

Fastenimpuls – Heute bewusst hören

Bibelwort:

„Rede, Herr, dein Diener hört.“ (1 Sam 3,10)

Gedanke:

Unser Alltag ist laut: Nachrichten, Termine, Meinungen.

Heute darf es einmal stiller werden.

Fasten heißt heute: weniger reden – mehr zuhören.

Gott spricht oft leise, aber nie bedeutungslos.

Impuls für den Tag:

- Nimm dir heute **5 Minuten Stille** – ohne Handy, ohne Ablenkung.
- Höre bewusst zu, wenn dir jemand begegnet.
- Verzichte heute auf vorschnelle Antworten.

Gebet:

Gott,
lehre mich, still zu werden.
Öffne mein Herz für dein Wort
und meine Ohren für die Menschen,
die du mir heute schickst.
Amen.

Vorsatz:

Heute höre ich einmal mehr zu, als dass ich spreche.

Andreas Aigner