

## Warum Spiegel?

### 1. Fastensonntag :: Der Spiegel der Versuchung

Oft glänzen Macht, Besitz und Anerkennung. Doch sie alle sind nur Zerrbilder, die uns vorgaukeln, wir könnten uns selbst genügen. Jesus entscheidet sich für einen unverzerrten Spiegel, für das Wort Gottes. Wer in diesen Spiegel hineinschaut, erkennt, was wirklich nährt.

### 2. Fastensonntag :: Der Spiegel der Herrlichkeit

Auf dem Berg Tabor wird Jesus im göttlichen Licht sichtbar. Die Jünger sehen Jesus nicht anders, sondern so, wie Gott ihn sieht. Fastenzeit kann auch Berufung sein: Wir sind geschaffen, Gottes Licht zu spiegeln, nicht unser eigenes. Das Licht bleibt nicht auf dem Berg. Es soll hinunter in die Welt, in den Alltag, in die Dunkelheiten.

### 3. Fastensonntag :: Der Spiegel der Umkehr

Ausgrenzung, gescheiterte Beziehungen und Scham zersplittern unseren inneren Spiegel. Wir sehen uns nur in Stücken – Jesus sieht uns ganz. Jesus setzt die Scherben nicht moralisch zusammen, sondern liebevoll.

### 4. Fastensonntag : Der Spiegel des Lichtes

„Wer hat gesündigt?“ ist ein harter kalter Spiegel. Jesus zerbricht ihn. Jesus sieht den Menschen anders: Er sieht Würde statt Schuld, Zukunft statt Vergangenheit, Freude statt Trostlosigkeit, Licht statt Dunkelheit. Jesus schenkt dem Blinden nicht nur das Augenlicht, sondern auch ein neues Bild von sich selbst. Er „poliert“ auch unseren „blinden Spiegel“.

### 5. Fastensonntag : Der Spiegel vom Tod zur Auferstehung

Der Tod ist wohl der dunkelste Spiegel. Er zeigt deutlich unsere Grenzen. Jesus kann alle Fesseln lösen. Er ruft „Komm heraus!“ Er hält uns den Spiegel der Hoffnung hin. Es ist dies ein Aufruf an uns, dem Leben wieder (mehr) zu trauen. Wo wir meinen, es sei zu spät, beginnt Gott zu handeln.

Du spiegelst Hoffnung.  
Nicht aus dir.  
Nicht aus eigener Kraft.  
Sondern  
weil Christus dich  
ansieht, ruft, stärkt und sendet.

## Von Anfang an ...

„Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen in unserem Bilde, uns ähnlich.“  
(1. Mo 1,26)

בְּצַלְמֵנוּ (be-tzalmenu)  
„nach unserem Bild, Abbild, **Ebenbild**“

- „Bild“ betont, dass der Mensch Repräsentant Gottes in der Schöpfung ist; wie ein Standbild des Königs im Land: Es soll zeigen, wer herrscht.
- Wer bin ich vor Gott? Seine Repräsentantin, sein Repräsentant in der Welt.

כִּדְמוּתֵנוּ (ki-demutenu)  
„gemäß unserer Ähnlichkeit, Gestalt, **Art**“

- „Ähnlichkeit“ betont, dass der Mensch Gott in bestimmter Weise ähnelt; in seinen Fähigkeiten zu Beziehungen, Liebe, Moral, Geist oder der Berufung zur Verantwortung.
- Wo erlebst du gerade am stärksten, dass du „Bild und Ähnlichkeit Gottes“ bist?

## Gebet

**Gott**, du Licht meines Lebens, du bist da an meinen guten Tagen und in den schweren. Du gibst mir Kraft, wenn ich schwach bin.

Öffne meine Augen, damit ich sehe, was du mir zeigen willst.

Öffne mein Herz, damit es offen bleibt für dein Licht.

Segne meinen Weg, damit ich nicht vergesse, dass du vor mir hergehst und neben mir bist und in mir lebst.

