



Gutes Leben – Fastenzeit

Aktionszeitraum: 18. Februar bis 04. April 2026



DEM LEBEN AUF DER SPUR

Der Sinn der Fastenzeit ist nicht, weniger zu essen, sondern mehr zu leben. Askese ist keine Flucht vor dem Leben, sondern eine Rückkehr zur Tiefe des Lebens.

Die Fastenzeit lädt dazu ein, Tempo herauszunehmen, den Blick nach innen zu richten und dem Wesentlichen Raum zu geben. Es ist eine gute Zeit, Gewohnheiten zu hinterfragen, Neues zu wagen oder einfach bewusster zu leben.

Als Anregung haben wir für Sie auf den kommenden Seiten 6 fastenzeitliche Schwerpunkte vorbereitet:

- > weniger ist mehr > den Tag betrachten > echte Begegnung
- > Muße und das Schöne > achtsam mit Worten umgehen
- > den Glauben vertiefen

Ihre Herausforderung

Jede Person oder Familie wählt ein konkretes Vorhaben aus und schreibt diese in den entsprechenden „Vorhabenzettel“ ein – dabei kann beliebig kombiniert und adaptiert werden. Jetzt noch den Startpunkt markieren und den Zettel an einer gut sichtbaren Stelle, etwa am Esstisch, am Schreibtisch, an der Kühlschrank- oder an der Haustüre platzieren. Sie können einen Schwerpunkt die ganze Fastenzeit durchziehen oder jede Woche einen neuen Schwerpunkt ausprobieren.

Wer möchte, kann für diesen Zeitraum zusätzlich einen „Leitsatz“ auswählen und ihn aufhängen oder bei sich tragen. Sollten Sie eines der Vorhaben durchführen, wird die positive Wirkung auf Ihr Leben nicht ausbleiben. Das Geheimnis: Sie sollten das als „gut“ Erkannte einfach tun.

TIPP: Unter www.fastenzeit.jetzt finden Sie weitere bewährte Begleitmaterialien für Familien, Kindergärten, Schulen, Gruppen und Jugendliche.

40 Tage Fastenzeit

Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christ:innen. 40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet, 40 Tage lang wollen wir unseren Konsum, unsere Verhaltensweisen und unseren Glauben überdenken. In der Bibelstelle, die am Aschermittwoch gelesen wird, gibt uns Jesus Hinweise, wo und wie wir hier ansetzen können: Er spricht von Almosen geben, beten und fasten.

- ALMOSEN geben bedeutet, mit den Mitmenschen zu teilen und zu schauen, was sie brauchen. Das Wort Almosen kommt vom griechischen Wort „Mitleid“. Es geht aber auch um Solidarität und Gerechtigkeit.
- BETEN heißt, über das Leben und den Lebenssinn nachdenken, einen Raum öffnen für schwierige Fragen, sich an Gott wenden, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren.
- FASTEN bedeutet, freiwillig auf etwas zu verzichten, das gibt auch Raum für Neues. Zudem ist das eine der wichtigsten Fähigkeiten, um die momentanen Probleme anzugehen!

Immer wieder die Zahl 40

- 40 Tage dauert es von Aschermittwoch bis Ostersonntag (Sonntage sind ausgenommen).
- 40 Tage sind es von Weihnachten bis Lichtmess (bis 40 Tage nach der Geburt eines Sohnes galt eine Mutter als unrein, Maria pilgerte also 40 Tage nach der Geburt von Jesus in den Tempel von Jerusalem um für sich ein Reinigungsoffer darzubringen).
- 40 Tage liegen zwischen Ostern und Christi Himmelfahrt.
- Im Islam wird ein Neugeborenes nach 40 Tagen der Verwandtschaft gezeigt, bei einem Sterbefall wird für den Verstorbenen am 40. Tag ein Totengedenken abgehalten.
- Quarantäne: 40 Tage lang wurden im Mittelalter Menschen in Häfen isoliert, um zu garantieren, dass durch sie keine Krankheiten eingeschleppt wurden.
- 40 Wochen dauert eine Schwangerschaft.

Schwerpunkt: Weniger ist mehr

Jesus zog sich in die Wüste zurück, um frei zu werden von falschen Abhängigkeiten. Dort widerstand er Versuchungen, die auch heute noch Menschen herausfordern und begann danach sein öffentliches Wirken. Wenn wir unser eigenes Konsumverhalten und unsere Gewohnheiten bewusst hinterfragen, kann uns das ähnlich Klarheit und Freiheit schenken. Wir erkennen, was uns wirklich guttut, gewinnen Sicherheit im Handeln und schaffen Raum für das, was unserem Leben Sinn und Tiefe gibt.

Ich verzichte ganz oder teilweise auf Fleisch und/oder Süßigkeiten

Bei vielen Menschen hat es Tradition, in der Fastenzeit teilweise oder zur Gänze auf Süßigkeiten oder Fleisch zu verzichten. Wenn Sie sich für diesen „Klassiker“ entscheiden, ist das gut für Sie und gut für die Umwelt.

Ich verzichte ganz oder teilweise auf Alkohol und/oder zuckerhaltige Getränke

Wenn Sie bei Ihrem Trinkverhalten ansetzen, ist das eines der wirksamsten Mittel, um dem eigenen Körper und der Umwelt Gutes zu tun. Am besten wäre es, Alkohol oder zuckerhaltige Getränke durch Wasser aus dem Wasserhahn zu ersetzen. Man spart sich nicht nur überflüssige Kalorien und Zusatzstoffe sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz: Es werden weniger Plastikflaschen produziert, transportiert und entsorgt, und der Energieaufwand für Herstellung, Verpackung und Logistik von Flaschengetränken entfällt weitgehend.

Ich verzichte ganz oder teilweise auf ein anderes Konsumgut oder Verhalten

Vielleicht möchten Sie in der Fastenzeit auf ein anderes Konsumgut oder Konsumverhalten verzichten, wie etwa Fertigprodukte, Snacks, Bildschirmkonsum, Handy, Online-Käufe etc. oder Sie versuchen, etwas an einer Gewohnheit zu ändern. Jede Form des Verzichts gewinnt an Kraft, wenn Sie gleichzeitig eine gute Gewohnheit fördern. Wer etwa auf Fernsehen verzichtet, kann die Zeit nutzen, um zu lesen, einen Spaziergang zu machen oder einfach in Ruhe einen Tee zu trinken. Was wäre für Sie passend?

mein Vorhaben:



Suche dir eines der obenstehenden Vorhaben aus und trage es in das gelbe Feld ein. Du kannst es nach deinen Bedürfnissen anpassen oder kombinieren.

Kreuze den Tag an, an dem du mit dem Vorhaben beginnst und dokumentiere im Tageskästchen, ob es gelungen ist, das Vorhaben zur Gänze (+), teilweise (x) oder gar nicht (-) umzusetzen.

Sonntage sind ausgenommen. Da solltest du dir etwas Gutes gönnen!

Mi	☐
Do	☐
Fr	☐
Sa	☐
So	22
Mo	☐
Di	☐
Mi	☐
Do	☐
Fr	☐
Sa	☐
So	01
Mo	☐
Di	☐
Mi	☐
Do	☐
Fr	☐
Sa	☐
So	08

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	29	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	05
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	15	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	22	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mit dem Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit, die dazu einlädt, Tempo herauszunehmen, maßvoll zu konsumieren, den Blick nach innen zu richten, dem Wesentlichen Raum zu geben und sich so auf Ostern vorzubereiten.

Im Mittelalter galten zeitenweise sehr strenge Fastenregeln, es wurde komplett auf Fleisch, Milch, Eier, manchmal auch auf Fisch und Öl verzichtet. Diese Regeln wurden schrittweise gelockert, heute gelten in der katholischen Kirche im Wesentlichen der Aschermittwoch und der Karfreitag als strenge Fasten- und Abstinenztage. Das bedeutet: kein Fleisch und nur eine sättigende Mahlzeit.

Du sollst dein Leben ändern

Die Fastenzeit ist eine gute Zeit, Gewohnheiten zu hinterfragen, Neues zu wagen und bewusster zu leben. Passend dazu hier eine „Anleitung“ von Dr. Dr. Clemens Sedmak, der sein Buch „Jeder Tag hat viele Leben“ im Vorwort mit drei kurzen, treffenden Aussagen zusammenfasst:

1. Du sollst dein Leben ändern
2. Die nachhaltigste Form der Lebensveränderung ist die Veränderung einer Gewohnheit – die Aneignung einer neuen Gewohnheit, das Ablegen einer bestehenden Gewohnheit
3. Die einfachste Form der Gewohnheitsveränderung ist der konkrete Schritt, eine einzige Gewohnheit konsequent zu verändern

Warum vegetarisch?

Der Fleischkonsum in Österreich ist leicht im Sinken. Allerdings sind die Österreicherinnen und Österreicher mit durchschnittlich etwa 58 kg Fleisch/Person nach wie vor große Fleischkonsument:innen. Inzwischen ist es bei den meisten Menschen angekommen, dass dieser Konsum nicht nur Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, sondern auch große Einflüsse auf Klima und soziale Gegebenheiten hat. Für aktuelle und gut aufgearbeitete Informationen legen wir Ihnen den österreichischen Fleischatlas 2021 der Heinrich Böll Stiftung ans Herz – [hier](#) als Podcast.

Es lohnt auch ein Blick auf die Website landschafttleben.at.

