

# Fastenzeit 2008

Liebe Pfarreiangehörige, liebe Familien

Am 6. Februar 2008 beginnt mit dem Aschermittwoch die 40-tägige Fastenzeit. Der Aschermittwoch lädt dazu ein, sich die eigene Vergänglichkeit und Zerbrechlichkeit vor Augen zu führen und die Schwerpunkte im Leben neu zu ordnen. Fasten ist mehr als Verzicht auf Nahrung. Fasten will helfen, sich neu auf Gott auszurichten und sich von seiner Botschaft von einem Leben in Fülle für alle Menschen berühren zu lassen. In dieser Fastenzeit möchten wir Sie einladen, bewusst einen einfachen Lebensstil zu pflegen, damit Sie das Einfache und Schöne in Ihrem Leben neu entdecken und schätzen lernen. Fasten bedeutet, das Leben mit Anderen zu teilen, Augen und Ohren zu haben für die Freuden, Sorgen und Nöte unserer Mitmenschen. Wer bewusst mit seinen Augen und Ohren umgeht, wird bereit, seine Hände und Füße zu Gunsten der Benachteiligten einzusetzen und solidarisch zu sein. Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen einige Impulse geben, wie Sie die Fastenzeit sinnvoll gestalten können.

Zum Einstieg eine Geschichte von Elie Wiesel:

*Rebbe Baruchs Enkel Jechiel kam in Tränen aufgelöst in die Lehrstube des Meisters gerannt. „Jechiel, Jechiel, warum weinst du?“ „Mein Freund ist gemein! Er ist unfair! Er hat mich ganz allein gelassen, darum weine ich!“ „Willst du mir das nicht von Anfang an erzählen?“ „Sicher, Grossvater. Wir haben Verstecken gespielt, ich musste mich verstecken, und er war dran, mich zu suchen. Aber ich hatte mich so gut versteckt, dass er mich nicht finden konnte. Da hat er aufgegeben, er hörte einfach auf, mich zu suchen, und das ist unfair.“ Reb Baruch begann, Jechiels Gesicht zu streicheln, und ihm selbst traten Tränen in die Augen. „So ist es auch mit Gott, Jechiel“, flüsterte er leise. „Stell dir seinen Schmerz vor: Er hat sich versteckt, und die Menschen suchen ihn nicht. Verstehst du, Jechiel? Gott versteckt sich, und der Mensch sucht ihn nicht einmal!“*

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Fastenzeit.

Pfarrei St. Josef Termen  
Pfarreirat und Seelsorgeteam

09. Februar 2008, 17h50  
Gottesfest  
„Mit Jesus das Kreuz  
tragen“

# 1. Fastenwoche: Augenfasten

Unsere Augen sind tagtäglich vielen Reizen ausgesetzt. Sie werden durch Reklamebilder, Filme im Fernsehen, Arbeiten und Spielen am Computer, durch Videos etc. oft arg strapaziert. Dadurch kann unsere Beobachtungsgabe leiden. Oft übersehen wir Dinge oder nehmen nur das wahr, was wir gerne sehen möchten.

In der Fastenzeit wäre es möglich, bewusst den Fernseh-, Video- und Computerkonsum zu reduzieren.

## **Impuls**

An Stelle des Fernsehkonsums können sich die Familienmitglieder bewusst um das Hungertuch versammeln, es genau betrachten und sich darüber austauschen. Unsere Augen sollen lernen, fremde Not wahrzunehmen. Anhand des Hungertuches können Sie mit Ihren Kindern auch über die Not in anderen Ländern sprechen.



## **Deine Augen sind wunderbar**

*Sie sind die Fenster zur Welt,  
um die Schöpfung Gottes in ihrer Vielfalt zu bewundern.*

*Du hast sie bekommen zum Staunen, zum Freuen an diesem Leben.*

*Deine Augen sind aber auch die Fenster in deine Seele.  
Du kannst entscheiden, welche Bilder du hineinlässt.*

*Deine Augen nehmen auf, was deine Seele verarbeiten muss.  
Und womit du dich beschäftigst, das wird dich beschäftigen.*

*Blicke können töten, Blicke haben aber auch  
die Fähigkeit, lebendig zu machen.*

*Lerne den liebevollen Blick, um Menschen für  
Augen-Blicke froh zu machen*

Ruth Heil

## 2. Fastenwoche: Ohrenfasten

Unsere Ohren geben uns ständig Signale, was um uns herum geschieht. Sind es vertraute Geräusche reagieren wir gelassen. Wir horchen erst auf, wenn ungewohnte Geräusche an unsere Ohren dringen.

