen, Deinen Willen zu akzeptieren, A
Von der Angst vor der Zukunft, A
Von Ärger oder übermäßiger Beschäftigung mit der Vergangenheit, A
Von der rastlosen Selbstsucht im gegenwärtigen Moment, *A*
Vom Unglauben an Deine Liebe und Gegenwart, *A*
Von der Angst, mehr geben zu müssen als ich habe, *A*
Von den Glauben, dass mein Leben keinen Wert oder Sinn hat, *A*
Von der Angst davor, was die Liebe verlangt, *A*
Von Entmutigung befreie mich, Jesus.

Dass Du mich ständig hältst, mich stützt, mich liebst,
A: Jesus, ich vertraue auf dich.
Dass Deine Liebe tiefer geht als meine Sünden und Fehler und mich verwandelt, *A*
Dass nicht zu wissen, was morgen bringt, eine Einladung ist, sich auf dich zu stützen, A
Dass du in meinem Leiden bei mir bist, A
Dass mein Leiden, vereint mit Deinem, in diesem und im nächsten Leben Früchte tragen wird, *A*
Dass Du mich nicht als Waise zurücklässt, dass Du in Deiner Kirche gegenwärtig bist, *A*
Dass Dein Plan besser ist als alles andere, *A*
Dass Du mich immer hörst, und mir in deiner Güte immer antwortest, A
Dass Du mir die Gnade gibst, Vergebung anzunehmen und anderen zu vergeben, *A*
Dass Du mir all die Kraft gibst, die ich brauche für das, was von mir gefragt ist, *A*
Dass mein Leben ein Geschenk ist, *A*
Dass du mir beibringst, Dir zu vertrauen, *A*
Dass du mein Herr und mein Gott bist, *A*
Dass ich von Dir geliebt bin, A

AMEN.

Original von Schwester Faustina Maria Pia, SV (sistersoflife.org)

Hymnen zur Karwoche

aus dem Stundengebet der Kirche

Der König siegt, sein Banner glänzt,
geheimnisvoll erstrahlt das Kreuz,
an dessen Balken ausgestreckt
im Fleisch des Fleisches Schöpfer hängt.

Geschunden hängt der heil'ge Leib,
vom scharfen Speere roh durchbohrt,
uns rein zu waschen von der Schuld,
strömt Blut und Wasser von ihm aus.

Erfüllt ist nun, was David einst
im Liede gläubig kundgetan,
da er im Geiste prophezeit':
Vom Holz herab herrscht unser Gott.
O edler Baum im hehren Glanz,
von königlichem Purpur rot,
du werter, du erwählter Stamm,
du trägst den Lösepreis der Welt.

O heil'ges Kreuz, sei uns gegrüßt,
du einz'ge Hoffnung dieser Welt.
Den Treuen schenke neue Kraft,
den Sündern tilge alle Schuld.

Dir, höchster Gott, Dreifaltigkeit,
lobsinge alles, was da lebt;
du hast uns durch das Kreuz erlöst:
Bewahre uns in Ewigkeit.

AMEN.

Heilig Kreuz, du Baum der Treue,
edler Baum, dem keiner gleich,
keiner so an Laub und Blüte,
keiner so an Früchten reich:
Süßes Holz, o süße Nägel,
welche süße Last an euch.

Beuge, hoher Baum, die Zweige,
werde weich an Stamm und Ast,
denn dein hartes Holz muss tragen
eine königliche Last,
gib den Gliedern deines Schöpfers
an dem Stamme linde Rast.

Du allein warst wert, zu tragen
aller Sünden Lösegeld,
du, die Planke, die uns rettet
aus dem Schiffbruch dieser Welt.
Du, gesalbt vom Blut des Lammes,
Pfosten, der den Tod abhält.

Lob und Ruhm sei ohne Ende
Gott, dem höchsten Herrn, geweiht.
Preis dem Vater und dem Sohne
und dem Geist der Heiligkeit.
Einen Gott in drei Personen
lobe alle Welt und Zeit. Amen

AMEN.

Gebete zu Ostern

Zum Mahl des Lammes

Zum Mahl des Lammes schreiten wir,
mit weißen Kleidern angetan;
Christus, dem Sieger singen wir,
der uns durchs Rote Meer geführt.