Hier erfahren Sie beispielsweise mehr über das Supermasthuhn „Ross 308“, das Einzugsgebiet in praktisch alle konventionellen Mastbetriebe Österreichs gefunden hat. Es wurde vom internationalen Zuchtunternehmen Aviagen (Sitz Niedersachsen) für die schnelle Mast optimiert und wird insgesamt in 130 Länder verkauft. Ein 132-seitiges Handbuch gibt über jeden Schritt der Mast genauestens Auskunft.

Einfach nur zum Staunen!

In Österreich werden jährlich ca. 700 Millionen Liter Mineralwasser verkauft, das entspricht einem Pro-Kopf-Verbrauch von etwa 84 Litern. Ca. 28 % davon sind stilles Mineralwasser, was angesichts unserer sensationellen Trinkwasserqualität schwer zu verstehen ist. Dies war jedoch nicht immer so, der Verbrauch hat sich über die letzten Jahrzehnte vervierfacht: im Jahr 1970 lag der Konsum noch bei sechs Litern pro Person. Generell kommen jährlich in Österreich über 1,6 Milliarden Plastikflaschen von diversen Anbietern und 800 Millionen Getränkedosen auf den Markt. Die Menge an Getränke-Einweg-Plastikflaschen hat sich bei uns innerhalb von 20 Jahren verdoppelt, bei Entsorgung und Recycling gibt es immer noch Optimierungsbedarf.

Genügsamkeit

Die Genügsamkeit, die unbefangen und bewusst gelebt wird, ist befreiend. Sie bedeutet nicht weniger Leben, sie bedeutet nicht geringere Intensität, sondern ganz das Gegenteil. In Wirklichkeit kosten diejenigen jeden einzelnen Moment mehr aus und erleben ihn besser, die aufhören, auf der ständigen Suche nach dem, was sie nicht haben, hier und da und dort etwas aufzupicken:

Sie sind es, die erfahren, was es bedeutet, jeden Menschen und jedes Ding zu würdigen, und die lernen, mit den einfachsten Dingen in Berührung zu kommen und sich daran zu freuen.

... Das Glück erfordert, dass wir verstehen, einige Bedürfnisse, die uns betäuben, einzuschränken, und so ansprechbar bleiben für die vielen Möglichkeiten, die das Leben bietet.

Papst Franziskus, Enzyklika „Laudato si“, Nr. 223

Leitsätze

- > Weniger ist genug – auch beim Essen
- > Ich trinke Wasser als Geschenk an mich und die Umwelt
- > Ich lasse los, was mir nicht guttut und stärke, was mir Kraft gibt.

Schwerpunkt: Den Tag betrachten

Den Tag bewusst zu betrachten hilft, das Wesentliche nicht zu übersehen und dem Erlebten Bedeutung zu geben. Durch kurze Momente der Reflexion gewinnen wir Klarheit, Dankbarkeit und neue Kraft. So wird der Alltag nicht nur gelebt, sondern sinnvoll gestaltet.

Ich werfe am Morgen einen Blick auf den Tag

Schließen Sie den Schlaf im Kopf ab, streifen Sie Ihre Träume ab und steigen Sie ganz selbstverständlich aus dem Bett. Machen Sie sich bewusst: Dieser Tag ist ein Geschenk und überlegen Sie: *Was kann ich dazu beitragen, dass der Tag mir entspricht? Worauf freue ich mich heute?*

Ich mache zu Mittag einen „Qualitätscheck“

Wir empfehlen Ihnen eine unkomplizierte und überall durchführbare kleine Übung zur Bereicherung und Gestaltung des Tages: Machen Sie um die Mittagszeit eine kleine Pause, um einen Blick auf den bisherigen Tag zu werfen. Und dann schauen Sie nach vorne: Was sollte heute noch geschehen, damit Sie am Abend zufrieden auf den Tag zurückblicken können. Braucht es noch etwas, um den Tag zu würzen, zu vertiefen, zu veredeln, ihm eine andere Richtung oder mehr Tiefe zu verleihen? Falls ja, haben Sie dazu noch jede Menge Zeit. Arno Geiger beschreibt in einem kurzen Absatz in einem seiner Bücher, dass er an einem Tag einen Hirschkäfer gesehen und betrachtet hat. Er „beschloss“ für sich, dass das bereits eine gute Tagesbilanz wäre.

Ich küre am Abend die „Perle des Tages“

Wenn Sie sich am Abend folgende beiden Fragen stellen, werden Sie den Tag gut abschließen:
Welcher Moment war eine Kostbarkeit und hat mich zum Strahlen gebracht? Habe ich jemandem eine „Alltagsperle“ beschert?

mein Vorhaben:



Suche dir eines der obenstehenden Vorhaben aus und trage es in das gelbe Feld ein. Du kannst es nach deinen Bedürfnissen anpassen oder kombinieren.

Kreuze den Tag an, an dem du mit dem Vorhaben beginnst und dokumentiere im Tageskästchen, ob es gelungen ist, das Vorhaben zur Gänze (+), teilweise (x) oder gar nicht (-) umzusetzen.

Sonntage sind ausgenommen. Da solltest du dir etwas Gutes gönnen!



Das sind doch wunderbare Geschenke

*Ich habe eine merkwürdige Gewohnheit:
Ich freue mich jeden Morgen, wenn ich aufstehe,
dass ich noch sehen kann, hören kann, riechen kann;
dass ich noch alle Sinne besitze; dass ich noch gehen kann.
Das sind doch wunderbare Geschenke!
Es könnte ja auch anders sein.
Gut, auch damit müsste ich mich abfinden.
Aber man muss doch ein bisschen dankbar sein.*

Arthur Rubinstein

Wir finden diese Gewohnheit keinesfalls merkwürdig, sondern eine schöne Möglichkeit, die Sichtweise grundlegend zu verändern und das Leben und das, was mir entgegenströmt, als das zu betrachten was es ist: Als Geschenk.

Du könntest dein Leben verpassen

*Jeden Tag passieren tausend winzige Ereignisse,
und wenn du nicht aufpasst,
wenn du nicht vorsichtig bist,
wenn du sie nicht einfängst
und dafür sorgst, dass sie zählen,
könntest du es verpassen.
Könntest du dein ganzes Leben verpassen.*

... so eine bedenkenswerte Passage aus dem Roman „Tausend kleine Schritte“ von Toni Jordan.

Übung: Dankbarkeit im Alltag – Dankbarkeit Ausdruck verleihen

- > Ich überlege mir, wofür ich am Beginn eines Tages dankbar bin bzw. dankbar sein könnte.
- > Ich widme einen Tag lang jeder Situation, die mich dankbar macht, einen bewussten Moment der Aufmerksamkeit. Ich halte gedanklich inne und setze ein inneres oder äußeres Zeichen, vielleicht sind aber auch Worte der Dankbarkeit angebracht. Diese Suche macht mich aufmerksamer für das Hier und Jetzt.

Ich lasse den Tag gut enden

Die Neurowissenschaften bestätigen, was auch der Hausverstand weiß: Es macht einen Unterschied, wie etwas endet. Ein guter Abschluss prägt unsere Erinnerung und lässt Erlebtes eher in einem positiven Licht in uns weiterwirken. Wenn wir später daran zurückdenken, sind damit oft auch gute Gefühle verbunden. Solche Erinnerungen können viel zu unserem inneren Wohlbefinden beitragen.

Das gilt auch für das Ende eines Tages. Wenn wir uns am Abend bewusst an die guten Momente erinnern, steigt die Wahrscheinlichkeit, den Tag als gelungen abzuspeichern – ihn als gut in Erinnerung zu behalten und schön und unbeschwert zu träumen.

Nach dem Abendgebet fügte meine Tochter Magdalena nach dem „Amen“ einmal ganz selbstverständlich noch einen Satz hinzu: „Jetzt noch auf morgen freuen.“ Das ist durchaus weiterzuempfehlen!

Was mir wichtig ist

„Ich möchte das, was mir wichtig ist, in meinem Leben ausdrücken und so leben, dass ich mit dem, was mir wichtig ist, verbunden bin.“ – so der Philosoph Dr. Dr. Sedmak. Werfen Sie einen Blick auf Ihren Tagesablauf und fragen Sie sich: Lebe ich im Einklang mit dem, was mir wirklich wichtig ist? Von Sedmaks Großmutter stammt der bemerkenswerte Satz: „Es kommt darauf an, jeden Tag mit Anstand hinter sich zu bringen.“

Leitsätze

- > Dieser Tag ist ein Geschenk für mich!
- > Mittags prüfe ich, ob die Richtung stimmt.
- > Ich finde die Perle des Tages.

Schwerpunkt: Muße und das Schöne

Welche Momente meines Tagesgeschehens lassen sich bewusst zu einer Oase gestalten? Wie müsste ein Ort oder eine Situation ausschauen, damit die Seele landen und sich ausruhen kann? Suchen Sie nach ritualisierten Möglichkeiten, den Alltag zu sprengen und Sorgen, Hektik etc. hinter sich zu lassen.

Ich lese oder höre Musik und wende mich Schöнем zu!

Gute Lektüre ist mehr als bloße Unterhaltung: Sie fordert Aufmerksamkeit, fesselt und eröffnet Einblicke in Charaktere, Beziehungen, Gefühle und Lebenssituationen. Besonders Biografien außergewöhnlicher Persönlichkeiten und Lebensgeschichten von Heiligen können bereichern, inspirieren und neue Perspektiven eröffnen. Das ökumenische Heiligenlexikon bietet dafür eine hilfreiche Informationsquelle. Auch Musik kann jeden von uns inspirieren. Ihre Aufgabe ist es, nach Musik zu suchen, die Sie ganz einfach fesselt, und der Sie sich ganz hingeben können.

