

Sich der eigenen Möglichkeiten bewusst werden

Die eigenen Grenzen annehmen

Ein Wort erbitten

Das Leben in Fülle empfangen



Meditationsbild zur Bußfeier für die Österliche Bußfeier 2026

Herausgeber: Erzbischöfliches Ordinariat Freiburg, Referat Liturgie und Sakramente
Bischöfliches Ordinariat Rottenburg, Fachbereich Liturgie

Bestelladresse: Erzb. Seelsorgeamt – Vertrieb – Okenstr. 15, 79108 Freiburg

E-Mail: vertrieb@seelsorgeamt-freiburg.de – Bestell-Nr. 06530226

Druck: schwarz auf weiss, Freiburg 2026

Bild: canva.com



SPRICH NUR
LESEPROBE
EIN WORT!

Impulsfragen für die Gewissensforschung

„Mein Diener liegt gelähmt zu Hause und hat große Schmerzen.“

- Was ist in meinem eigenen Leben schmerzhaft und gelähmt?
- Wie und durch wen habe ich schon einmal Heilung erleben dürfen?
- Wo fällt es mir schwer, um etwas zu bitten, damit mein Leben heiler wird?
- Wie lasse ich mich vom Leid anderer Menschen berühren?
- Wem bin ich meine Hilfe und Unterstützung auch schuldig geblieben?

„Einen solchen Glauben habe ich noch bei niemandem gefunden.“

- Wer ist mir Vorbild im Glauben?
- Wie gelingt es mir selbst, ein Glaubensvorbild zu sein?
- Wo tue ich mir schwer, von meinem Glauben zu erzählen?
- Inwieweit bin ich bereit, meine Glaubensüberzeugungen auch hinterfragen zu lassen?
- Wie offen bin ich gegenüber anderen Einstellungen und Formen des Glaubens?

„Herr, ich bin es nicht wert, dass du unter mein Dach einkehrst.“

- Wie nutze ich meine eigenen Möglichkeiten, die mir gegeben sind?
- Wo stoße ich immer wieder an Grenzen?
- Wie gehe ich mit meinen eigenen Begrenzungen um?
- Welche Bedeutung hat die Beziehung zu Jesus Christus in meinem Leben?
- Wo tue ich mir mit der Ehrfurcht gegenüber Gott schwer?

„Sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.“

- Welches Wort hat mich schon einmal aufgebaut und geheilt?
- Welches Wort erbitte ich heute für mich, damit meine Seele gesund wird?
- Wie tief ist mein Vertrauen in das wirkmächtige Handeln Gottes?
- Wo fällt es mir schwer, mich Gott ganz anzuvertrauen?
- Wo bin ich selbst aufgefordert, ein Wort zu sprechen, damit Leben gelingen kann?