

„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

2. Woche: InneHALTEN

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

Wer einen unbekanntem Weg geht, braucht Orientierung:

Hinweisschilder, das Navi oder einen Kompass.

Und bei schwierigen Bodenverhältnissen, helfen Wanderstäbe und Walking-Stöcke.

Die ersten Christen, sie wurden „Anhänger des neuen Weges“ genannt, brauchten Orientierung und Hilfe für den neuen Weg, den sie eingeschlagen hatten. Halt fanden sie dabei beim Innehalten im Wort Gottes, wie sie es von den Aposteln gehört hatten.

Beim gemeinsamen Innehalten mit den anderen Anhängern des neuen Weges, in der gemeinsamen Mahlfeier und im Gebet.

Stille

Bibelstelle

Sie blieben fest bei der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft, beim Brotbrechen und bei den Gebeten. (Apostelgeschichte 2,42)

Musik

Zum Nachdenken

Wort Gottes, Gemeinschaft, Brot brechen und Gebet.

Wie stark sind mir diese vier Grundpfeiler des kirchlichen Lebens vertraut oder auch manchmal fremd (geworden) und was bedeuten sie mir heute?

Wie kann ich Gott darin suchen und mich von Gott finden lassen? Was darüber hinaus hilft mir, innezuhalten, mich zu orientieren und immer wieder neu Halt zu finden?

Stille

Übung für die kommende Zeit

Suche dir Orte, Personen, Rituale, die dir für deinen Glauben Halt geben und wo du auch Anderen Orientierung geben kannst.

- Mit wem möchtest du gemeinsam innehalten?
- Welche Ausdrucksformen des Glaubens möchtest du wiederbeleben?

Musik

Geschichte

Die drei Nussbäume. Einem jungen Königspaar wurden drei Söhne geboren.

Nach jeder Geburt pflanzte der König einen Nussbaum mit einem besonderen Wunsch in den Schlossgarten. Dem Erstgeborenen wünschte er die Kraft und Mächtigkeit eines Nussbaumes, dem Zweiten Lebensmut und Freude, wie die grünen Blätter des Baumes dies kündeten, und dem Jüngsten wünschte er: „Du sollst reifen und immer Frucht bringen.“ Die Söhne wuchsen heran, wie auch die Jahresringe der Bäume zunahmen.

Jeder machte sich den Wunsch des Vaters zur Lebensregel.

Der Älteste verstand unter „Mächtigkeit“, in immer neuen Kriegen seinen Reichtum zu mehren.

Aber mit seiner Macht wuchs auch seine Einsamkeit, weil alle vor ihm Angst hatten.

In den Kämpfen des Krieges wurde sein Nussbaum geschlagen und verdorrte.

Der zweite Sohn verstand unter Leben und Freude, Feste fröhlich zu feiern.

Er prasselte und schlemmte, Ärger und Missgunst wuchsen, und schnell war das Erbe verbraucht. Er wurde einsam und krank; die Blätter am Nussbaum welkten.

Der Jüngste dachte über den Wunsch seines Vaters nach; er saß lange unter seinem Nussbaum.

Schließlich begriff er das Sinnbild des Baumes: Die Wurzeln griffen tief in die Erde und gaben dabei so festen Stand, dass kein Sturm ihn erschüttern konnte.

Gleichzeitig saugten sie Wasser und Nahrung aus der Erde für Äste, Blätter und Früchte.

Er sah aber auch das Streben des Baumes in die Höhe, um Luft und Licht einzuatmen. Da

wusste der jüngste Sohn, dass Früchte nur wachsen können, wenn die Kraft der Erde und der Segen des Himmels sich vereinen.

So richtet er seinen Blick auf die Erde und ging neben seiner Arbeit auch zu den Kranken, Hungrigen und Traurigen. Und wenn er von seiner Arbeit müde und ausgelaugt war, setzte er sich unter seinen Nussbaum, schaute nach oben in die Zweige und erbat sich vom Himmel Kraft und Segen für sein Werk. Jedes Mal entdeckte er dabei neue Früchte in seinem Nussbaum, und seine Blätter welkten das ganze Jahr nicht. Hanni Neubauer

Musik

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 zweite Fastenwoche lautet:

- ➔ **Eine Woche ohne das „Gewohnheitstier“**

Sich sein Leben aus einer anderen Perspektive anschauen, ist vielleicht hilfreich, um Neues und Altes für sich (wieder) zu entdecken.

Eine Woche ohne Gewohnheitstier wie soll das gehen?! Immer wenn etwas nicht so läuft wie wir es uns vorstellen, haben wir das Gefühl, dass der Tag uns aus den Händen gleitet. Doch vielleicht ist so ein Perspektivwechsel mal wichtig, um neue Seiten an uns zu entdecken und Dinge einfach mal anders anzugehen.

Welches ist euer größtes Gewohnheitstier, das euch begleitet? Kommentiert fleißig, vielleicht ist das eine Gewohnheitstier, der Perspektivwechsel des Anderen!

Gebet

Noch ehe ich dich gesucht habe,
mein Gott, hast du mich
gefunden. Noch ehe ich wusste,
wer ich bin,
hast du mir meinen Namen gegeben
und bist mir nahegekommen, mein
Gott.

Bleibe bei mir auf meinen Wegen, starker,
liebender Gott.

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