

Begleitheft zum Fastenbegleiter

„In Liebe – Geh! Dorothea und Niklaus von der Flüe“

Wenn Sie sich in einer Gruppe treffen um den Weg durch die Fastenzeit gemeinsam zu gehen, dann finden Sie hier Anregungen und Impulse zur Gestaltung der Treffen.

Es sind Vorschläge für ein Anfangstreffen, für die Wochen des gemeinsamen Weges und für ein Abschlusstreffen. Sie können die einzelnen Elemente natürlich auch gerne abwandeln bzw. nach eigenem Ermessen ergänzen.

Wenn sie bisher noch keine Gruppe begleitet haben, ist eine Gruppengröße von fünf bis acht Personen zu empfehlen. Auch für erfahrene Begleiter und Begleiterinnen sollte die Gruppe nicht allzu groß sein, um noch genügend Raum für den Austausch jeden einzelnen zu ermöglichen. Bei einer großen Gruppe ist es möglich, diese für den Austausch zu teilen.

Die Gruppentreffen sollten ca. eineinhalb Stunden dauern.

Anfangstreffen

Das erste Treffen dient dem Kennenlernen, dem Organisatorischen und einer allgemeinen Einführung in den Umgang mit dem Fastenbegleiter sowie einer Einführung zu den Begleittreffen.

Begrüßung und Übersicht über den Verlauf des Anfangstreffens

Eröffnungslied: „Komm herein und nimm dir Zeit für dich ...“ (FB S. 90) – zuerst einüben

Vorstellungsrunde

Die Teilnehmer stellen sich mit ihrem Namen vor und sagen, ob sie schon Erfahrungen mit „**Exerziten im Alltag**“ gemacht haben.

Mögliche Impulse:

- Vorstellen anhand von Gegenständen oder Bildern in der Mitte (Ich bin ... Ich habe mir diesen Gegenstand, das Bild ausgesucht, weil)
- Was weiß ich schon von Niklaus und Dorothea von der Flüe?

Umgang mit dem Fastenzeitbegleiter

- Struktur und Aufbau des Heftes (Einführung auf S. 72-75 lesen)
- Grundhaltung der Begleittreffen
 - Eine Teilnahme an allen Treffen ist für den Gruppenprozess sehr hilfreich!
 - „Forum Internum“, d. h. Gesprochenes bleibt in der Gruppe
 - Austausch im Anhörkreis, d. h. alle dürfen auf ihre Art von den Erfahrungen der Woche erzählen. Dabei soll nichts bewertet oder kommentiert werden.
 - Gebot der Freiwilligkeit: Alle dürfen – niemand muss – etwas sagen oder tun!

Wünsche und Hoffnungen *für den gemeinsamen Weg durch die Fastenzeit*

- Es werden kleine Notizblätter (in Postkartengröße) und Stifte verteilt.
- Alle schreiben ihre Hoffnungen und Wünsche für den gemeinsamen Weg durch die Fastenzeit auf.
- Es wird eine kurze Stille gehalten.
- Jede und jeder liest **einen** Punkt vor.

Organisatorisches

- Wann und wo finden die folgenden Treffen statt?
- Welche Auslagen fallen an? Gibt es einen Teilnehmerbetrag?
- Welche offenen Fragen müssen noch geklärt werden?

Segen des Anfangs

Gott gebe seinen Geist in unsere Augen,
dass wir die Zeichen der Zeit erkennen;
Gott gebe seinen Geist in unsere Füße,
dass wir seine Wege gehen können;
Gott gebe seinen Geist in unsere Hände,
dass wir sie einander reichen können. **AMEN.**
So segne euch / uns für die gemeinsame Zeit
der gute Gott, der Vater, der Sohn und er Heilige Geist. **AMEN.**

Abschlusslied: „Nun stimmt das große Danklied an ...“ (FB, S. 85)

Wochentreffen

Der Schwerpunkt der Wochentreffen liegt im Austausch. Dieser sollte in Form eines Anhörkreises erfolgen, bei dem die Aussagen der Teilnehmer-innen nicht kommentiert werden und einfach als ganz eigene und persönliche Erfahrung stehen bleiben dürfen.

