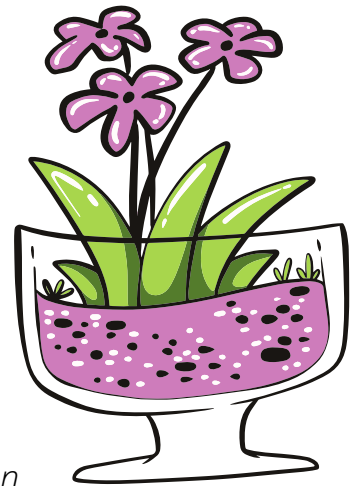


# FASTEN- BRIEF FÜR FAMILIEN



## 1. Fastensonntag

Liebe Familie,

vierzig Tage lang bereitet sich Menschen auf der ganzen Welt auf das Osterfest vor. Diese Zeit wird auch Fastenzeit genannt. Seit vielen Jahrhunderten wissen Menschen: Wer fastet, kann sich besser auf Ostern vorbereiten. Fasten bedeutet auch, auf etwas zu verzichten, damit mehr Zeit für die wichtigen Dinge bleibt. Und was ist wirklich wichtig? Alles, was zu einem guten Leben beiträgt. Die Fastenzeit will, dass das Gute in uns wächst.

In diesem Brief findet ihr Ideen für den ersten Fastensonntag bei euch zuhause.

Viel Freude,

Lisa Huber

Birgit Riehe

## In der Fastenzeit will in uns das Gute wachsen: ein Entdeckungsspaziergang

Die Asche ist gleichzeitig ganz tot und Dünger für die Pflanzen. In der Fastenzeit blicken wir auf das, was wachsen will. Macht heute einen Spaziergang im Freien, vielleicht in einem Park, oder im Wald. Was will da grad Neues wachsen? Seht ihr noch eine Krokus oder eine Schlüsselblume? Vielleicht Leberblümchen? Vielleicht Veilchen oder die Spitzen der Tulpen?



Überlegt: Warum können Pflanzen wachsen? Wie wissen die Pflanzen, wie sie wachsen sollen? Was erzählen die Pflanzen vom Neuanfang?

Es gibt auf diese Fragen keine richtigen Antworten, spricht einfach miteinander.

## In der Familie einen Fasten-Baum gestalten

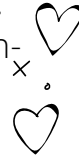
In der Fastenzeit will das Gute in uns wachsen. Wie geht das?

Ihr könnt euch vornehmen, jemanden aus der Familie etwas Gutes zu tun, ganz konkret. Schreibt auf einem Zettel eine lange Liste von guten Dingen auf, die man tun könnte... Was fällt euch alles ein?

Das Gute kann wachsen, wenn wir es tun. In der Fastenzeit könntet ihr diese kleinen und großen guten Taten aufschreiben. Gestaltet zusammen einen Fasten-Baum. Auf den Blättern könnt ihr das Gute, das ihr tut, oder das euch widerfährt aufschreiben. Je mehr Gutes unter euch wächst, desto mehr Blätter trägt der Baum.

Heute könnt ihr den Stamm ausschneiden und die Herz-Blätter vorbereiten. Dafür braucht ihr braunes und grünes Papier.

Sucht einen guten Ort in der Wohnung: Wo soll der Fasten-Baum stehen?



## Mit Jesu Wirken und Handeln wächst das Gute in der Welt

Jetzt wollen wir von Jesus etwas hören. Zündet eine Kerze an! Wenn ihr Weihrauch zuhause habt, legt diesen auf. Versammelt euch an einem Tisch. Wenn ihr eine Bibel zuhause habt, könnt ihr die folgende Bibelstelle gerne nachschlagen: Sie befindet sich im Buch Johannes, im Kapitel 6, Verse 1 bis 14. Diese Übersetzung hier findet sich in der Bibel "Hoffnung für alle":

Danach fuhr Jesus an das andere Ufer des Sees Genezareth, den man auch See von Tiberias nennt. Eine große Menschenmenge folgte ihm dorthin, weil sie die Wunder gesehen hatten, mit denen er Kranke heilte. Zusammen mit seinen Jüngern ging Jesus auf einen Berg, und dort setzten sie sich. Das jüdische Passahfest stand kurz bevor. Als Jesus aufblickte, sah er die vielen Menschen, die zu ihm kamen. Darauf wandte er sich an Philippus: »Wo können wir für alle diese Leute Brot kaufen?« Er fragte dies, um zu sehen, ob Philippus ihm vertraute; denn er wusste schon, wie er die Menschen versorgen würde. Philippus überlegte: »Wir müssten über 200 Silberstücke ausgeben, wenn wir für jeden auch nur ein wenig Brot kaufen wollten.« Da sagte ein anderer von seinen Jüngern zu Jesus – es war Andreas, der Bruder von Simon Petrus: »Hier ist ein Junge, der hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische dabei. Aber was ist das schon für so viele Menschen!« Jetzt forderte Jesus die Jünger auf: »Sagt den Leuten, dass sie sich hinsetzen sollen!« Etwa fünftausend Männer ließen sich auf dem Boden nieder, der dort von dichtem Gras bewachsen war, außerdem noch viele Frauen und Kinder. Dann nahm Jesus die fünf Gerstenbrote, dankte Gott dafür und ließ sie an die Menschen austeilen. Ebenso machte er es mit den Fischen. Jeder bekam so viel, wie er wollte. Als alle satt waren, sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Sammelt die Reste ein, damit nichts verdirbt!« Das taten sie und füllten noch zwölf Körbe mit den Resten. So viel war von den fünf Gerstenbrotten übrig geblieben. Als die Leute begriffen, was für ein Wunder Jesus getan hatte, riefen sie begeistert: »Das ist wirklich der Prophet, der in die Welt kommen soll, so wie Mose es angekündigt hat!«

Betet dann miteinander:

Guter Gott, Jesus hat die Menschen geheilt, er hat sie getröstet, er hat mit ihnen gegessen und getrunken, er hat Geschichten erzählt und mit vielen seine Zeit geteilt. Auch wir wollen in dieser Fastenzeit das Gute wachsen lassen. Begleite uns dabei mit dem Segen. Das gewähre uns Gott, der Vater, der Sohn und der Hl. Geist. Amen!

