

GEBETE UND IMPULSE

SCHULPASTORAL MICHAELSCHULE

02-2023

IDEEN FÜR DAS BETEN MIT
SCHÜLER*INNEN



Fastenzeit

IDEE: GEMEINSAMES FASTEN IM KLASSENVERBAND

Überlegt gemeinsam in der Klasse, worauf ihr gemeinsam fasten möchtest. Nutzt dazu gerne die Anregungen zum positiven fasten! Vielleicht könnt ihr gemeinsam eine Art Vereinbarung treffen und am Ende der Zeit ein Fastenbrechen als Belohnung durchführen.

Beispiele: Wir verzichten auf blöde Kommentare, halten uns an folgende Regel, achten gemeinsam auf, üben uns in....



Was ist eigentlich die Fastenzeit?



Das Padlet zur Klimafasten-Aktion 2022 ist noch online!

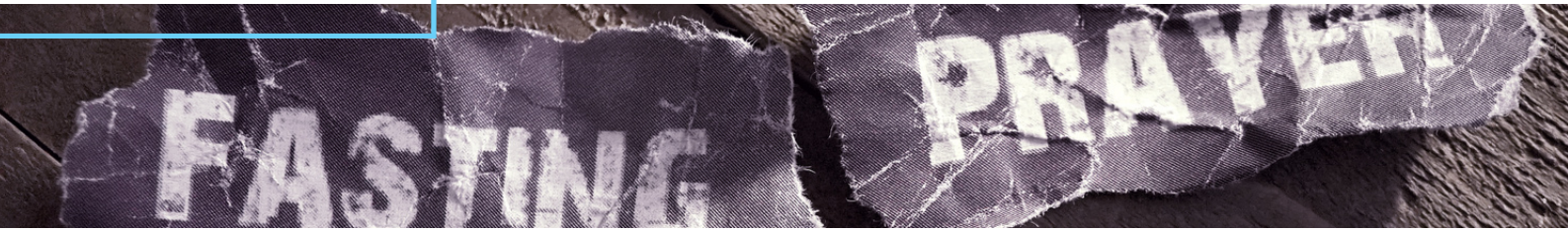
Frage dich: Benötige ich wirklich alle Dinge, von denen ich meine, ich brauche sie unbedingt?

POSITIVES "FASTEN"

In der Fastenzeit geht es nach darum, sein Leben neu zu betrachten. Lebe ich so, dass es mir und meinen Mitmenschen, unserer Erde gut geht? Lebe ich so, wie es der Botschaft Jesu entspricht?

Überlege: Was ich kann ich anders machen, damit es mir und meinen Mitmenschen gut geht?
Was kannst du lassen und was könntest du mehr tun?

So geht es nicht um einen Verzicht, sondern um die positive Veränderung.



Guter Gott,
jedes Jahr schenkst du uns die Chance, in der Fastenzeit auf unserem alten Weg umzukehren und einen neuen Anfang zu setzen. Lass uns erkennen, wo wir überall etwas in unserem Leben ändern sollten. Gib uns den Mut, uns unseren Problemen zu stellen und Schritte der Umkehr zu wagen. Schenke uns Kraft und Ausdauer, dass wir an uns arbeiten und unsere Fehler verbessern können, Dann wird für uns Ostern auch ein Fest der Freude werden. Amen.

aus: Ankenbauer, Johanna: Keep calm and pray. Echter Verlag Würzburg, 2015.

“

Es gehört dazu, dass wir bereit sind, uns allem, was in unserer Erfahrung auftaucht, zuzuwenden und damit zu arbeiten.

- Jon Kabat-Zinn

”

Mit Achtsamkeit durch die Fastenzeit

Achtsam sein bedeutet offen sein, aufmerksam, für mich, meine Umwelt, meine Mitmenschen und dabei alles was ist, nicht-urteilend wahrnehmen. Das Einüben in die Achtsamkeit ist zugleich sehr einfach als auch schwer. Nimm dir täglich einen Moment Zeit (gerne auch zu Beginn des Schultages mit den Schüler:innen) um innezuhalten, und ganz bewusst den Atem zu beobachten. Dabei gilt es die Gedanken ziehen zu lassen und ihnen keine Beachtung zu schenken, wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen.

Lieber Gott,
Oft sind wir Marionetten. Marionetten des Lebens. Marionetten der Mitmenschen. Marionetten der Gesellschaft und der Mode. Aber manchmal merken wir gar nicht, dass wir die Stricke selbst in der Hand haben. Eines Tages ist die Zeit gekommen, um loszulassen. Zeit den eigenen Weg zu finden - Zeit, Menschen zu werden. Hilf uns bei diesem Schritt ins Neue. Amen.

aus: Ankenbauer, Johanna: Keep calm and pray. Echter Verlag Würzburg, 2015.

Herr Jesus Christus,
in der Fastenzeit bereiten wir uns bewusst auf Ostern vor. Das Zurücknehmen von Bedürfnissen soll uns Raum geben für das, was wir wirklich brauchen.

Indem wir unseren Medienkonsum reduzieren, nehmen wir unser Umfeld wieder stärker wahr. Somit bedeutet Fasten Rückbesinnung auf Werte, die uns Halt geben.

Fasten bedeutet, nicht mehr von außen, von unserer Umwelt, von unseren Lebensumständen bestimmt sein.

Fasten bedeutet, nicht mehr von anderen gelenkt werden, sondern eigenverantwortlich unser Leben, uns selbst zu vertreten. So bitten wir dich:

Lass uns in dieser Zeit der Entschleunigung zu uns finden, lass uns selbstkritisch zu einer neuen Sicht unseres Alltags kommen, damit wir in dieser Balance dich preisen und ehren. Amen.

aus: Ankenbauer, Johanna: Keep calm and pray. Echter Verlag Würzburg, 2015.