

Die Fastenzeit gestalten

Als Familie auf dem Weg zur
ERSTKOMMUNION 2024

GEBETE

Gebet um Gelassenheit

Gott gebe mir Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Und die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden.

Guter Gott,

stärke, was in uns wachsen will,
schütze, was uns lebendig macht,
behüte, was wir weitertragen,
und segne uns,
wenn wir aufbrechen in deinem Namen.

Experiment: Fasten mit allen Sinnen

Ich faste mit den Augen: mal weniger Fernsehen, Computer, Internet,
» um das zu sehen, was wir sonst übersehen
» um Vertrautes mit neuen Augen wahrzunehmen
» um zu spüren, wie sehr mein Alltag von den Medien geleitet wird

Ich faste mit den Ohren: mal weniger Radio und iPod,
» um auf das zu hören, was wir sonst schnell überhören
» um genauer hinzuhören, was andere uns sagen wollen
» um ruhig zu werden und in uns hineinzuhören

Ich faste mit dem Mund: mal bewusst auf Leckereien und ausgiebiges Essen verzichten,
» um wieder einfache Speisen und Getränke, wie Brot, Wasser, einen Apfel schmecken und genießen zu können
» um Zeit zu haben, einfache Gerichte gemeinsam vorzubereiten
» um zu erahnen, was Hunger ist

Ich faste mit den Händen: mal die Hände ruhen lassen und nicht dauernd tätig sein,
» um wirklich auszuspannen und zur Ruhe zu kommen
» um Hand anlegen zu können, wo Hilfe gebraucht wird
» um die Hände zu falten und zu beten

Ich faste mit den Füßen: mal nicht dauernd hin- und herrennen und ständig unterwegs sein,
» um endlich das lang versprochene Gespräch zu führen
» um nachzudenken und andere Wege zu gehen
» um erreichbar zu sein für die, die neben mir sitzen wollen

Ich faste mit dem Leib: mal weniger auf äußere Dinge wertlegen,
» um ursprünglicher und echter zu sein
» um von Äußerlichkeiten frei zu werden und einen Blick zu bekommen für die andere Schönheit
» um spontaner und herzlicher auf Menschen zuzugehen

Experiment: Zauberworte fürs Zusammenleben!

»Bitte«, »Danke«, »das hast Du gut gemacht«, »Entschuldigung«
... sind Zauberworte, die für eine gute Atmosphäre sorgen.

Was passiert, wenn wir uns für einen Tag ganz bewusst vornehmen, so oft wie möglich die Zauberworte zu verwenden?

Seligpreisungen für Familien

Selig seid Ihr,
für die durchwachten Nächte, das Zuhören,
das In-die-Arme-Nehmen und Trösten,
für jede Mut-mach-SMS , das Warten,
bis alle angezogen sind, die Fahrdienste,
die warme Suppe zur späten Stunde,
für das „den Anderen-groß-sein-Lassen“,
jeden Blumenstrauß ohne besonderen Anlass,
die offene Tür für die Nachbarskinder,
die Zuverlässigkeit, für das Schweigen im rechten Mo-
ment,
das offene Wort zu gegebener Zeit,
für jede Form von Zärtlichkeit,
das Putzen, die Geduld, das Immer-wieder-Aufräumen,
die Gute-Nacht-Geschichte, den Karriereknick,
das gemeinsame Lachen, das Miteinander-älter-Werden,
das Festhalten und das Loslassen,
das Abendgebet auf der Bettkante,
den Einkauf für die Familie, den Besuch im Altenheim,
für das Grenzen-Setzen und Freiheit-Zutrauen,
das Vorbereiten von Festen, die Umzugshilfe,
die Umarmung, die Bereitschaft, die Sichtweise des ande-
ren wertzuschätzen,
den Hoffnungsfunken in schwierigen Situationen, das La-
chen über die eigene Unzulänglichkeit,
das Sitzen in der Sprechstunde beim Kinderarzt,
die Elternabende, die Urlaubsorganisation,
die Hilfe beim Hausaufgabenmachen,
das Spielen bis zum Umfallen, den liebevollen Blick, ...

... für jedes Zeichen liebevoller Hingabe!

7 Wochen Lebens(t)räume



Eine wöchentliche Aktion während der Fastenzeit für Familien

Für jede Woche der Fastenzeit Impulse, Aktionen, Ideen und Gebete. Unter dem diesjährigen Motto „7 Wochen Lebens(t)räume“ beleuchten wir sieben Wochen lang unser Familienleben.

- ◇ Welchen Lebenstraum verfolgen wir?
- ◇ Wie finde ich meine und unsere Krafträume?
- ◇ Wo brauche ich Grenzen und Schutzzräume?
- ◇ Wo ist mein Freiraum?
- ◇ Und was, wenn ein Traum platzt?

Jede Woche lädt euch ein Textimpuls zum Nachdenken und miteinander Sprechen ein.

Ihr bekommt zu jedem Thema Ideen für kleine Familienaktionen und einen spirituellen Impuls. Musik und Videotipps gibt's obendrein.

Die Aktion passt gut für Familien mit Kindern im Grundschulalter.

Nach der Anmeldung erhaltet ihr **kostenfrei wöchentlich** eine E-Mail mit Anregungen für Euer Familienleben.

<https://www.elternbriefe.de/7wochen>