„Wer Ohren hat zu hören...“, sagt Jesus immer dann, wenn er zu den Menschen in Gleichnissen redet.

Die grossen Mystiker suchen immer wieder die Stille, um die Begegnung mit Gott zu suchen. Zu Beginn ist es nicht leicht, diese Stille auszuhalten.

### **Impulse**

- Alle werden aufgefordert, ganz still zu werden und die Augen zu schliessen. Wer die Stecknadel fallen hört, darf die Augen öffnen.
- Musik als Hintergrundgeräusche vermeiden. Jeden Tag nur ein Musikstück ganz bewusst hören.
- Mit einem Vers aus der Bibel können sie versuchen, täglich 5 Minuten Stille auszuhalten. Sie können sich auch bewusst Zeit für die Meditation in der Gruppe nehmen (siehe Angebot Pfarrblatt).

### **Zuhören können** (von Michael Ende)

*Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie sass nur da und hörte zu mit aller Anteilnahme und Aufmerksamkeit. Dabei schaute sie den anderen mit ihren grossen dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, dass ratlose und unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt und der ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf - und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören!*

22. Februar, 19h00  
Kreuzweg für  
Erwachsene in der  
Pfarrkirche

# 3. Fastenwoche: Hände

Wenn etwas Hand und Fuss hat, dann steht es auf solidem Boden, man kann darauf vertrauen und bauen. Unsere Hände benötigen wir zur handwerklichen Geschicklichkeit. Mit den Händen können wir zärtliche Gesten austauschen, sie öffnen, um etwas von unserem Besitz herzugeben. Hände können sich aber auch verschliessen, zu Fäusten ballen und schlagen.

In der Fastenzeit wollen wir bewusst darauf achten, wie wir unsere Hände einsetzen. Wir können Hand anlegen, um die Not anderer zu lindern.

## Impulse

- Sie können verschiedene Gegenstände unter einem Tuch verstecken und die Familienmitglieder raten lassen, was sie ertasten.
- Gewissensforschung am Abend: Wie habe ich heute meine Hände zum Guten oder Schlechten eingesetzt?
- Teilen (Das Fastenopfer bietet zahlreiche Projekte an.)

### **Gott gab uns Hände**

*Hände, die arbeiten  
Hände, die lieben, geben,  
helfen und beschützen*

*Gott gab uns Hände  
aber wir gebrauchen diese Hände  
um zu trennen und zu zerstören*

*Hände, die lieben sollten, hassen  
Hände, die geben sollten, stehlen  
Hände, die helfen sollten,  
verweigern sich*

*Hände, die beschützen sollten,  
kämpfen*

*Gott streckte seine Hände nach uns  
aus, aber wir nagelten sie ans Kreuz  
und dachten: Die rühren sich nicht  
mehr.*

*Es kam anders:  
Gott streckt seine Hände von neuem  
nach uns aus,  
die Hände, die wir ans Kreuz  
genagelt haben  
damit unsere Hände lernen  
zu lieben, zu geben, zu helfen  
und zu beschützen.*

*Teresa Berger*

### **Zehn kleine Freunde**

*Sebastian war allein zu Hause. Er überlegte sich, was er tun könnte. Zum Fussball hatte er keine Lust, beim dem schönen Wetter daheim herum-sitzen mochte er auch nicht. So ging er in Mamas Gemüsegarten. Ohje—wie sah der bloss aus. Vor lauter Unkraut war das Gemüse kaum zu entdecken. Nun wusste er, was er zu tun hatte. Sofort macht er sich an die Arbeit. Der Garten wurde so schön, dass er fast nicht wiederzuerkennen war. Voller Spannung erwartete er den Kommentar seiner Eltern. Die kamen aus dem Staunen fast nicht heraus. Wer hat den Garten so wunderbar vom Unkraut befreit? Ich, meinte Sebastian. Und meine 10 kleinen Freunde haben mir dabei geholfen. Wo sind diese 10 kleinen Freunde?, fragt der Vater. Hier sind sie, sagt Sebastian und streckt seine Hände in die Luft. An jeder Hand habe ich fünf kleine Freunde.*