Wir bieten Ihnen für jede Woche passend zum Wochenthema ein Element zur Vertiefung an. Scheuen Sie sich jedoch nicht, selbst kreativ zu werden, wenn Sie eigene Ideen haben oder sich in der Gruppe Ideen, Fragen und Wünsche ergeben.

1. Wochentreffen (Haus und Hof + hineingestellt)

Musik zum Ankommen (instrumental)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Vertiefungselement

Anfangslied: „Komm herein und nimm Dir Zeit für Dich“ (FB, S. 90)

- Lesen sie den Text des Liedes zuerst gemeinsam laut.
- Hören sie das Lied noch einmal an (von CD, vorgesungen oder mit Flöte ... Gitarre ... meist findet sich jemand in der Gruppe, der dies übernehmen kann)
- Singen Sie das Lied mehrmals, bis es ins Ohr geht.

Stilleübung

Anleitung zur Körperwahrnehmung im Sitzen:

Ich nehme eine Haltung ein, in der ich aufrecht und zugleich bequem für ca. 10 Minuten sitzen kann. Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden. Meine Hände liegen offen auf den Oberschenkeln oder sind wie zu einer Schale geformt vor dem Körper. Ich schließe die Augen oder lasse meinen Blick auf dem Boden vor mir ruhen. Geräusche aus meiner Umgebung nehme ich wahr. Sie müssen mich jetzt nicht beschäftigen.

Ich nehme meinen Körper wahr und spüre besonders den Kontakt zum Boden und dem Stuhl, auf dem ich sitze, dann wandere ich an den Füßen beginnend über Beine, Rumpf, Kopf bis hin zu den Händen durch meinen Körper. Ich nehme wahr, was da ist, bewerte es aber nicht. Dann nehme ich meinen Körper nochmals insgesamt wahr und beende die

Übung, indem ich die Augen öffne, meine Füße bewege und mich dann nach Belieben räkele. und gähne.

Austauschrunde über die Erfahrungen der ersten Woche

Es bietet sich an beim ersten Wochentreffen auf die Regeln des Anhörkreises hinzuweisen:

- *Alle dürfen auf ihre Art von den Erfahrungen der Woche erzählen.*
- *Nichts soll bewertet oder kommentiert werden.*
- *Das Gesagte bleibt in der Gruppe.*

Impulsfragen:

- Wie geht es mir auf meinem Weg durch die Fastenzeit?
- Wie geht es mir mit den Tagesimpulsen?
- Wie ist meine Stimmung?

Persönliches Gebet

Jede und jeder kann in Stille oder mit Worten ihre oder seine Anliegen (Dank oder Bitte) für sich oder für andere vor Gott bringen.

Ein gemeinsames „Vaterunser“ schließt sich an.

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau auf die kommende Woche und allgemeine Informationen.

Abschluss

Segensgebet und/oder Lied (z.B. „Friede ist auf allen Wegen ...“ – FB, S. 87 oder „Lobet und preiset ihr Völker den Herrn ...“ GL 282, oder „Danket, danket dem Herrn ...“, GL 283 oder ...)

Es ist Zeit

Es ist Zeit,
mich vom Geheimnis Gottes
neu und tief beatmen und
berühren zu lassen.

Es ist Zeit,
an all meiner Zeitnot mich in
der Tugend zu üben, die Zeit
zu ehren als Gabe Gottes.

Es wird Zeit,
neu zu bedenken,
womit ich meine Zeit verbringe,
womit ich sie fülle, mit wem ich
sie teile, wozu ich sie nütze.

Es ist Zeit,
mir Zeit zu nehmen
für Gott, meinen Nächsten
und mich selbst.

Paul Weismantel

Abschlusslied: „Zur Mitte kommen ...“ (FB, S. 87)

2. Wochentreffen (lieb-weben)

Musik zum Ankommen (instrumental)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied: „Zur Mitte kommen“ (FB S. 87)

Vertiefungselement

Bildbetrachtung mit einer Einführung in die Bedeutung des Meditationsrades ...

Ich betrachte das Bild und lasse es auf mich wirken?

