



Zusammengestellt von Helene Uhrmann-Pauli
& Lena Klinger, Referat Ehe Familie Kinder

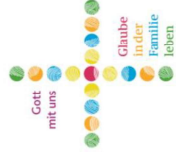
Quellen:

- S. 1 Titelbild: Unsplash
- S. 3 Bild, Referat Ehe Familie Kinder
- S. 4 Geschichte „der alten Frau mit Ihren Bohnen“ – Quelle unbekannt
- S. 5 der Begriff „Erinnermich“ stammt aus dem Buch „Harry Potter und der Stein der Weisen“
- S. 5 Bilder: Referat Ehe Familie Kinder
- S. 6 Stossgebete Text & Bild: Youcat for Kids, S. 209
- S. 7 Gebete, Gotteslob GL 9,3 Dankgebete & GL 11,3 Am Morgen, GL 27, 7A Allgemeines Dankgebet
- S. 8 Bild: Referat Ehe Familie Kinder



Fastenzeit in der Familie

Gutes finden und Gutes tun -Ideensammlung-



Liebe Familien,

die Fastenzeit ist, wie der Advent, eine Vorbereitungszeit auf ein großes Fest. Ostern ist das Fest der Auferstehung und die Feier der großen Hoffnung für alle Menschen: Das Leben geht weiter nach dem Tod. Anders, aber es geht weiter. Jesus macht das auch für die Menschen möglich. Aber vor der Auferstehung, kommt für Jesus ein grausamer Abschnitt in seinem Leben. Er wird von einem Freund verraten, gefangen genommen, muss leiden und stirbt zuletzt am Kreuz. Jesus nimmt mit seinem Tod alle Fehler und Sünden der Menschen mit ins Grab. Jesus erzählt uns von Gott, spricht darüber, wie wir miteinander leben und Gott dabei nicht vergessen. Das ist der Neustart, den Gott mit den Menschen macht.

Was ist das Ziel dieser Ideen zur Fastenzeit?

In der Fastenzeit richten wir unsere Lebensweise wieder neu aus. Wie mit einem Kompass orientieren wir uns, das herauszufinden, was wichtig ist im Leben. Die Orientierung gibt uns Jesus: haltet die Gebote, fastet und betet. Tut Gutes und lebt miteinander in Frieden. Keiner ist größer als der andere. Verzeiht einander. Dann erfüllt ihr das, was Gott von uns möchte. Klingt einfach, ist es aber im Alltag nicht. Dabei hilft es, auf das Positive zu schauen, nicht auf das, was nicht gelingt. Deshalb heißt es in dieser Fastenzeit: Gutes finden und Gutes tun.

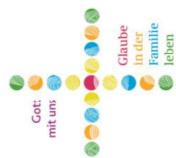
Hier sind Vorschläge und Ideen enthalten, die in der Familie gemeinsam und auch einzeln umgesetzt werden können. Der Rhythmus, wie Ideen realisiert werden, wird selbst bestimmt, täglich, wöchentlich, ... : Hilfreich ist es, diesen Impulszeiten einen Rahmen zu geben. Zu Beginn laden wir Gott ein und zum Abschluss danken wir.

Gott einladen, in die Familie zu kommen:

Auf schöne Atmosphäre achten (*Tisch vorbereiten z.B. mit einer Kerze, mit einem Kreuz, einem Bild, einem Gegenstand, der von Gott erzählt*)

Als Familie versammelt, beginnt eine/einer mit dem Lieblingsgebet der Familie oder mit diesen oder ähnlichen Worten:

**Gott, deine Liebe umgibt uns jeden Tag.
Du bist bei uns ein Leben lang.
Du bist bei mir, ich muss es nur merken.
Du bist bei uns, darüber freuen wir uns.
Darauf wollen wir achten.**



Gebete in der Familie

GL 9,3 Dankgebet

Lieber Gott,
du hast uns als deine Kinder geschaffen.
Du hast uns Augen geschenkt,
mit denen wir viele wunderbare Dinge
jeden Tag neu entdecken können.
Du hast uns Ohren geschenkt,
mit denen wir von dir hören können.
Du hast uns einen Mund geschenkt,
mit dem wir von dir erzählen können.
Du hast uns Füße geschenkt,
mit denen wir auf andere zugehen können.
Danke, dass wir deine Kinder sein dürfen.
Amen.

