

Gemeinsam Richtung Ostern: 2. Fastensonntag (28.2.)

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. Vielleicht auf einen Teller mit Sand? Nun hast du / habt ihr eine Woche Zeit, die vorgeschlagenen Übungen einmal oder auch mehrmals zu tun.

Wir hören genau hin:

- auf das, was wir uns gegenseitig erzählen wollen
- auf alle Geräusche in unserer Umgebung
- auf die Stille

Aber auch auf unsere innere Stimme.



Vielleicht schaffen wir es, uns heute mit dem Reden etwas zurück zu nehmen und dafür ein bisschen mehr zu lauschen.

Aktionsidee:



Bastele dir eine Sanduhr mit dem Sand aus der Tüte.

Eine Anleitung findest du hier:

[https://www.geo.de/geolino/basteln/21763-rtkl-wie-](https://www.geo.de/geolino/basteln/21763-rtkl-wie-die-zeit-verrinnt-wir-bauen-eine-sanduhr)

[die-zeit-verrinnt-wir-bauen-eine-sanduhr](https://www.geo.de/geolino/basteln/21763-rtkl-wie-die-zeit-verrinnt-wir-bauen-eine-sanduhr)

oder hier:

(Wer nicht basteln mag, kann die Übungen auch mit einem Timer machen.)



Setz dich in dein Zimmer. Dreh die Uhr um. Nun kannst du eine Sanduhrlänge auf Verschiedenes hören:

- Geräusche außerhalb des Raumes: Was hörst du?
- Geräusche innerhalb des Raumes: Was hörst du?
- Geräusche in dir? Was hörst du?

Wenn ihr diese Übung mit mehreren Personen macht, könnt ihr euch über das Gehörte austauschen. Du kannst besonders gut hören, wenn du die Augen zumachst (Dann kannst du allerdings nicht mehr die Sanduhr sehen). Vielleicht fallen dir noch mehr Hörübungen ein?

Ideen und Vorschläge für die kommende Woche

beten

Eher für Kinder:
Male oder schreibe ein Gebet auf

Eher für Erwachsene:
Höre ein Gebet

(so wie Søren Kierkegaard es beschrieben hat)

Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.



geben

Viele Menschen weltweit und vor Ort brauchen Hilfe.

Hier stellen wir immer wieder Aktionen vor. Heute: Zeitnehmen und zuhören

Nimm dir Zeit,
mal wieder jemanden zuzuhören. Vielleicht kannst du einfach bei einem Menschen anrufen, der länger nichts von dir gehört hat und sich über einen Anruf von dir freuen würde.

Höre zu, was er zu erzählen hat.



Du brauchst selber jemanden, der dir zuhört?

Für Kinder und Jugendliche, die Hilfe brauchen oder Sorgen haben, gibt es die **"Nummer gegen Kummer": 116 111**

Für Eltern gibt es das **Elterntelefon: 0800 111 055 0**

Für alle gibt es die **Telefonseelsorge: 0800 111 011**

fasten



- In jedem Satz, den dir jemand sagt, das Gute heraushören
- zu viele laute Geräusche und Ablenkung ausschalten (manche nennen das „Medienfasten“)
- Stille suchen und genießen
- Sich ganz bewusst etwas Schönes anhören: ein Lied, ein Hörbuch, eine Geschichte... ..wie diese hier:

