

## Gemeinsam Richtung Ostern: 5. Fastensonntag (21.3.)

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.



### Aktionsideen: Mund

#### Sprechen

- Wir wählen freundliche Worte und sind höflich.
- Wir sagen bewusst „Bitte“ und „Danke“.
- Vielleicht schaffen wir es ein bisschen weniger zu nörgeln oder zu meckern.
- Und die Erwachsenen achten darauf weniger zu schimpfen ;)
- Vollendet die Satzanfänge der Zettel in euren Tüten.
- Sagt sie euch in der Familie gegenseitig.

#### Schmecken

- Probiert die fairen Süßigkeiten aus euren Tüten.
- Beschreibt den Geschmack.
- Erzählt euch, was ihr gerne esst.
- Ihr könnt auch eine Blindverkostung machen. Nehmt dazu verschiedene Lebensmittel. Eine Person „füttert“, die andere probiert mit verschlossenen Augen und errät das Lebensmittel. Variiert vorsichtig die verschiedenen Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer und bitter.

geben

## Ideen und Vorschläge für die kommende Woche

Viele Menschen weltweit und vor Ort brauchen Hilfe. **Hier stellen wir immer wieder Aktionen vor.**  
Heute: **„Verteilung von Mittagessen an Kinder aus bedürftigen Familien in Essen“**



In Essen leben viele Familien an der Armutsgrenze. Das hat zur Folge, dass während des Lockdowns viele Kinder oftmals über Wochen nur unzureichend mit warmen Mahlzeiten bzw. gesunden Nahrungsmitteln versorgt sind. In Kooperation verschiedener Gruppen, wurden täglich warme Mahlzeiten gekocht, portioniert, verpackt und zu täglich 380 Kinder gebracht. Anbei ein Link um sich weiter zu informieren: [#Essen hält zusammen - Essener Initiative unterstützt seit dem 1. Februar erneut Familien mit warmen Mahlzeiten - essen.de](#) Und ein Spendenkonto:

Verwendungszweck: VK 41 000 000 4000 Mittagessen für Kinder  
Konto der Stadt Essen – IBAN: DE0936050105000056003

fasten

**Mit dem Mund fasten kann bedeuten:**

Ich sage nur gute Worte:

Gute Worte zu anderen.

Gute Worte zu mir selbst.

Und gute Worte zu Gott.

Das nennen wir dann...

beten

*Wenn unsere Augen, Ohren und Herzen nicht ruhn,  
können auch wir viel Gutes tun.  
Hilf uns, die Not anderer Menschen zu sehn  
und nicht daran vorbeizugehen.  
Hilf uns, zu hören, wenn jemand nach Hilfe schreit,  
mach unsere Ohren und Herzen dafür bereit.  
Hilf uns zu spüren, wenn jemand uns braucht,  
hilf uns zu helfen, wir können es auch.*



**Ein Wort zum Schluss:**.....

Mit dem heutigen Sonntag, dem 5. Fastensonntag, endet unsere Tütenaktion. Wir hoffen, Ihr konntet den einen oder anderen Impuls ausprobieren und so in eurer Familie die Fastenzeit besonders erleben. Gerne könnt ihr uns von euren Erfahrungen und Erlebnissen schreiben. Was hat euch gut gefallen? Was hat gutgetan? Habt ihr neue Ideen bekommen? Wart ihr achtsamer?

Schreibt oder schickt auch Bilder an [GemeinsamRichtungOstern@web.de](mailto:GemeinsamRichtungOstern@web.de)

**Die Aktion **Gemeinsam Richtung Ostern** geht natürlich weiter**, nur halt ohne Tüten. Neugierig?

**Schaut am Palmsonntag und am Karfreitag an der Suitbertkirche vorbei.**

**Sucht vom 4.-6.4. in ganz Überraehr Eier in den Fenstern. Bleibt achtsam!!!**