Nach GL 11,3 Am Morgen

Segne mich, guter Gott
Und alles, was ich heute in die Hand nehme.
Segne meine Arbeit/meine Aufgaben/mein Tun,
damit alles gelingt und auch anderen zum Segen wird.
Segne meine Gedanken, damit ich heute gut über die Menschen denke.
Segne meine Worte, damit ich heute gut von Menschen rede.
Segne alle Menschen, die ich in meinem Herzen trage.
Segne uns, barmherziger Gott.
Amen.

GL 27, 7A Allgemeines Dankgebet

Lebendiger Gott, wir danken dir für ... (alles, was du uns schenkst).
Wir können erfahren, dass du uns nahe bist.
Du bist Helfer und Halt in all unseren Mühen.
Wir bitten dich: Nimm an, was wir geschaffen haben, und vollende,
was unvollkommen geblieben ist.
Lass uns das Ziel erreichen, das uns dein Sohn verheißen hat: das Leben in Fülle.
Darum bitten wir durch ihn, Christus, unseren Herrn.
Amen

Gott kommt im Alltag vor



STOSSGEBIETE

Sind fast so etwas wie SMS-Nachrichten für GOTT,
eine wertvolle Gewohnheit im Alltag,
die unsere Verbindung mit Gott pflegt.
Stoßgebete sind wie ein kleiner „Schubs“
für die Seele, damit sie Gott nicht vergisst.

-Schwester Michaela Voss-

Dankgebete

Familie ist eine Lebens-, Beziehungs- und Glaubensgemeinschaft. Diese Gemeinschaft lebt von gemeinsamen Erfahrungen und dem Austausch der gemachten Erfahrungen.

Der Austausch bestärkt, ermutigt, korrigiert die Einstellungen und das Verhalten innerhalb der Familie. Nutzt also gemeinsame Zeiten um eure Erfahrungen auszutauschen und einzuordnen.

So kann man dem Leben eine Richtung geben und Kindern einen Halt und Orientierung anbieten.

Im besten Sinne dient die Fastenzeit dazu, dem Leben (neu) eine Richtung zu geben.

Dabei kann Dankbarkeit wachsen, für das Gute, das einen umgibt. Dankbarkeit dafür, dass Gottes Liebe uns umfängt und ER unser Leben begleitet.

Zettelkasten für „Gutes tun“



Gemeinsam sammeln wir Ideen unter der Überschrift:

Heute werde ich ... Jeder Impuls bekommt einen eigenen Zettel. Denkt daran, dass es darum geht, Gutes zu finden und Gutes zu tun! Also positiv formulieren. Beispiele sind genannt.

Wie oft die Ziehung einer Karte geschieht, vereinbart die Familie. Ebenso, wer aus dem Zettelkasten ziehen darf. *Ziehe ich die Karte für mich als Aufgabe, bemühen sich alle, oder ziehe ich die Karte für jemanden?* Seid erfinderisch. Natürlich ist es interessant, wie das Vorhaben des Tages umgesetzt wurde. Redet darüber.

Heute werde ich ... -Impulse

Heute werde ich jemanden grüßen, den/die ich nicht kenne

Heute biete ich jemandem bei einer Gelegenheit meine Hilfe an (Hausaufgabe, PC, aufräumen, Geschirr abräumen, Blumen gießen, ...)

Heute werde ich mich bei meiner Mutter/Oma/Patenonkel/Patentante ... melden

Heute werde ich eine kleine Spende geben (Opferkasten, Obdachlosem, Kinder in Not.)

Heute werde ich nur gut über andere sprechen, auch am Handy

Heute bete ich für jemanden

Heute lobe ich

Heute bemühe ich mich, bei allem, was ich tue

Heute bringe ich jemanden zum Lachen

Heute bin ich ganz leise

Heute freue ich mich, dass ich auf der Welt bin

Heute teile ich

Heute bin ich sehr höflich

Heute achte ich darauf, *bitte* und *danke* zu sagen. Und wenn es dran ist, *entschuldige*

Heute entdecke ich etwas Besonderes

Heute fällt mir etwas auf

Heute sage ich jemanden, was ich an ihm/ihr gut finde

Heute verzichte ich auf etwas

⋮

Manches wird einem leicht, manches schwerfallen. Denkt daran, die positive Einstellung kann etwas verändern. Lernet euch und andere dabei besser kennen. Du hast eine Wahl, wie du sein willst.

