

„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

4. Woche: EinHALTEN

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

Gebet, Nachdenken über mein Leben und über Gott, das ist so wie ein intensives Gespräch. Gute Gespräche brauchen ein klares Ja der Partner.

Es ist notwendig sich aufeinander einzulassen und die Formen des Miteinanders einzuhalten. Besonders im vollgepackten Alltag stellt sich schnell die Frage: Und jetzt auch noch Zeit einhalten für ein Gespräch mit Gott und jetzt in der Fastenzeit auch noch bewusst auf etwas verzichten.

Bevor nun Resignation aufkommt, lass dir gesagt sein, Gott weiß das.

Er kommt uns deshalb als Gesprächspartner zuvor.

Bevor wir auch nur einen Gedanken an ihn gerichtet haben, ruft er uns zu:

„Ich will dich, ich halte dich und ich liebe dich!“

Wie das? Nun, weil wir atmen. Atmen ist, spirituell betrachtet, nichts anderes als die Außenwelt zu verinnerlichen. Etwas Anderes wird ein Teil von mir. Gott ist der ganz Andere; er wird ein Teil von mir. Der Schöpfergeist, der Geist des Beistandes selbst, der Atem Gottes ist mit jedem Atemzug bei mir.

Lied: Gott, gab uns Atem GL 468 oder Musik

Bibelstelle

Sieh das Tun Gottes! Denn: Wer kann geradebiegen, was er gekrümmt hat?

Am Glückstag erfreue dich deines Glücks und am Unglückstag sieh ein:

Auch diesen hat Gott geschaffen, genau wie jenen.

Halte dich nicht zu streng an das Gesetz und sei nicht maßlos im Erwerb von Wissen!

Warum solltest du dich selbst ruinieren?

Es ist am besten, wenn du an dem einen festhältst, aber auch das andere nicht loslässt. Wer Gott fürchtet, wird sich in jedem Fall richtig verhalten.

(Prediger 7,13-14.16.18)

Stille

Übung:

Nimm dir zwischendurch immer mal wieder Zeit. Schau auf dich selbst:

Welche Talente und Stärken hast du?

Was kannst du (besonders) gut?

Was schätzen die anderen an dir?

Halte Gott hin, was du über dich zusammengetragen hast.

Genieße diesen Augenblick und bete:

„Wundervoll hast du mich erschaffen, Gott, unser Schöpfer! Ich danke dir und lobe dich!“

Musik

Geschichte

In einem fernen Ort lebte ein alter weiser Mann. Er war beliebt im ganzen Land. Wann immer einer seiner Mitmenschen Sorgen hatte, ging er zu ihm, um Rat zu holen; denn der alte weise Mann konnte aus einer reichen Lebenserfahrung schöpfen und gab stets guten Rat. Dies wiederum machte seine Mitbürger neidisch, die selbst gern für klug und weise gehalten worden waren. Sie beschlossen dem alten Mann eine Falle zu stellen. Aber wie? Nach längerem Nachdenken kam man auf folgende Idee: Man wollte ein winziges Mäuslein fangen, es dem alten Mann in der geschlossenen Hand präsentieren und ihn fragen, was sich in der Hand befinde. Sollte der alte Mann die Frage wider Erwarten richtig beantworten, so wurde er mit Sicherheit an einer weiteren Frage scheitern, nämlich der, ob es sich bei dem Mäuslein um ein lebendes oder um ein totes handele. Würde er nämlich sagen, es handele sich um ein lebendes, so könne man die Hand zu drücken und das Mäuslein sei tot. Würde er hingegen sagen, es handele sich um ein totes Mäuschen, so könne man die Hand öffnen und das Mäuschen herumlaufen lassen. So vorbereitet, erschien man vor dem alten weisen Mann und fragte ihn wie beabsichtigt. Nach wenigen Überlegungen antwortete der alte weise Mann auf die erste Frage: „Das was ihr in der Hand haltet, kann nur ein winziges Mäuslein sein.“ „Nun gut“, sagten die Neidischen, „da magst du recht haben, aber handelt es sich um ein lebendes oder um ein totes Mäuslein?“ Der alte weise Mann wiegte seinen Kopf eine Weile hin und her, dann schaute er seinen Mitbürgern in die Augen und sagte: „Ob das, was ihr in der Hand habt, lebt oder tot ist, das liegt allein in eurer Hand.“

Verfasser unbekannt

Zum Nachdenken

Welcher innere „Schweinehund“ knurrt mich an, wenn ich Versprechen und Verabredungen einhalten möchte?

Welche Autoritäten lenken mich ab?

Wo kann ich nur schlecht ja oder nein sagen?

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 vierte Fastenwoche lautet:

- ➔ **Eine Woche ohne Geld unnötig auszugeben**

Wenn wir Langeweile haben, greifen wir oft zum Smartphone und landen irgendwann auf Verkaufsportalen, wo uns viele schöne Sachen anlachen.

Oder wir flanieren durch die Stadt und sehen in den Schaufenstern tolle Dekoteile, die sich super in der Wohnung machen würden. Aber brauchen wir das alles wirklich?

In dieser vierten Fastenwoche möchten wir kein Geld unnötig ausgeben

und uns beim Einkauf bewusst werden wie gut es uns geht,

so dass wir, um gut leben zu können nicht verzichten müssen, sondern können!

Wofür gibst du manchmal unnötig Geld aus, wo du eigentlich drauf verzichten könntest?

Gebet

Gott, der du mich erschaffen hast! Ich stehe vor dir in all der Herrlichkeit, die du mir geschenkt hast. Sieh nur selbst, wie wunderbar du mich gemacht hast.

Ich danke dir!

Nicht nur mich hast du reich beschenkt, nein, jeden einzelnen Menschen hast du gekrönt mit Pracht. Öffne meine Augen dafür, dass ich in jedem Menschen deine Herrlichkeit erkenne und staune. Ich will dich loben und preisen!

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