

Liebe SHG-Schulgemeinde,

2026 hält etwas Besonderes für uns bereit:

ChristInnen und MuslimInnen fasten in diesem Jahr zur gleichen Zeit.

Fasten bedeutet in beiden Religionen weit mehr als den Verzicht auf Essen oder Gewohnheiten.

Es ist eine Zeit des Innehaltens, um achtsamer zu werden und sich neu auf Gott,
auf sich selbst und auf das Miteinander auszurichten.

Es ist also auch eine wunderbare Gelegenheit, Gemeinsamkeiten zu entdecken
und Wege wahrzunehmen, die parallel verlaufen: auf der Suche nach Sinn, nach Hoffnung, nach
Frieden und nach dem, was uns trägt.

Deshalb wollen wir diese besondere Zeit bewusst gemeinsam gehen.

**Mit kurzen Impulsen möchten wir nicht nur unsere tiefen Gemeinsamkeiten aufzeigen,
sondern sie auch im Alltag sichtbar werden lassen und in die Welt tragen.**

Infobox

Christliche Fastenzeit 2026:

- Beginnt mit **Aschermittwoch am 18. Februar 2026** und endet am **Karsamstag, 04. April 2026**. Die Fastenzeit umfasst 40 Tage, wobei die Sonntage nicht als Fasttage gezählt werden.
- In dieser Zeit verzichten Christinnen und Christen traditionell auf bestimmte Gewohnheiten oder Genussmittel, und konzentrieren sich ganz bewusst auf Gebet, Reflexion und Nächstenliebe.

Ramadan 2026:

- Nach astronomischen Berechnungen wird der Ramadan im Jahr 2026 voraussichtlich am **Abend des 17. Februars 2026 beginnen**, sodass der **erste Fastentag am 18.02.2026** liegt (abhängig von der tatsächlichen Mondsichtung). Der Fastenmonat dauert dann etwa bis zum **19. oder 20. März 2026**. Im Anschluss wird **Eid al-Fitr (Zuckerfest)** gefeiert, voraussichtlich am **20. März 2026**.
 - Die Daten des Ramadan können je nach **Mondsichtung** regional leicht variieren.
 - Musliminnen und Muslime fasten im Ramadan täglich von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang. Sie verzichten in dieser Zeit auf Essen, Trinken, Rauchen und bestimmte andere Dinge. Abends wird das Fasten mit dem **Iftar** gebrochen, einer gemeinsamen Mahlzeit, die oft im Kreis der Familie oder in der Gemeinde eingenommen wird.

Unsere Einladung für diese Fastenzeit:

Nimm dir jeden Tag einen kleinen Moment Zeit.

Lies die Impulse in Gemeinschaft und/oder alleine für dich.

Nimm die Gedanken anschließend mit in deinen Tag

und versuche, die Aufgaben umzusetzen,

vielleicht entdeckst du dabei neue Einsichten und erkennst:

Auf dem Weg zu Gott sind wir uns oft näher, als wir denken.

Wie sind die Impulse aufgebaut?

Jeder Impuls besteht aus:

- **einem Vers aus der Bibel**
- **einem Vers aus dem Koran,**
→ Die Verse sind inhaltlich ähnlich
und wechseln sich in der Reihenfolge ab.

• **einer kleinen Aufgabe,**
die dazu anregt, den Gedanken zu vertiefen
und/oder im Alltag umzusetzen.



Begleitendes Gebet:

Gott*,
viele Wege führen zu dir.
Hilf uns zu erkennen,
dass wir alle gemeinsam
unterwegs sind,
und lass uns einander dabei
stets unterstützen.

Amen



Wir wünschen allen
eine gesegnete
Fastenzeit!



St. Hildegaridis
Gymnasium

1. Gute Taten zählen

„Wer Gutes tut, wird es sehen.“

„Der Mensch erntet, was er sät.“

(Sure 99,7 und Gal 6,7)

Wo kannst du heute Gutes tun?

