



Auf dem Weg

➤ALIVE! Daham Impulse für die Fastenzeit➤



katholische jugend
erzdiözese salzburg

≡ Den Blick ändern ≡

Materialien: ein paar Zweige, buntes Papier oder Bänder;



Nein, ein Fasten, wie ich es haben will, sieht anders aus! Ladet die Hungernden an euren Tisch und helft allen, die Hilfe brauchen!
Jesaja 58, 7-8

Die Fastenzeit soll keine Last für uns sein. Es geht nicht um das krampfhaftes Verzichtens, sondern um das bewusstere Leben. Der Prophet Jesaja sprach im Alten Testament davon, dass man beim Fasten nicht nur an sich selbst denken soll. Vielmehr sollte man in der Fastenzeit seinen Blick ändern und auf andere Menschen achten. Wie kann ich jemanden helfen? Wie kann ich die Welt ein bisschen bunter machen?

Statt einem Osterstrauch wollen wir deshalb einen Fastenstrauch schmücken. Anstelle der bunten Eier kannst du buntes Papier oder Bänder verwenden. Immer wenn du in der Fastenzeit jemandem eine Freude machst oder eine gute Tat vollbringst, kannst du deinen Strauch mit etwas Buntem schmücken. So wird die Fastenzeit bunter, für dich und für andere!



⇒ Absolut Unverzichtbar ⇒

Materialien: Stift, Papier oder PostIt/Haftzettel



*Der Geist Gottes führte
ihn in die Wüste,
wo er sich vierzig
Tage lang aufhielt.
Lukas 4,1-2*

Die Fastenzeit soll uns daran erinnern, dass Jesus damals 40 Tage und Nächte lang durch die Wüste gewandert ist. Er erforschte dabei sein Herz und war danach bereit, seine Botschaft von einem liebenden Gott in die Welt zu verbreiten. Auch wir sollen in diesen Tagen unser Herz erforschen: Was ist uns wirklich wichtig? Wo können wir Kraft tanken? Welche Menschen brauchen wir?

Diese Fastenzeit ist eine größere Herausforderung als sonst. Schon seit einem Jahr müssen wir immer wieder ungewollt auf Dinge verzichten. Vielleicht ist auch genau jetzt, uns wirklich klar geworden, was für uns unverzichtbar ist und welche Dinge in unserem Leben wirklich wichtig sind. Überlege dir, was du wirklich in deinem Leben brauchst und schreibe es auf ein PostIt. Klebe es an einen Ort, wo du es immer wieder siehst.



≡ Neuanfangen ≡

Materialien: Papier,
Bleistift, Radiergummi;



*Gott heilt alle,
deren Herz zerrissen
ist, und verbindet
ihre Wunden.
Psalm 147,3*

Hat dir schon mal jemand weh getan? Etwas Gemeines gesagt oder getan? Oft ist es schwer, diese Erfahrungen zu vergeben. Die Zeit vor Ostern soll auch eine Zeit der Versöhnung sein, wo wir anderen vergeben sollen.

Überlege dir, welche Situationen es in deinem Leben gab, wo dich jemand verletzt hat. Schreib dann alles auf ein Blatt Papier mit Bleistift. Bitte dann Gott, dass du diese Dinge verzeihen kannst. Nimm dann den Radiergummi und lösche alles aus. Du wirst bemerken, dass manchmal trotzdem oft noch ein Rest zurück bleibt, denn Verzeihen ist gar nicht so einfach. Trotzdem hast du jetzt wieder Platz auf deinem Papier für neue Erinnerungen, die die alten, schlechten überdecken können. So kannst du wieder neu anfangen!



~In meine Hand geschrieben~

Materialien: Filzstift oder Kugelschreiber; vlt. Papierstreifen, Kleber;



*Unauslöschlich habe
ich deinen Namen auf
meine Handflächen
geschrieben.
Jesaja 49,16*

In der Bibel heißt es, dass Gott unsere Namen in seine Hand geschrieben hat. Jede/r von uns ist unvergesslich für ihn. Auch wir haben sicher Menschen, die uns wahnsinnig wichtig sind.

Nimm dir einen Streifen Papier, der lang genug ist, damit er locker um dein Handgelenk passt. Schreib nun auf den Streifen die Namen aller wichtigen Personen in deinem Leben auf. Bastle dir dann aus dem Streifen ein Armband, indem du die Enden zusammenklebst. Alternativ kannst du dir die Namen auch auf deine Handflächen schreiben. Lies dir danach in Ruhe die Namen durch und bete für jede und jeden einzelnen. Vielleicht geht es einer Person gerade nicht so gut, oder du bist einfach nur dankbar, dass dieser Mensch in deinem Leben ist. Alles hat hier Platz!



≡Ich kenne dein Herz≡

Materialien: Filzstift, Spiegel/
laminiertes Papier/
Plastikfolie, Taschentuch;



*Für die Menschen ist wichtig,
was sie mit den Augen
wahrnehmen können; ich
dagegen schaue jedem
Menschen ins Herz.
1. Samuel 16,7*

Es ist nie einfach zuzugeben, dass man einen Fehler begangen hat. Aber wenn wir Dinge tun, die andere verletzen, dann schadet das unseren Beziehungen und möglicherweise auch uns. „Verzeih mir“ zu sagen heißt zuzugeben, dass du ein Mensch bist, fehlbar, unvollkommen, echt.