**24. Februar 2008, 09h30  
Gottesdienst mit Kran-  
kensalbung**

## 4. Fastenwoche: Mund

Der Mund dient zur Nahrungsaufnahme. Wir geniessen köstliche Speisen. Wir dürfen auf der Seite des Nahrungsüberflusses leben. Zum Mund gehört auch die Sprache. Sprechen und uns verständigen können erscheint uns als selbstverständlich. Wenn wir sehen, wie ein kleines Kind mühsam die Sprache erlernt, können wir erahnen, dass Sprache ein Wunder ist. Jesus sagte einmal: „Nicht das, was in den Mund hineinkommt, ist böse, sondern das, was aus ihm herauskommt.“ Der Mund ist das Organ, mit dem der Mensch Gutes und Böses bewirken kann.

### Impulse

- Tischgebet pflegen, bewusst einfach essen und Wasser trinken
- bewusst auf die Wortwahl achten, gut von- und miteinander reden

### Die üble Nachrede

*Ein Nachbar hatte über Künzelmann schlecht geredet und die Gerüchte waren bis zu Künzelmann gekommen. Künzelmann stellte den Nachbarn zur Rede. "Ich werde es bestimmt nicht wieder tun", versprach der Nachbar. "Ich nehme alles zurück, was ich über Sie erzählt habe". Künzelmann sah den anderen ernst an. "Ich habe keinen Grund, Ihnen nicht zu verzeihen" erwiderte er. "Jedoch verlangt jede böse Tat ihre Sühne." "Ich bin gerne zu allem bereit." sagte der Nachbar zerknirscht. Künzelmann erhob sich, ging in sein Schlafzimmer und kam mit einem grossen Kopfkissen zurück. "Tragen Sie dieses Kissen in Ihr Haus, das hundert Schritte von meinem entfernt steht." sagte er. "Dann schneiden Sie ein Loch in das Kissen und kommen wieder zurück, indem Sie unterwegs immer eine Feder nach rechts, eine Feder nach links werfen. Dies ist der Sühne erster Teil." Der Nachbar tat, wie ihm geheissen. Als er wieder vor Künzelmann stand und ihm die leere Kissenhülle überreichte, fragte er: "Und der zweite Teil meiner Busse?" "Gehen jetzt wieder den Weg zu Ihrem Haus zurück und sammeln Sie alle Federn wieder ein." Der Nachbar stammelte verwirrt: "Ich kann doch unmöglich all die Federn wieder einsammeln! Ich streute sie wahllos aus, warf eine hierhin und eine dorthin. Inzwischen hat der Wind sie in alle Himmelsrichtungen getragen. Wie könnte ich sie alle wieder einfangen? Künzelmann nickte ernst: "Das wollte ich hören! Genau so ist es mit der üblen Nachrede und den Verleumdungen. Einmal ausgestreut, laufen sie durch alle Winde, wir wissen nicht wohin.*

*Wie kann man sie also einfach zurücknehmen?*

## 5. Fastenwoche: Füsse

In Bewegung-sein gehört zum Lebendig-sein. Wer rastet, der rostet, sagt ein Sprichwort. Dies gilt nicht nur für den körperlichen sondern auch für den geistigen Bereich. Mit unseren Füßen beschreiten wir ganz verschiedene Wege: Es gibt Wege, die bereiten uns Freude, die gehen wir leichten Schrittes. Andere fallen uns schwer.

### **Impulse**

- Fussabdrücke gestalten
- den Weg unter die Füße nehmen, um Kranke zu besuchen
- Kreuzweg Jesu Christi betrachten und abschreiten
- den Weg unter die Füße nehmen, um seine Schuld zu bekennen

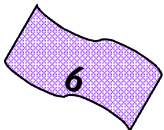
### **... als ich dich getragen habe**

Eines Nachts hatte ein Mann einen Traum.

Er träumte, er würde mit Christus am Strand entlang spazieren. Am Himmel über ihnen erschienen Szenen aus seinem Leben. In jeder Szene bemerkte er zwei Paar Fussabdrücke im Sand, eines gehörte ihm, das andere dem Herrn.

Als die letzte Szene vor ihm erschien, schaute er zurück zu den Fussabdrücken und bemerkte, dass sehr oft auf dem Weg nur *ein* Paar Fussabdrücke im Sand zu sehen war. Er stellte ebenfalls fest, dass dies gerade während der Zeiten war, in denen es ihm am schlechtesten ging.