Nimm dir einen Moment Zeit und überlege, wo und wie du andere unterstützen oder ihnen eine Freude machen kannst.

Setze diesen Gedanken anschließend in die Tat um.



St. Hildegardis
Gymnasium

2. Gott kennt das Herz

„Der Mensch sieht, was vor Augen ist,
Gott aber sieht das Herz.“

„Allah weiß, was in den Herzen ist.“

(1 Sam 16,7 und Sure 3,154)

Siehst du das Herz der Menschen?

Denke an jemanden, den du vielleicht zu schnell verurteilt hast. Überlege, was dieser Mensch im Herzen trägt. Welche Dinge könnten ihn ausmachen, fernab dessen, was du oberflächlich siehst?

3. Beten hilft

„Ruft Mich an, Ich werde euch erhören.“

„Bittet, dann wird euch gegeben.“

(Sure 40,6 und Mt 7,7)

Hast du heute schon gebetet?

Wende dich heute bewusst an Gott. Schreibe ein kurzes Gebet oder spreche es leise aus. Achte in der kommenden Zeit darauf, ob und wie Gott antworten wird.



St. Hildegardis
Gymnasium

Samstag

Tag 4



ChristInnen und MuslimInnen wissen:
Der Mensch lebt nicht allein.
Gemeinschaft stärkt, trägt und verbindet.

Gott ist dort, wo wir einander in
Achtung begegnen.



Diese Tage gehören der Gemeinschaft.
Verbringe dieses Wochenende bewusst Zeit mit
Menschen, die dir guttun. Höre zu, teile gute Worte
und Taten, genieße das Miteinander, sei einfach da.

5. Stifte Frieden

„Selig, die Frieden stiften.“

„Allah ruft zum Haus des Friedens.“

(Mt 5,9 und Sure 10,25)

Was bedeutet Frieden?

Überlege dir heute, was Frieden für dich bedeutet und wo dieser aktuell fehlt. Kannst du einen Beitrag leisten, dass Frieden in deinem Umfeld herrscht?



6. Sei geduldig

„Allah ist mit den Geduldigen.“

„Geduld bringt Vollendung.“

(Sure 2,153 und Jak 1,4)

Kannst du dich gedulden?

Halte heute bewusst inne, bevor du handelst oder reagierst.
Notiere, wo dir Geduld heute geholfen hat und wo es dir manchmal schwer fällt.



St. Hildegardis
Gymnasium

7. Vertraue auf Gott

„Befiehl dem Herrn deinen Weg.“

„Wer auf Allah vertraut, dem genügt Er.“

(Ps 37,5 und Sure 65,3)

Wo brauchst du Gottes Beistand?

Denke über eine Situation nach, die du in Gottes Hände legen möchtest und vertraue darauf,
dass Gott dich führen wird.



St. Hildegardis
Gymnasium

8. Vergib

„Allah liebt die Vergebenden.“

„Vergib siebzigma siebenmal.“

(Sure 3,134 und Mt 18,22)

Wem kannst du heute vergeben?

Überlege, ob es jemanden gibt, dem du innerlich
oder ganz aktiv vergeben kannst.
Schreibe einen kurzen Satz dazu auf.

9. Du trägst Verantwortung

„Jeder wird Rechenschaft geben.“

„Jede Seele trägt ihre eigene Verantwortung.“

(Röm 14,12 und Sure 6,164)

Wofür kannst du Verantwortung übernehmen?

Denke an eine Situation, in der du bewusst Verantwortung übernehmen kannst, sei es für deine Mitmenschen, Tiere oder die Umwelt. Fasse anschließend einen guten Vorsatz für die Zukunft.

Samstag

Tag 10



In beiden Religionen gilt:
Gott ist größer als Worte.

In der Stille kommen wir zur Ruhe
und können Gott begegnen.



**Gott ist dort, wo wir leise werden
und hinhören.**

Diese Tage gehören dir

Nimm dir dieses Wochenende bewusst Zeit nur für dich, um Momente der Ruhe und Stille zu genießen. Sei es bei einem Spaziergang im Wald, beim Malen oder Schreiben, in einem stillen Gebet oder in einer ganz anderen Form.

11. Wahrheit ist wichtig

„Allah liebt die Wahrhaften.“

„Eure Rede sei wahrhaftig.“

(Sure 9,119 und Mt 5,37)

Bist du ehrlich?

Denke einen Moment darüber nach, ob es Situationen in
deinem Leben gibt, in denen es dir schwer fällt zu anderen
oder zu dir selbst ehrlich zu sein.

Kannst du das ändern?



St. Hildegardis
Gymnasium

02.03.2026

12. Sei demütig

„Gott widersteht den Hochmütigen.“

„Allah liebt die Hochmütigen nicht.“

(Jak 4,6 und Sure 16,23)

Wo kannst du Demut zeigen?

Demut bedeutet eine innere Haltung, die durch Bescheidenheit und Respekt geprägt ist.

Überlege, wie du heute innerlich oder im Umgang mit anderen Demut üben kannst.



SCI IAS
St. Hildegardis
Gymnasium

03.03.2026

13. Gott ist Licht

„Allah ist das Licht der Himmel
und der Erde.“

„Gott ist Licht.“

(Sure 24,35 und 1 Joh 1,5)

Was bedeutet Licht für dein Leben?

Überlege, welche Funktion Licht in deinem Leben hat.
Womit verbindest du es? Schreibe deine Gedanken auf.



St. Hildegardis
Gymnasium

04.03.2026

14. Prüfungen

„Euer Glaube wird geprüft.“

„Wir werden euch prüfen.“

(1 Petr 1,7 und Sure 2,155)

Wo begegnen dir Herausforderungen in deinem Leben?
Denke an eine konkrete Situation, die für die herausfordernd war. Wie hast du dich dabei gefühlt? Und wie fühlst du dich jetzt? Konntest du an der Herausforderung wachsen?

15. Gott ist nah

„Ich bin dem Menschen näher als seine Halsschlagader.“

„Der Herr ist nahe.“

(Sure 50,16 und Phil 4,5)

Wo spürst du Gottes Nähe?

Denke darüber nach, wie du Gottes Gegenwart in Alltag,
Natur oder Begegnungen wahrnehmen kannst.
Schreibe deine Gedanken auf.



SCI IAS
St. Hildegardis
Gymnasium

06.03.2026

Samstag

Tag 16



Menschen glauben unterschiedlich,
doch die Sehnsucht ist dieselbe:
Gesehen werden. Getragen sein.
Frieden und Liebe finden.

**Gott ist dort, wo wir uns öffnen und
ihn ganz bewusst ansprechen.**

Diese Tage gehören dem Gebet

Was erhoffst du dir gerade von Gott? Schreibe einen
ehrlichen Brief mit all deinen Gedanken und
Gefühlen, die du aktuell in dir trägst.



17. Sei dankbar

„Seid dankbar in allen Dingen.“

„Wenn ihr dankbar seid,
mehre Ich euch.“

(1 Thess 5,18 und Sure 14,7)

Wofür bist du dankbar?

Schreibe drei Dinge auf, für die du heute
bewusst dankbar bist.



18. Gute Worte

„Ein freundliches Wort erfreut das Herz.“

„Sprecht gute Worte zu den Menschen.“

(Spr 12,25 und Sure 2,83)

Welche guten Worte kannst du heute sagen?

Schreibe oder sage einem Menschen heute bewusst ermutigende und freundliche Worte.



St. Hildegardis
Gymnasium

19. Gott schenkt Leben

„Allah hauchte dem Menschen
Seinen Geist ein.“

„Gott gab den Atem des Lebens.“

(Sure 15,29 und Gen 2,7)

Wie kannst du dein Leben heute
bewusst wertschätzen?