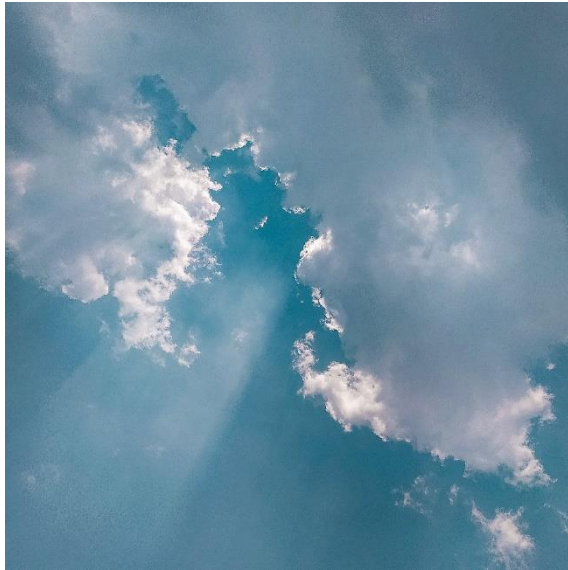
Stell dich vor einen Spiegel oder nimm dir etwas laminiertes bzw. eine Plastikfolie und schreibe darauf alles auf, was dir leid tut.

Nimm dir dann ein Taschentuch und lösche alle deine Fehler weg. Erinnerung dich daran, dass Gott dein Herz besser kennt als alle anderen. Er weiß was dir leid tut und sieht deine Bemühungen.



~In Luft auflösen~

Materialien: Filzstift,
Küchenrolle, Wasser;



*Ladet alle eure
Sorgen bei Gott ab,
denn er sorgt für euch.
1. Petrus 5,7*

Probleme lösen sich leider selten in Luft auf. Oft gibt es Dinge, die wir lange mit uns herumschleppen. Da kann es gut tun, wenn wir unsere Probleme jemand anderen anvertrauen.

Nimm dir ein Blatt Küchenrolle und schreibe oder zeichne darauf alles mit einem Filzstift auf das dich belastet. Du kannst dabei so abstrakt oder direkt sein, wie du möchtest.

Halte dann die Küchenrolle unters Wasser. Du wirst sehen, wie alles auf dem Blatt anfängt zu schwimmen. Langsam aber sicher lösen sich die Probleme in Luft auf. Manche sind etwas hartnäckiger, aber mit etwas Geduld lösen sie sich auch. Denn auch wenn sich alles nicht sofort ändert, tut es doch gut, seine Lasten zu teilen. Also sprich vielleicht mit einer vertrauten Person oder auch einfach mit Gott darüber!



≡ Nimm was du brauchst ≡

Materialien: Stifte,
PostIts/Haftzettel;



*Sei mutig und entschlossen!
Lass dich nicht einschüchtern
und hab keine Angst! Denn
ich, der HERR, stehe dir bei,
wohin du auch gehst.
Josua 1,9*

Wir alle haben Kraftquellen. Aktivitäten, die uns gut tun und uns wieder stärken.

Eine besondere Kraftquelle sind auch gute Worte. Ermutigungen, Lob, ein Ratschlag oder auch ein guter Witz können einen den Tag gleich viel leichter machen. Und es tut immer gut, solche Worte zu hören oder zu lesen.

Nimm dir ein paar PostIts und überlege dir ein paar positive Botschaften. Du kannst sie direkt an jemanden richten oder ganz allgemein schreiben. Verteile diese Botschaften an Menschen in deiner Umgebung! Du kannst auch eine Wand mit den PostIts gestalten, wo sich jede/r nehmen kann, was sie/er braucht. Und natürlich können dort auch andere ihre guten Worte hinterlassen!



≡ Dankbarkeit ≡

Materialien: Schnur (z.B. Wolle)



Dankt dem Herrn,
denn er ist gut zu uns,
seine Liebe hört niemals auf!

1. Chronik 16,34

Es gibt einige Mediziner, die davon überzeugt sind, dass es dem Körper besser geht, wenn man dankbar ist. Es tut nicht gut, wenn man sich immer nur beschwert und unzufrieden ist. Vielmehr ist es wichtig, sich bewusst zu werden, was man Gutes im Leben hat.

Nimm dir ein Stück Schnur. Überlege dir dann, für was du alles dankbar bist. Welche kleinen oder großen Dinge machen dir eine Freude? Für welche Menschen bist du dankbar? Was bringt dich zum Lachen?

Mach für alles was dir einfällt einen Knoten in deine Schnur. Sieh dann, wie viele großartige Dinge es in deinem Leben gibt! Sprich dann ein Gebet und danke Gott.



Eine besinnliche Fastenzeit wünscht
die Katholische Jugend Salzburg

**Mit Ausnahmen des KJ- und ALIVE!-Logos ist dieses
Dokument unter CC BY-NC-SA lizenziert.**

Weitere Informationen gibt es unter:
Katholische-jugend.at/salzburg/impressum

