

# **„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

## **3. Woche: DurchHALTEN**

**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.

## **Bibelstelle**

Die ewige Gottheit, Gott, hat die Enden der Erde geschaffen, sie wird nicht müde noch matt.

Ihre Einsicht ist unerforschlich.

Sie gibt den Müden Kraft und den Ohnmächtigen vermehrt sie die Stärke.

Junge Leute werden müde und matt, Jugendliche straucheln.

Aber die auf Gott hoffen, gewinnen neue Kraft,

sie steigen auf wie Adler. Sie laufen und

werden nicht matt,

sie gehen und werden nicht müde. (Jesaja 40,28-31)

**Stille**

## **Impuls**

Das klingt märchenhaft, was der Prophet Jesaja da ankündigt.

Zu schön, um wahr zu sein: Gottvertrauen wirkt so wie ein Energy-Drink?

Das hilft beim Durchhalten?

Vielleicht hast du während der vergangenen Wochen auch ganz andere Erfahrungen gemacht.

Sich auf Gott einzulassen, in der Zeit vor Ostern auf etwa zu verzichten, etwas nicht mehr zu machen, zu beten, sich auf Gott einzulassen, das kann anstrengend sein. Die Wirkung von Hoffnung und Gottvertrauen ist nicht auf Knopfdruck abrufbar, sondern sie ist ein Geschenk.

Vielleicht erhältst du dieses Geschenk zu einer Zeit, in der du gar nicht damit rechnest.

## **Stille**

### **Zum Nachdenken**

In der dritten Woche bin ich nun unterwegs in der Fastenzeit.

Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

Was habe ich mir zugemutet?

Was hat mich ermüdet?

Was hat mich beflügelt?

## **Musik**

### **Geschichte Der**

#### **Götterbaum**

Es war einmal ein Wandermönch, der viele Jahre seines Lebens über Dörfer und Städte zog, um die göttliche Lehre zu verbreiten. Eines Tages, als der Winter viel zu früh übers Land kam und heftige Schneestürme den Mönch am Weiterkommen hinderten, fand er völlig unterkühlt Zuflucht in einem kleinen Dorf. Von den Dorfbewohnern wurde er herzlichst aufgenommen.

Trotz ihrer Armut gaben sie ihm warme Decken und teilten ihre Essensvorräte mit ihm.

Als das Frühjahr wieder ins Land kehrte war es Zeit Abschied zu nehmen. Der alte

Mönch rief alle Dorfbewohner zusammen, um sich für ihre Herzlichkeit und

Hilfsbereitschaft zu bedanken. Er teilte ihnen mit, dass sie gerechten Lohn für ihre

Gastfreundschaft erhalten sollten. Er hieß die Dorfbewohner einen Götterbaum an einer von ihm genau benannten Stelle zu pflanzen. Als der Frost die Erde verließ, machten sich die Männer mit

Schaufeln und Hacken auf den Weg, um für den Baum das Loch zu graben. Nachdem die erste Erdschicht abgetragen worden war, stießen sie nur noch auf Steine. Die Männer mühten sich ab

und trafen auf immer größere Steine, die es zu beseitigen galt. Manche wollten schon aufgeben

und den Baum an einer geeigneteren Stelle pflanzen. Die Mehrheit entschied jedoch

weiterzugraben, um des Mönches Geheiß zu folgen. Nach mehreren Tagen harter Arbeit staunten

die Männer, als sie auf Steine aus purem Gold stießen. Das einst arme Dorf wurde so zu einer

wohlhabenden Stadt. Noch heute sitzen die einstigen Dorfbewohner unter dem Götterbaum und

erzählen sich Geschichten. Die Ältesten erzählen immer wieder von dem alten Wandermönch und seinen Botschaften. Eine der Botschaften lautet:

»Wenn dir das Leben Steine in deinen Weg legt – dann überlege,

ob du wirklich aufgeben möchtest – denn es könnte sein, dass sich ein Schatz darunter verbirgt!«

Gisela Rieger

## 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/](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 dritte Fastenwoche lautet:

#### ➔ Eine Woche ohne Ausreden

Wir machen uns eine riesige To-Do-Liste für den Tag.

Am besten wollen wir kurz die Welt retten oder an einem Tag alles für die ganze Woche schaffen. Und dann kommen sie: die kleinen Ausreden, die uns helfen, die Dinge auf der Liste nicht zu tun.

Kürzen wir in dieser dritten Fastenwoche unsere Liste, damit die Aufgaben auch an einem Tag erledigt werden können und lassen die Ausreden weg!

## Gebet

Guter Gott, immer wieder versuche ich, mir  
Zeit freizuschaukeln.

Wenn mich die Alltagsdinge überrollen,  
fällt es mir schwer,

eine mir dir und mir vereinbarte Zeit frei zu halten, eine  
Zeit in der ich nichts mache,

eine Zeit, in der ich die Stille vor dir und mit mir  
aushalte. Lass dass Verweilen vor dir zu einer  
guten Gewohnheit werden, auch wenn ich die  
Wirkung nicht sofort spüre.

**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