

# **„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

## **5. Woche: ZusammenHALTEN**

**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**

Dass es nicht gut ist, wenn der Mensch alleine ist, davon erzählt nicht nur die Bibel.

Wir Menschen sind unbestritten soziale Wesen.

Gerade am Anfang, in den ersten Jahren und am Ende, in den letzten Jahren, brauchen wir einander.

Aber nicht nur dann, ist der Mensch vom Zusammenhalt, von Familie und weiteren Mitmenschen abhängig.

Für unsere Entwicklung brauchen wir das Du als kritisches Gegenüber und als menschliche Unterstützung und dürfen das genauso für andere sein.

Zusammenhalt und zusammen Halten sind dabei durchaus schon mal eine Herausforderung.

### **Stille**

## **Bibelstelle**

Dann sprach Gott, der Herr:

Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist.

Ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm ebenbürtig ist. (Genesis 2,18)

## **Musik**

### **Übung**

Auf dem Weg zur Arbeit, beim Einkaufen, wenn du im Café sitzt, Nachrichten siehst/hörst/liest..., achte darauf, wie die Menschen miteinander umgehen.

Was erzählt dies über den Zusammenhalt im Kleinen und im Großen?

Halte Gott hin, was du entdeckst. Für das gelingende Miteinander kannst du danken.

Für gefährdetes bzw. misslingendes Miteinander kannst du dich bittend an Gott wenden. Mit ihm zusammen kannst du die Ohnmacht aushalten, dass wir alleine so vieles nicht zusammenhalten können, gerade in Bezug auf die große Eine Welt.

## **Stille**

### **Zum Nachdenken**

Wie kann ich Zusammenhalt fördern, vielleicht auch gerade dann, wenn mir Abstand lieber wäre? Wie trage ich dazu bei, dass das Miteinander in meiner nahen und fernen Umgebung gelingt?

## **Musik**

### **Geschichte**

#### **Die drei Schmetterlinge – ein albanisches Märchen.**

Es waren einmal drei Schmetterlinge, ein weißer, ein roter und ein gelber.

Die spielten im Sonnenschein und tanzten bald auf dieser Blume, bald auf jener und wurden gar nicht müde, so gut gefiel es Ihnen.

Da kam plötzlich ein Regen und machte sie nass.

Sie wollten nach Hause fliegen, aber die Haustür war zugeschlossen, und sie mussten im Regen bleiben und wurden immer nasser.

Da flogen sie hin zur Lilie und sagten:

„Gute Lilie, mach uns dein Blümchen ein wenig auf, dass wir nicht nass werden!“

Da sagte die Lilie: „Den weißen will ich wohl aufnehmen, der sieht aus wie ich, aber die anderen mag ich nicht.“ Der Weiße sagte:

„Wenn du meine Geschwister nicht aufnimmst, so mag ich auch nicht zu dir. Wir wollen lieber zusammen nass werden, als dass einer den anderen im Stich lasst.“ Es regnete aber noch länger, und die Schmetterlinge flogen zur Tulpe und sagten:

„Tulpchen, mach uns ein wenig dein Blümchen auf, dass wir hineinschlüpfen Und nicht nass werden!“ Die Tulpe antwortete:

„Dem Gelben und dem Roten will ich aufmachen, aber den Weißen mag ich nicht.“ Da sprachen der Rote und der Gelbe:

„Wenn du unseren Bruder, den Weißen, nicht aufnimmst, so wollen wir auch nicht zu dir.“ Und so flogen Sie zusammen fort.

Aber die Sonne hatte es hinter den Wolken gehört, dass die drei Schmetterlinge so geschwisterlich zusammenhielten, und sie jagte den Regen fort und schien wieder hell in den Garten und trocknete den Schmetterlingen die Flügel. Da tanzten sie wieder und spielten, bis es Abend war. Dann flogen Sie zusammen nach Hause und schliefen fröhlich ein.

Albanisches Marchen

## 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/](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 fünfte Fastenwoche lautet:
- ➔ **Eine Woche ohne nach Feierabend an die Arbeit, Ausbildung, Uni oder Schule zu denken,** sondern bewusst an etwas Schönes oder an jemanden wie Familie und Freunde denken und sich vielleicht auch mit ihnen treffen.  
Wir jagen durch unser Leben immer auf der Suche nach dem besten Schulabschluss, dem besten Ausbildungsplatz, dem besten Studium, dem besten Job, dem meist zu verdienenden Geld und, und, und...  
Häufig bleibt da abends kein Platz für Freunde, Familie oder den Partner.  
Versuchen wir doch in der fünften Woche abends wirklich Feierabend zu machen und mit unseren Lieben zu kochen, Filme zu schauen und was uns noch so einfällt.

## Gebet

Dreifaltiger einer Gott,  
danken möchte ich dir für Liebe, Respekt, Achtung, die ich im Miteinander entdecken kann.  
Voll Sorge sehe ich auch das Misslingen von Beziehungen, die Missachtung menschlicher Würde, das Misstrauen untereinander. Führe du zusammen, was getrennt ist, eine du, was uneinig ist, heile du, was unheilvoll ist in unserer Welt, für uns, mit uns, zusammen hält.

**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**