

Gemeinsam Richtung Ostern: 3. Fastensonntag (7.3.)

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: Hände

Tasten:

- Nehmt einen undurchsichtigen Beutel und packt unbeobachtet 10 Gegenstände rein. Die anderen dürfen nacheinander vorsichtig tasten und sagen, um welche Gegenstände es sich handelt. Packen und Tasten kann abgewechselt werden.
- Nehmt etwas in eine Hand (z.B. den Stein, Sand, Blätter, Erde, Feder, ...). Wie fühlt es sich an? Schwer, leicht, warm, kalt, ...? Bewegt den Gegenstand nun mit der anderen Hand. Verändert sich etwas? Zum Schluss wäscht ihr natürlich eure Hände. Wie fühlt sich das Wasser an?

Machen:

- In der Tüte findest du Karten. Diese kannst du gestalten und in die Box zur Kirche bringen. Warum? Das liest du auf der Rückseite unter „geben“ 😊.

Ideen und Vorschläge für die kommende Woche

beten

Halte deine Hände wie eine offene Schale vor dich.

Schau sie dir eine Zeit lang an.

Dann betet gemeinsam:

fasten

Überlegt, was das Gebet bedeutet.

Schreibt Ideen daneben.

Was könnt ihr tun?

Macht es einfach!

Gebet aus dem 4. Jahrhundert

Christus hat keine Hände, nur unsere Hände, um seine Arbeit heute zu tun.

Er hat keine Füße, nur unsere Füße, um Menschen auf seinen Weg zu führen.

Christus hat keine Lippen, nur unsere Lippen, um Menschen von ihm zu erzählen.

Er hat keine Hilfe, nur unsere Hilfe, um Menschen an seine Seite zu bringen.



Merkst du wie **beten**, **geben** und **fasten** zusammenhängen?

Gebete können auch vertont werden. Folgendes Lied ist also ein vertontes Gebet. Und obwohl 1600 Jahre zwischen dem Gebet oben und dem Lied rechts (QR-Code) liegen, gibt es Ähnlichkeiten. Erkennst Du sie?



geben

Viele Menschen weltweit und vor Ort brauchen Hilfe. **Hier stellen wir immer wieder Aktionen vor.**

Heute: **Freude bereiten**



Viele Menschen sind allein.

Wie wäre es, wenn **Du** ihnen eine kleine Freude bereitest?

Nimm die Karten aus der Tüte und gestalte sie so, dass sie **Spaß** machen.

Du kannst malen, ausschneiden, kleben, stempeln und einen kleinen Gruß schreiben.

Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wirf die Karten bis zum 14.3. in die bunte Box in der Kirche.

Wir geben deine Karten an Senioreneinrichtungen in Übrerruhr weiter.

