

# Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!

*(Offenbarung 21,5)*

---

Impulse für die Fastenzeit  
zur ökumenischen Jahreslosung 2026

Herzlich willkommen zu den Impulsen 2026!

Für 2026 lautet das Bibelwort der Jahreslosung: „**Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!**“ (*Offenbarung 21,5*). Was löst das in dir aus? Welche Gedanken oder Gefühle?

Im Prinzip möchte diese Losung vor allem Hoffnung machen. Sie lädt ein, hinzuschauen: Siehe! Sie erinnert daran, dass Gott Erneuerung und Veränderung schenkt. Die Hoffnung auf das Reich Gottes ist nicht fern oder realitätsfern. Sie wird greifbar. Die Jahreslosung kann anstoßen, „Warum nicht?“ zu fragen, unseren Alltag so zu gestalten.

Es ist auch befreiend und entlastend zu wissen: Nicht wir müssen alles schaffen. Gott ist der, der neu macht – auch dann, wenn bei uns nichts mehr geht. Das Neue entsteht, weil er handelt. Wir dürfen loslassen – und erleben, dass er es gut macht.

Aus diesen vielfältigen Überlegungen heraus hat uns die Jahreslosung für die vorliegenden Fastenzeitimpulse inspiriert. Sie mögen dich durch die kommenden Wochen von Aschermittwoch bis Ostern begleiten und dich ermutigen, Veränderungen und Neuanfänge im eigenen Leben zu suchen, zu entdecken und zu gestalten.

Deshalb laden wir bei jedem Impuls zu einem „**Neu-Moment**“ ein, den du einfach in deinen Alltag integrieren bzw. in deinem Alltag ausprobieren kannst.

Nutze auch gerne unsere [Taskcard](#).



Wir wünschen dir viele Entdeckungen und Neu-Momente.  
Wir freuen uns auch über Rückmeldungen.

Bleib behütet.



Sylvia Neumeier  
[SNeumeier@bo.drs.de](mailto:SNeumeier@bo.drs.de)



Tanja Rieger  
[Tanja.Rieger@bistum-speyer.de](mailto:Tanja.Rieger@bistum-speyer.de)

ASCHERMITTWOCH

# Neu machen



„Manchmal sind wir unzufrieden, wie es in unserem Leben läuft. Es ist langweilig, alles ist zu viel oder gelingt nicht. Dann haben wir den Wunsch, einfach nochmal neu anzufangen.

„**Was will ich anders machen?**“ und „**Was will ich neu machen?**“ sind Fragen, die dann aufsteigen können. Und schnell geht es wieder darum, etwas zu machen! Machen! Machen! Die To-Do-Liste wird noch länger und länger.

Wie wäre es, heute, an Aschermittwoch, zu Beginn der Fastenzeit, eine Not-To-Do-Liste zu schreiben? Das ist gar nicht so leicht! Und es kann, je nach eigener Lebenssituation, in verschiedene Richtungen gehen: z. B. nicht auf Instagram Zeit verlieren, sich nicht über den verspäteten Zug ärgern, nicht sofort JA sagen ... Es braucht manchmal ganz schön Mut, Wage-Mut, etwas sein zu lassen, NEIN zu sagen, etwas bewusst nicht zu tun.

Die Fastenzeit lädt ein, „7 Wochen ohne“ zu leben. Manche haben sich dafür auch schon was vorgenommen. 7 Wochen sind eine lange Zeit.

Ein Anfang kann es sein, HEUTE etwas sein zu lassen, etwas nicht zu machen.

---

## NEU-MOMENT:

Schreibe für HEUTE eine Not-To-Do-Liste!

Wage es, sie mutig umzusetzen und bewusst etwas nicht zu tun.

ERSTER FASTENSONNTAG

# Neu hören



Die erste Woche der Impulse zur Jahreslosung „Siehe, ich mache alles neu!“ lädt dazu ein, neu zu HÖREN. Wenn wir hören können, so hören wir tagtäglich viele Geräusche, Musik, Gespräche. Was wir hören kann laut sein und es kann leise sein, verständlich oder ein Durcheinander, ansprechend oder unangenehm, altbekannt oder eben auch neu: ein neues Lied oder gar eine neue Musikrichtung, ein Vogel am frühen Morgen, ein Rauschen, eine fremde Sprache. Und manchmal gibt es altbekannte, vertraute Worte, die neu klingen und die wir neu hören: dadurch, dass sie von jemand anderem gesagt werden, dass sie laut gelesen werden oder ein bisschen anders formuliert sind.

Wenn wir achtsam zuhören, dann hören wir auch, was zwischen den Zeilen gesagt oder auch nicht gesagt wird, was es da zu hören gibt. Wir dürfen in uns hineinhören, was wir dort hören können. Dazu braucht es Stille.

**Gott** sagt „Ich mache alles neu!“ und **lädt uns ein, sein Wort** zu hören, es (immer wieder) **neu zu hören**. Ein Weg, es NEU zu hören, könnte sein, dass wir sein Wort laut lesen oder die Bibel in einer anderen Übersetzung lesen.

## NEU-MOMENT:

Höre diese Woche täglich auf Gottes Wort – lies laut in der Bibel und lass dich überraschen, was du Neues hörst!

Z. B. über die App der Deutschen Bibelgesellschaft „Die Bibel. Begleiter im Alltag“ mit einer Fülle an Bibelleseplänen und verschiedensten Bibelübersetzungen oder zum Anhören <https://labiblia.de> oder lass dir von jemandem laut aus der Bibel vorlesen.

ZWEITER FASTENSONNTAG

# Neu glauben



Beruflich gehört es für mich dazu, mich immer wieder mit der Gottesfrage zu beschäftigen. Wie glauben Menschen heute? Wie sprechen sie von Gott? Tun sie es überhaupt? Und ich stelle mir diese Fragen auch regelmäßig selbst: **Was glaube ich? Wie spreche ich von Gott? Wie spreche ich mit Gott?**

Mir fällt auf, dass wir uns nur selten über unseren Glauben, unsere Zweifel und unser Gottesbild austauschen. Ich kann mich dabei sehr von anderen inspirieren lassen. Deswegen sind für mich z. B. Exerzitien eine wichtige Zeit, um mit meinem Glauben, mit Gott, meinem Gottesbild, wieder (neu) in Kontakt zu kommen. Ich brauche Zeiten, um meinen Glauben lebendig werden zu lassen. Inspiration dazu finde ich in einem Buch, das zeigt, wie viel Tiefe und Weite in unserem Gottesbild verborgen liegt: „In Gottes Ohr – von der Kunst poetischer Gottesrede“ von Hans-Joachim Höhn, erschienen im Herder Verlag.

## NEU-MOMENT:

Hast du ein Lieblingsgebet? Wenn nicht, findest du eine Auswahl auf der [Taskcard](#) ►



Bete es jeden Tag  
und verwende dabei eine andere Anrede für Gott.

DRITTER FASTENSONNTAG

# Neu vertrauen



Die Jahreslosung kann auch zusammengefasst werden mit „Vertrauen wagen“. Vertrauen darauf, dass das „Siehe, ich mache alles neu“ keine Drohung ist, sondern ein Versprechen und eine Einladung: „Hab Vertrauen in Gott, der Neuanfang und Zukunft schenkt.“ **Vertrauen wagen auch in mich selbst und meine Fähigkeiten, auch meine Grenzen.**

Wenn man „neues Selbstvertrauen“ in eine Suchmaschine eingibt, erscheinen unzählige Seiten mit Ratschlägen und Übungen. Sicher sind ein paar gute dabei. Die Jahreslosung hat auch einen Ratschlag: Siehe! Schau hin! Achte. Gott sagt: „Siehe, Mensch, was ich in dir sehe.“ Darauf darfst du vertrauen! Dadurch darfst du vertrauen, zu trauen. Dir selbst. Lass das mal wirken: „Zeig mir Gott, was du in mir siehst!“

Weil Gott dich sieht und an dich glaubt, darfst du dich selbst (wieder) neu sehen. Vielleicht liest du den Satz der Jahreslosung mal so:  
Vertraue, ich mache alles neu.