Halte inne und betrachte die kleinen Geschenke des
Lebens um dich herum. Was kannst du alles
wunderbares entdecken?



St. Hildegardis
Gymnasium

20. Sei gut

„Überwinde Böses mit Guten.“

„Wehre Böses mit Guten ab.“

(Röm 12,21 und Sure 41,34)

Wie kannst du positiv auf Ärger oder
Ungerechtigkeit reagieren?

Denke an eine Situation, die dich ärgert oder verletzt.
Überlege dir, wie du souverän und vor allem gut reagieren
kannst. Notiere dir deine Ideen.



St. Hildegardis
Gymnasium

21. Gott hört zu

„Allah ist allhörend.“

„Der Herr hört die Gerechten.“

(Sure 2,256 und Ps 34,16)

Worüber möchtest du mit Gott sprechen?

Sprich oder schreibe ein Gebet, in dem du deine Anliegen,
deine Dankbarkeit, deine Sorgen und Wünsche
bewusst vor Gott bringst.

Samstag

Tag 22



ChristInnen und MuslimInnen wissen:
Wenn wir bewusst nach Gottes Spuren
Ausschau halten, werden wir sie entdecken.

**Gott ist dort, wo wir mit offenen Augen
und Herzen durchs Leben gehen.**



Diese Tage gehören der Achtsamkeit.
Nimm dir an diesem Wochenende bewusst Zeit, um
Achtsamkeit zu üben. Mache einen Spaziergang und
sei ganz im Hier und Jetzt. Was kannst du
wahrnehmen? Was siehst, hörst und riechst du?

23. Hab Hoffnung

„Nach der Nacht kommt der Morgen.“

„Nach der Bedrängnis kommt
Erleichterung.“

(Ps 30,6 and Sure 94,5-6)

Wo brauchst du Hoffnung?

Schreibe auf, in welchen Situationen du Hoffnung brauchst.

Was trägt dich in solchen Momenten?

Was hilft dir, wenn alles schwer ist?

24. Du bist frei

„Es gibt keinen Zwang im Glauben.“

„Wo der Geist des Herrn ist,
da ist Freiheit.“

(Sure 2,256 und 2 Kor 3,17)

Warum ist Freiheit wichtig?

Überlege, wie du andere in ihren Entscheidungen und Glaubenswegen respektierst. Warum ist es wichtig, dass wir frei sind , in dem, was wir glauben oder nicht glauben?

25. Reue und Umkehr

„Kehrt um, denn das Reich Gottes ist nahe.“

„Allah nimmt die Reue an.“

(Mt 4,17 und Sure 9,104)

Wo kannst du umkehren oder etwas korrigieren?
Denke an einen Fehler oder eine Belastung und überlege,
wie du bewusst neu beginnen kannst.



St. Hildegardis
Gymnasium

26. Zeit der Besinnung

Heute ist der
letzte Fastentag für
Musliminnen und
Muslime.

„Denkt nach, auf dass ihr begreift.“

„Seid stille und erkennt.“

(Sure 59,21 und Ps 46,11)

Was findest du in dir?

Nimm dir bewusst einen Moment Stille, nur für dich, deine Gedanken und Gefühle. Was nimmst du wahr?
Wie fühlt sich das an?



27. Du bist behütet

Heute wird das Ende
des Fastenmonats
Ramadan mit dem Fest
des Fastenbrechens,
dem Zuckerfest (Eid al-
Fitr), gefeiert.

„Der Herr ist mein Hirte.“

„Allah ist der beste Beschützer.“

(Ps 23,1 und Sure 12,64)

Was bedeutet Schutz für dich?
Überlege, ob du dich behütet und geschützt fühlst.
Falls nein, was fehlt dir? Sprich mit jemandem darüber.



Samstag

Tag 28

Wir sind den letzten Monat gemeinsam mit unseren muslimischen Brüdern und Schwestern gegangen und haben dabei viele Gemeinsamkeiten entdeckt. Ist es nicht wundervoll, wie viel uns verbindet?