Dies wunderte ihn natürlich, und er fragte den Herrn: »Herr, du sagtest mir einst, dass ich mich entscheiden sollte, dir nachzufolgen; du würdest jeden Weg mit mir gehen. Aber ich stelle fest, dass während der beschwerlichsten Zeiten meines Lebens nur *ein* Paar Fussabdrücke zu sehen ist. Ich verstehe nicht, warum! Wenn ich dich am meisten brauchte, hast du mich allein gelassen.« Der Herr antwortete: »Mein lieber, lieber Freund, ich mag dich so sehr, dass ich dich niemals verlassen würde. Während der Zeiten, an denen es dir am schlechtesten ging, als du auf die Probe gestellt wurdest und gelitten hast - dort, wo du nur *ein* Paar Fussabdrücke siehst -, es waren die Zeiten, in denen ich dich getragen habe.« (aus Taizé)



# Karwoche 2008

Die Karwoche beginnt mit dem Palmsonntag und endet mit dem Karsamstag. Sie hiess schon um 400 n.Chr. „Grosse Woche“. Bei der Karwoche spricht man auch von Trauerwoche. „Kar“ stammt vom althochdeutschen „cara“ und bedeutet Trauer. In dieser Woche gedenken wir des Einzugs Jesu in Jerusalem (Palmsonntag), der Einsetzung der Eucharistie (Gründonnerstag), des Leidens und Sterbens Jesu (Karfreitag) und der Grabesruhe des Herrn (Karsamstag).

## **Impulse**

Sie können zu Hause einen Ort einrichten, wo die verschiedenen Symbole der Karwoche ihren Platz finden:

- Palmsonntag: Palmzweig
- Gründonnerstag: Schale mit Wasser für Fusswaschung, Brot
- Karfreitag: Kreuz, Nägel
- Karsamstag: dunkles Tuch für das dunkle Grab

## **Karwoche**

*Grün ist die Hoffnung, sagt man  
auch am Gründonnerstag?  
Hoffnung ist im letzten Mahl  
und Zukunft für die Freunde*

*Rot ist die Liebe, sagt man  
auch am Karfreitag?  
Liebe ist in deinem Kreuz  
und Zukunft für die Feinde*

*Schwarz ist die Nacht, sagt man  
auch am Karsamstag?  
Nacht ist in deinem Grab  
und Zukunft für die, die glauben*

*Blau ist der Traum, sagt man  
auch am Ostersonntag?  
Mehr als ein Traum ist dein Auferstehn  
und Zukunft und Freude für alle*

Johannes Thiele



## Hände, die schenken

Lk 6,35.38f.; 2 Kor 8,9f.

C Am Dm G

1. Hän - de, die schen - ken, er - zäh - len von Gott. Sie  
2. Wor - te, die hei - len, er - zäh - len von Gott. Sie  
3. Au - gen, die se - hen, er - zäh - len von Gott. Sie  
4. Lip - pen, die seg - nen, er - zäh - len von Gott. Sie

C F G G7

sa - gen, dass er mich er - hält.  
sa - gen, dass er zu mir steht.  
sa - gen, dass er auf mich schaut.  
sa - gen, dass er mich er - wählt.

C F C Em

Hän - de, die schen - ken, er - schaf - fen mich neu,  
Wor - te, die hei - len, be - frei - en mich heut,  
Au - gen die se - hen, sie öff - nen die Tür,  
Lip - pen, die seg - nen, sind Freun - de für mich,

F G C

sie sind der Trost die - ser Welt.  
sie sind das Licht die - ser Welt.  
sie sind die Hoff - nung der Welt.  
sie sind die Zu - kunft der Welt.

Text: Claus-Peter März/Melodie: Kurt Grahl/Rechte Text und Melodie: beim Urheber

### **Lebensweisheiten aus Ländern der Dritten Welt**

*Es gibt Menschen, die fangen Fische, und solche, die nur Wasser trüben. (aus Persien)*

*Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als die Finsternis zu verfluchen. (aus Afrika)*

*Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück. (aus Indien)*

*Wer grossen Hunger hat, isst die Kartoffel mit der Haut (aus Haiti)*

*Es ist das Herz, das gibt, die Finger geben nur her (aus Afrika)*

*Wer keine Zeit für andere hat, ist ärmer als ein Bettler. (aus Nepal)*

*Man kann Weinenden nicht die Tränen abwischen, ohne sich die Hände nass zu machen. (aus Südafrika)*