

## Atempausen Fastenzeit 2019 1. Woche: „AnHALTEN“



### Impuls

Zeit, ist nicht nur in der Fastenzeit, das Kostbarste was wir haben. Sich zu erlauben, etwas von diesem kostbaren Gut abzuzwacken, 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 anschließend 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,  
dürren 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)

### Gebet

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.

## **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/](http://www.instagram.com/caritas_geldern/)

Auch youngcaritas ist beteiligt:

[www.caritas-geldern.de/alle/youngcaritas/youngcaritas](http://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.

Welches ist euer Lieblingsregionalprodukt?