Am Kreuze gab er seinen Leib
für alle Welt zum Opfer hin;
und wer von seinem Blute trinkt,
wird ein mit ihm und lebt mit ihm.

Am Pascha-Abend weist das Blut
den Würgeengel von der Tür:
Wir sind befreit aus harter Fron
und von der Knechtschaft Pharaos.

Christus ist unser Osterlamm,
das uns zum Heil geschlachtet ward.
Er reicht uns seinen heilgen Leib
als Brot, das uns sein Leben schenkt.

Lamm Gottes, wahres Opferlamm,
durch das der Hölle Macht zerbrach!
Den Kerker hast du aufgesprengt,
zu neuem Leben uns befreit.

Erstanden ist der Herr vom Grab,
kehrt siegreich aus dem Tod zurück.
Gefesselt ist der Fürst der Welt,
und offen steht das Paradies.

Dem Herrn sei Preis und Herrlichkeit,
der aus dem Grabe auferstand,
dem Vater und dem Geist zugleich
durch alle Zeit und Ewigkeit.
Amen.

Regina coeli

O Himmelskönigin, frohlocke. Halleluja.
Denn er, den du zu tragen würdig warst, Halleluja,
ist erstanden, wie er sagte. Halleluja.
Bitt Gott für uns, Maria. Halleluja.
Freu dich und frohlocke, Jungfrau Maria. Halleluja.
Denn der Herr ist wahrhaft auferstanden, Halleluja.
Lasset uns beten.
Allmächtiger Gott, durch die Auferstehung deines Sohnes, unseres Herrn Jesus Christus, hast du die Welt mit Jubel erfüllt. Lass uns durch seine jungfräuliche Mutter Maria zur unvergänglichen Osterfreude gelangen. Darum bitten wir durch Christus, unsern Herrn. Amen.

AM ANFANG
BEIM KREUZ

Rosenkranzgebet

1

Glaubensbekenntnis:
Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, Schöpfer des Himmels und der Erde. Und an Jesus Christus, Seinen eingeborenen Sohn, unseren Herrn. Empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes. Am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel. Er sitzet zur Rechten Gottes, des Allmächtigen Vaters. Von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten.
Ich glaube an den Heiligen Geist, die Heilige Katholische Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das Ewige Leben. Amen.

BEI DEN
GROßEN PERLEN

2

Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name, Dein Reich komme, Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden, Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

BEI DEN KLEINEN
PERLEN (AM
ANFANG 3X,
SONST 10X)

3

Gegrüßt seist du Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes Jesus. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

10X

4

JEWEILS NACH DEN 10
"AVE MARIAS"

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

Gegrüßt seist du Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes...

1. DER FREUDENREICHE ROSENKRANZ

1. ...Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast (Lk 1, 35)
2. ...Jesus, den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast (Lk 1, 39-56)
3. ...Jesus, den du, o Jungfrau, zu Betlehem geboren hast (Lk 2, 1-20)
4. ...Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast (Lk 2, 22-24)
5. ...Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast (Lk 2, 41-52)

2. DER LICHTREICHE ROSENKRANZ

1. ...Jesus, der von Johannes getauft worden ist (Lk 3, 21-22)
2. ...Jesus, der sich bei der Hochzeit in Kana offenbart hat (Joh 2, 1-12)
3. ...Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat (Mt 9, 35)
4. ...Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist (Lk 9, 28-36)
5. ...Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat (Mk 14, 17-25)

3. DER SCHMERZHAFTE ROSENKRANZ

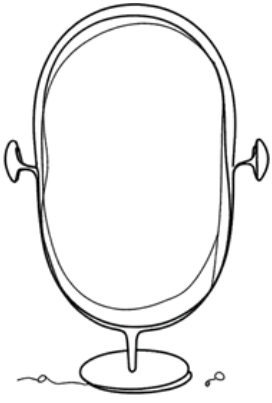
1. ...Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat (Lk 22, 44)
2. ...Jesus, der für uns gegeißelt worden ist (Joh 19, 1)
3. ...Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist (Joh 19, 2)
4. ...Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat (Joh 19, 17)
5. ...Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist (Joh 17, 18)

