

„Atempausen“ in der Fastenzeit 2019

6 – Wochen ohne – 6 - Wochen mit – 6 Wochen für mich

1. Woche: Anhalten

2. Woche: Innehalten

3. Woche: Durchhalten

4. Woche: Einhalten

5. Woche: Zusammenhalten

6. Woche: Gehalten sein

Die Impulse sind teilweise entnommen: „Exerzitien im Alltag 2019“ Bistum Osnabrück

Vorbereitung:

CD-Recorder o.ä.

CD o.ä. mit meditativer Musik

Gestaltete Mitte mit Kerze

1. Woche: AnHALTEN

Beginn mit meditativer Musik oder einem Lied aus dem Gotteslob

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.

Impuls

Zeit, ist nicht nur in der Fastenzeit, das Kostbarste was wir haben. Sich zu erlauben, etwas von diesem kostbaren Gut abzuwecken, um sich selbst etwas zu ermöglichen, dazu braucht es schon etwas Entschlossenheit. Sich selbst erlauben anzuhalten und zuzulassen, dass mein Fluss des Alltags bewusst durchbrochen wird, gelingt leichter mit der Zusage, dass Gott dabei ist und dass dieser Gott meine Kämpfe weiterführt.

Mit anderen Worten:

Halte Stille und gönne dir Augenblicke für dich und die Betrachtung deiner Welt.

Du darfst ruhig mal abwarten.

Uns ist verheißen: Gott sorgt für dich und dafür, dass es weitergeht, auch wenn du dich ausklinkst, etwas nicht mehr tust, auf etwas bewusst verzichtest um vielleicht später wieder einzusteigen.

Sag Ja zu dir und du wirst erleben, dass anschließende der Einstieg anders wird, gelassener, besser, vor allem mit Gott.

Bibelstelle Gott, du bist mein Gott, den ich suche. Es dürstet meine Seele nach dir, mein Leib verlangt nach dir aus trockenem, dürrer 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)

Musik

Zum Nachdenken

Der symbolische sogenannte Erdüberlastungs- oder Welterschöpfungstag hat sich im letzten Jahr erneut weiter nach vorne verlagert, auch weil immer mehr Schadstoffe ausgestoßen werden. Anfang der Siebzigerjahre fiel er auf den 29. Dezember, 2016 auf den 8. August und 2018 auf den 1. August.

Die Fähigkeit unseres Planeten, sich zu regenerieren, ist durch übermäßigen Konsum und Verschwendung gefährdet.

Mithilfe des „ökologischen Fußabdrucks“ lässt sich messen wie ein Mensch oder auch eine Nation durch den jeweiligen Lebensstil die Schöpfung belastet. Was hilft sind z.B. Maßnahmen zur Förderung klimafreundlicher Energien, weniger Fleischproduktion und –konsum und ein bewussterer Umgang mit Nahrungsmitteln.

Übung

Schon immer mal wolltest du...

- ausprobieren, wie es ist, weniger Fleisch zu essen?
- einmal das Auto stehen zu lassen?
- den Stromanbieter zu wechseln?
- ein Apfelbäumchen zu pflanzen?
- ...?

Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür gekommen?

Die nächsten Wochen in der Zeit vor Ostern, sind eine gute Gelegenheit anzuhalten, etwas auszuhalten, durchzuhalten und aufzuhalten... Was nehme ich mir konkret vor?

Musik

Geschichte

Es waren einmal zwei Mönche, die lasen miteinander in einem alten Buch, am Ende der Welt gäbe es einen Ort, an dem Himmel und Erde sich berührten und das Reich Gottes begänne. Sie beschlossen, diesen Ort zu suchen und nicht umzukehren, ehe sie ihn gefunden hatten.

Sie durchwanderten die Welt, bestanden unzählige Gefahren, erlitten alle Entbehrungen, die eine Wanderung durch die ganze Welt fordert, und alle Versuchungen, die einen Menschen von seinem Ziel abbringen können.

Eine Tür sei dort, so hatten sie gelesen.

Man brauchte nur anzuklopfen und befände sich im Reich Gottes.

Schließlich fanden sie was sie suchten.

Sie klopfen an die Tür, und bebenden Herzens sahen sie, wie sie sich öffnete.

Und als sie eintraten, standen sie zu Hause in ihrer Klosterzelle.

Sie sahen sich gegenseitig an und sie begriffen:

Der Ort, an dem sich Himmel und Erde berühren und das Reich Gottes beginnt, befindet sich auf der Erde, an der Stelle, die Gott uns zugewiesen hat.

Alte Legende / Verfasser unbekannt

Stille

Vater Unser

Einladung zur Aktion „6Wochen ohne“

Die Arbeitsgruppe „Atempause“ im Caritasverband begleitet die diesjährigen Wochenimpulse in der Fastenzeit mit einer Fastenchallenge (Herausforderung) auf der Instagramseite des Verbandes:

www.instagram.com/caritas_geldern/ Auch youngcaritas ist beteiligt:

www.caritas-geldern.de/alle/youngcaritas/youngcaritas

- ➔ Für jede Woche gibt es einen konkreten Vorsatz, eine konkrete Aufgabe, eine Herausforderung.

Die Herausforderung für die erste Fastenwoche lautet:

- ➔ **Eine Woche ohne Lebensmittel, die nicht aus Deutschland kommen.**

Mit Bioprodukten kann ich nichts falsch machen, oder? Sagen wir mal so: zumindest machen wir damit oft nicht alles richtig. Viele Verpackungen offenbaren uns:

Die Lebensmittel kommen meist nicht aus Europa, sondern aus Asien oder Amerika.

Kerosin, Benzin, Logistik und so weiter belasten die Umwelt und machen es schon zur Nebensache, dass das Produkt biologisch hergestellt wurde. Unterstützen wir in dieser

ersten Fastenwoche die regionalen Bauern und Hersteller und versuchen nur Lebensmittel

zu kaufen, die aus Deutschland kommen. Es stärkt den Handel und die Händler im Land

und ist garantiert umweltfreundlicher als die Biogurke aus Südamerika! Und vielleicht

schaffen es wir nebenbei auch noch, das Plastik wegzulassen.

Schlussgebet

Gott, du Schöpfer allen Lebens, ich danke dir
für das Licht jeden neuen Tages.

Ich danke dir für die Luft, die wir atmen.

Ich danke dir für Wasser und für Brot und
für die Früchte, die uns nähren.

Du hast die Erde gut geschaffen.

Hilf uns, sie zu erhalten

Hilf mir, sie zu lieben und zu schützen.

Hilf mir in dieser Zeit anzuhalten, durchzuhalten und auszuhalten.

Dazu segne uns der dreieinige Gott:+ der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.

Amen

Abschluss Lied aus dem Gotteslob Einladung zur Atempause in der kommenden Woche