



Fastenaktion „Wandel-Mut“

Impuls 3: Neues gestalten - bewusst(er) leben

❖ Einstimmung

Lassen Sie frische Luft in den Raum, suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie nicht viel ablenken kann:

Ich sitze auf einem Stuhl oder Hocker. Meine Füße ruhen mit der ganzen Fußfläche auf dem Boden.
Ich spüre zu meiner Sitzfläche hin, richte mich vom Becken her auf. Meine Wirbelsäule ist gerade.
Meine Hände ruhen im Schoß.

Ich atme ein und aus. Meine Gedanken halte ich nicht fest, sie ziehen vorbei.

Ich konzentriere mich auf meinen Atem und lasse los, was mich beschwert.

Ich genieße die Stille und richte mein inneres Ohr auf Gott aus.

5 Minuten Stille

❖ Gebet zu Beginn

Gott, lass mich zur Ruhe kommen.

Mitten in der Passionszeit.

Mitten im Alltag des Lebens.

Mitten in unserem Leben.

Gott, öffne mein Herz und meine Sinne,
schärfe meinen Geist

und zeige mir deine Gegenwart.

Amen

❖ Biblischer Text: 2. Mose 16, 1-18 Speisung mit Wachteln und Manna

In dieser Geschichte geht es um das richtige Maß und die Frage: Was brauchen wir eigentlich zum Leben und wie viel? Das Volk Israel wandert durch die Wüste, auf der Flucht aus der Sklaverei in Ägypten. Die Menschen haben Hunger und machen den Anführern Vorwürfe. In dieser Wüstensituation schickt Gott „Himmelsbrot“, jedem und jeder so viel, wie er oder sie braucht.

„Das ist's aber, was der HERR geboten hat: Ein jeder sammle, so viel er zum Essen braucht, einen Krug voll für jeden nach der Zahl der Leute in seinem Zelte. Und die Israeliten taten's und sammelten, einer viel, der andere wenig. Aber als man's nachmaß, hatte der nicht darüber, der viel gesammelt hatte, und der nicht darunter, der wenig gesammelt hatte. Jeder hatte gesammelt, so viel er zum Essen brauchte.“ (2. Mose 16, 16-18)

❖ Fragen und Anregungen zum Nachdenken

1. Lesen Sie den ganzen Text mehrmals.
2. Welches Wort, welcher Gedanke spricht Sie heute besonders an?
3. Was brauchen Sie wirklich zum Leben? Welche materiellen Dinge? Welches Seelenfutter?
4. Die Angst zu kurz zu kommen, hindert uns oft daran, mit anderen zu teilen. Was hindert Sie, sich für eine gerechte Verteilung von Gütern und Ressourcen einzusetzen?



❖ Neues gestalten - bewusst(er) leben

Gedanken zum Thema

Heute ist kalendarischer Frühlingsanfang. Endlich! Sehnsüchtig warte ich auf den Frühling mit seinen leuchtenden Farben und zarten Blüten. Darauf, dass die Sonne scheint und mich mit ihren Strahlen wärmt, und darauf, dass ich bald wieder ohne Jacke rausgehen kann. Die Natur erwacht zum Leben, neues Leben bricht auf – allen Widrigkeiten zum Trotz. Und das jedes Jahr aufs Neue. Auf jeden Winter folgt der Frühling, die Knospen der ersten Krokusse und Narzissen springen auf und die Tage werden wieder heller.



Frühling – das ist auch die Zeit des Frühjahrsputzes. Mit frühlingshaftem Schwung und neuer Energie geht es ans Aufräumen und Ausmisten und vielleicht auch daran, Neues zu entdecken, zu gestalten und auszuprobieren.

FRÜHJAHRSPUTZ

Das Sofa verlassen

Die Trägheit wegräumen

Gedanken ausschütteln

Zerbrochen Gefühle ausmisten

Die Ansprüche entrümpeln

Verblasste Träume einfärben

Verlorene Freude wiederfinden

Lächeln neu lackieren

Den Antrieb umtopfen

Das Ende zum Anfang kehren

Alles gegen den Strich bürsten

Die Zukunft reinwaschen

Alte Rituale einmotten

Mein Menschlein abstauben

Neue Worte suchen

HERMINE GEISSLER

*(in: Fastenbroschüre „7 Wochen anders leben“,
Andere Zeiten e.V.)*

In der Fastenzeit haben wir inzwischen Halbzeit. Ist es Ihnen gelungen, immer mal wieder zur Ruhe zu kommen und für ein kurzen Moment innezuhalten? Konnten Sie die Zeit nutzen, um bewusst die Routinen des Alltags zu hinterfragen, Gewohnheiten zu überdenken und Neues auszuprobieren? Jedes Jahr gibt es eine Fülle guter Impulse, aber dann holt mich der Alltag ein und ich merke, wie wenig ich dann tatsächlich umsetze. Vielleicht geht es Ihnen auch so? Lassen Sie sich nicht entmutigen, jeder kleine Schritt zählt!

Meine Versuchung ist zum Beispiel Schokolade – für andere sind es vielleicht die Gummibärchen. Wenn ich gestresst bin, greife ich zur Schokolade. In den Wochen vor Ostern verzichte ich zwar nicht ganz auf Schokolade, aber ich habe mir vorgenommen, bewusster damit umzugehen: eher mal ein Stück Obst zu essen, insgesamt langsamer zu essen und dabei nicht noch tausend andere Dinge zu tun. Und wenn ich Schokolade esse, das Stückchen dann auch wirklich zu genießen. Ich möchte insgesamt achtsamer sein für das, was ich zu mir nehme, auf regionale Produkte, biologischen Anbau und fairen Handel achten. Das ist alles nichts Neues, aber im Alltag geht leider vieles immer wieder verloren. Da tut es gut, sich in der Fastenzeit wieder darauf zu besinnen, bewusst(er) zu leben! Und das gilt nicht nur fürs Essen. Es gilt auch für die Verwendung von Energie, die Vermeidung von Müll oder für Fragen der Mobilität.