Stelle dir an diesem Wochenende folgende Frage
und schreibe deine Gedanken dazu auf:

Verbinden uns Religionen nicht viel mehr, als dass sie uns trennen?
Suchen wir nicht im Grunde nach demselben?
Und braucht etwas so Großartiges wie Gott nicht viele individuelle
Wege, um entdeckt zu werden?

29. Sei gerecht

„Allah liebt das Unrecht nicht.“

„Der Herr hasst Unrecht.“

(Sure 3,57 und Spr 6,16)

Wo kannst du heute für Gerechtigkeit eintreten?
Überlege, wie du Unrecht erkennst und bewusst für das
Richtige eintreten kannst. Fasse einen Vorsatz, um in
Zukunft danach zu handeln.



30. Hoffnung für alle

„Gott will, dass alle gerettet werden.“

„Allah ist barmherzig zu allen Welten.“

(1 Tim 2,4 und Sure 21,107)

Wie kannst du heute Hoffnung weitergeben?
Überlege, wem du Mut oder Zuversicht schenken kannst.

Werde anschließend aktiv!
Alternative: Überlege, wo du selbst Hoffnung brauchst.
Wo kannst du diese schöpfen?

31. Du bist nicht allein

„Allah ist mit euch, wo immer ihr seid.“

„Ich bin bei euch alle Tage.“

(Sure 57,4 und Mt 28,20)

Wo kannst du Gottes Begleitung heute spüren?
Frage dich, in welchen Momenten du Gottes Nähe entdecken kannst. Vielleicht bei Menschen, in der Natur oder im Gebet? Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf.



32. Schau dir die Schöpfung an

„Die Himmel erzählen die Herrlichkeit Gottes.“

„Allah hat die Himmel und die Erde geschaffen, damit ihr erkennt.“

(Ps 19,2 und Sure 2,164)

Kannst du Göttliches in der Schöpfung erkennen?

Betrachte heute ganz bewusst deine Umgebung, die Natur, Menschen und Tiere. Was denkst und fühlst du dabei?



St. Hildegardis
Gymnasium

26.03.2026

33. Sei achtsam

„Seid allezeit nüchtern und wacht im Gebet.“

„Seid achtsam, damit ihr Rechtleitung findet.“

(Sure 5,2 und 1 Petr 4,7)

Bist du ein achtsamer Mensch?

Übe dich heute ganz bewusst in Achtsamkeit. Gehe einer Tätigkeit nach, die du sonst auf ‚Autopilot‘ erledigst, z.B.: Zahneputzen, Anziehen, der Weg zur Schule o.ä. Mache dies heute ganz bewusst und sei mit deinen Gedanken voll und ganz im Moment.



St. Hildegardis
Gymnasium

27.03.2026

Samstag

Tag 34



Die letzte Fastenwoche liegt vor uns. Vielleicht hast du die vergangene Zeit genutzt, um dich auf die Fastenzeit und den damit verbundenen bewussteren Lebensstil einzulassen. Vielleicht ist dir manches leichter gefallen, vielleicht auch nicht, beides darf sein.

Diese Tage gehören der Reflexion.
Wenn du merkst, dass noch Raum für Vertiefung ist, dann überlege dir für diese letzte Woche ganz bewusst etwas, das du weglassen möchtest. Etwas, das dir nicht gut tut, zu viel deiner Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt oder einfach mal pausiert werden kann.

35. Gott hat einen Plan

„Denn ich weiß, was ich mit euch vorhave, spricht der Herr.“

„Allah hat für alles eine Bestimmung.“

(Jer 29,11 und Sure 57,22)

Vertraust du dem Lauf der Dinge?

Schreibe deine Gedanken zur folgender Aussage auf: Gott hat Großes mit dir vor, auch wenn du es jetzt noch nicht erahnen kannst.