Ich gehe täglich spazieren

Die Natur besitzt die wunderbare Gabe, sich mit ihrer Schönheit, Vielfalt und Stille einen unmittelbaren Zugang zu unserem Inneren zu verschaffen, die Seele zu berühren und sie mit Kraft und Ruhe zu versorgen. Man muss ihr nur die Gelegenheit geben! Wenn Sie es schaffen, täglich eine halbe Stunde in der Natur spazieren zu gehen, werden Sie reichlich belohnt.

Ich schaffe mir eine Tagesoase

Wählen Sie zuhause oder an Ihrem Arbeitsplatz einen Ort, an dem Sie ungestört sein können. Bevor Sie diesen betreten, lassen Sie alles Belastende gedanklich oder durch eine kleine Geste los. Umgeben Sie sich nach Bedarf mit Dingen, die Sie entspannen oder inspirieren – ein Leitspruch, Poesie, ein Buch, Musik, Tee, vielleicht tut Ihnen Bewegung gut. So entsteht Ihre persönliche Tagesoase – ein geschützter Raum, in dem Sie zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen können.

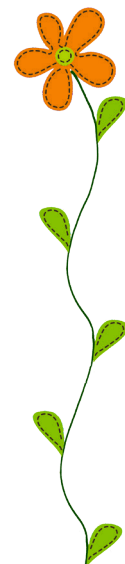
mein Vorhaben:



Suche dir eines der obenstehenden Vorhaben aus und trage es in das gelbe Feld ein. Du kannst es nach deinen Bedürfnissen anpassen oder kombinieren.

Kreuze den Tag an, an dem du mit dem Vorhaben beginnst und dokumentiere im Tageskästchen, ob es gelungen ist, das Vorhaben zur Gänze (+), teilweise (x) oder gar nicht (-) umzusetzen.

Sonntage sind ausgenommen. Da solltest du dir etwas Gutes gönnen!



*Wir brauchen Oasen der Entspannung und Ruhe,
Orte, an denen unsere Seele landen kann,
um die Schönheit und Güte des Lebens
und des heutigen Tages zu spüren.*

Der Neurobiologe Bernd Hufnagl schaut sich seit etwa 25 Jahren an, wie gut sich Menschen entspannen können und stellt seinen Testpersonen eine scheinbar simple Aufgabe: in einem Raum sitzen, aus dem Fenster schauen und nichts machen, außer sich zu entspannen. Das Ergebnis: Nur 5 % der Versuchspersonen hatten eine Entspannungsreaktion, der Rest zeigte deutliche Stresssymptome.

Um das Entspannen zu lernen, braucht es Zeit und Raum und bewusstes Loslassen oder auch Wahrnehmen des Alltagsgeschehens. Deshalb lautet unsere Empfehlung, eine Oase des Tages zu schaffen, um sich bewusst Raum zu schenken – zum Durchatmen und Ankommen in einer heilsamen Ruhe.

Übe die Geduld

Man muss den Dingen die eigene, stille, ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt, und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann; alles ist austragen – und dann gebären ...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch! Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit ...

Man muss Geduld haben, gegen das Ungelöste im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

„Zeit im Wald“ statt „Zeit im Bild“

Es ist schon ein paar Jahre her, da haben meine Frau und ich für die Fastenzeit eine Entscheidung getroffen, die uns viel Freude bereitet hat: Statt „Zeit im Bild“ zu schauen machten wir täglich gegen 19:00 Uhr eine einstündige Spazierrunde.

Das bedeutet: Miteinander reden oder auch schweigen, Gemeinsamkeit und Nähe zueinander spüren, Ballast abwerfen und den Alltag hinter uns lassen, andere „Luftschnapper“ treffen, Bewegung, Hände halten und wieder loslassen, gemeinsam die Natur entdecken, Regentropfen, planen ...

Man muss keine Expertin/kein Experte sein, um zu spüren, wie gut diese tägliche Bewegung und die „Auszeit“ in der Natur tun. Abschalten und Auftanken stehen hier im Mittelpunkt – ob allein oder in Begleitung, mit vertrauten Menschen oder aus der Nachbarschaft, bei Tageslicht, in der Dämmerung oder im Dunkeln, bei Regen, Wind oder Sonnenschein – ganz unabhängig davon, wie der Rest des Tages aussieht.

Aus der Zeit gefallen

Diese Uhr im botanischen Garten in Genf ist mit 6.600 Blumen und Pflanzen, die je nach Saison geändert bzw. neu gepflanzt werden, ein wahres Meisterwerk des Blumenschmucks. Die Zeit wird präzise per Funk übertragen. Der Sekundenzeiger ist mit 2,5 Metern der größte der Welt.



Aber diese Superlativen sind nicht der Grund, wieso wir diese Blumenuhr für diesen Schwerpunkt ausgewählt haben. Ein paar Stunden scheinen aus dem Ziffernblatt gefallen zu sein. Sie sind ein kräftiges Zeichen, dass es jeden Tag besondere Zeiten geben soll. Besondere Zeiten, die aus dem üblichen Zeitrahmen herausfallen und ganz besondere Blüten und Früchte hervorbringen. Vergegenwärtigen Sie sich einmal am Tag diese Uhr und sprengen Sie hin und wieder Ihren Zeitrahmen!

Leitsätze

- > Ich nehme mir Zeit, um Schönes auf mich wirken zu lassen.
- > Die Natur füllt mich mit Ruhe und Kraft.
- > Ich lege meine Oase des Tages fest und komme in ihr zur Ruhe.

Schwerpunkt: Echte Begegnung

Die Qualität unseres Lebens hängt stark von der Qualität unserer Beziehungen ab. Wir fühlen uns bei den Menschen wohl, die uns mögen, wie wir sind. Wir spüren es, wenn uns jemand gut gesinnt ist, wir freuen uns, wenn Menschen gute Seiten an uns entdecken und benennen. Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen und einander näher zu kommen.

Ich verschenke Glück

„Lass nicht zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.“

... sagt Mutter Teresa. Jeden Abend denke ich über folgende beiden Fragen nach:

Wer hat sich heute über eine Begegnung mit mir gefreut? Wer könnte morgen nach einer Begegnung mit mir ein wenig glücklicher sein?

Ich werde aufmerksam zuhören

Im einfühlsamen Zuhören liegt die Chance des Verstehens. Bemühen Sie sich, hinter das gesprochene Wort zu blicken, um die leisen, unausgesprochenen Töne, Botschaften und Bedürfnisse Ihres Gegenübers zu erfassen.

Nehmen Sie sich bei Gesprächen zurück und seien Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei der Anderen/dem Anderen. Nehmen Sie sich Zeit. Was braucht Ihr Gegenüber? Oft sind Beachtung, Verständnis, Wertschätzung und ein mitfühlendes Herz gefragt. Können Sie sonst etwas zum Wohl Ihres Gegenübers beitragen?

Ich schenke Beachtung

Achten Sie auf die Menschen in Ihrer Umgebung, die Sie sonst kaum beachten. Schenken Sie Menschen Ihre Aufmerksamkeit, die sonst oft übersehen werden.

mein Vorhaben:



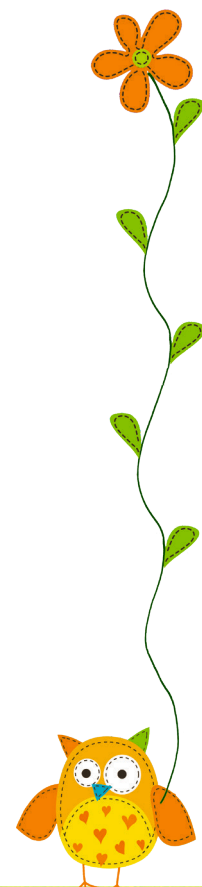
Suche dir eines der obenstehenden Vorhaben aus und trage es in das gelbe Feld ein. Du kannst es nach deinen Bedürfnissen anpassen oder kombinieren.

Kreuze den Tag an, an dem du mit dem Vorhaben beginnst und dokumentiere im Tageskästchen, ob es gelungen ist, das Vorhaben zur Gänze (+), teilweise (x) oder gar nicht (-) umzusetzen.

Sonntage sind ausgenommen. Da solltest du dir etwas Gutes gönnen!

Mi	☐
Do	☐
Fr	☐
Sa	☐
So	22
Mo	☐
Di	☐
Mi	☐
Do	☐
Fr	☐
Sa	☐
So	01
Mo	☐
Di	☐
Mi	☐
Do	☐
Fr	☐
Sa	☐
So	08

15	☐	22	☐	29	☐	05	
So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So



Ich bin für die Qualität meiner Begegnungen verantwortlich

Ein alter Mann saß vor den Toren einer Stadt. Jeder, der in die Stadt wollte, kam an ihm vorbei.

Ein Fremder hielt an und fragte den Alten: „Sag, wie sind die Menschen hier in der Stadt?“

„Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, fragte der Alte zurück.

„Wunderbar. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Sie waren freundlich, großzügig und stets hilfsbereit.“

„So etwa werden sie auch hier sein.“ Das freute den Fremden und mit einem Lächeln ging er durch das Stadttor. Dann kam ein anderer Fremder zu dem alten Mann. Auch er fragte:

„Sag mir doch Alter, wie sind die Menschen hier in der Stadt?“

„Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?“, lautete die Gegenfrage.