Die Geschichten - der alten Frau mit ihren Bohnen

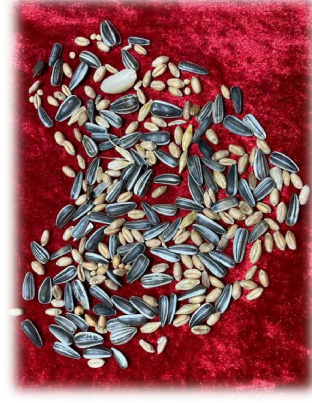


Eine alte weise Frau war eine große Genießerin des Lebens und verließ ihr Haus nie, ohne vorher eine Handvoll Bohnen einzustecken. Sie tat dies nicht, um unterwegs die Bohnen zu kauen. Nein, sie nahm die Bohnen mit, um so die schönen Momente des Lebens besser zählen zu können.

Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz auf der Straße, ein köstlich duftendes Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, eine Tasse Kaffee, eine Berührung des Herzens, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, das Zwitschern eines Vogels – für alles, was die Sinne und das Herz erfreut, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es auch zwei oder drei Bohnen, die auf einmal den Platz wechselten.

Abends saß die weise Frau zu Hause am Kamin und zählte die Bohnen aus der linken Jackentasche. Sie zelebrierte diese Minuten. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war und freute sich darüber. Sogar an den Abenden, an welchen sie nur eine einzige Bohne zählte, war für sie der Tag gelungen, es hatte sich gelohnt, ihn zu leben...

Verfasser unbekannt

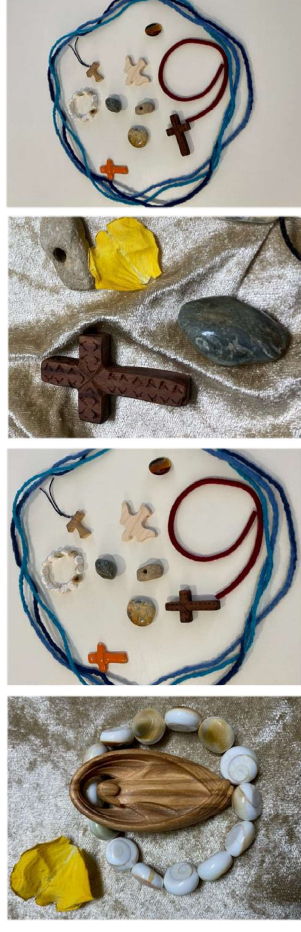


wenn gut Gemeintes schiefgegangen ist, und vor allem, lernt voneinander.

Ein „Erinnermich“ um Gutes zu finden

Diesen magischen Gegenstand gibt es bei Harry Potter. Neville Longbottom bekommt ihn von seiner Großmutter. Leider hat er vergessen, was er sich merken sollte.

Die Aufgabe des **Erinnermich** steckt in seinem Namen. Ich darf nur nicht vergessen, woran es mich erinnern sollte: **Gutes finden und Gutes tun**. Im Alltag geraten die schönen Momente in den Hintergrund, die Aufreger bleiben uns im Gedächtnis. Das Gute ist, dass man seine Aufmerksamkeit trainieren kann. Werde Detektiv und entdecke gute Absichten, schöne Momente, Freundlichkeit, ...!



Und so geht es:

Platziere das Erinnermich so, dass du häufig damit in Kontakt kommst, z.B. in der Hosentasche, an einer Schnur um den Hals oder Arm. Es wird dich an dein Vorhaben erinnern.

Gib Dingen eine Bedeutung und sie werden für dich etwas Besonderes sein.

Als Erinnermich eigenen sich viele Gegenstände, die du sowieso zuhause hast, die du einmal gefunden hast, die du aus irgendeinem Grund aufbewahrst:

Ein Stein, den du mal mitgenommen hast, weil dir seine Form gefallen hast. Übrigens werden ganz normale Steine überraschend schön, wenn du sie mit klarem Nagellack bestreichst.

Ein kleines Stück Holz mit einem gebohrten Loch, schon hast du einen Anhänger.

Ein Kreuzanhänger, z.B. von der Jugendfußwallfahrt.

Ein Stück gefilzte Schnur, die du um den Arm oder als Halschnur trägst.

Ein schöner großer Knopf, mit oder ohne Bändchen.

Ein Armband, das du in der Fastenzeit trägst.

Ein selbstgemachter Handschmeichler, aus einem Holzstückchen zurechtgeschnitten, gefeilt, und am Schluss mit feinem Sandpapier geglättet.