

FASTEN

Gönn dir etwas Spielraum für deine Seele.

Die Advents- und Weihnachtszeit mit ihrem Brauchtum sind vielen von uns lieb. Da sitzen wir dann gerne um den Adventkranz, singen, beten, lesen Geschichten. Die Fastenzeit ist da viel nüchterner. Außer Fastenvorsätzen gibt es da weniger, was man „so tut“ in diesen 7 Wochen. Auch die Feier des Osterfestes in den Familien ist viel weniger stark ausgeprägt als das Fest der Geburt Christi. Darum laden wir ein, mit den hier zusammengestellten Ideen in der Familie oder auch als Einzelne einen bewussten Weg auf Ostern zuzugehen, der mehr ist, als nur etwas Verzicht. Hier finden sich vier Impulse für eine „Fastenfeier“ in der Familie.

(Vgl. Andachten aus dem Heft „Spielraum! Sieben Wochen ohne Blockaden“ von Johanna Klee, www.7wochenohne.evangelisch.de)



Spiel

Bibelwort

Die Weisheit spricht: In frühester Zeit wurde ich gebildet, am Anfang, beim Ursprung der Erde. Da war ich als geliebtes Kind bei ihm. Ich war seine Freude Tag für Tag und spielte vor ihm allezeit. Ich spielte auf seinem Erdenrund und meine Freude war es, bei den Menschen zu sein. (Sprichwörter 8,23.30f.)

Fragen

1. Was spielte ich früher gerne? Was heute?
2. Bin ich ein „anderer Mensch“, wenn ich spiele? Welche Seiten von mir kommen dabei raus?
3. Was verstehe ich unter Weisheit?

Aktion

Nützt die Fastenzeit dazu, einmal wieder gemeinsam ein Brett- oder Kartenspiel zu spielen. Oder auch das gute alte „Stadt-Land-Fluss“, vielleicht hilft das ja beim nächsten GWK-Test, jedenfalls aber machen Spiele Spaß.

Gebet

Du, Jesus, stehst vor dem Vater und bittest für mich, für uns, für alle Menschen, für die ganze Welt. Alles ist bei dir gut aufgehoben. Wir sind bei dir gut aufgehoben. Danke dafür.

Alter

Bibelwort

Das Wort des HERRN erging an mich: Noch ehe ich dich im Mutterleib formte, habe ich dich ausersehen, noch ehe du aus dem Mutterschoß hervorkamst, habe ich dich geheiligt, zum Propheten für die Völker habe ich dich bestimmt. Da sagte ich: Ach, Herr und GOTT, ich kann doch nicht reden, ich bin ja noch so jung. Aber der HERR erwiderte mir: Sag nicht: Ich bin noch so jung. Wohin ich dich auch sende, dahin sollst du gehen, und was ich dir auftrage, das sollst du verkünden. Fürchte dich nicht vor ihnen; denn ich bin mit dir um dich zu retten - Spruch des HERRN. (Jeremia 1,4-8)

Fragen

1. Wofür fühle ich mich zu alt, wofür zu jung?
2. Was würde ich tun, wenn ich zwanzig Jahre jünger oder älter wäre?
3. Was würde ich meinen (Groß)eltern oder meinen (Enkel)kindern gern sagen?

Aktion

„Wohin ich dich auch sende, dahin sollst du gehen,“ – vielleicht macht ihr mal gemeinsam einen längeren Spaziergang, auch wenn das eher eine „old-school-Freizeitbeschäftigung“ ist. Es hat was, miteinander zu gehen.

Gebet

Jesus Christus, Licht der Welt. Verwandele meine engen Grenzen. Verwandle meine inneren Blockaden. Schenke mir stattdessen Himmelsweite und Spielfreude in meinem Herzen. Denn du bist die Auferstehung und das Leben.

Besuch

Bibelwort

Ist nicht das ein Fasten, wie ich es wünsche: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, Unterdrückte freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen? Bedeutet es nicht, dem Hungrigen dein Brot zu brechen, obdachlose Arme ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deiner Verwandtschaft nicht zu entziehen? (Jesaja 58,6f.)

Fragen

1. Worauf kann ich nur schwer verzichten?
2. Wie kann ich konkret anderen Menschen, denen es schlecht geht, helfen?
3. Was gefällt mir an unseren Familientreffen oder was würde ich mir wünschen?

Aktion

Manchmal kostet es etwas Überwindung, sich die Zeit zu nehmen, eine (ältere) Bekannte oder Verwandte wieder einmal zu besuchen. Danach ist man oft sehr erfüllt und zufrieden. Probiert es doch mal wieder. Tipp: eher nicht anmelden, denn sonst wird wieder so viel aufgetischt, einfach hingehen und sagen „ich hab jetzt 45 Minuten Zeit und möchte mit dir reden!“

Gebet

Jesus, du hast deine Verwandten sogar verleugnet, weil du zeigen wolltest, dass es um wirklich innige Beziehungen geht. Segne meine Lieben und beschütze uns alle. Lass mich glauben, dass meine verstorbenen Angehörigen nun in deiner Liebe sind.

Liebe

Bibelwort

Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig. Sie ereifert sich nicht, sie prahlt nicht, sie bläht sich nicht auf. Sie handelt nicht ungehörig, sucht nicht ihren Vorteil, lässt sich nicht zum Zorn reizen, trägt das Böse nicht nach. Sie freut sich nicht über das Unrecht, sondern freut sich an der Wahrheit. Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf. (1 Korinther 13,4-8a)

Fragen

1. Welche Worte oder Zusagen haben mir in meinem Leben besonders gut getan?
2. Führe ich heimlich eine Soll-und-Haben-Liste, wie ein Buchhalter oder eine Buchhalterin?
3. Was tue ich eigentlich alles aus Liebe?

Aktion

Oft sagt man zu wenig, was man fühlt. Oder fühlt zu wenig, was man denkt. Gefühle zeigen ist in. Schreibt euch doch mal wieder eine liebe Karte oder klebt euch gegenseitig ein Post-It mit einem aufmunternden Spruch auf den Kühlschrank.

Gebet

Jesus, du schaust uns voll Liebe an und siehst in mir und in jedem einen wunderbaren Menschen. Hilf mir, dass ich die Liebe, die mir geschenkt wird, annehme und weitergebe.