## NEU-MOMENT:

Nimm einen Stift und beschrifte den Spiegel, in den du täglich schaust, mit einem Mut-Wort an dich selbst:

„So sieht jemand aus, der/die von Gott geliebt ist.“

VIERTER FASTENSONNTAG

# Neu handeln



„Wir leben in einer Gesellschaft und Welt voller Unsicherheit, Spaltung und Unfrieden. Angst, Schmerz und Hoffnungslosigkeit erleben viele auch im Kleinen. In diese Welt, in unser Leben hinein, spricht Gott „Siehe, ich mache alles neu!“ Die Jahreslosung klingt so hoffnungsvoll. **Gott will alles neu machen, was zerbrochen, was alt ist.** Doch wann?

Manchmal ist diese Zusage spürbar und schon wahr geworden. Und manchmal sagt Gott vielleicht nicht nur „Es dauert noch.“, sondern auch „**Mach mit!**“. Wir brauchen nicht tatenlos abzuwarten, bis Gott alles neu macht. Wir müssen Teil der Veränderung sein für eine gerechte und friedvolle Welt. Eine Welt, die die Ressourcen der Erde schont, die die Menschen gleich und als Gottes Abbild sieht. Wir können selbst etwas bewirken, handeln und am Neuen mitbauen für ein gutes Miteinander.

---

## NEU-MOMENT:

Gott sagt zu dir „Mach mit! Beim Neuen!“

- Mache aus alten Materialien was Neues (Upcycling).
- Denke freundlich von jemandem, von dem du Vorurteile hast.
- Spende Geld gegen Hunger und Krankheit in der Welt.
- Reiche die Hand zum Frieden und zur Versöhnung.

Suche dir etwas aus!

Teile deine Idee auf der [Taskcard](#)



FÜNFTER FASTENSONNTAG

# Neu sehen



**Neu sehen** – mal abgesehen von einer (neuen) Brille – **wie kann das gehen?** Wir sehen vieles und übersehen dabei auch vieles. Das ist die Macht der Gewohnheit. Und wenn dann plötzlich etwas anders oder neu ist, dann fällt es uns auf.

Am 5. Fastensonntag werden in vielen katholischen Kirchen die Kreuze, Jesusfiguren und Bilder mit violetten Tüchern verhüllt. Das Auge fastet. Und das verhüllte Kreuz fällt auf und wird neu „gesehen“.

---

## NEU-MOMENT:

Nimm den Brauch des Verhüllens in der Kirche zum Anlass, einen dieser Neu-Momente auszuprobieren:

- Hänge zu Hause ein Bild um oder hänge es ab.
- Gehe in ein Kunstmuseum und schaue ein Bild ganz besonders an.
- Bilde mit deinen Händen einen Rahmen und schaue da immer wieder hindurch, zu Hause, bei der Arbeit und unterwegs.

Frage dich „Wo sehe ich Neues?“  
und „Wo will Gott mir Neues zeigen?“

Teile dein Foto und deine Gedanken gerne auf der [Taskcard](#) ►



PALMSONNTAG

# Neu wachsen



Gott macht alles neu! Dabei wird das Alte nicht unbedingt gelöscht, sondern es gibt einen Neustart. Mit dem, was schon da ist, beginnt Gott und verändert es. Immer wieder aufs Neue.

Jetzt, an Palmsonntag, sehen wir wieder, wie in der Natur alles wächst, grünt und blüht. Aus Winter ist Frühling geworden. Nach und nach, in kleinen Schritten, wächst Neues. **Wachsen braucht Zeit.** Draußen und auch in mir drinnen darf Neues wachsen.



## NEU-MOMENT:

- Kaufe eine Blumenzwiebel im Topf und schaue, wie sie zur Blüte kommt.
- Säe Kresse oder Ostergras in eine Schale.
- Wirf eine Samenbombe oder Blumenmurmeln in ein Beet
- oder denke groß und pflanze einen Baum.

Dann schau zu, wie es neu wächst – ohne dein Zutun (außer der richtigen Menge Wasser 😊).