SCI IAS
St. Hildegardis
Gymnasium

01.04.2026

36. Komm zur Ruhe

„Wahrlich, bei Allah findet ihr Ruhe.“

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken.“

(Sure 8,61 und Mt 11,28)

Bist du innerlich ruhig und ausgeglichen?

Nimm dir im Laufe des Tages ganz bewusst mindestens 30 Minuten Zeit, um rein gar nichts zu tun. Lege alle Ablenkungen zur Seite und beobachte, was passiert.

37. Sei mutig

„Sei stark und mutig!“

„Allah ist mit den Standhaften.“

(Josua 1,9 und Sure 2,153)

Bist du mutig?

Überlege, welche Situationen dich herausfordern oder dir Angst machen. Schreibe einen Vorsatz auf, beim nächsten Mal mutig für dich selbst oder andere einzustehen.

38. Handelt gut

„Behandelt die Menschen so,
wie ihr behandelt werden wollt.“

„Alles, was ihr wollt, dass euch die
Menschen tun, das tut ihnen auch.“

(Sure 4,36 und Mt 7,12)

Bist du gut zu deinen Mitmenschen?

Versuche heute den ganzen Tag so zu handeln, wie du dir
wünschen würdest, dass es jede und jeder auf
der Welt es tut.

39. Liebe!

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

„Allah liebt die, die sich gegenseitig
lieben.“

(Sure 3,134 und Mt 22,39)

Liebst du?

Trage so viel Liebe wie nur möglich in die Welt.
Liebe für deine Mitmenschen, für alle Lebewesen, für die
Natur und natürlich auch für dich selbst!

Heute,
am Karfreitag, ist
Jesus aus Liebe zu
uns und zur ganzen
Welt am Kreuz
gestorben.



Karsamstag

Tag 40

40 Tage Fastenzeit liegen hinter uns.
Eine Zeit des bewussteren Lebens
und des Nachdenkens.
Heute, am Karsamstag, halten wir inne
und schauen zurück:

Was hat diese Zeit mit mir gemacht?
Was habe ich über mich selbst gelernt?

Was tat mir gut?

Was möchte ich für meinen Alltag mitnehmen?

Blicke auf die letzten 40 Tage zurück
und schreibe die Antworten auf.

Ostersonntag

Jesus ist auferstanden!

An Ostersonntag feiern Christinnen und Christen
die Auferstehung Jesu.

Sie verheißt neues Leben, Hoffnung und die Zusage,
dass Liebe und Gerechtigkeit stärker sind als Tod und Dunkelheit.

Wir wünschen euch und euren Familien
frohe und gesegnete Ostern!

Rückblick

- 
1. Tu bewusst Gutes
 2. Sieh mit dem Herzen
 3. Sprich mit Gott
 4. Pflege Gemeinschaft
 5. Stifte Frieden
 6. Übe dich in Geduld
 7. Vertraue deinem Weg
 8. Vergib von Herzen
 9. Übernimm Verantwortung
 10. Suche die Stille
 11. Sei ehrlich
 12. Handle demütig
 13. Gott ist Licht
 14. Wachse an Prüfungen
 15. Spüre Gottes Nähe
 16. Bete mit Offenheit
 17. Sei dankbar
 18. Wähle gute Worte
 19. Achte das Leben
 20. Antworte mit Gutem
 21. Gott hört dich
 22. Suche Gott in allem
 23. Halte an Hoffnung fest
 24. Achte die Freiheit
 25. Wage Umkehr
 26. Nimm dir Zeit
 27. Du bist behütet
 28. Erkenne Gemeinsamkeiten
 29. Tritt für Gerechtigkeit ein
 30. Schenke Hoffnung
 31. Du bist nicht allein
 32. Staune über die Schöpfung
 33. Lebe achtsam
 34. Lass los, was belastet
 35. Gott hat einen Plan
 36. Komm zur Ruhe
 37. Sei mutig
 38. Suche Gott bewusst
 39. Sei Liebe
 40. Nimm Gutes mit