„Schrecklich. Sie waren unfreundlich, neidisch und arrogant, keiner half dem anderen.“

„So, fürchte ich, werden sie auch hier sein.“

Die Brücke

Das Buch „Die Brücke“ des Duos Heinz Janisch und Helga Bansch enthält eine wunderbare Botschaft, die wir hier kurz wiedergeben möchten:

Eine schmale, schaukelnde Brücke führt über den Fluss. So schmal, dass keine zwei nebeneinander Platz haben. Eines Tages treffen der Bär und der Riese aufeinander – in der Mitte der Brücke. Keiner will umkehren, keiner gibt nach. Was tun?

Der Bär schlägt vor, dass der Riese ins Wasser springen soll, aber das könnte der Riese auch vom Bär verlangen und schüttelt den Kopf. Sie schauen sich feindselig an. Der Riese überlegt und will den Bär über seine Schultern heben, aber der Bär befürchtet, dass sie dann beide abstürzen.

Die ersten Lösungsversuche helfen nicht weiter, einer der beiden würde immer den Kürzeren ziehen.

Doch dann hat der Riese eine zündende Idee: „Ich halte dich und du hältst mich. So kann keiner in die Tiefe stürzen. Und dann drehen wir uns.“

Der Bär ist sofort einverstanden. Eng umschlungen schweben sie hoch über dem Abgrund und bewegen sich Schritt für Schritt um sich herum und halten einander ganz fest dabei. Endlich steht jeder auf der Seite der Brücke, auf der er sein wollte. Bär und Riese bedanken sich, winken sich freundlich zu.

Heinz Janisch, Helga Bansch: Die Brücke, © 2010 Verlag Jungbrunnen Wien. Auch als dreisprachige Ausgabe in den Sprachen Arabisch, Farsi, Deutsch erhältlich.

Mensch trifft Mensch

Im Herbst ist bei uns Sitzungszeit – dann treffen wir rund 350 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Damals entstand die Idee, diese Treffen mit einem kleinen Verwöhnelement zu bereichern. Wir hatten gerade ein Projekt mit verschiedenen Flüchtlingsheimen und vereinbarten mit drei davon, dass sie Köstlichkeiten aus ihrer Heimat zubereiten. So wurden insgesamt fast 1.000 Schmankerln für die Herbstsitzungen vorbereitet, die kurz vor Beginn direkt im jeweiligen Heim abgeholt wurden.

Eines Tages war ich an der Reihe. Ich sehe das Bild noch genau vor mir: Rund 30 Menschen in einem engen Zimmer mit kleiner Küchenzeile. Einige Kinder und Erwachsene saßen auf dem Bett, andere am Boden oder standen. Viele lachten, redeten, begrüßten mich – der Geräuschpegel war hoch.

Die Schmankerln waren fertig: drei große Kartons mit etwa 70 Köstlichkeiten standen bereit. Als ich sie nehmen wollte, fasste mich eine junge Frau mit Schürze an der Hand und zog mich zum Herd. In einer Pfanne brutzelten zwei mir unbekannte Dinge im goldenen Fett. Sie holte sie heraus, ließ sie abtropfen, legte sie auf Küchenpapier und gab sie mir lächelnd mit den Worten: „Für Chauffeur!“ Vielleicht liegt darin ein Geheimnis, wie man schwierige Situationen aushält: aufeinander achten, schöne Momente teilen und niemanden vergessen. Obwohl diese Menschen selbst in einer schweren Lage waren, hatten sie Herz für jemanden, der nur kurz hereinkam, um etwas abzuholen – für einen, der eigentlich nicht dazugehörte.

Seit diesem Tag frage ich mich immer wieder: Wo ist der „Chauffeur“? Habe ich jemanden übersehen, weil ich zu sehr mit mir selbst beschäftigt war?

Leitsätze

- > Ich bemühe mich, dass jeder Mensch, mit dem ich heute zu tun habe, nach der Begegnung mit mir ein wenig glücklicher ist.
- > Ich höre aufmerksam zu und bemühe mich, die Botschaft hinter den Worten zu erkennen.
- > Heute ist der wichtigste Mensch immer der, der mir gerade gegenüber steht.

Schwerpunkt: Achtsam mit Worten umgehen

Unsere Worte haben Kraft. Sie können aufbauen oder verletzen, Nähe schaffen oder Distanz erzeugen. Achtsam zu sprechen bedeutet, Verantwortung für die Wirkung unserer Worte zu übernehmen.

Ich wähle meine Worte bewusst und positiv

Jedes Wort zählt. Überlegen Sie, wie Ihre Worte beim Gegenüber ankommen. Verwenden Sie Worte, die motivieren, ermutigen und Freude schenken, Worte der Anerkennung, des Lobes und des Dankes. Überlegen Sie evtl. bereits am Abend oder am Morgen, wen Sie mit aufmunternden Worten beschenken wollen.

Ich werde weniger jammern und schimpfen

Achten Sie darauf, Jammern und Schimpfen zu reduzieren. Wenn Sie in Versuchung kommen, halten Sie kurz inne, machen Sie sich bewusst, dass Wut, Klagen oder Schimpfen Energie kostet, die eigene Stimmung verschlechtert und auch das Umfeld negativ beeinflusst.

Ich rede nicht schlecht über andere

Achten Sie darauf, keine verletzenden, abwertenden oder gedankenlos geäußerten Worte zu verwenden, wenn Sie über andere reden. Bemühen Sie sich auch negative Gedanken über Menschen zu vermeiden, denn Respekt und Wertschätzung beginnen in meinem eigenen Denken und Sprechen.

mein Vorhaben:

A large, textured, light blue brushstroke graphic that spans across the top half of the page. It has a rough, painterly appearance with varying shades of blue and white, giving it a sense of movement and depth. The edges are irregular and feathered, blending into the white background.

Suche dir eines der obenstehenden Vorhaben aus und trage es in das gelbe Feld ein. Du kannst es nach deinen Bedürfnissen anpassen oder kombinieren.

Kreuze den Tag an, an dem du mit dem Vorhaben beginnst und dokumentiere im Tageskästchen, ob es gelungen ist, das Vorhaben zur Gänze (+), teilweise (x) oder gar nicht (-) umzusetzen.

Sonntage sind ausgenommen. Da solltest du dir etwas Gutes gönnen!



Himmel und Hölle

Einst lebte auf einer kleinen stürmischen Insel ein Einsiedler, dessen Weisheit über alle Meere bekannt wurde. Es hieß, er habe die Geheimnisse des Menschseins verstanden, die Weisheit der Welt begriffen und sogar das Rätsel von Krieg und Frieden im Inneren eines Menschen und in der Welt erfasst.

Die Flamme seines Wissens brannte so licht, dass viele sie sahen und einander davon erzählten. Eines Tages hörte ein Schwertkämpfer davon und machte sich auf den Weg zu der Insel.

Der Mann war noch nicht sehr alt, doch schon alt für einen Kämpfer. Er war seines Lebens müde und verbittert von den Dingen, die er nie erreicht hatte, zornig über das, was er verloren hatte. So ruderte er eines Tages zu der Insel des Weisen. Er trug das Gewand, das er so lange getragen hatte und den Gürtel mit dem Schwert. Für seine kräftigen Arme und breiten Schultern war das Rudern wie das Umrühren mit einem Kochlöffel in der Suppe für andere.

Am Ufer angekommen, zog er das Boot an Land. Er musste nicht lange suchen, denn die Insel war so klein, dass er die einzige Hütte bald fand. Er betrat sie und sah den Alten dort sitzen.

Ohne Gruß sprach er ihn an und es war ein bitterer Zorn in seiner Stimme zu hören: „Sie sagen, dass du weise bist. Ich bin einer der besten Meister des Schwertes und fühle das Alter, das sich heimtückisch an mich heranschleicht. Zu dir bin ich gekommen, damit du mir den Unterschied zwischen Himmel und Hölle erklärst, wenn du es denn kannst!“

Da schaute ihn der Weise genau an, begann höhnisch zu lachen und meinte: „Du willst ein Schwertkämpfer sein, ja ein Meister? Bei deinen O-Beinen wundert es mich, dass du überhaupt gerade gehen kannst. Jemandem mit einem Schweinegesicht wie deinem würde wohl niemals einer Arbeit geben, denn es ist eine Zumutung dich überhaupt anzusehen. Du musst ein erbärmlicher Lügner sein, der das Gewand eines toten Schwertmeisters gestohlen hat!“

Seit er das Kämpfen erlernt hatte, war der Mann noch nie so beleidigt worden. Der Zorn loderte rot in ihm auf. Er zog wutentbrannt sein Schwert, um dem unwürdigen Alten zur Strafe für seine Worte den Kopf von den Schultern zu trennen. Dieser sah dem Besucher in die Augen und meinte ganz ruhig und freundlich lächelnd: „Jetzt stehst du am Eingang zur Hölle.“

So sanft hatte er diese Worte gesagt, dass sie durch den Zornesnebel des Kämpfers drangen und er sich auf den Zweck seiner Reise besann. Mit einem tiefen Atemzug bezwang er seine Wut. Mühsam gelang es ihm, das Schwert zu senken und wieder in die Scheide zu stecken.

