

## **„Atempausen“ in der Fastenzeit 2020**

### **„Weitergehen - Mit leichtem Gepäck“ 1. Woche: „Erleichtern“**

- 1. Woche: Erleichtern**
- 2. Woche: Aufräumen**
- 3. Woche: Gehen**
- 4. Woche: Tragen**
- 5. Woche: Lassen**
- 6. Woche: Ankommen**

#### **Vorbereitung:**

CD-Recorder o.ä. - CD o.ä. mit meditativer Musik – Stuhlkreis - Kerze o. ä. in der Mitte

**Beginn mit meditativer Musik oder einem Lied aus dem Gotteslob oder das Lied von Silbermond „Leichtes Gepäck“ wird kurz eingespielt...**

#### **Begrüßung und Eröffnung mit dem Kreuzzeichen**

Wir haben uns Zeit genommen, Zeit zum Hiersein, Zeit zum Nachdenken, Zeit zum Beten, Zeit für Ideen. Zeit für unsere Sehnsucht. Wir versuchen, zur Ruhe zu kommen.

Viele kennen das Lied von Silbermond „Leichtes Gepäck“. Es geht um das Loslassen, egal in welchem Bereich. Das was mich belastet, einengt, zu viel ist, das was ich mitschleppe, loswerden will.

Erleichtern, mich erleichtern, es mir leichter machen, das soll hier heute im Mittelpunkt stehen.

Im Liedtext heißt es:

**Eines Tages fällt dir auf, dass du 99% nicht brauchst.  
Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg,  
denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.**

#### **Impuls**

##### **Erleichtern**

Jeder kennt das, man will rasch noch eine Kleinigkeit kaufen, aber am Ende müht man sich mit einer schweren Tasche ab, weil man alles Mögliche zusätzlich erworben hat. Oder: Man füllt Zimmer und Schränke mit immer mehr Möbeln und Kleidern. Eigentlich braucht man sie nicht unbedingt, aber sie waren schön oder

billig oder jemand anderes hat auch so was und schon hat man bald nirgends mehr Platz. Meist wird die Neuanschaffung sehr geschont, die Sofas werden durch Überzüge geschützt und die teuren Kristallgläser nie benutzt. Später will diese Dinge niemand haben und die Erben versenken alles im Müll. Wer hat nicht schon voller Neid auf die Mitreisenden geschaut, die mit einer kleinen, leichten Tasche reisen, während wir wieder viel zu viel einpackten und dann den übervollen Koffer schleppen mussten? Auch unser Leben und unsere Seele füllen wir mit einem Haufen nutzlosem Kram. Wir klagen über Stress, aber lassen keine Veranstaltung aus, treffen, aus reiner Gewohnheit Menschen, mit denen uns nichts verbindet, und haben nie Zeit, herauszufinden, was wesentlich für uns ist. Stille und Ruhe sind selten geworden, bis Krankheit oder Tod sie uns aufzwingen. Dann fällt es oft schwer, sich damit abzufinden. Auch Schuldgefühle legen eine Last auf unsere Schultern. Da gibt es nur zwei Auswege: Klarheit schaffen oder wenn das nicht (mehr) möglich ist, einen Strich darunter machen. Sich erleichtern, es sich leichter machen!

In einem Gedicht von Friedrich de la Motte Fouqué heißt es:

**„Nun fällt eins nach dem anderen, manch süßes Band dir ab,  
und heiter kannst du wandern gen Himmel durch das Grab.“**

Es ist eine einfache Lösung: Ob beim Einkauf, beim Reisen oder beim Abschied von der Welt: Alles ist besser zu bewältigen mit leichtem Gepäck.

Das schenkt mir Erleichterung!

### **Stille oder Meditationsmusik**

#### **Bibelstelle**

Gott, du bist mein Gott, den ich  
suche. Es dürstet meine Seele nach  
dir, mein Leib verlangt nach dir aus  
trocknem, dürrem Land, wo kein  
Wasser ist. So schaue ich aus nach  
dir in deinem Heiligtum, wollte  
gerne sehen deine Macht und  
Herrlichkeit.

(Psalm 63,2+3)

### **Stille oder Meditationsmusik**

## **Das ist Fasten-Zeit**

Spenden – Nächstenliebe:  
Die Gemeinschaft leben,  
Nöte sehen, geben,  
helfen, unterstützen,  
Geldreserven nützen-  
Das ist Fasten-Zeit!

Beten-Gottesliebe:  
Über Gott nachdenken,  
seinen Weg bedenken,  
Leben neu ausrichten,  
Glauben gut verdichten-  
Das ist Fasten-Zeit!

Fasten – Eigenliebe:  
Seinen Körper hegen,  
waschen, salben, pflegen,  
Gutes tun, verwöhnen,  
sich mit ihm versöhnen –  
Das ist Fasten-zeit!

Schweres loswerden,  
sich erleichtern, es sich leichter  
machen mit dem Verzicht auf schwere  
Sachen.  
Das ist Fasten-zeit!

Mehren, so die Liebe  
zu sich selbst, zum Herrn,  
zum Menschen, nicht versperren  
seinen Sorgen, allen,  
das wird Gott gefallen –  
Fasten-, Gnadenzeit!

## **Stille/evtl. freie Fürbitten**

### **Vater Unser**

### **Segen**

Gott, du Quelle des Lebens, du Atem unserer Sehnsucht,  
du Urgrund allen Seins. Segne uns, mit dem Licht deiner Gegenwart,  
dass unsere Fragen durchglüht und unseren Ängsten standhält.  
Segne uns, damit wir ein Segen sind und mit zärtlichen Händen  
und einem hörenden Herzen, mit offenen Augen, mit mutigen Schritten  
dem Frieden den Weg bereiten.  
Segne uns, dass wir einander segnen und stärken und Hoffen lehren  
wider alle Hoffnung, weil du unserem Hoffen Flügel schenkst.  
Dazu segne uns der dreieinige Gott: der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

### **Abschluss**

Lied aus dem Gotteslob z.B. GL 834 Herr, wir bitten komm und segne uns  
oder meditative Musik  
Einladung zur Atempause in der kommenden Woche.