OSTERN

# Neu anfangen



**„Jeder neue Anfang entsteht aus dem Ende eines anderen Anfangs“:** Dieser Satz wird dem römischen Philosophen Seneca in den Mund gelegt. Seneca sagt: „Anfänge erwachsen aus dem Ende und brechen dort auf, wo etwas anderes vergangen ist.“

Die Jahreslosung erinnert uns in diesem Jahr daran, dass Gott uns immer wieder „neu machen“ will. Nicht, weil das Alte wertlos wäre, sondern, weil Wandel Teil des Lebens ist. Das, was war, trägt uns – mit all seinen Erfahrungen, Erfolgen und Brüchen. Doch Gott lädt uns ein, daraus hervorzutreten, uns verwandeln zu lassen und mit Vertrauen weiterzugehen.

Ostern ist ein Neuanfang.

Das Osterfest lädt uns ein, einen Neuanfang zu wagen. Einen Anfang, der das Alte als guten Begleiter mitnimmt und weiterführt. So ist Ostern nicht nur ein Datum im Kalender, sondern ein persönlicher Aufruf: Der christliche Glaube ist ein Glaube an die Erneuerung. Dass es immer einen Anfang gibt. Ostern feiert das.

Das neue Leben, das mit der Auferstehung Jesu verbunden ist, bricht sich Bahn. Ostern sagt: Du darfst neu denken. Neu glauben. Neu leben. Neu anfangen. Gott ist dabei.

---

## NEU-MOMENT:

Auf unserer [Taskcard](#) findest du Zitate zum Thema Neuanfang. ►



- Suche dir eines aus.
- Schreibe es mit bunten Stiften zweimal auf je eine Karte oder einen Zettel. Einer für dich, einer zum Verschenken.
- Höre dabei: z. B. „Neuanfang“ von Clueso

# Zum Ende oder Anfang

Im letzten Jahr wurde das Diözesanmuseum in Rottenburg neu eröffnet. Es wurde überschrieben mit: Mach dir ein Bild. Besucher bekommen kleine tragbare goldfarbene Rahmen aus Pappe, die sie vor die Gemälde halten können. Auf den Rahmen stehen Fragen wie: „Wo siehst Du Schönheit?“ oder „Wo siehst Du Hoffnung?“ und die Aufforderung: „Mach Dir ein Bild.“

Diesen Gedanken greifen wir gerne auf: Du findest auf der letzten Seite einen Rahmen, den du ausschneiden kannst. Die Jahreslosung beginnt mit der Aufforderung: SIEHE! „Siehe, ich mache alles neu.“

Es ist, als gibt uns Gott einen sanften, aber nachdrücklichen Schubs: „Guck doch mal. Hebe den Blick! Öffne die Augen! Nimm wahr.“ Neues zu entdecken beginnt, wenn wir den Moment zulassen und neugierig bleiben, auch auf das, was wir längst zu kennen glauben. Denn die Welt verändert sich mit jedem Atemzug – und wer offen sieht, entdeckt sie immer wieder neu.

Wer mit offenen Augen sieht, spürt: Gottes Verheißung lebt – in jedem jungen Blatt, in jedem warmen Sonnenstrahl, bei einem reinigenden Regen, in jedem Zeichen von Leben.

Wo siehst du Neues? Schau durch den Rahmen.  
Nimm die Zusage „**Siehe, ich mache alles neu**“ mit durch das Jahr.

„SIEHE, ICH MACHE ALLES NEU“  
„SIEHE, ICH MACHE ALLES NEU“  
„SIEHE, ICH MACHE ALLES NEU“  
„SIEHE, ICH MACHE ALLES NEU“

Schneide den Bildrahmen aus und schau immer wieder durch:



**Herausgeber:**

Diözese Rottenburg-Stuttgart, Hauptabteilung VIIIA - Liturgie;  
Bistum Speyer, Hauptabteilung I-1, Referat Katechese

**Redaktion:**

Sylvia Neumeier, Tanja Rieger

**KI-Prompt und Umsetzung:**

Diözese Rottenburg-Stuttgart / Patricia Mello Borja

**Bilder:**

S. 7 und 9: Diözese Rottenburg-Stuttgart / Sylvia Neumeier; S. 3-6, 8, 10  
und 12: iStock.com / Banphote Kamolsanei