

**Wenn also jemand in Christus ist,
dann ist er eine neue Schöpfung:
Das Alte ist vergangen,
siehe, Neues ist geworden.**

2 Korinther 5,17

**Zieh deine Schuhe aus,
denn du stehst
auf heiligem Boden!**

Exodus 5,3

**Jesus richtete sich auf und
sagte zu ihr: Frau, wo sind sie
geblieben? Hat dich keiner
verurteilt?**

**Sie antwortete: Keiner, Herr.
Da sagte Jesus zu ihr: Auch ich
verurteile dich nicht.**

Johannes 8, 10.11

**Der Mensch
lebt nicht
vom Brot allein.**

Lukas 4,4

**Du aber, wenn du fastest, salbe
dein Haupt und wasche dein
Gesicht, damit die Leute nicht
merken, dass du fastest, sondern
nur dein Vater, der im
Verborgenen ist.**

Matthäus 6,17



Ein Blick in den Spiegel ...
vor dem Fasten,
nach dem Fasten:

**Wo entdecke ich Neues
an mir ... in mir?**

**Wo entdecke ich Neues
in meinem Umfeld?**

Der Unterschied zwischen Fasten
und Hungern ist die
Freiwilligkeit.

**Worauf möchte ich in
dieser Fastenzeit
verzichten, um das
Wesentliche in meinem
Leben zu erkennen?**

Legen Sie ein Steinchen aus dem
Korb in das entsprechende
Gefäß oder schreiben Sie Ihren
eigenen Vorsatz auf.

**Was brauche ich
wirklich,
um glücklich zu sein?**

Schreiben Sie auf,
was Sie wirklich glücklich macht
und hängen Sie das Kärtchen
in den Baum.

**Was lastet schwer auf
meinem Herzen?**

Schreiben Sie auf, was gerade
schwer auf Ihrem Herzen lastet
und legen Sie es unter einen
Stein.

Ihre Anliegen werden in dieser
Kirche im Gebet mitgetragen.
Die Zettel werden am Ende der
Fastenzeit im Osterfeuer
verbrannt.

**Fasten ermutigt uns zur
Achtsamkeit gegenüber
dem, was uns auf dieser
Welt geschenkt ist.
Die Fastenaktionen
möchten dabei
unterstützen.**

Nehmen Sie gerne Material mit
und melden Sie sich an.

Der Verzicht nimmt nicht.
Der Verzicht gibt.
Er gibt die Kraft
der Einfachheit.

Klaus Heidegger

hoffnungsRITUAL

Es gibt diese Momente, ...
da erblickt man sich kurz
in einem Spiegel,
in einem Schaufenster, in der Sonnenbrille
seines Gegenübers.
Das ist dein Moment!

Bleib bewusst stehen oder geh zurück,
wenn du vorbeigelaufen bist.
Schau dich an. Halte inne.
Spüre und beobachte
dein Ein- und Ausatmen.

Du bist von Gott bewegt – bewohnt!
Wohin geht Eure gemeinsame Reise?
Du bist Hoffnungsträger*in!

Wohin Du auch gehst:
Du trägst die Hoffnung an diese Orte.

Elisabeth Aumüller

Wenn wir mit viel
wenig machen können
brauchen wir immer mehr
um genug zu haben

Wenn wir mit wenig
viel machen
brauchen wir immer weniger
um glücklich zu sein

Max Feigenwinter

Wir gehen, wir müssen suchen.

Aber das Letzte und Eigentliche
kommt uns entgegen,
wenn wir entgegen gehen.

Und wenn wir gefunden haben
werden,
weil wir gefunden wurden,
werden wir erfahren,
dass unser Entgegengehen
selbst schon getragen war
von der Kraft der Bewegung,
die auf uns zukommt,

von der Bewegung Gottes zu uns.

Karl Rahner

Ich möchte lernen:
verzichten,
obwohl ich nicht muss
teilen,
ohne dass du bittest
helfen,
wenn du es brauchst
genießen,
was mir bleibt

Max Feigenwinter