Mach mich zu einem Spiegel deiner Hoffnung, damit andere etwas von dir in mir erkennen können.

**Amen.**

**Impressum:** Pfarre Canisius  
Pulverturmstraße 11, 1090 Wien  
Telefon 0676 / 66 90 091  
Email: sekretariat@pfarre-canisius.at  
Di 9:30–12:00 Do, Fr 9:00–12:00



## „Lasst uns ein Spiegel der Hoffnung werden!“

### Begleitheft durch die Fastenzeit 2026

**Liebes „Spiegelkind“ Gottes,**

du hältst ein kleines Heft in den Händen, aber vielleicht öffnet es einen großen Raum. Einen Raum der Stille, der Wahrnehmung, der inneren Bewegung.

Die Fastenzeit lädt uns ein, langsamer zu werden, ehrlicher, durchlässiger für das Licht Gottes. Sie lädt uns ein, den eigenen Blick zu klären und zu entdecken, dass Hoffnung nicht etwas ist, das wir produzieren müssen - sondern etwas, das sich in uns spiegelt, wenn Gottes Licht uns trifft.

Dieses Heft möchte dich auf diesem Weg begleiten. Mit kurzen Worten, mit stillen Impulsen, mit Evangelien, die uns Schritt für Schritt in die Tiefe führen.

Ich wünsche dir, dass sie dich still und unaufdringlich verändert.

In Verbundenheit und im Vertrauen auf das Licht, das uns trägt,

dein Pfarrprovisor John Njenga Nganga

## 1. Fastensonntag

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.“ (Mt 4,4)

1. Lesung Gen 2,7-9; 3,1-7
  2. Lesung Röm 5,12-19
- Evangelium Mt 4,1-11

„Hoffnungsschimmer“:

Wenn du dich nicht von Angst bestimmen lässt, sondern von Gottes Wort getragen wirst.

**Impulse für den Alltag:**

- Achte heute darauf, was deinen inneren Blick trübt - und was ihn klärt.
- Spüre, wann dein Herz enger wird - und wann es wieder aufhellt.
- Entlarve eine Stimme in dir, die nicht aus dem Licht kommt.
- Nimm wahr, was dir heute Freiheit schenkt.
- Frage: „Was spiegelt sich gerade in mir?“

„Spiegelwort“:

„Gott ist meine Stärke.“

## 3. Fastensonntag

„Das Wasser, das ich gebe, wird zur Quelle.“ (Joh 4,14)

1. Lesung Ex 17,3-7
  2. Lesung Röm 5,1-2.5-8
- Evangelium Joh 4,5-42

„Hoffnungsschimmer“:

Wenn Christus deine Sehnsucht sieht und die Quelle in dir öffnet.

**Impulse für den Alltag:**

- Spüre heute, wonach deine Seele wirklich dürstet.
- Achte darauf, was dich innerlich erfrischt — und was dich austrocknet.
- Erkenne einen Moment, in dem du dich gesehen und wertgeschätzt fühlst.
- Frage dich: „Was spiegelt meine Sehnsucht heute?“
- Nimm wahr, wo in dir eine kleine Quelle zu fließen beginnt.

„Spiegelwort“:

„In mir ist lebendiges Wasser.“

## 2. Fastensonntag

„Sein Angesicht leuchtete wie die Sonne.“ (Mt 17,2)

1. Lesung Gen 12,1-4a
  2. Lesung 2 Tim 1,8b-10
- Evangelium Mt 17,1-9

„Hoffnungsschimmer“:

Wenn du dich vom Licht berühren lässt, auch wenn es nur ein kleiner Strahl ist.

