

Die Fastenzeit beginnt

Wenn der Fasching vorbei ist, kommt der Aschermittwoch. Mit diesem beginnt die Fasten- oder Passionszeit, eine Zeit der Vorbereitung auf Ostern. Viele Menschen fasten am Aschermittwoch, das heißt sie verzichten auf etwas, was sie sonst genießen. Manche machen das auch die Tage danach noch bis zum Ostersonntag.

Die Fastenzeit dauert 40 Tage, die Sonntage werden nicht mitgezählt.

Wenn ihr am Aschermittwoch in die Kirche geht, könnt ihr sehen wie der Pfarrer bei jedem ein Kreuz aus Asche auf die Stirn zeichnet.

Das Kreuz soll an Jesus erinnern und uns zum Umkehren, etwas anders zu machen oder etwas nicht mehr zu machen auffordern. Das Kreuz ist auch ein Zeichen der Hoffnung, dass das Leben weitergeht, über den Tod hinaus. Dies feiern wir dann an Ostern. Die Asche steht für das Reinigen. Früher wurde mit Asche gewaschen und aus Asche hat man Seife hergestellt. So soll uns das Asche-Kreuz zu Beginn der Fastenzeit auf Ostern vorbereiten.

Wir sollen uns auf den Weg machen, und aufmerksamer werden, auf uns und auf andere. Bewusster werden was wir zu anderen sagen und wie wir uns verhalten. Wir sollen eine Zeitlang fasten.

FASTEN ? Wie soll das nun gehen?



Ich faste mit den Augen:

Etwas weniger Fernsehen, Video oder Filme schauen ... mehr auf mich und die Anderen sehen. Braucht jemand meine Hilfe? Vielleicht entdecken wir sogar die Spur Gottes in der Natur.

Ich faste mit den Ohren:

Etwas weniger Radio oder CD hören...
mit Ruhe auf mich und andere hören.
Aufmerksam zuhören, wenn andere mit
mir reden und mir etwas erzählen. Was
können meine Ohren alles hören?
Offen sein für das Wort Gottes.



Ich faste mit dem Mund:

Etwas weniger Leckereien und
Süßigkeiten, dafür gesundes Essen und
Trinken auswählen. Wie gut, dass wir
so viel verschiedenes Essen haben!
Sorgfältig mit den Gaben Gottes
umgehen.

Fasten heißt also nicht, ganz auf Essen und Trinken zu verzichten. Fasten - das geschieht, wenn wir vom Kopfdenken **zum Herzdenken finden**, oder wenn wir vom „Ich-Denken“ zum **„Wir -Denken“ bereit** sind.

Vielleicht hilft es schon zu überlegen womit ich anderen eine Freude machen kann. Wenn ich meine Hausaufgaben mache oder das Zimmer aufräume ohne zu meckern? Wenn ich vor dem Mittagessen verzichte zu sagen „Das mag ich nicht, das schmeckt nicht!“ ohne es probiert zu haben.

Euch fällt bestimmt auch etwas ein worauf ihr verzichten könnt. Probiert es doch einmal aus - erst ein paar Tage - vielleicht schafft ihr es sogar eine Woche.

Oder die ganze **Fastenzeit - 40 Tage - bis Ostern!**

Einen Familien-Fastenbaum gestalten

Dabei darf jeder in eurer Familie überlegen,
was ist für mich wichtig?

Worauf könnte ich einige Tage,
oder sogar - 40 Tage verzichten?



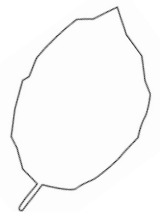
1. Zuerst den Baum anmalen.
Euren Familiennamen unten eintragen
2. Dann darf sich jeder in der Familie eine Farbe für seine Blätter aussuchen. 2 - 3 Blätter für jeden anmalen und ausschneiden.
3. Nun überlegt gemeinsam auf was ihr während der Fastenzeit verzichten könnt, oder was ihr anders machen wollt. Jeder darf dies auf seine Blätter schreiben.

Vielleicht Ich verzichte auf Schokolade, keine Gummibärchen essen, ich versuche nicht zu meckern, oder ich helfe dir, ich nehme mir Zeit für....., bestimmt habt ihr gute Ideen.

4. Dann klebt ihr die beschrifteten Blätter auf den Baum.
5. Der Baum sollte nun einen Platz bekommen wo ihn alle gut sehen und jeden an sein Versprechen erinnern kann.

