

# **„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

## **6. Woche: GeHALTEN sein**

**Beginn mit meditativer Musik oder einem Lied aus dem Gotteslob**

**Begrüßung und Eröffnung mit dem Kreuzzeichen**

## **Impuls**

Ich bin gesegnet. Als Mensch, so wie ich bin, bin ich sehr gut.

Gott selbst hat mich erdacht, als Mensch, als ihm ähnlich.

Es ist ganz gleich, welchem Geschlecht oder welchem Kulturraum ich angehöre, ob ich auffalle oder glaube, unscheinbar zu sein. Gott nimmt mich als Erdling an.

Auf sein wohlwollendes „mit mir sein“ darf ich mich immer verlassen, vor und unabhängig von all meiner Leistung.

Gott verspricht mir, dass ich von ihm gehalten bin.

Auf diesem Fundament darf ich werden.

## **Stille**

## **Bibelstelle**

Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Bild, uns ähnlich!

Sie sollen walten über die ganze Erde.

Gott erschuf den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes erschuf er ihn.

Männlich und weiblich erschuf er sie. Gott segnete sie.

Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Und siehe, es war sehr gut! (Genesis 1,26-31a)

## **Musik**

### **Übung:**

Du bist Teil der Erde und die Erde ist ein Teil von dir. Komm heute oder in den nächsten Tagen, mal mit der Erde in Berührung, dem Element, welches dich trägt, mit welchem Gott uns spürbar Halt gibt. Grab mit deinen Händen in der Erde, fühl Erde mit dem Finger, riech an ihr, Zieh deine Socken aus und lauf auf Erde. Ist sie warm, sommerlich heiß oder gefroren, leicht, schwer, dunkel oder mehrfarbig. Hast du überhaupt Zugang zur Erde? Trau dich und geh ihr nicht aus dem Weg. Lass dich von ihr halten. Setz dich aufrecht hin, stelle jetzt die Füße ganz fest auf den Boden und spüre was und wer dich trägt. Und atme ganz tief ein und aus. Sprich dabei in Gedanken: „Gott hält mich“.

## **Stille**

### **Zum Nachdenken:**

Was zieht mir den Boden unter den Füßen weg?  
Wann habe ich das Gefühl gehalten zu sein?

## **Musik**

### **Geschichte: Spuren im Sand** Eines

Nachts hatte ich einen Traum:  
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.  
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten, Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.  
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand, meine eigene und die meines Herrn.  
Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen war, blickte ich zurück.  
Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen Stellen meines Lebensweges nur eine Spur zu sehen war.  
Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.  
Besorgt fragte ich den Herrn:  
"Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen, da hast du mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein.  
Aber jetzt entdecke ich, daß in den schwersten Zeiten meines Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist.  
Warum hast du mich allein gelassen, als ich dich am meisten brauchte?"  
Da antwortete er: "Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich nie allein lassen, erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.  
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen."

Von: Margaret Fishback Powers

## 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](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 sechste Fastenwoche lautet:
  
- ➔ **Eine Woche ohne negative äußere und innere Einflüsse (Nachrichten, Gemecker, schlechte Laune, negative innere Einstellung, etc.)**  
Wenn ich die Nachrichten anschalte, gibt es häufig keine guten Nachrichten.  
Wenn ich mit dem Auto unterwegs bin, rege ich mich gerne über Leute auf, die nicht so fahren wie ich es tue. Wenn der Tag schon nicht gut angefangen hat, dann bin ich der Meinung er kann auch nicht gut weitergehen.  
Man lässt sich oft vom Negativen viel schneller beeinflussen als vom Positiven.  
Lasst uns eine Pause davon machen. Eine Woche ohne schlechte Nachrichten, schlechte Laune und alles, was dazu gehört. Wenn wir genau hinsehen, dann werden wir merken, dass in unserem Leben die Freude und das Gute überwiegen und dass wir selbst auch ein großes Stück dafür verantwortlich sind, dass das so bleibt.  
Was bereitet euch Freude im Leben? Worin geht ihr auf? Was macht euch gute Laune? Kommentiert gerne und lasst uns allen ein bisschen von eurer Freude da!

## Gebet

Liebender Gott, ich  
danke dir dafür  
dass du mich willst.

Dein Segen erfreut mich.  
Dein Halt gibt mir Kraft. Danke,  
dass ich sein darf, so wie ich bin, so  
wie du mich gewollt hast.

**Dazu segne uns der dreieinige Gott:+ der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.**

**Amen**

## Abschluss Lied aus dem Gotteslob