**Impulse für den Alltag:**

- Achte heute auf einen Moment, in dem etwas in dir aufleuchtet.
- Erwinnere dich an etwas, das dir Mut gemacht hat.
- Erwinnere dich an einen Augenblick, in dem du selbst Licht gespürt hast.
- Nimm wahr, wie Licht deine Stimmung verändert.
- Frage dich: „Was möchte heute durch mich weiterstrahlen?“

„Spiegelwort“:

„Gottes Licht fällt auf mich.“

## 4. Fastensonntag

„Ich bin das Licht der Welt.“ (Joh 9,5)

1. Lesung 1 Sam 16,1b.6-7.10-13b
  2. Lesung Eph 5,8-14
- Evangelium Joh 9,1-41

„Hoffnungsschimmer“:

Wenn Gott deinen Blick klärt und dich neu sehen lässt.

**Impulse für den Alltag:**

- Achte heute auf einen Moment, in dem dein Blick weicher und sanfter wird.
- Frage dich: „Was sehe ich — und was sehe ich nicht?“
- Nimm wahr, wie ein freundlicher Blick etwas verändert.
- Erkenne, was deinen inneren Blick trübt.
- Spüre, wo heute ein neuer Blick möglich wird.

„Spiegelwort“:

„Gott öffnet meine Augen.“

## 5. Fastensonntag

„Lazarus, komm heraus!“ (Joh 11,43)

1. Lesung Ex 37,12b-14
  2. Lesung Röm 8,8-11
- Evangelium Joh 11,1-45

„Hoffnungsschimmer“:

Wenn Christus dich ruft aus dem, was dich bindet.

**Impulse für den Alltag:**

- Frage dich: „Was hält meinen inneren Blick gefangen?“
- Nimm einen kleinen Funken Leben in dir wahr, etwas, das sich nicht fesseln lässt.
- Spüre, wo heute ein Aufbruch möglich ist, ein Schritt heraus aus dem, was eng macht.
- Erkenne, was in dir wieder zu atmen beginnt.
- Achte darauf, wo Licht in etwas Dunkles fällt und eine Fessel an Kraft verliert.

„Spiegelwort“:

„Christus löst meine Fesseln und ruft mich ins Leben.“

## Karwoche

„Nicht wie ich will, sondern wie du willst.“ (Mt 26,39)

1. Lesung Jes 50,4-7
  2. Lesung Phil 2,6-11
- Passion Mt 26,14-27,66

„Hoffnungsschimmer“:

Wenn du im Leid nicht verhärtet, sondern dich Christus anvertraust.

**Impulse für den Alltag:**

- Spüre heute einen Moment, in dem dein Herz still wird, nicht weil alles gut ist, sondern weil du gehalten bist.
- Nimm wahr, ohne zu bewerten wie ein Spiegel, der einfach zeigt, was ist.
- Lass einen Atemzug lang zu, dass du verletzlich bist. Gerade darin kann Licht aufscheinen.
- Frage dich: „Was zeigt sich mir, wenn ich nicht wegsehe?“
- Erkenne, dass selbst ein getrübler innerer Spiegel noch Licht reflektiert.

„Spiegelwort“:

„Christus geht mit mir.“

## Dank & Segen

Vielleicht wird in diesen Wochen nicht alles so werden, wie du es dir vornimmst. Vielleicht schaffst du manches - und anderes nicht. Trotzdem: In dir wird sich etwas bewegen. Vielleicht nur ganz leise. Vielleicht nur ein kleiner Schritt. Aber ein Stück Hoffnung wird wachsen.

Danke, dass du dabei bist. Danke, dass du dich auf „Du spiegelst Hoffnung“ einlässt - mit deiner Sehnsucht, deinen Fragen und auch deinen Grenzen. Danke für jeden Moment, in dem du Gott zutraust, in deinem Leben zu wirken.

Ich wünsche dir, dass dich das Licht in diesen Tagen begleitet und in dir bleibt und auch danach weiterleuchtet - in deinem Alltag, mitten in allem Unvollkommenen. Dass du spürst, du musst deinen Weg nicht alleine gehen.

Jesus Christus ist bei dir. In den schönen Momenten und in den schweren. Und er geht auch nach dieser Fastenzeit mit dir weiter.

„Ich bin das Licht der Welt; wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ (Johannes 8,12)