Als der Weise das sah, vertiefte sich sein Lächeln und er sagte: „In diesem Augenblick, mein Freund, befindest du dich am Eingang zum Himmel.“

aus Japan, erzählt von Frau Wolle

Nicht jammern und schimpfen: Der 3-Atemzüge-Filter

Sobald Sie merken: *Ich will mich gerade beschweren, schimpfen oder jammern* – legen Sie eine kurze Pause ein. Dann entscheiden Sie sich bewusst zwischen drei Möglichkeiten:

- > Ist es nur Dampf ablassen? Dann suchen Sie sich ein anderes Ventil, vielen hilft bereits ein dreimaliges tiefes Durchatmen, lenken Sie sich mit einem Lied oder Gedanken an etwas Schönes oder Lustiges ab, bis der Dampf sich auflöst. Manchmal ist auch eine kleine Geste hilfreich, wie ein kleiner „Zwicker“ in den eigenen Unterarm oder unauffällig mit dem Fuß stampfen. Bereiten Sie sich auf immer wiederkehrende ärgerliche Situationen innerlich vor, überlegen Sie, was ihnen am besten hilft.
 - > Ist es ein echtes Problem? Durchschnaufen! Dann das Jammern oder die Wut in einen Wunsch oder eine Bitte verwandeln. Statt: *„Immer dieser Stress hier!“* – *„Ich brauche kurz eine Pause“*.
 - > Schaffen Sie eine Veränderung der Perspektive! Ein simpler „und“- Satz hilft oft zu einem Perspektivenwechsel. Wann immer Sie merken, dass Sie in den „Jammer-Modus“ kommen, ergänzen Sie innerlich ein „UND ...“: *„Ja, der regt mich total auf UND vielleicht steht er selbst gerade mega unter Druck.“* – *„Warum dauert das hier so ewig?! UND ich kann die Zeit nutzen, um kurz durchzuatmen.“*
- Bonus-Satz für Sie selbst: *„Will ich gerade recht haben oder zum Frieden beitragen?“*

Ich rede nicht schlecht über andere: Der innere und äußere Stopp-Moment

Immer wenn Sie über eine andere Person sprechen wollen, legen Sie einen kurzen STOPP-Moment ein und fragen Sie sich: Würde ich das auch sagen, wenn die Person neben mir stünde?

Wenn nein, dann halten Sie das lieber zurück. Wenn Sie das auch gegenüber der angesprochenen Person sagen würden, versuchen Sie eine respektvolle Formulierung. Wenn es einfach nur Frust ist, bewerten Sie nicht die Person, sondern sprechen Sie stattdessen über Ihre eigenen Gefühle.

Leitsätze

- > Meine Worte verletzen nicht, sie verbinden.
- > Meine Worte schenken Mut, Freude und Wertschätzung.
- > Was ich nicht zu dir sage, sage ich auch nicht über dich.

Schwerpunkt: Glauben vertiefen

Ich nehme mir Zeit für die ignatianische Viertelstunde

Für gläubige Menschen ist die Gestaltung des Tages und somit des Lebens und die Reflexion darüber immer auch eine Auseinandersetzung mit dem Glauben. Gläubige Menschen wissen sich von Gott begleitet, behütet und getragen, sie können nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit geht auf den Hl. Ignatius von Loyola zurück. Es ist ein Gebet, das hilft, die Spuren Gottes im eigenen Leben besser zu entdecken und das eigene Leben aufmerksamer mit und vor Gott zu leben.

Die Anleitung finden Sie auf der folgenden Seite.

Ich lese in der Bibel

Wenn Sie ein christlicher Mensch sind, lohnt es sich, in der Fastenzeit abschnittsweise eines der Evangelien durchzulesen, viele Menschen finden auch Gefallen an den biblischen Psalmen. Als Alternative können Sie zu einem Buch greifen, das mit täglichen Gedanken durch die Fastenzeit begleitet.

Ich feiere die besonderen Tage der Karwoche

Mit dem Palmsonntag beginnt die Karwoche (von althochdeutsch „kara“ = Sorge, Kummer). Wir sind eingeladen, den Leidensweg Jesu mitzugehen, vom umjubelten Einzug in Jerusalem bis hin zu Tod und Auferstehung.

Es wäre schön, wenn Sie die wichtigsten Tage der Fastenzeit gemeinsam mit anderen mit entsprechenden Andachten feiern würden. Ab Seite 14 finden Sie kurze Andachten für Aschermittwoch, Palmsonntag, Gründonnerstag, Karfreitag und Ostersonntag.

mein Vorhaben:



Suche dir eines der obenstehenden Vorhaben aus und trage es in das gelbe Feld ein. Du kannst es nach deinen Bedürfnissen anpassen oder kombinieren.

Kreuze den Tag an, an dem du mit dem Vorhaben beginnst und dokumentiere im Tageskästchen, ob es gelungen ist, das Vorhaben zur Gänze (+), teilweise (x) oder gar nicht (-) umzusetzen.

Sonntage sind ausgenommen. Da solltest du dir etwas Gutes gönnen!



Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit dauert ca. 10 bis 15 Minuten und geht auf den Hl. Ignatius von Loyola zurück. Für ihn war das sogenannte „Examen“ die „wichtigste Viertelstunde“ des Tages. Er ließ sie nie ausfallen. Wenn man dieses Gebet regelmäßig pflegt, verhilft es einem, das eigene Leben wahrhaftig und ehrlich anzuschauen und es so vor Gott da sein zu lassen, wie es ist – ohne es zu bewerten, zu verurteilen, zu verdrängen oder zu beschönigen und es mit dem Blick zu sehen, mit dem ein Gott voller Liebe und Erbarmen auf mich schaut.

Während dieser Viertelstunde kann ich dem Raum geben, was während des Alltags nur wenig Beachtung gefunden hat: meinen Stimmungen, Regungen und Gefühlen. Ich kann sie noch einmal „erspüren und verkosten“ – wie Ignatius sagen würde.

Besonders der Abend ist eine gute Zeit, um den Tag vor Gott ausklingen zu lassen und ihn in seine Hände zurückzulegen. Indem ich das ausdrücklich in dem Bewusstsein der Gegenwart Gottes tue und meinen Tag mit seinen schönen und schweren Momenten, lichten und dunklen Zeiten vor Gott da sein lasse, kann ich mehr und mehr wahrnehmen, wie der Tag auf Gott hin transparent wird und in seinem Licht gewandelt wird. Die folgenden Schritte können helfen, mit dieser Gebetsweise vertraut zu werden:

Mich einfinden und bereiten – jedes Ereignis kann ein Fenster zu Gott sein

Ich finde mich an meinem Gebetsplatz ein und nehme die Haltung ein, die mir hilft, ganz da zu sein. Ich versuche wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht, still zu werden und mich mit dem, was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes zu stellen, der liebevoll auf mich schaut. Ich habe jetzt Zeit – für mich – für Gott.

Gebet um einen ehrlichen Blick

Ich bitte Gott um die Freiheit und das Licht, den Tag so, wie er war, anschauen zu dürfen, aus dem Blickwinkel eines barmherzigen, verständnisvollen, verzeihenden und wahrhaftigen Gottes.

Den Tag durchgehen

Mit „liebender Aufmerksamkeit“ wende ich mich nun dem zu, was heute war: den Menschen, Ereignissen, Tätigkeiten, Orten ... Ich kann den Tag an mir vorbeiziehen lassen: Stunde für Stunde, Ort für Ort, Begegnung für Begegnung, ohne zu bewerten oder zu beurteilen. Alles, was sich zeigt, darf jetzt da sein.

- Was hat mich überrascht?
- Was erfüllte mich mit Freude und Energie?
- Gab es Höhepunkte?
- Was ließ mich lachen?
- Was hat mich berührt?
- Was ist nicht so gelungen?
- Was bedauere ich?
- Was ist unerfüllt geblieben?
- Was hat weh getan?
- Was ersehne ich?

Mich an Gott wenden

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, wende ich mich an Gott und komme mit ihm ins Gespräch. Für das Schöne und Gelungene danke ich. Für das Schmerzliche, Versagen, Schuld ... bitte ich um Vergebung und Heilung. Ich kann ihm sagen, was vielleicht an Sorgen, Unruhe, Hoffnungen, Sehnsucht in mir ist.

Ausblick

Ich schaue einige Momente auf den morgigen Tag, auf das, was morgen auf mich zukommt. Ich bitte um Kraft, Zuversicht und Entschiedenheit, dass ich morgen so leben kann, wie ich es wirklich möchte.

Sr. Dr. Johanna Schulenburg CJ, Kardinal König Haus, Wien

Miteinander die Fastenzeit feiern

... und zwar an den Tagen der Fastenzeit, die für uns Christ:innen eine besondere Bedeutung haben. Wir möchten Sie ermuntern, den Aschermittwoch und die Feiertage der Karwoche zu Hause miteinander zu feiern und haben für Sie und Ihre Familie entsprechende Anregungen und Texte vorbereitet.

Aschermittwoch

Biblische Hinweise:

Am Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit. In der Bibelstelle, die am Aschermittwoch gelesen wird, gibt uns Jesus Hinweise, wo und wie wir hier ansetzen können: Er spricht von Almosen geben, beten und fasten.

ALMOSEN geben bedeutet, mit den Mitmenschen zu teilen und zu schauen, was sie brauchen. Das Wort Almosen kommt vom griechischen Wort „Mitleid“. Es geht auch um Solidarität und Gerechtigkeit.

BETEN heißt, über das Leben und den Lebenssinn nachdenken, einen Raum öffnen für schwierige Fragen, Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren.

FASTEN bedeutet, freiwillig auf etwas zu verzichten, das gibt auch Raum für Neues. Zudem ist das eine der wichtigsten Fähigkeiten, um die momentanen Probleme anzugehen!

Jesus weist mehrmals darauf hin, dass man nicht damit prahlen soll, wenn man als Christin/Christ Taten der Nächstenliebe setzt, das Gebet pflegt und bescheiden lebt.

Am Beginn der Fastenzeit steht das Symbol der Asche

Beim Gottesdienst am Aschermittwoch wird den Gläubigen mit den Worten „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst“ ein Kreuz auf die Stirn gezeichnet.