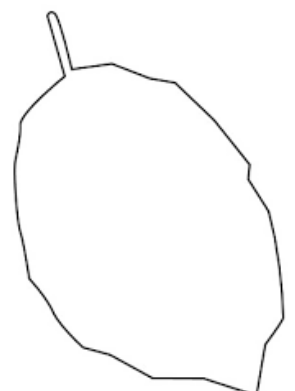
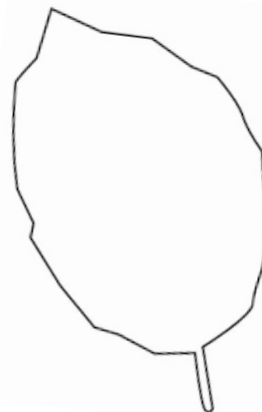
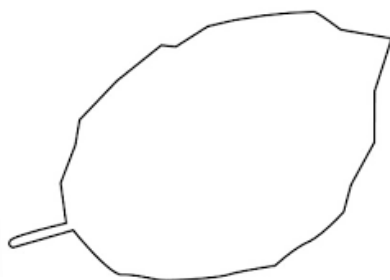
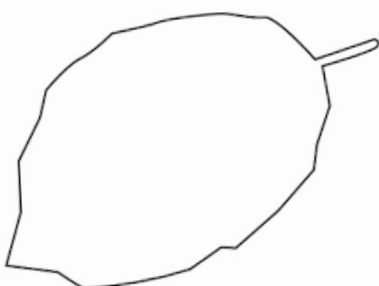
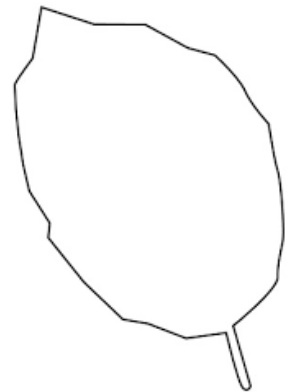
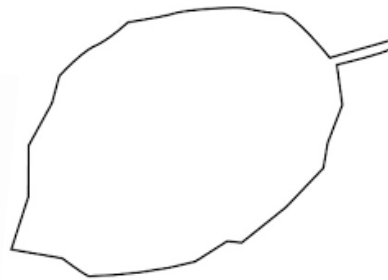
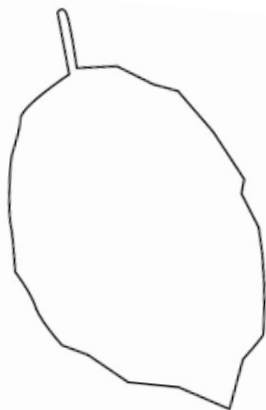
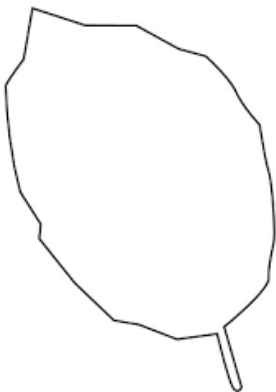
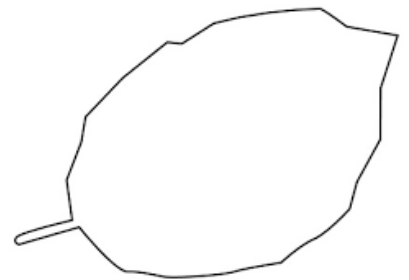
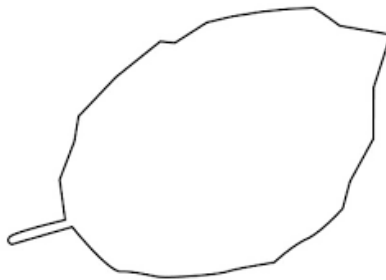
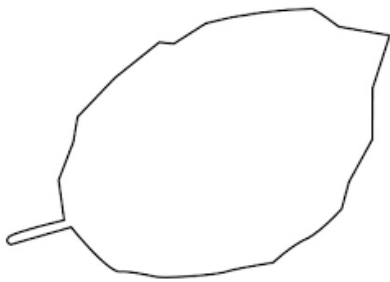
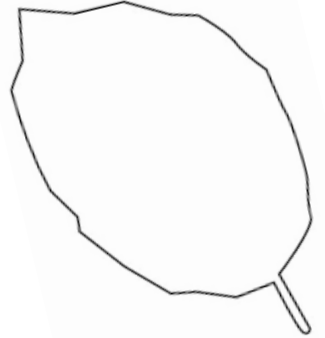
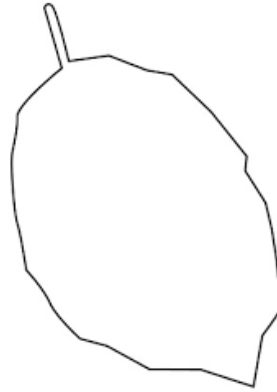
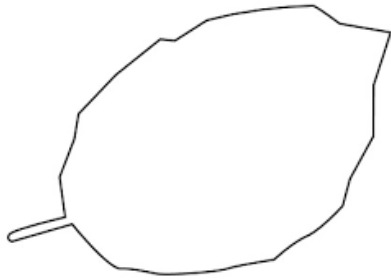
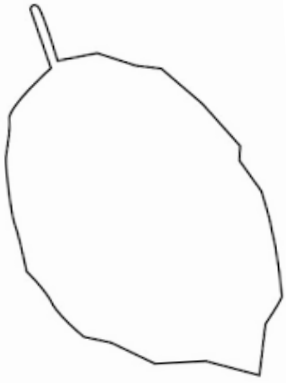
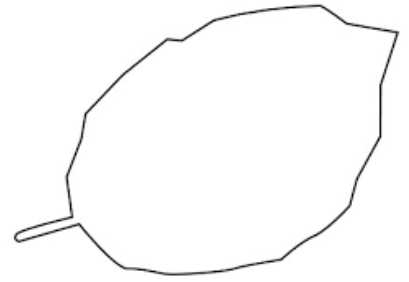
Eure Eltern sollen natürlich auch mitmachen - auf was sie wohl verzichten können während der Fastenzeit?

