

Gemeinsam Richtung Ostern: 1. Fastensonntag (21.2.)

Für die 40 Tage vor Ostern (Fastenzeit, österliche Bußzeit) werden uns Christen drei Dinge mit auf den Weg gegeben: **beten, geben und fasten**.

Doch was bedeutet das eigentlich genau? Auf Süßigkeiten und Fernsehen verzichten? Nicht unbedingt. Fasten bedeutet auch, den eigenen Blick auf Gott und unseren Glauben zu lenken.

Gemeinsam möchten wir in der diesjährigen Fastenzeit unsere Aufmerksamkeit auf Dinge lenken, die im Alltag oft untergehen.

Es tut gut, eine Zeit der Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu haben. In welche **Richtung** läuft mein Leben gerade? Spreche ich mit Gott und höre auf ihn? Nehme ich die Nöte meiner Mitmenschen wahr und handle? Gehe ich gut mit meinem Körper und meiner Seele um?

Jeden Sonntag bis **Ostern** stehen Tüten abholbereit, die uns in unseren Familien dabei helfen wollen.

Nimm den Stein aus der Tüte und male das Symbol darauf. Platziere den Stein gut sichtbar in eurer Wohnung. Nun hast du / habt ihr eine Woche Zeit, die vorgeschlagenen Übungen einmal oder auch mehrmals zu tun.



Aktionsaufgabe:

Nimm die Kreide, gehe zum Kirchvorplatz, stelle dich in Richtung Eingang und umrande deine Füße.

Bleibe eine Zeit in deinen Füßen stehen und überlege:

- Was möchte ich Gott gerade sagen? – Sag es ihm!
- Wer braucht meine Hilfe? – Geh zu ihnen!
- Bewege ich mich genug? – Zähl deine Schritte am Tag

Ideen und Vorschläge für die kommende Woche

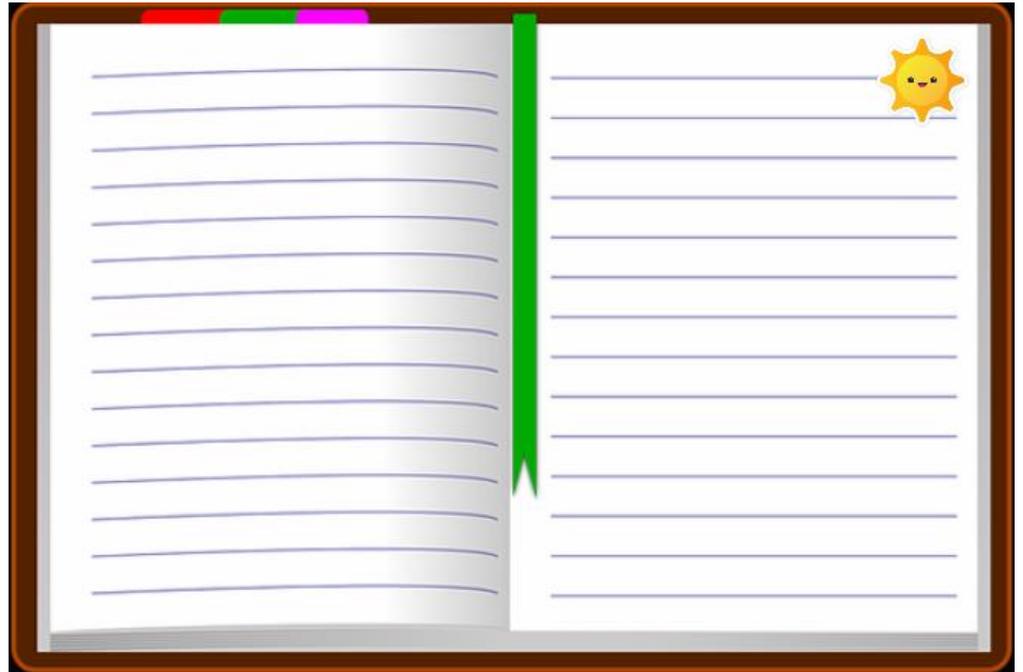
beten

Male oder schreibe ein Gebet auf:

Für wen oder was möchtest du bitten oder danken?

Vielleicht zeigt ihr euch in der Familie die Gebete gegenseitig?

Vielleicht betet ihr **gemeinsam**?



geben

Viele Menschen weltweit und vor Ort brauchen Hilfe. **Hier stellen wir immer wieder Aktionen vor**, wie lokal oder global geholfen wird. Heute: **Misereor**
Misereor ist ein großes Hilfswerk, das weltweit aktiv ist. Wie es funktioniert? Schau mal hier:
<https://www.kinderfastenaktion.de/download/3980/>
<https://www.kinderfastenaktion.de/download/3983/>



In der Tüte findest du eine **Spendenbox** mit Rucky Reiselustig. Wenn du hinsiehst, erkennst du auch die Form eines Brotes. Und es steht ja auch drauf: **Solibrot**
Nahrung ist ein Menschenrecht.

Was kannst Du tun? Was könnt ihr als Familie tun oder in der KiTa oder Schule? Brot backen und verschenken. Brot backen und verkaufen. Bäcker aktivieren, Solibrote zu backen, ...

Unter folgendem Link findest du viele, viele Anregungen:

<https://www.misereor.de/spenden/spendenaktionen/solibrot>

Probiere einfach etwas auf.

Deine Spendenbox kannst du bis Ostern in der Kirche oder der Bücherei Suitbert abgeben.

fasten



- Das Auto stehen lassen und die Füße benutzen. Das schont die Umwelt und die Bewegung ist gut für die eigene Gesundheit. (Mache nennen das „Autofasten“.)
- Ganz bewusst Brot essen.
- Nur so viel einkaufen (zu Fuß?), wie auch gegessen wird. Keine Lebensmittel wegwerfen.