Asche war in früheren Zeiten ein Zeichen der Trauer und weist auf die Gebrechlichkeit und Endlichkeit des Lebens hin. Der zweite Satz „Kehr um und glaub an das Evangelium!“ fordert uns auf, das eigene Leben zu überdenken und an der Botschaft Jesu auszurichten.

Asche ist aber auch ein Zeichen der Fruchtbarkeit, sie kann etwa als Dünger verwendet werden.

Immer wieder werden deshalb auch heute noch auf den Feldern die Stoppeln verbrannt.

Asche hat die Kraft, zu reinigen. Aus ihr wurde in der Antike Seife hergestellt, mit Asche wurde auch gewaschen.

Wenn Sie zu Hause das Ritual des Aschenkreuzes durchführen möchten, benötigen Sie Asche, die aus den Palmzweigen des Vorjahres „gewonnen“ wurde. Sollten Sie keine zur Verfügung haben, kann es auch ein Kreuz ohne Asche sein.

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel „Kehr um und glaub an das Evangelium“ oder „Der Herr segne und behüte dich.“

Gemeinsam Herausforderungen wagen

Besprechen Sie in der Familie, wie Sie die Fastenzeit beginnen möchten. Der Aschermittwoch ist wie der Karfreitag ein Fasttag und wir versuchen, möglichst einfach zu essen und zu trinken. Wir wollen an diesem speziellen Tag – so gut es geht – auch auf Fernsehen, Musik und Unterhaltung (auch über das Handy) verzichten.

Viele Menschen fassen für die Fastenzeit einen Vorsatz. Machen Sie sich Gedanken, welches Vorhaben Sie angehen wollen.

Bitte

Die Fastenzeit ist eine besondere Zeit, in der wir Besonderes wagen können!

- Schenke uns Ausdauer, Konsequenz und Bescheidenheit, damit wir es schaffen, auf nicht notwendige Konsumgüter zu verzichten.
- Schenke uns ein Herz für andere Menschen, damit wir erkennen können, was ihnen fehlt und Kraft, um ihnen zu helfen und für sie da zu sein.
- Schenke uns den Mut, in der Familie über den Glauben zu reden. Lass uns erkennen, wo uns das Handeln Jesu als Vorbild dienen kann.

Gemeinsam innehalten in der Karwoche

Mit dem Palmsonntag beginnt die Karwoche (von althochdeutsch „kara“ = Sorge, Kummer). Wir sind eingeladen, den Leidensweg Jesu mitzugehen, vom umjubelten Einzug in Jerusalem bis hin zu Tod und Auferstehung.

Fragen Sie zu Hause nach, wer bei den kurzen Besinnungen mitmachen möchte, und vereinbaren Sie gleich einen Zeitpunkt für den Palmsonntag.

An einem geeigneten Platz wird (für die ganze Woche oder an den jeweiligen Tagen) eine „Oster-ecke“ eingerichtet – mit einem schönen Tuch als Unterlage, einer Kerze, einer Blume oder einem Zweig, evtl. einer Schale mit Weihwasser, Gebeten etc. und dem vorgesehenen Text. Im Folgenden finden Sie für Palmsonntag, Gründonnerstag, Karfreitag und Ostersonntag je eine biblische Erzählung mit einer kurzen Erklärung, eine symbolische Handlung, ein Gebet und eine Fürbitte; abgeschlossen wird mit einem Segen.

Wechseln Sie sich beim Lesen der Texte ab, bringen Sie evtl. eigene Texte und Gedanken ein.

Palmsonntag

Biblische Erzählung: Jesus zieht in Jerusalem ein

Als Jesus in Jerusalem einzieht, breiten viele Menschen ihre Kleider auf der Straße aus; andere reißen Zweige von den Bäumen und streuen sie auf den Weg. Alle rufen: „Hosanna! Gesegnet sei er, der kommt im Namen des Herrn. Hosanna in der Höhe!“

Jesus war mit seinen Jüngern auf dem Weg nach Jerusalem, wo sie das Pessach-Fest (das größte Fest des jüdischen Glaubens) feiern wollen. Die Bibel erzählt uns, dass Jesus von den Bewohner:innen Jerusalems mit großem Jubel empfangen wurde. Die Menschen haben in ihm den Retter, den König, einen Helden gesehen. Um ihre Freude zu zeigen, haben sie Zweige von den Büschen gepflückt und damit Jesus zugewinkt. Auch wir wollen Jesus bei uns willkommen heißen.

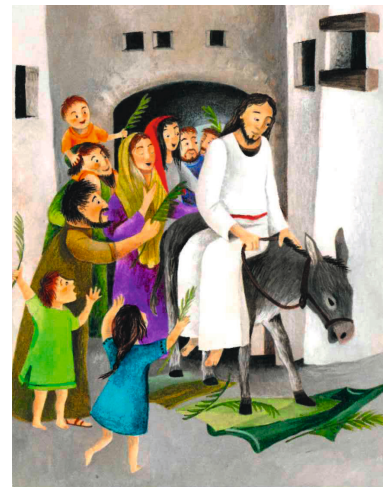


Bild: Brigitte Seiwald

Wir zeigen, dass Jesus bei uns willkommen ist

Als Zeichen, dass Jesus bei uns zu Hause herzlich willkommen ist, befestigen wir die bunten Bänder oder die gesegneten Palmzweige an besonderen Plätzen. Jede/r sucht nach geeigneten Plätzen – etwa hinter einem Kreuz oder Bild, neben der Eingangstür oder am Essplatz, evtl. auch in der Nähe des Bettes – oder einfach da, wo es gefällt.

Gebet

Jesus, die Leute haben dich in Jerusalem mit Begeisterung empfangen.
Auch wir möchten dich bei uns zu Hause herzlich willkommen heißen.
Wir freuen uns, dass du uns nahe sein willst und uns begleitest,
wir bemühen uns, so zu leben, wie du es uns gezeigt hast.
Wir wollen aufeinander Rücksicht nehmen, füreinander da sein
und den Menschen in unserer Nähe immer wieder Freude bereiten.

Dank und Bitte

Wir danken dir, dass du uns auf unserem Lebensweg begleitest und bitten dich:
Lass uns zu Menschen werden, bei denen sich andere gut aufgehoben fühlen,
weil sie spüren, dass sie bei uns willkommen sind.

Gegenseitig segnen

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel
„Der Herr segne und behüte dich.“

Gründonnerstag

Biblische Erzählung: Jesus feiert das letzte Abendmahl

Jesus feiert mit seinen Jüngern das große Fest der Juden, das Paschafest*. Am Abend versammeln sie sich zum Paschamahl. Während sie essen, nimmt Jesus das Brot, spricht das Dankgebet, bricht das Brot in Stücke und gibt es den Jüngern mit den Worten „Nehmt und esset, das ist mein Leib“.

Nach dem Essen begann Jesus als Zeichen seiner Liebe den Jüngern die Füße zu waschen. Er forderte sie auf, seinem Beispiel zu folgen: „Dient einander! Keiner soll meinen, er wäre besser als der andere.“ Nach dem Mahl gehen sie in die Dunkelheit hinaus, um zu beten und Jesus bittet seine Freunde: „Bleibt hier und wacht mit mir, betet.“



Bild: Brigitte Seiwald

Jedes Mal, wenn wir Messe feiern, rufen wir uns dieses letzte Abendmahl ins Gedächtnis. Wir glauben der Zusage Jesu, dass er mitten unter uns ist, wenn wir an dieses Geschehen denken.

* Vor über 3.000 Jahren lebten die Israeliten in Ägypten im Exil. Dort regierte ein Pharao, der sie wie Sklaven behandelte. Moses wurde von Gott beauftragt, die Israeliten zu befreien und in das gelobte Land Kanaan zu führen. Das mehrtägige Paschafest der Juden erinnert an den Auszug aus der ägyptischen Knechtschaft. Bei feierlichem Essen wird die Geschichte der Befreiung erzählt. Eine spezielle Speisenfolge auf einem eigenen Teller bringt das Geschehen symbolisch zum Ausdruck.

Mahl-Zeit – Kerze und Brot vorbereiten

Es gibt kaum ein schöneres Zeichen der Verbundenheit, als miteinander zu essen. Also planen Sie für heute eine gemeinsame „Abendjause“ und bereiten Sie dafür u. a. eine Kerze und ein besonderes – evtl. selbst gebackenes – Brot vor. Wenn alle versammelt sind, wird die biblische Erzählung vorgelesen. Diese endet damit, dass Jesus seine Jünger bat: Bleibt hier und wacht mit mir! Er wusste, was ihm bevorstand und hatte Angst. Die Kerze wird angezündet und folgender Text vorgelesen:

Das Licht dieser Kerze vertreibt die Dunkelheit und möchte uns daran erinnern, dass wir einander in schweren Zeiten beistehen und zusammenhalten.

Das Licht dieser Kerze verbreitet Wärme und möchte uns daran erinnern, dass wir uns gegenseitig zärtliche Momente und Liebe schenken.

Das Licht dieser Kerze baut eine Brücke zu Gott und möchte uns daran erinnern, dass Gott in unserer Familie gegenwärtig ist und uns und unser Leben begleitet.

Nach der Fußwaschung sprach Jesus: „Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe.“ (Joh 13,15). Es ist nicht nötig, dass wir uns gegenseitig die Füße waschen, aber es wäre schön, da und dort gewisse „Liebesdienste“ zu übernehmen. Alle Familienmitglieder denken zwei/drei Minuten darüber nach, wie und wo man einander behilflich sein könnte, auch wenn manches lästig ist oder schwer fällt. Danach werden die Gedanken ausgetauscht.

