



## Impuls vom 21.02.2026

der Pastoralen Einheit Köln-Ehrenfeld

Bickendorf Bocklemünd Ehrenfeld Neu-Ehrenfeld Mengenich Ossendorf

### In die Wüste geführt

Manchmal brauche ich wieder eine Auszeit und melde mich an zu einer professionell begleiteten Zeit der Stille. Oft weiß ich nicht, wohin es mich führt: Ob es wirklich wüst und leer wird, wenn ich im durchgehenden Schweigen bin und dem endlosen Sandstrand unter meinen Füßen begegne. Was ich weiß und hoffe: dass ich durch diese Erfahrungen der Natur, dem Wind im endlosen Horizont und dem Nichts wieder zu mir und DEM komme, woraus ich lebe.

Es wird nur wenig eingepackt. Nur das, was ich wirklich brauche, an meinem Wüstenort, mitten im ostfriesischen Wattenmeer. Doch ich glaube daran, dass ich mich vom Geist Gottes in diesen stillen Tagen und Nächten leiten lassen kann.

Ich folge also jedes Mal ein wenig Jesus in der Wüste nach, der damals, als er nach seiner Taufe am Jordan auch nicht wusste, was ihn in der Wüstenzeit erwarten wird. Er ließ sich vom Geist führen. So heißt es im biblischen Text.

Im Matthäusevangelium ist zu lesen, dass Jesus in Versuchung geführt wurde, gerade dann, als er am meisten Hunger und Durst verspürte. Die Erfahrung ist, dass es eine gute äußere Versorgung in diesen wüsten Zeiten gibt. Doch in der Leere der Wüste begegnet mir ein innerer Hunger und Durst. Das sind dann meine Schwachpunkte und Leerstellen. Hier begegne ich Situationen, die mich verleiten können, alles selber retten und verändern zu wollen. Worte aus der Bibel sind mir dann innere Nahrung: dann kann ich sehen und unterscheiden, was guttut und was mich verleitet, das eigene Leben zu verlieren.

In solchen Wüstenzeiten, ohne Ablenkungen durch Handy, Nachrichten, Bücher oder touristischen Ablenkungsversuchen kann ich wieder zu der zu werden, die ich eigentlich bin.

Nach solchen Wüstenzeiten mitten im Meer freue ich mich wieder auf den Alltag: Dann bin ich wieder dankbarer für ein wenig „Mehr im Leben“, mitten im Beruf und Familie. Dann kann ich Unsinnigkeiten besser aushalten und mich mehr über das Sinnstiftende in der Gemeinschaft von Menschen freuen, mit denen ich das Leben teile.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit des Fastens und voller persönlicher Wüstenmomente, die wieder ins Leben führen können. Hin zu der Fülle im Gemeinde-Leben, die uns von Gott geschenkt ist.

*Ute Freisinger-Hahn, Pastoralreferentin*