Im Pilgertraktat lesen wir: *„Und er (Bruder Klaus) begann wiederum und sprach zu mir: ‚Wenn es dich nicht verdrießt, so will ich dich auch mein Buch sehen lassen, worin ich lerne und die Kunst dieser Lehre zu verstehen suche.‘ Und er trug eine Zeichnung herbei*

mit einer Figur, die aussah wie ein Rad mit sechs Speichen, in der Art, wie sie hier abgebildet ist (siehe die Mittelseiten des Fastenbegleiters). Und er begann zu reden und sprach zu mir: „Siehst du diese Figur? So ist das göttliche Wesen. Die Mitte bedeutet die ungeteilte Gottheit, in der sich alle Heiligen erfreuen. Die drei Spitzen, die in der Mitte, beim inneren Ring, hineingehen, bedeuten die drei Personen. Sie gehen aus von der einen Gottheit und haben den Himmel und die ganze Welt umfassen. Und so, wie sie ausgehen in göttlicher Macht, so gehen sie auch hinein, sie sind einig und ungeteilt in ewiger Herrschaft. Das bedeutet diese Figur.“

Des Weiteren ist zu diesem Bild festzuhalten: Bruder Klaus verstand dieses, sein „Buch“ wie die Bibel, aus ihm konnte er als Analphabet die Kunst der Glaubenslehre lernen und versuchen, Gott besser zu verstehen. Hauptbestandteil des Bildes sind die beiden Kreise in der Mitte: der innere mit dem Gottesantlitz und der äußere, der durch drei auslaufende und drei einlaufende Strahlen mit dem Inneren verbunden ist. Die sechs um die Kreise geordneten Medaillons reden von den Großtaten der Liebe Gottes (von unten im Uhrzeigersinn): Verkündigung, Geburt Jesu, Schöpfung, Passion, Kreuzestod und Eucharistie. Die vier Ecken sind mit den Evangelisten-Symbolen ausgefüllt. Unten in den Medaillons-Darstellungen finden sich jeweils Zeichen, die auf die sog. Werke der Barmherzigkeit hinweisen. Selbige sind nichts anderes als die liebende Antwort des Menschen auf die Großtaten Gottes.

Austausch

- Was fällt mir auf?
- Was spricht mich an, was nicht?

Stilleübung (siehe Beschreibung vom ersten Begleittreffen)

Austauschrunde im Anhörkreis über die Erfahrungen der zweiten Woche

Impulsfragen:

- Wie geht es mir auf meinem Weg durch die Fastenzeit?
- Wie geht es mir mit den Tagesimpulsen?
- Wie ist meine Stimmung?

Persönliches Gebet

Jede und jeder kann in Stille oder mit Worten ihre oder seine Anliegen (Dank oder Bitte)

für sich oder für andere vor Gott bringen.

Ein gemeinsames „Vaterunser“ schließt sich an.

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau auf die kommende Woche und allgemeine Informationen.

Abschluss

Segensgebet und/oder Lied „Dass der Friede seinen Himmel über uns baut“ (FB, S. 86) oder „Herr bleibe bei uns“ (GL 18,8).

Du

guter Wächter der Nacht

wie bin ich froh

dich wach zu wissen in dieser Nacht

Ich vertraue mich dir an

meinen müden Leib

mein unruhiges Herz

meine Sorgen und Gedanken

Ich empfehle dir alle, die mir lieb sind

Berühr mit zarter Hand

das Gesicht der Einsamen

Stille die Sehnsucht

Lindere den Schmerz

Gib allen den Frieden in der Nacht

Ich empfehle dir die ganze Welt

die Armen und die Reichen

die Kranken und die Gesunden

die Flüchtlinge und die Hungernden

alle Völker und Nationen

Ich will glauben
guter Wächter der Nacht
dass nichts deinem liebenden Blick entgeht

Segne alle, die arbeiten, während ich schlafe
und segne alle, die schlafen. AMEN.

Anton Rotzetter

3. Wochentreffen (ganz nah und weit weg)

Musik zum Ankommen (instrumental)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied: „Sein Ruf hat mich getroffen ...“ (FB, S. 90) oder „Komm Schöpfer Geist“ (GL 245)
oder „Der Geist des Herrn erfüllt das All“ (GL 249)

Vertiefungselement

Wie ein roter Faden führen uns die Zitate durch die dritte Woche und ergeben dann ein Ganzes.