Jesus hat mit seinen Jüngern Brot geteilt. Viele unserer Großeltern zeichneten aus Dankbarkeit auf jedes Brot, das sie anschnitten, mit dem Daumen oder Brotmesser drei Kreuzzeichen und sprachen dazu: Gott segne dieses Brot! Vielleicht möchten auch Sie diese Segnung durchführen und danach beten:

Guter Gott, wir danken dir für das Brot und alle anderen Gaben, die hier für uns bereit sind. Wir wollen uns darum bemühen, auch andere satt zu machen.

Wir danken dir für unsere Tischgemeinschaft, in der wir nicht nur Brot miteinander teilen, sondern auch Sorgen, Freuden, Ängste und Hoffnungen. Wir wollen uns darum bemühen, liebevoll miteinander umzugehen.

Wir danken dir für Jesus, der uns einen Weg gezeigt hat, das Leben aus dem Glauben heraus zu verstehen und zu leben. Wir wollen uns bemühen, über unseren Glauben nachzudenken.

Herr, lass uns füreinander Nahrung und Kraftquelle sein, lass uns deine Nähe spüren und segne und behüte uns, im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen. – Mahlzeit!

Karfreitag

Biblische Erzählung: Die Kreuzigung und der Tod Jesu

Nach seiner Verurteilung wird Jesus von den Soldaten verspottet und verhöhnt. Dann führen die Soldaten ihn hinaus, um ihn zu kreuzigen. Jesus muss das schwere Kreuz selbst zum Ort seiner Hinrichtung tragen. Auf dem Weg treffen sie einen Mann namens Simon. Weil Jesus schon sehr geschwächt ist, zwingen sie Simon, das Kreuz zu tragen. An der Hinrichtungsstätte angekommen, schlagen sie Jesus ans Kreuz.

Plötzlich wird es im ganzen Land finster. Jesus ruft: „Es ist alles vollbracht“, dann stirbt er. In diesem Moment reißt der Vorhang des Tempels mitten entzwei, die Erde bebt und Felsen spalten sich. Die römischen Soldaten, die Jesus gekreuzigt haben, erschrecken sehr und nun sind sie sich sicher: Dieser Mann war wirklich Gottes Sohn.



Damals beherrschten die Römer das Land. Für sie war die Kreuzigung die übliche Strafe für schwere Verbrechen (bei Sklaven und „Nichtrömern“). Jesus wurde Unruhestiftung vorgeworfen und dass er neuer König werden wolle. Mit seiner Lehre der Gottes- und Nächstenliebe sorgte Jesus wirklich für großes Aufsehen. Er fand viele Anhänger:innen und war den Regierenden bald ein Dorn im Auge. Sie wollten ihn loswerden.

Wenn wir heute am Karfreitag an den Tod Jesu denken, so wollen wir an die Menschen denken, die Jesus in dieser schweren Situation geholfen haben, aber auch an diejenigen, die ihm Leid zugefügt haben. Manchmal können wir Leid nicht vermeiden, aber wir können helfen, es besser zu ertragen.

Wir möchten Not lindern – mehrere Taschentücher vorbereiten

Karfreitag ist ein ruhiger Tag der Trauer. Es ist ein Fasttag und wir versuchen, möglichst einfach zu essen und zu trinken. Wir wollen an diesem speziellen Tag – so gut es geht – auch auf Fernsehen, Musik und Unterhaltung (auch über das Handy) verzichten.

Veronika hat mit einem „Schweiß Tuch“ die Not von Jesus gelindert. Die Taschentücher sind ein Symbol für dieses „Schweiß Tuch“. Wir denken darüber nach, wie und bei wem wir Not lindern könnten. Wo können wir in den nächsten Tagen helfen und Anteilnahme zeigen? Wer einen Vorschlag hat, nimmt eines der Taschentücher, legt es vor sich hin und stellt die Idee vor. Wer eine Idee hat, aber nicht darüber reden möchte, steckt das Taschentuch einfach ein.



Gebet

Guter Gott, wir erinnern uns heute an den Tod Jesu.

Jesu Mutter und seine Freunde waren voller Trauer und Verzweiflung, so wie wir es sind, wenn wir von jemandem, den wir gern haben, Abschied nehmen müssen.

Herr, du weißt, was uns traurig macht, belastet und niederdrückt.

Lass uns spüren, dass du uns in Momenten der Verzweiflung stützen und wieder aufrichten willst, gib uns Menschen zur Seite, die uns mögen und die uns helfen und lass auch uns zum Trostspender für andere werden. Amen.

Dank und Bitte

Wir danken dir, dass du aus Liebe zu uns alle Leiden bis hin zum Tod ertragen hast.

Sei bei uns und tröste uns, wenn wir voller Trauer sind. Lass uns auch erkennen, wo wir Menschen verletzen, weil wir gedanken- oder teilnahmslos sind und gib uns den Mut, einzugreifen, wenn jemand Anteilnahme und Hilfe braucht.

Gegenseitig segnen

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel „Der Herr segne dich, er schenke dir Geborgenheit, Schutz und Heil. Amen.“

Ostersonntag

Die Botschaft des Engels am leeren Grab

Nachdem der Sabbat* vorüber ist, kaufen Maria aus Magdala und zwei andere Frauen wohlriechende Öle, um damit zum Grab zu gehen und Jesus zu salben. Es war damals üblich, Tote zu salben. In aller Früh, gerade als die Sonne aufgeht, kommen sie beim Grab an. Sie wundern sich, dass der Grabstein weggewälzt ist. Die Grabhöhle ist offen. Sie betreten das Grab und sehen auf der rechten Seite einen jungen Mann sitzen, der mit einem weißen Gewand bekleidet war; da erschrecken sie sehr. Er aber sagte zu ihnen: „Erschreckt nicht! Ihr sucht Jesus von Nazareth, der ans Kreuz geschlagen wurde? Er ist auferstanden; er ist nicht hier. Seht, da ist die Stelle, wo man ihn hingelegt hat.“

*Der Sabbat war und ist im Judentum der siebte Wochentag und ein Feiertag. Gott hat bei der Schöpfung am siebten Tag geruht, deshalb soll an diesem Tag keine Arbeit verrichtet werden.



Das Osterfest ist das höchste und wichtigste Fest der Christ:innen. Wir feiern, dass Jesus auferstanden ist, dass er den Tod überwunden hat und lebt. Wir dürfen darauf vertrauen, dass auch unser Leben nicht mit dem irdischen Tod endet, sondern in ein neues Leben in Gemeinschaft mit Gott mündet.

Ostern ist eine gute Gelegenheit, über den eigenen Glauben nachzudenken. Wie wollen wir Christus in uns zum Leben erwecken, ihn sozusagen zur Auferstehung bringen. Welche Handlungen und Worte Jesu sollen Auswirkungen auf mein eigenes Leben haben?

Begegnungen zwischen Jesus und anderen Menschen haben eine aufbauende und heilende Wirkung. Jesus ist oft auf der Seite der Schwachen, Benachteiligten und von der Gesellschaft an den Rand gedrängten Menschen. Bei welchen Gelegenheiten wird sichtbar und spürbar, dass ich Christin/Christ bin?

Halleluja – wir freuen uns, dass du bei uns bist

Zu Ostern dürfen auf keinen Fall Osternester und Ostereier fehlen. Vielleicht will jemand dem Osterhasen helfen und beschreibt ein hart gekochtes Ei mit einer Botschaft oder bemalt es.

Die Osterzeit dauert bis Pfingsten, es ist die Zeit des „Halleluja!“, was soviel heißt wie „Lobt Gott!“. Wie wäre es mit einem „Osterplakat“ mit einem schön geschriebenen „Halleluja“ und weiteren österlichen Motiven? Vielleicht auch noch ein Spruch wie beispielsweise: „Halleluja, wir freuen uns, dass du bei uns bist“ oder „Halleluja, du bist das Licht“. Das Plakat (das zur Not auch mit dem PC gestaltet werden kann) wird dann bis Pfingsten zu Hause aufgehängt.

Gebet

*Christus, du bist auferstanden und hast den Tod überwunden!
Du bist für uns Licht und wir brauchen uns vor nichts zu fürchten.
Du bist für uns Heil und wir können darauf vertrauen, dass du unsere Verletzungen heilst.
Du bist für uns Trost und wir wissen, du bist uns nahe, wenn wir traurig sind.
Du hältst uns in deinen Händen und wir dürfen uns bei dir geborgen fühlen.
Du liebst jeden von uns und wirst immer zu uns halten.
Du bist das Leben – mache auch uns lebendig und erfülle uns mit Begeisterung für deine Botschaft und für das, was du uns an Menschen- und Nächstenliebe vorgelebt hast.
Segne uns und behüte uns und lass auch uns zum Segen für andere werden.*

Dank

Wir danken dir, denn du hast den Tod besiegt und uns zu einem neuen Leben eingeladen. Einem Leben, das von deiner liebenden Gegenwart getragen ist. Wir sind aufgerufen, es an deiner Botschaft auszurichten und mit deiner Hilfe das Gute in uns zum Leben zu erwecken und füreinander da zu sein.

Gegenseitig segnen

Wir zeichnen uns gegenseitig ein Kreuz auf die Stirn und sprechen die kurze Segensformel „Der Herr segne und behüte dich, Halleluja.“

Schwerpunkt: 40 Tage Fastenzeit, 40 „gute“ Taten

Wir haben unterhalb 40 Ideen aufgelistet, wie Sie sich selbst oder anderen in der Fastenzeit etwas Gutes tun können. Am besten drucken Sie zuerst diese beiden Seiten aus und lesen alles in Ruhe durch.