4. DER GLORREICHE ROSENKRANZ

1. ...Jesus, der von den Toten auferstanden ist (Lk 24, 6)
2. ...Jesus, der in den Himmel aufgefahren ist (Apg 1, 9-11)
3. ...Jesus, der uns den Heiligen Geist gesandt hat (Apg 2, 1-13)
4. ...Jesus, der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat (1 Kor 15)
5. ...Jesus, der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat (Offb 12, 1)

Beichtspiegel

- Gott möchte der Herr meines Lebens sein. Wie viel Zeit nehme ich mir für Ihn, für das **Gebet** – für die Bibellesung? Warum ist mir vieles andere wichtiger als Gott (Verhältnis Bildschirmzeit zu Gebetszeit)?
- Habe ich **Ehrfurcht vor Gott**? Rede ich schlecht über Gott oder mache Ihn lächerlich? Habe ich Vertrauen in Gottes väterliche Liebe zu mir?
- Der Sonntag ist der Tag des Herrn. Gehe ich am **Sonntag** zum Gottesdienst? Bemühe ich mich, diese Zeit als persönliche Begegnung mit Gott zu sehen?
- Wie ist das Verhältnis zu meinen **Eltern**? Wie viel Zeit und Sorge schenke ich ihnen? Aus welchen Motiven?
- Du sollst **nicht stehlen**. Du sollst **nicht töten**.
- Wer sind meine **„Nächsten"**? Bin ich hilfsbereit, bereit zum Verzeihen und Trösten? Drücke ich mich vor sozialem Engagement?
- Wie ist **meine Sprache**? Kann sich der andere auf mein Wort verlassen? Wo und aus welchen Motiven heraus belüge ich die anderen und mich selbst? Rede ich schlecht über andere?
- Wie gehe ich mit meiner **Sexualität** um? Welches Verhältnis habe ich zu meinem eigenen Körper? Bin ich mir bewusst, dass Masturbation Sünde ist? Schaue ich mir „grenzwertige" Filme und Magazine an?
- Bin ich **dankbar** für das, was ich habe? Oder beneide ich andere? Nutze ich meine Fähigkeiten und Zeit sinnvoll? Welche Rolle spielt Anerkennung von anderen in meinem Leben?
- **Bitte den Heiligen Geist, dir zu zeigen, was sonst noch zwischen dir und Gott steht!**



Abbildungsverzeichnis

Titelbild:
Bartolomé Esteban Murillo: Christ crucified, Public Domain, Entnommen aus https://www.metmuseum.org/art/collection/search/437172

Seite 6:
Annibale Carracci: Saint John the Baptist Bearing Witness, Public Domain, Entnommen aus https://www.metmuseum.org/art/collection/search/438813

Seite 9:
Ivan Kramskoy: Christ in the Wilderness, Public domain, via Wikimedia Commons

Seite 13:
Philip De Vere: The Transfiguration, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Seite 17:
Philip De Vere: Temptation, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Seite 21:
Lucas Vorsterman the Elder: Sloth, CC0, via Wikimedia Commons

Seite 25:
Christ at prayer - Philip De Vere, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Seite 29:
Bartolomé Esteban Murillo: The Crucifixion, Public Domain, Entnommen aus https://www.metmuseum.org/art/collection/search/437172

Die Lizenz CC BY-SA, unter der die Bilder von Philip De Vere stehen, findet sich unter https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0

Fastenzeit-Journal © 2026 von Kana-Team
lizenziert unter CC BY-SA 4.0
Eine Kopie dieser Lizenz ist zu finden auf:
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de

In der Fastenzeit geht es nicht nur darum, weniger zu essen. Dieses Journal soll helfen, sich neu auf Gott auszurichten und Ihm Raum zu geben. Woche für Woche sind wir aufgerufen, in der Beziehung zu Gott zu wachsen. Hilfreich dabei sind die Podcasts, Betrachtungen, Bibelstellen und Challenges. Wir sind uns sicher: Wer sich sorgfältig auf die bevorstehenden Heiligen Tage vorbereitet, kann mit größerer Freiheit, voll Glaube, Hoffnung und Liebe die Auferstehung Jesu feiern und lernen, was es heißt, als erlöster Mensch zu leben.

BESUCHE UNS AUF ....

kanafest.at

WhatsApp

Instagram
@kanafest

KANA FEST

MARIA ROGGENDORF

04.-05. JULI 2026

ANMELDUNG

www.kanafest.at
/anmeldung

Made with love
by KANA-Team