Das Vertiefungselement des heutigen Treffens lässt uns einen Blick auf unser eigenes Leben werfen. Jede und jeder bekommt ein Stück roten Wollfaden ausgeteilt. Es schließt sich die Körperwahrnehmungsübung an. In der anschließenden Stille lassen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen Bilder aus ihrem Leben in sich aufsteigen. Wann war ich weit weg? Wann war ich ganz nah? Bei jedem inneren Bild, das sich zeigt, mache ich einen Knoten in meinen roten (Erinnerungs-) Faden.

(Hinweis für den Anleiter, die Anleiterin. An dieser Übung sollten Menschen, die in psychotherapeutischen oder psychiatrischen Behandlung sind, nicht teilnehmen bzw. sehr achtsam mit sich umgehen)

Austauschrunde im Anhörkreis über die Erfahrungen mit der Übung und in der vergangenen Woche.

Impulsfragen:

Wie ging es mir mit dieser Übung? Möchte ich etwas dazu erzählen?

Wie geht es mir auf meinem Weg durch die Fastenzeit?

Wie ist meine Stimmung?

Persönliches Gebet

Jede und jeder kann in Stille oder mit Worten ihre oder seine Anliegen (Dank oder Bitte) für sich oder für andere vor Gott bringen.

Ein gemeinsames „Vaterunser“ schließt sich an.

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau auf die kommende Woche und allgemeine Informationen.

Abschluss

Gebet und / oder Lied „Wechselnde Pfade ...“ (FB, S. 88)

Einer ist da
Einer ist da
und bleibt da,
darum ist niemals alles aus.

Er zaubert nicht heil,
aber er hört und hilft und hält.
Und manchmal,
da ist er auch einfach
taub.

J. Keune

4. Wochentreffen (zerschunden)

Musik zum Ankommen (instrumental)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied: „Mein Herr und mein Gott“ (FB, S. 88)

Vertiefungselement

Schriftlesung

Psalm 39 (FB, S. 41)

Psalm 39

1[Für den Chorleiter. Von Jedutun. Ein Psalm Davids.]

2Ich sagte: Ich will auf meine Wege achten, /

damit ich nicht sündige mit meiner Zunge. Ich lege meinem Mund einen Zaum an, / solange der Frevler vor mir steht.

3So blieb ich stumm und still; /

ich schwieg, vom Glück verlassen, / doch mein Schmerz war aufgerührt.

4Heiß wurde mir das Herz in der Brust, /

bei meinem Grübeln entbrannte ein Feuer; / da musste ich reden:

5Herr, tu mir mein Ende kund und die Zahl meiner Tage! /

Lass mich erkennen, wie sehr ich vergänglich bin!

6Du machtest meine Tage nur eine Spanne lang, /

meine Lebenszeit ist vor dir wie ein Nichts. / Ein Hauch nur ist jeder Mensch. [Sela]

7Nur wie ein Schatten geht der Mensch einher, /

um ein Nichts macht er Lärm. / Er rafft zusammen und weiß nicht, wer es einheimst.

8Und nun, Herr, worauf soll ich hoffen? /

Auf dich allein will ich harren.

9Entreiß mich allen, die mir Unrecht tun, /

und überlass mich nicht dem Spott der Toren!

10Ich bin verstummt, ich tue den Mund nicht mehr auf. /

Denn so hast du es gefügt.

11Nimm deine Plage weg von mir! /

Unter der Wucht deiner Hand vergehe ich.

12Du strafst und züchtigst den Mann wegen seiner Schuld, /

du zerstörst seine Anmut wie Motten das Kleid, / ein Hauch nur ist jeder Mensch. [Sela]

13Hör mein Gebet, Herr, vernimm mein Schreien, /

schweig nicht zu meinen Tränen! Denn ich bin nur ein Gast bei dir, / ein Fremdling wie all meine Väter.

14Wende dein strafendes Auge ab von mir, /

sodass ich heiter blicken kann, / bevor ich dahinfahre und nicht mehr da bin.

- Lesen Sie den Psalm gemeinsam oder lassen Sie eine Person den Psalm vorlesen.
- In einer kurzen Stille überlegt anschließend jede und jeder, welches Wort oder welcher Abschnitt Sie oder Ihn besonders anspricht.
- Anschließend werden die Worte oder Sätze laut ausgesprochen
- Abschließend kurzer Austausch über das, was mir bei dem Psalm durch den Kopf geht.