Wenn Ihnen die Idee gefällt, so versuchen Sie, Mitstreiter:innen im Familien- und/oder Freundeskreis zu finden. Wer mitmacht, sollte sich zuerst alle Vorschläge durchlesen und diese mit den Punkten ergänzen, die einem persönlich wichtig sind. Wer möchte, kann bereits beim Durchlesen die Ideen markieren, die man auf jeden Fall angehen möchte.

Suchen Sie sich Partner:innen, um gemeinsam an bestimmten Tagen die gleichen Herausforderungen anzugehen, wie wäre es hin und wieder mit einer Aufgabe, bei der die ganze Familie mitmacht?

Gemeinsam geht es leichter, die Auswahl der Aufgaben, deren gemeinsame Durchführung und der Erfahrungsaustausch. Legen oder hängen Sie die Liste auf einen gut sichtbaren Platz, das kann auch in der Arbeitsstelle sein, ermuntern Sie sich gegenseitig, möglichst täglich ein Vorhaben anzugehen.

Sie können das folgendermaßen festlegen und dokumentieren:

Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer sucht sich eine Farbe aus. Nun werden die Herausforderungen eingetragen, indem die Zahl, die neben der Aufgabe steht, in das Kästchen neben dem Datum eingetragen wird, zumindest die für den kommenden Tag. Wurde das Vorhaben geschafft, kann man ein Häkchen setzen, ansonsten ein x. Beispiel: Für Mittwoch, 18. Februar: Blau punktet mit freundlichen Worten, und rot verschenkt eine Kerze.

Mi 18.02. ☐ ☒ 7 ☒ 10 ☐

Glücklich ist, wer Gutes tut – so behaupten es die Glücksforscher:innen und auch Studien, also: Legen Sie los!

Mi 18.02.	☐	☐	☐	☐	1	Am Aschermittwoch esse ich eine Fastensuppe oder verzichte auf das Abendessen.
Do 19.02.	☐	☐	☐	☐	2	Ich suche einen schönen Text und lese ihn jemandem vor.
Fr 20.02.	☐	☐	☐	☐	3	Ich gehe mit mindestens einem Familienmitglied eine Stunde lang spazieren.
Sa 21.02.	☐	☐	☐	☐	4	Ich besuche mit jemandem eine Kirche oder Kapelle und zünde eine Kerze an. Sollte das nicht möglich sein, kann sie auch zu Hause angezündet werden.
So 22.02.	☐	☐	☐	☐	5	Ich teile meine Zeit mit jemandem und besuche oder lade eine Person ein, die ich schon länger nicht gesehen habe.
Mo 23.02.	☐	☐	☐	☐	6	Ich teile jemandem aus dem Familien- oder Freundeskreis ein Ereignis mit, das mich stark berührt hat.
Di 24.02.	☐	☐	☐	☐	7	Ich werde mindestens einer Person ein „gutes Wort“ sagen.
Mi 25.02.	☐	☐	☐	☐	8	Ich schenke einer Person, die traurig ist oder bei der etwas schiefgegangen ist, wirklichen Trost (zuhören).
Do 26.02.	☐	☐	☐	☐	9	Ich umarme jemanden ganz fest und sage dabei etwas Schönes.
Fr 27.02.	☐	☐	☐	☐	10	Ich übergebe jemandem ohne speziellen Anlass eine Kerze.
Sa 28.02.	☐	☐	☐	☐	11	Ich denke drei Abende hintereinander darüber nach, was am vergangenen Tag gut war und wofür ich dankbar bin.
So 01.03.	☐	☐	☐	☐	12	Ich überlege mir am Wochenende, was der schönste Moment der ganzen Woche war.
Mo 02.03.	☐	☐	☐	☐	13	Ich überlege, welche Menschen mir heute gut getan haben.
Di 03.03.	☐	☐	☐	☐	14	Ich werde drei Tage lang vor jedem Essen kurz innehalten und Worte oder Gesten des Dankes setzen.
Mi 04.03.	☐	☐	☐	☐	15	Ich denke darüber nach, was am nächsten Tag ansteht und bereite mich gut darauf vor.
Do 05.03.	☐	☐	☐	☐		
Fr 06.03.	☐	☐	☐	☐		
Sa 07.03.	☐	☐	☐	☐		
So 08.03.	☐	☐	☐	☐		

Mo 09.03.	☐	☐	☐	☐
Di 10.03.	☐	☐	☐	☐
Mi 11.03.	☐	☐	☐	☐
Do 12.03.	☐	☐	☐	☐
Fr 13.03.	☐	☐	☐	☐
Sa 14.03.	☐	☐	☐	☐
So 15.03.	☐	☐	☐	☐
Mo 16.03.	☐	☐	☐	☐
Di 17.03.	☐	☐	☐	☐
Mi 18.03.	☐	☐	☐	☐
Do 19.03.	☐	☐	☐	☐
Fr 20.03.	☐	☐	☐	☐
Sa 21.03.	☐	☐	☐	☐
So 22.03.	☐	☐	☐	☐
Mo 23.03.	☐	☐	☐	☐
Di 24.03.	☐	☐	☐	☐
Mi 25.03.	☐	☐	☐	☐
Do 26.03.	☐	☐	☐	☐
Fr 27.03.	☐	☐	☐	☐
Sa 28.03.	☐	☐	☐	☐
So 29.03.	☐	☐	☐	☐
Mo 30.03.	☐	☐	☐	☐
Di 31.03.	☐	☐	☐	☐
Mi 01.04.	☐	☐	☐	☐
Do 02.04.	☐	☐	☐	☐
Fr 03.04.	☐	☐	☐	☐
Sa 04.04.	☐	☐	☐	☐
So 05.04.	☐	☐	☐	☐

- 16** Ich werde eine Kerze anzünden, evtl. ein Vaterunser beten und mich für Menschen bedanken, die mein Leben begleiten.
- 17** Ich verzichte heute auf ein Konsumgut und gebe das Gesparte einem Bettler oder kaufe diesem etwas zu essen.
- 18** Ich trinke einen Tag lang ausschließlich Wasser.
- 19** Ich verzichte heute auf Filme und Videos (auch am Handy).
- 20** Ich werde zwei Kleidungsstücke aussortieren und verschenken.
- 21** Ich esse drei Tage lang keine Süßigkeiten, kein Fastfood und keine Snacks (falls ja, die Zahl 21 an drei Tagen eintragen).
- 22** Ich werde mich drei Tage lang vegetarisch ernähren.
- 23** Ich gehe einen kurzen Weg, den ich üblicherweise mit dem Fahrzeug zurücklege, zu Fuß oder benütze das Fahrrad.
- 24** Ich achte drei Tage lang sehr sorgfältig auf Mülltrennung.
- 25** Ich studiere drei Tage lang genau, woher die Produkte kommen, die ich konsumiere und gegebenenfalls auch, was sie enthalten.
- 26** Ich pflanze in einem Topf oder im Garten Kresse oder Radieschen an und beobachte das Wachsen.
- 27** Ich versuche, drei Tage lang ohne Plastiksäcke, Plastikflaschen und Verpackungsplastik auszukommen.
- 28** Ich besuche in dieser Woche jemanden, der sich darüber freut oder schicke ihm eine Postkarte.
- 29** Ich zeige jemandem mit Worten oder Gesten, dass ich sie/ihn mag.
- 30** Ich bedanke mich bei jemandem.
- 31** Ich erfülle jemandem einen Wunsch oder überbringe ein kleines Geschenk.
- 32** Ich werde einen Tag lang nicht jammern, schimpfen, andere kritisieren oder schlecht über jemanden reden.
- 33** Ich biete jemandem meine Hilfe an.
- 34** Ab 18:00 Uhr schaue ich auf keinen Bildschirm mehr, inkl. Handy!
- 35** Ich werde mich zu Hause an der österlichen Dekoration beteiligen, Eier färben etc.
- 36** Ich besuche in der Karwoche eine liturgische Feier in der Kirche oder einen Kreuzweg und schau mir die Stationen genau an.
- 37** Ich verstecke am Ostersonntag für jedes Familienmitglied eine selbst formulierte Osterbotschaft mit guten Wünschen.
- 38** Ich werde etwas backen oder sonst etwas zum Essen beitragen.
- 39** Ich zeichne anderen Familienmitgliedern ein Kreuzzeichen auf die Stirn und spreche: „Der Herr segne und behüte dich“.
- 40** Miteinander singen oder musizieren – sollte das nicht möglich sein, kann gemeinsam etwas Schönes angehört werden.

Weitere Ideen der Familienmitglieder:

Mi		Mein Vorhaben 	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do			
Do																
Fr																
Sa																
So																
Mo																
Di																
Mi																
Do																
Fr																
Sa																
		So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So



Mi		Mein Vorhaben 	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do			
Do																
Fr																
Sa																
So																
Mo																
Di																
Mi																
Do																
Fr																
Sa																
		So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So



Mi		Mein Vorhaben 	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do			
Do																
Fr																
Sa																
So																
Mo																
Di																
Mi																
Do																
Fr																
Sa																
		So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So



Mi		Mein Vorhaben 	So	Sa	Fr	Do	Mi	Di	Mo	So	Sa	Fr	Do			
Do																
Fr																
Sa																
So																
Mo																
Di																
Mi																
Do																
Fr																
Sa																
		So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