Mit dem biblischen Leitsatz „So viel du brauchst“ regt die Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit dazu an, die eigenen Verhaltensmuster genau anzuschauen und bewusst zu fragen: Was brauchen wir wirklich zum Leben? Wie können wir gut im Einklang mit der Schöpfung leben? Welche Veränderungen sind dafür nötig? Und welchen Beitrag kann jede und jeder Einzelne zum Klimaschutz leisten?

„So viel du brauchst“, dieses Motto stammt aus dem zweiten Buch Mose. Dem Volk Israel geht auf ihrer Wanderung durch die Wüste langsam, aber sicher, die Geduld aus. Sie wollen ins gelobte Land, das Land, das Gott ihnen verheißen hat, doch die Wüste will und will kein Ende nehmen. Sie haben Hunger und Durst, und es kommen ihnen Zweifel, ob dies der richtige Weg ist. In der Erinnerung sieht alles viel goldener aus, als es gewesen ist. Aus den kargen Sklavenrationen werden die sprichwörtlichen „Fleischtöpfe Ägyptens“. Die Menschen machen den Anführern Vorwürfe. Gott hört die Vorwürfe und verspricht, Brot vom Himmel regnen zu lassen. Von diesem Manna sollen sie sich nehmen, so viel sie brauchen.

Die Geschichte beinhaltet eine doppelte Aussage: Gott sorgt für uns, es ist so viel da, wie wir brauchen. Aber Gott sagt auch: Sammle nur so viel, wie du zum Leben brauchst! Nicht mehr und nicht weniger, denn sonst reicht es nicht für alle. Was damals für das Überleben des Volkes in der Wüste galt, gilt bis heute. Auch wir können als Weltgemeinschaft nur überleben, wenn wir uns nicht auf Kosten anderer bereichern und bewusst darauf achten, dass alle das bekommen, was sie brauchen.

Aber wissen wir denn immer so genau, was gegen unseren Hunger hilft? Zum Sattwerden brauchen wir tägliche Nahrung. Aber darüber hinaus brauchen wir auch Nahrung für unsere Seele: Wärme, Liebe, Anerkennung, Zuwendung, tröstende Worte und Hoffnung. Wie gut, dass Gott uns immer wieder neu mit „Himmelsbrot“ versorgt.

Christine Kucharski

Anregungen für die nächsten 10 Tage:

1. Unternehmen Sie einen Spaziergang in die Natur, gehen Sie in den Park oder in den Wald. Nehmen Sie die ersten Zeichen des Frühlings wahr: Entdecken Sie das erste Grün oder die zarten Blüten, riechen Sie Duft von Frühling und hören Sie das Zwitschern der Vögel. Lassen Sie sich die Sonne ins Gesicht scheinen und gönnen Sie sich einen Moment Ruhe.
2. Gehen Sie bewusst(er) mit den Dingen um, die Sie kaufen und verbrauchen: Überlegen Sie bei jedem Kauf, ob Sie das Produkt wirklich benötigen. Achten Sie genau auf die Herkunft und Produktionsweise von Waren, z.B. aus Fairem Handel. Kaufen Sie nur Obst, Gemüse und Milchprodukte aus regionalem, möglichst biologischem Anbau. Prüfen Sie beim Einkauf die Materialien hinsichtlich ihrer Wiederverwertbarkeit. Suchen Sie nach Möglichkeiten, gebrauchte Dinge abzugeben, zu tauschen oder zu verkaufen, anstatt sie auf den Müll zu werfen. *(Tipps von Klimafasten 2023, Woche 2)*
3. Achten Sie auf umweltfreundliche Mobilität und probieren Sie aus, mal anders unterwegs sein: Nehmen Sie sich Zeit für Fußwege ohne Eile und Hektik. Holen Sie Ihr Fahrrad aus dem Keller, putzen es und nutzen Sie es für kurze Strecken. Informieren Sie sich über Carsharing-Angebote in Ihrer Nähe. Überlegen Sie, ob Sie für PKW-Fahrten Mitfahrgelegenheiten anbieten können. *(Tipps von Klimafasten 2023, Woche 4)*



❖ **Abschluss: Segen**

Gott,
lebendige Quelle aller
Hoffnung, Kraft und Liebe
segne dich,
dass dein Leben reich wird,
Frucht bringt und sich erfüllt;
und behüte dich,
dass du bewahrt bleibst
vor allem Unheil
an Leib und Seele.
Gott lasse sein Angesicht leuchten über dir,
dass du dich getröstet weißt
und geborgen in jedem
Augenblick,
und sei dir gnädig,
dass dir auch in dunklen
Zeiten
Zeichen der Hoffnung
Aufleuchten.
Gott erhebe sein Angesicht auf dich,
dass dich die Strahlen
göttlicher Liebe
durchwärmen
und deinem Leben Richtung
weisen,
und gebe dir Frieden,
dass deine Zerrissenheit heilt
und du in Einklang leben kannst
mit dir und deiner Welt.

(Christa Spilling-Nöker)