Stilleübung (s. Beschreibung vom ersten Begleittreffen)

Austauschrunde im Anhörkreis über die Erfahrungen der vergangenen Woche

Impulsfragen:

- Wie geht es mir auf meinem Weg durch die Fastenzeit?

- Wie geht es mir mit den Tagesimpulsen?
- Wie ist meine Stimmung?

Persönliches Gebet

Jede und jeder kann in Stille oder mit Worten ihre oder seine Anliegen (Dank oder Bitte) für sich oder für andere vor Gott bringen.

Ein gemeinsames „Vaterunser“ schließt sich an.

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau auf die kommende Woche und allgemeine Informationen.

Abschluss

Segensgebet und/oder Lied „Dass der Friede seinen Himmel ...“ (FB, S. 86) oder „Nun danket alle Gott ...“ (GL 266)

Diesen Tag – Herr
diesen einen
kostbaren
von mir gelebten
 Diesen Tag – Herr
 will ich dir am Abend
 wenn die Nacht mich umfängt
 zurückgeben
Zeichne ihn ein
in mein Lebensbuch
Erfreue dich mit mir am Schönen
Nimm weg das Traurige
 Wache über mir
 Und schenke deinen Segen.
 Verfasser unbekannt

5. Wochentreffen (in den Ranft gehen)

Musik zum Ankommen (instrumental)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied: „Friede ist auf allen Wegen ...“ (FB, S. 87) oder „Nada te turbe“ (Liedbuch von Taizé).

Vertiefungselement

Für viele Flüeli-Pilger ist es Brauch, beim Gang in den Ranft einen Stein aus dem Bachbett der Melchaa zu suchen. Er steht für das, was schwer ist und was ich Gott hinhalte, damit er es mir abnehme und wandle. So kann dies ein Kraft- und Erinnerungsstein oder auch ein Ablege-Stein sein.

In der Mitte des Stuhlkreises liegen verschiedene Steine, große, kleine, raue, glatte...

Jede und jeder sucht sich einen Stein aus, der zu dem passt, was gerade schwer oder auch leicht ist. Während der folgenden Stilleübung und Austauschrunde bleibt der Stein (wenn möglich) in der Hand.

Stilleübung (siehe Beschreibung vom ersten Begleittreffen)

Austauschrunde im Anhörkreis über die Erfahrungen der vergangenen Woche

Impulsfragen:

- Wie geht es mir auf meinem Weg durch die Fastenzeit?
- Wie geht es mir mit den Tagesimpulsen
- Wie ist meine Stimmung?

Persönliches Gebet

In der Mitte liegt ein Kreuz.

Wer mag, legt seinen Stein an diesem Kreuz in der Mitte ab. Dies kann mit Worten oder auch in Stille geschehen.

Wer seinen Stein (noch) nicht ablegen möchte, darf ihn mit nach Hause nehmen.

Ein gemeinsames „Vaterunser“ schließt sich an.

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen, Vorschau auf die kommende Woche und allgemeine Informationen.

Abschluss

Segensgebet und/oder Lied: „Zur Mitte kommen ...“ (FB, S. 87).

Gott nimmt uns in seinen Arm
Wenn wir müde sind
Und führt uns durch Finsternis und falsche Nacht
Wenn wir die Augen schließen
Er kennt das Ziel
Denn er ist das Ziel
Er ist die Sprache und das Lichtstrahl
Er öffnet unsere Augen und Ohren
Lässt uns mit allen
Eins sein
Um unseretwillen
Um seinetwillen
Um Gottes Willen

Hans Dieter Hüsch

(aus: Das kleine Buch zum Segen, twd-Verlag Düsseldorf, 1998)

6. Wochentreffen (allweg Fried) mit Emmausgang

Musik zum Ankommen (instrumental)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied: „Komm herein und nimm dir Zeit für dich ...“ (FB, S. 90) oder „Die Tür zum Leben tust du in der Stille auf ...“ (FB, S. 89).

Vertiefungselement

Schriftlesung

... auf dem Weg nach Emmaus: 24, 13-14

Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist.

Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte.

Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen.

Stilleübung (siehe Beschreibung vom ersten Begleittreffen)

Austauschrunde als Emmaus-Spaziergang im Freien.

Jede/Jeder sucht sich einen Partner für den Austausch. Gehen sie gemeinsam mit dem Gedanken, dass Jesus mit-geht.

Vereinbaren Sie dazu einen Zeitpunkt, wann sie sich wieder treffen wollen.

Impulsfragen:

- Wie geht es mir auf meinem Weg durch die Fastenzeit?
- Wie geht es mir mit den Tagesimpulsen?
- Wie ist meine Stimmung?

Anschließend evtl. kurzer Austausch im Plenum.

Persönliches Gebet

Jede und jeder kann in Stille oder mit Worten ihre oder seine Anliegen (Dank oder Bitte) für sich oder für andere vor Gott bringen.

Das Vater unser nach Bruder Klaus (FB, S. 79) schließt sich an.

Organisatorisches

Hier ist Raum für Klärendes, Absprachen für ein Schlusstreffen

Abschluss

Segen für Allewelt

Im Übrigen meine ich
Dass Gott unser Herr
Uns einen großen Sommer schenke
Den Familien einen Korb voll Ruhe
Und viele hoffnungsvolle Blicke auf Grün und Blau
Weisen und Wasser und weiße Strände -
Leise Monate
Dass er das Geschrei aus der Welt nimmt
Und Stille verordnet
Dazu gehört dass er den Kriegern das Handwerk
Aus den Händen nimmt
Und denen die ohne Arbeit sind die Hoffnungslosigkeit
Und die Mächtigen nicht zu Mafiosi werden lässt
Alle können wir daran mittun und daran arbeiten
Dass das Leben langsamer verläuft
Dass die Welt alle Aufregung verleiht
Und die Menschen sich länger ansehen können
Um sich zu sagen: Wir lieben euch!
Gott unser Herr möge diese Stille segnen
Möge diese Stille denen überall in die Ohren blasen
Die unsere Zeit noch schneller machen möchten
Und damit noch kürzer noch atemloser.

Hans Dieter Hüsch

(aus Das kleine Buch zum Segen, tvd-Verlag Düsseldorf, 1998)

Schlusstreffen

Es ist eine gute Tradition, den Abschluss des gemeinsamen Weges mit einer Agape oder Eucharistiefeyer zu begehen. Möglich ist auch ein Spaziergang als gemeinsamer „Emmausgang“

Insgesamt sollte der Dank für all das, was die einzelnen in der Gruppe an Neuem an sich selbst, zu anderen und zu Gott erfahren durften im Mittelpunkt stehen.

Für die Agape Feier machen wir folgenden Vorschlag:

In der Mitte steht ein Korb mit Brot, das am Ende des Treffens geteilt und gemeinsam gegessen wird.

Lied

„Wenn das Brot, das wir teilen ...“ (FB, S. 91)

Gebet

„Gott lass uns Gehende bleiben“ (FB, S. 80) oder „In dir sein, Herr, das ist alles ...“ (FB, S.82).

Austausch über folgende Fragen:

- Wie ging es mir auf meinem Weg?
- Was ist mir in den letzten Wochen neu aufgegangen?
- Wofür bin ich dankbar?

Instrumentalmusik oder Lied

(„Zur Mitte kommen ...“ (FB, S. 87) oder „Laudate omnes gentes“ (Liedbuch aus Taizé)

Meditation vor dem Einlegen des Weihrauchs

Das, was ich jetzt sagen möchte, meine persönlichen Erfahrungen, meinen „Gewinn“ dieser gemeinsamen Zeit oder vielleicht auch meine Sorgen, Sehnsüchte oder Hoffnungen lege ich symbolisch mit einigen Weihrauchkörnern in eine Weihrauchschale (Denn so der Psalmist: „Wie Weihrauch steige mein Gebet vor dir auf ...“).

(Achtung: Sollten im Raum Rauchmelder installiert sein, verzichten Sie auf den Weihrauch und zünden Sie Teelichter an).

Vater unser

Jesus hat mit seinen Freundinnen und Freunden gemeinsam gegessen und gebetet. Beten auch wir gemeinsam das Vater uns und essen dann gemeinsam.

Abschiedsritual: Brot teilen

Zum Abschied teilen wir das Brot und essen gemeinsam.

Das Brot aus der Mitte wird gebrochen und herum gereicht .Alle nehmen ein Stück in die Hand. Dazu wird der Brotsegen gesprochen und anschließend das Brot gegessen. Gerne kann auch Wein dazu getrunken werden.

Gott segne unser Brot.
So wie das Korn
alleine wächst in Regen und Sonne,
lass auch uns wachsen in deiner Liebe
So wie das Korn zu Mehl gemahlen wird,
um Brot zu werden,
lass auch uns Brot werden für andere.
Segne uns mit dem verbindenden Wasser;
es fügt das Mehl zu einem Leib.
Dass auch wir zu einem Ganzen werden.
Segne uns mit dem Duft des Backens;
er erfüllt uns mit Hunger nach dem Brot.
Dass auch wir die Welt mit deinem Friedensduft
erfüllen.
Segne uns im Brechen des Brotes;
es teilt sich aus um Hunger zu stillen.
Dass auch wir zu teilenden Menschen werden.
Segne uns mit dem Brot des Lebens,
Jesus Christus der sich hingibt,
dass wir das Leben in Fülle haben.
Bonner Brotsegen

Irischer Segen zum Abschluss (s. Anhang)

Dazu können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Kreis bilden und jeweils dem Vorderen die rechte Hand auf die Schulter legen.

Lied: „Nun stimmt das große Danklied an ...“ (FB S. 87)

Abschluss:

„Liebe das Leben eben ...“, FB S. 84

Im Text-, Gebet- und Liedteil des Fastenbegleiters stehen noch andere Materialien zur Verfügung, die nach Bedarf ausgewählt werden können.

Anhang:

Irischer Segen

aus dem Jahre 1692, auch für das neue Jahr

Geh deinen Weg ruhig – mitten in Lärm und Hast,
und wisse, welchen Frieden die Stille schenken mag.

Steh mit allen auf gutem Fuße, wenn es geht,
aber gib dich selber nicht auf dabei.

Sage deine Wahrheit immer ruhig und klar
und höre die anderen auch an,
selbst die Unwissenden, Dummen – sie haben auch ihre Geschichte.