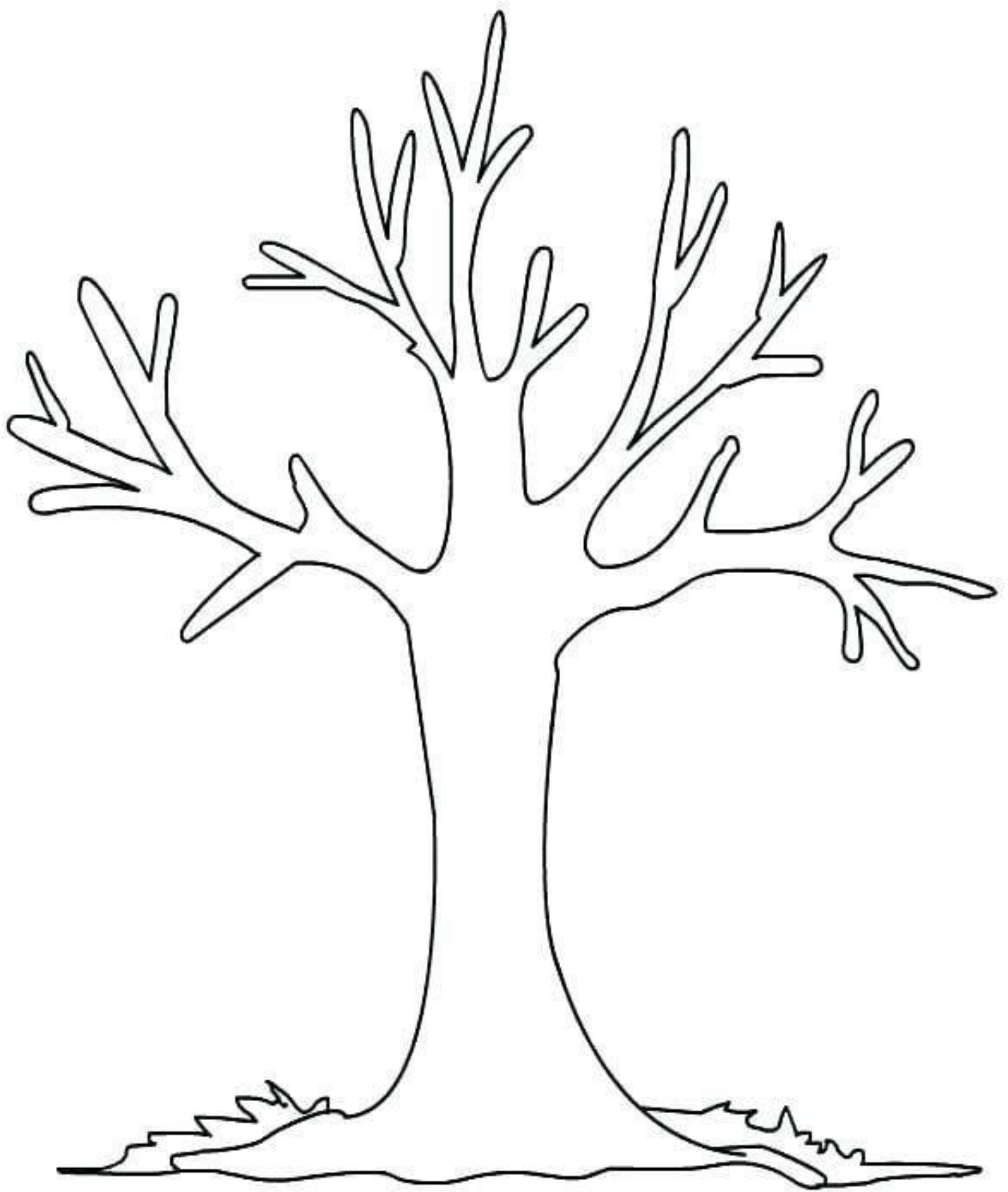
Aller Anfang ist schwer, deshalb lieber nur für jeden ein Blatt beschriften und das ein paar Tage probieren.



Blätter für den Fastenbaum

Vorlage für die bunten Blätter – jeder in der Familie darf sich eine Farbe aussuchen, die Blätter werden angemalt und ausgeschnitten.





FASTENBAUM VON FAMILIE _____