

## Atempausen Fastenzeit 2019 2. Woche: „InneHALTEN“



### 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.

### Bibelstelle

Sie blieben fest bei der Lehre der Apostel  
und in der Gemeinschaft,  
beim Brotbrechen und bei den Gebeten.

(Apostelgeschichte 2,42)

### 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.

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

Auch youngcaritas ist beteiligt:

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