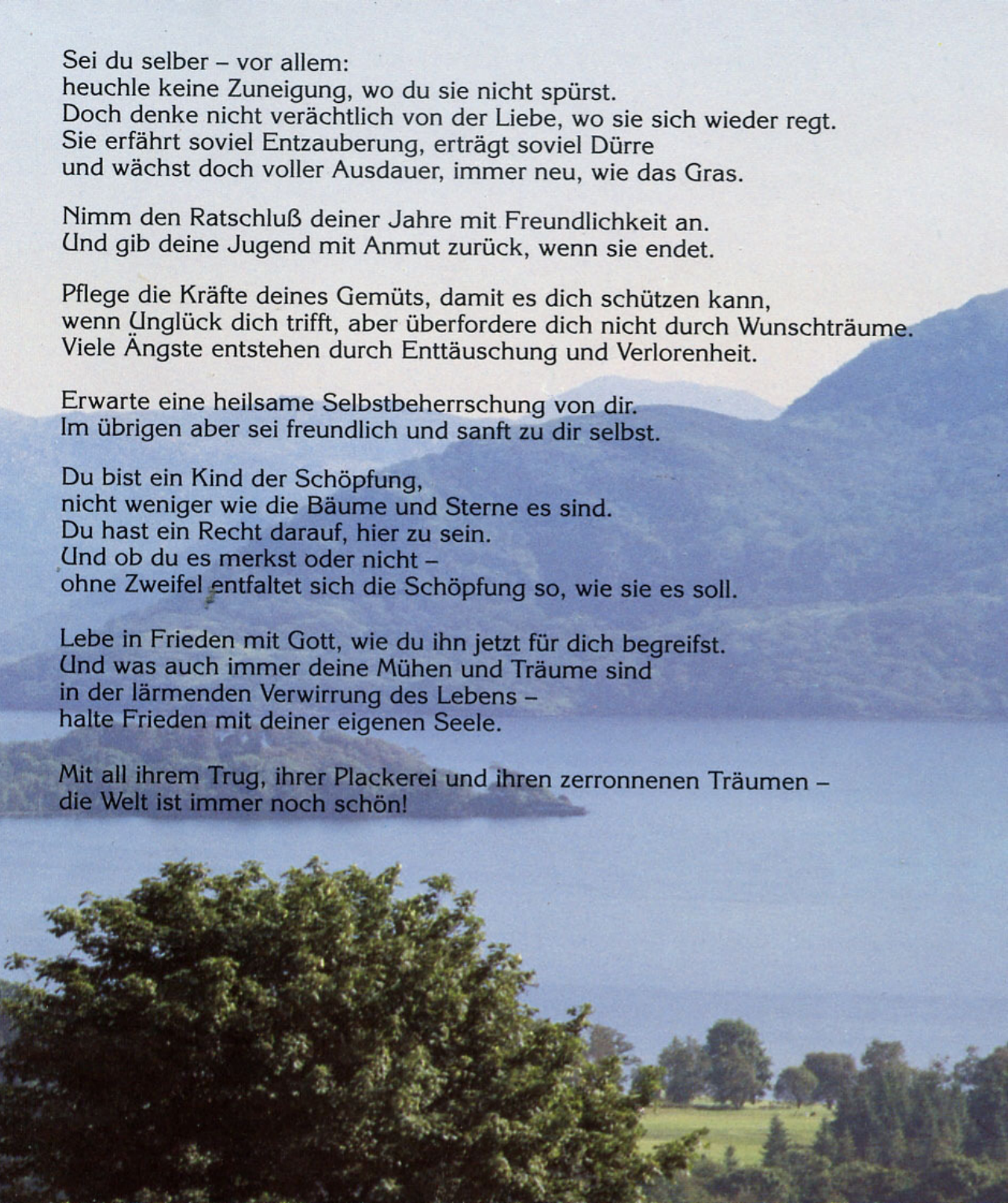
Laute und zänkische Menschen meide.
Sie sind eine Plage für dein Gemüt.

Wenn du dich selbst mit anderen vergleichen willst,
wisse, daß Eitelkeit und Bitterkeit dich erwarten.
Denn es wird immer größere und geringere Menschen geben als dich.

Freue dich an deinen Erfolgen und Plänen.
Strebe wohl danach weiterzukommen, doch bleibe bescheiden.
Das ist ein guter Besitz im wechselnden Glück des Lebens.

Übe dich in Vorsicht bei deinen Geschäften.
Die Welt ist voll Tricks und Betrug.
Aber werde nicht blind für das,
was dir an Tugend begegnet.

Blick auf den unteren der drei Seen bei Killarney, Co. Kerry.



Sei du selber – vor allem:
heuchle keine Zuneigung, wo du sie nicht spürst.
Doch denke nicht verächtlich von der Liebe, wo sie sich wieder regt.
Sie erfährt soviel Entzauberung, erträgt soviel Dürre
und wächst doch voller Ausdauer, immer neu, wie das Gras.

Nimm den Ratschluß deiner Jahre mit Freundlichkeit an.
Und gib deine Jugend mit Anmut zurück, wenn sie endet.

Pflege die Kräfte deines Gemüts, damit es dich schützen kann,
wenn Unglück dich trifft, aber überfordere dich nicht durch Wunschträume.
Viele Ängste entstehen durch Enttäuschung und Verlorenheit.

Erwarte eine heilsame Selbstbeherrschung von dir.
Im übrigen aber sei freundlich und sanft zu dir selbst.

Du bist ein Kind der Schöpfung,
nicht weniger wie die Bäume und Sterne es sind.
Du hast ein Recht darauf, hier zu sein.
Und ob du es merkst oder nicht –
ohne Zweifel entfaltet sich die Schöpfung so, wie sie es soll.

Lebe in Frieden mit Gott, wie du ihn jetzt für dich begreifst.
Und was auch immer deine Mühen und Träume sind
in der lärmenden Verwirrung des Lebens –
halte Frieden mit deiner eigenen Seele.

Mit all ihrem Trug, ihrer Plackerei und ihren zerronnenen Träumen –
die Welt ist immer noch schön!