

## Gemeinsam Richtung Ostern: 4. Fastensonntag (14.3.)

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

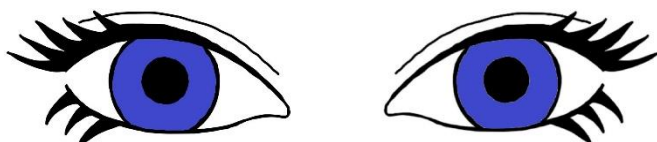
Doch was bedeutet das eigentlich genau? Auf Süßigkeiten und Fernsehen verzichten? Nicht unbedingt. Fasten bedeutet auch, den eigenen Blick auf Gott und unseren Glauben zu lenken.

**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 beobachten genau.

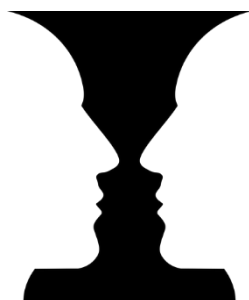
Vielleicht die Wolken am Himmel  
oder das Eichhörnchen auf der Wiese.

Wir schauen aber auch genau aufeinander.  
Geht es den Menschen um uns herum gut?

### Aktionsidee 1:

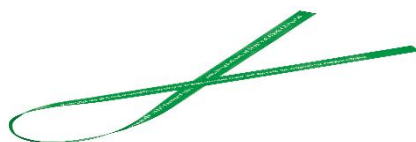
Genau hinschauen:

Was siehst du?



Manchmal musst du genau hinschauen.

Manchmal siehst du mehr, je länger du schaust.



### Aktionsidee 2:

#### Der **Hoffnung** ein Gesicht geben

Auf dem Segensbändchen in der Tüte findest du gute Worte und Wünsche wie Segen, Tanz, Lachen, Kraft und Hoffnung. Das alles kommt von Gott.

Binde das Segensbändchen oder eines der anderen grünen Bänder an einer gut sichtbaren Stelle (Handgelenk, Rucksack, usw.) an.

Setze damit ein sichtbares Zeichen.

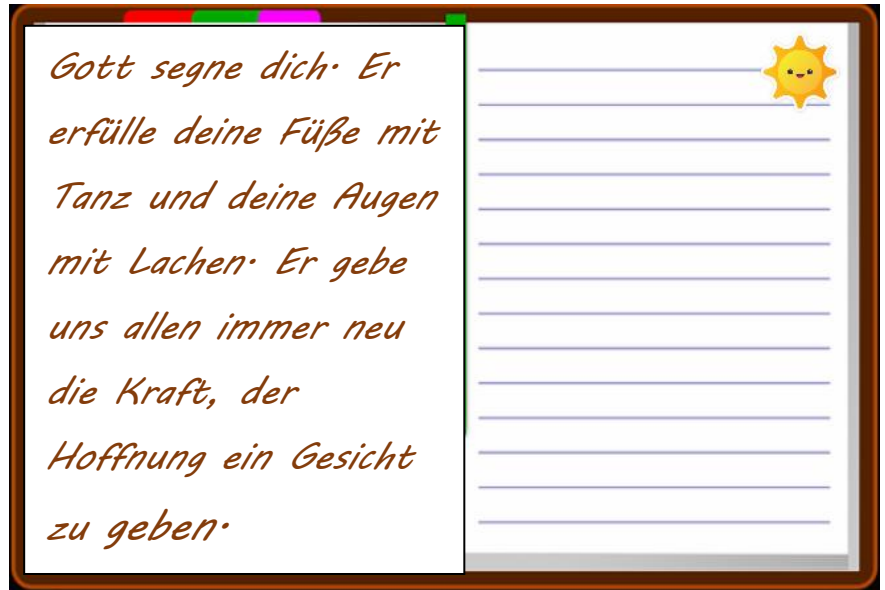
**Gib Du der **Hoffnung** dein Gesicht.**

# Ideen und Vorschläge für die kommende Woche

## beten

**Wann immer du** jemanden siehst, der niedergedrückt ist, segne sie oder ihn mit dem Segensspruch von deinem Band.

Hast du noch andere Segenswünsche?



## geben

Viele Menschen weltweit und vor Ort brauchen Hilfe. **Hier stellen wir immer wieder Aktionen vor.** Heute: Hinsehen, z.B. auf das Flüchtlingslager **Moria**

Laut UN sind weltweit 80 Millionen Menschen auf der Flucht. Wie es ihnen geht und was du tun kannst? Schaut hier am Beispiel des Lagers Moria in Griechenland.

Eher für Erwachsene:



SCAN ME

Caritas Essen



SCAN ME

Misereor

Aufmerksamkeit  
Stimme geben  
Spenden  
Helfen  
Informieren  
Augen auf

Eher für Kinder:



SCAN ME

Logo

## fasten

mit den Augen kann bedeuten:

**Ich entziehe mich zu vielen**

**Reizen für die Augen:**

Ich schaue weniger Filme,  
Computer, Facebook...

Ich schließe meine Augen  
bewusst und nutze meine  
anderen Sinne.

Ich genieße die Stille und bin  
ganz bei mir.

**Es kann aber auch bedeuten:**

Ich öffne meine Augen und  
schaue bewusst hin, wenn ich  
Not sehe. Ich verschließe  
meine Augen nicht davor oder  
schaue einfach weg. Ich nutze  
meine Augen für andere, so  
wie in dieser Geschichte hier:

