

Begleitheft zum Fastenbegleiter

„Jetzt aber“ – Jesaja-Worte für heute

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

Grundsätzlich ist eine Gruppengröße von fünf bis acht Personen zu empfehlen, damit jedem Einzelnen noch genügend Raum für den Austausch bleibt. Bei einer großen Gruppe ist es sinnvoll, diese in Kleingruppen zu unterteilen.

Die Gruppentreffen sollten ca. 1 ½ bis 2 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: z.B. „Komm herein und nimm dir Zeit für dich ...“ (FB S. 88)

Vorstellungsrunde

Die Teilnehmer/-innen stellen sich mit ihrem Namen vor und sagen, ob sie schon Erfahrungen mit „**Exerzitien 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 Jesaja?

Umgang mit dem Fastenzeitbegleiter

- Struktur und Aufbau des Heftes (Einführung auf S. 70-73 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 uns für die gemeinsame Zeit

der gute Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. **AMEN.**

Abschlusslied: „Lass uns ...“ (FB, S. 88 unten) oder „Jerusalem ...“ (FB, S. 83)

Wochentreffen

Der Schwerpunkt der Wochentreffen liegt im Austausch. Dieser sollte in Form eines Anhörkreises erfolgen, bei dem die Aussagen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht kommentiert werden. Die Einzelaussagen sollten einfach als ganz eigene und je 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.

Diese werden dann auf einer eigenen Datei ins Internet gestellt werden.

Schlusstreffen

Es ist eine gute Tradition, den Abschluss des gemeinsamen Weges mit einer Agape oder Eucharistiefeier 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, in der Beziehung 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: „Hört die Stimme in der Wüste ...“ (FB, S. 85) oder ein Gabenlied

Gebet: „Der Herr beschenke dich ...“ (FB, S. 76) oder „Er meint alle ...“ (FB, S. 77)

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: „Geh mit uns ...“ (FB, S. 87)

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 bitte auf den Weihrauch und zünden Sie stattdessen 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

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

Nun folgt das Essen der ausgeteilten Gaben ...

Irischer Segen zum Abschluss:

Gesegnet die Wege, die du beschreitest,

die Menschen, denen du begegnest,

die Arbeit die du tust,

die freie Zeit, an der du dich freust.

Gesegnet seien dein Alltag

und deine Höhenflüge,

deine Einsamkeit und deine Freundschaften.

Gesegnet sei jeder Moment,

in dem du liebend über dich hinaus lebst.

Gesegnet seien alle deine Tage

und jede Stunde.

Gesegnet sei jeder Atemzug,

der dich belebt.

Gesegnet seiest du mit allem,

was dich ausmacht,

gesegnet durch die Gottes Gegenwart

in der du liebend gehalten bist.

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

Lied: „Ich der Meer und Himmel schuf ...“ (FB S. 82)

Abschluss: „Dem Leben entlang ...“, FB S. 77

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

Die Wochentreffen für die Begleitabende zum Fastenbegleiter

„Jetzt aber! – Jesaja-Worte für heute“

1. Wochentreffen: Erwählt

Musik zum Ankommen

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Gebet (siehe unten) **und / oder Lied: Geh mit uns ...** (FB, S. 87 oben)

Guter Gott,
seit Anbeginn der Zeiten
bist du ein Gott des Aufbruchs.

Du bist aufgebrochen -
in deine Schöpfung zu uns Menschen:
So lass uns aufmerksam und dankbar sein für all das, was wir aus deiner Hand empfangen.

Gott, du bist aufgebrochen - mitten in unser Leben:
in deinem Sohn, Jesus Christus, bist du Mensch geworden.
In ihm erkennen wir deine unendliche Liebe zu uns.
Schenke uns die Gabe des hörenden Herzens, um aufmerksam zu sein für das,
was Menschen in unserer Umgebung bewegt und was sie brauchen.

Gott, du bist aufgebrochen - hinein in unsere unstillbare Sehnsucht:
Du brichst mit uns auf in die Zukunft, du leitest und begleitest unseren Weg.
So bitten wir dich: Brich zu uns und mit uns Menschen auf;
und brich auch auf, was eng ist in unserem Leben, was kalt ist und starr in unserer Kirche und in unserem
Land, damit wir gemeinsam einen neuen Aufbruch wagen -
hin zu dir und den Menschen unserer Tage. Amen.

(aus dem Katholikentags-Gebet 2012)

Stilleübung

Ich setze mich aufrecht hin, stelle die Füße nebeneinander an den Boden und lege meine Hände in den Schoß. Ich stelle mir vor, dass mein Kopf mit einem unsichtbaren Faden nach oben gehalten wird. Ich schließe die Augen und atme ganz gleichmäßig. Ich atme ein, halte kurz inne – und atme aus. Am Ende des Atems gebe ich auch den Rest an Luft noch ab – dann atme ich wieder ein. Innehalten – Ausatmen – Abgeben – Einatmen – ...

Ich suche meinen eigenen Rhythmus.

Nun kontrolliere ich noch einmal meine Körperhaltung – ...

Fühle ich mich wohl?

Einatmen – Innehalten – Ausatmen – Abgeben ...

Ich lade Sie ein zu einer Phantasiereise. Ich sehe meinen Gebetsplatz. Ich gehe darauf zu und nehme ihn ein. Ich schlage den Fastenbegleiter auf und sehe vor mir die Überschrift der ersten Woche: ERWÄHLT. ERWÄHLT.

Welche Empfindung löste dieses Wort bei mir aus?

Ich nehme es nochmals mit Offenheit wahr - - - dann verlasse ich das Wort und die damit verbundenen Gefühle.

Ich blättere weiter durch die ersten Tage. Jeder Tag hatte seine Überschrift.

Kommt mir eine davon spontan in den Sinn?

Hat sich an diesem Tag etwas Besonderes ereignet?

Ich sehe noch einmal die Seiten vor mir: Werden Bilder und Gefühle zu den Texten, Worten, Liedern und Bildern wach? ...

Die Bilder dürfen kommen – und gehen. Ich nehme sie in Offenheit wahr. ...

Ich schließe den Wegbegleiter wieder. Eine Woche – meine erste Woche: ERWÄHLT.

Ich komme zurück aus dieser Woche. Ich horche in den Raum der mich nun umgibt – da sind Menschen um mich. Ich horche auf sie und nehme sie wahr. Wenn es mir danach ist, öffne ich die Augen – zuerst nur kurz und immer länger – bis ich wieder ganz da bin.

Nun werden die Teilnehmer gebeten, eines (oder auch einige) der erwachten Bilder zu skizzieren, bzw. zu malen.

Austauschrunde über die Erfahrung der ersten Woche (Äußerlichkeiten)

- (Wie) ist es gelungen, mir die Zeit für den Fastenbegleiter zu nehmen?
- Was von den Impulsen hat mich besonders berührt, geärgert, erfreut, angesprochen?

Austausch über die gemalten Bilder

Wer möchte kann „sein Bild“ vorstellen – evtl. kann dies auch in Kleingruppen (3-4 Personen) oder in einer Partnerarbeit geschehen.

Persönliches Gebet

Wo es möglich ist, werden die Tln nun eingeladen, ihre Eindrücke in freien Gebeten vor Gott zu legen. Möglicherweise ist es in der ersten Woche aber auch ratsam, dass der/die GruppenleiterIn dies zusammenfassend für alle tut.

Organisatorisches

Abschluss: Alle singen gemeinsam das Lied „Gottes Wort ist wie Licht... (FB, S. 87 unten).

2. Wochentreffen: bedacht

Musik zum Ankommen (instrumental)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied: Geh mit uns ..., (FB, S. 87 oben).

Vertiefungselement

Alle Teilnehmer/-innen stehen im Kreis. Die Leiterin legt jeweils eine Karte mit einer der Überschriften dieser zweiten Woche offen in die Mitte zu einer Kerze und spricht das jeweilige Wort laut aus.

Dann lädt sie die Teilnehmer/-innen ein, eine Geste für dieses Wort zu finden.

Entweder einfach jede/r nur für sich oder auch so, dass jeweils eine/r eine Geste bzw. Haltung oder Bewegung vormacht und sie dann alle nachmachen. Das Wort kann dabei gesprochen werden, es kann aber auch in Stille geschehen.

Die Leitung entscheidet sich vorher, welche Variante besser zu Ihr und Ihrer Gruppe passt.

aufblicken

verschieden sein

mich weiten

unzerstörbar

friedvoll

umdenken

Noch geheim

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 und dabei evtl. ein Teelicht an der Kerze in der Mitte entzünden.

Ein gesungenes „Herr erbarme Dich“ oder „Kyrie eleison“ wird häufiger intensiver erlebt, als nur das gesprochene Wort.

Ein gemeinsames „**Vaterunser**“ schließt sich an.

Organisatorisches

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

Abschluss

Gebet / Text (z. B. „Säen und wachsen lassen ...“, FB, S. 78) **und/oder Lied** „Dunkelheit bedeckt alle Völker der Welt ...“, (FB, S.83).

3. Wochentreffen – bedrängt

Musik zum Ankommen (instrumental)

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied: „Meine engen Grenzen ...“ (FB, S. 89)

Vertiefungselement: Mein Herz vor Gott bringen

Unser Herz ist voll von Wünschen, Sorgen, Sehnsüchten, Glück, Ängsten, Dank, Zorn, Gedanken, Gefühlen, ... Manchmal ist es so voll und eng, dass nichts Neues mehr darin Platz hat. Es ist wie mit einer voll gefüllten Schale, die keinen Raum mehr lässt und durch nichts zum Klingen gebracht werden kann.

Da ist es gut, sein Herz einmal auszuschütten – auch vor Gott.

Übung:

Schreiben Sie einfach in das Herz auf der nächsten Seite (*vorher Kopieren oder aus Papier ausschneiden*) alles hinein, wovon Ihr Herz z. Zt. voll ist, oder was es eng macht!

Zum Abschluss der Übung halten die TN ihr beschriebenes Herz in ihren Händen liegend Gott hin.

Gebet zum Abschluss der Übung:

Die Bruchstücke und das Bemühen,

das was mich einengt, was mich bedrängt,

ich strecke ich dir entgegen.

All das, was ich auf dem Herzen habe,

ich bringe es vor dich.

Mich selber halte ich dir hin.

Mit Augen der Güte schaust du auf mich.

Mit Worten aus Erbarmen sagst du mir zu:

Ich bin dir gut.

nach einem Gebet von J.Keune

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?

Organisatorisches

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

Abschluss

Gebet „Gott, Du, mein Gott ...“ (FB, S. 74 unten) / **Segen** (siehe unten) **und / oder Lied:** „Kündet allen in der Not“ **GL 221** oder „Fürchte dich nicht ...“ (FB, S. 84).

Ich wünsche dir einen heiteren Himmel

über allem, was du gerne tust,

und über den Dingen, die du liebst.

Gottes Segen umgebe dich ganz.

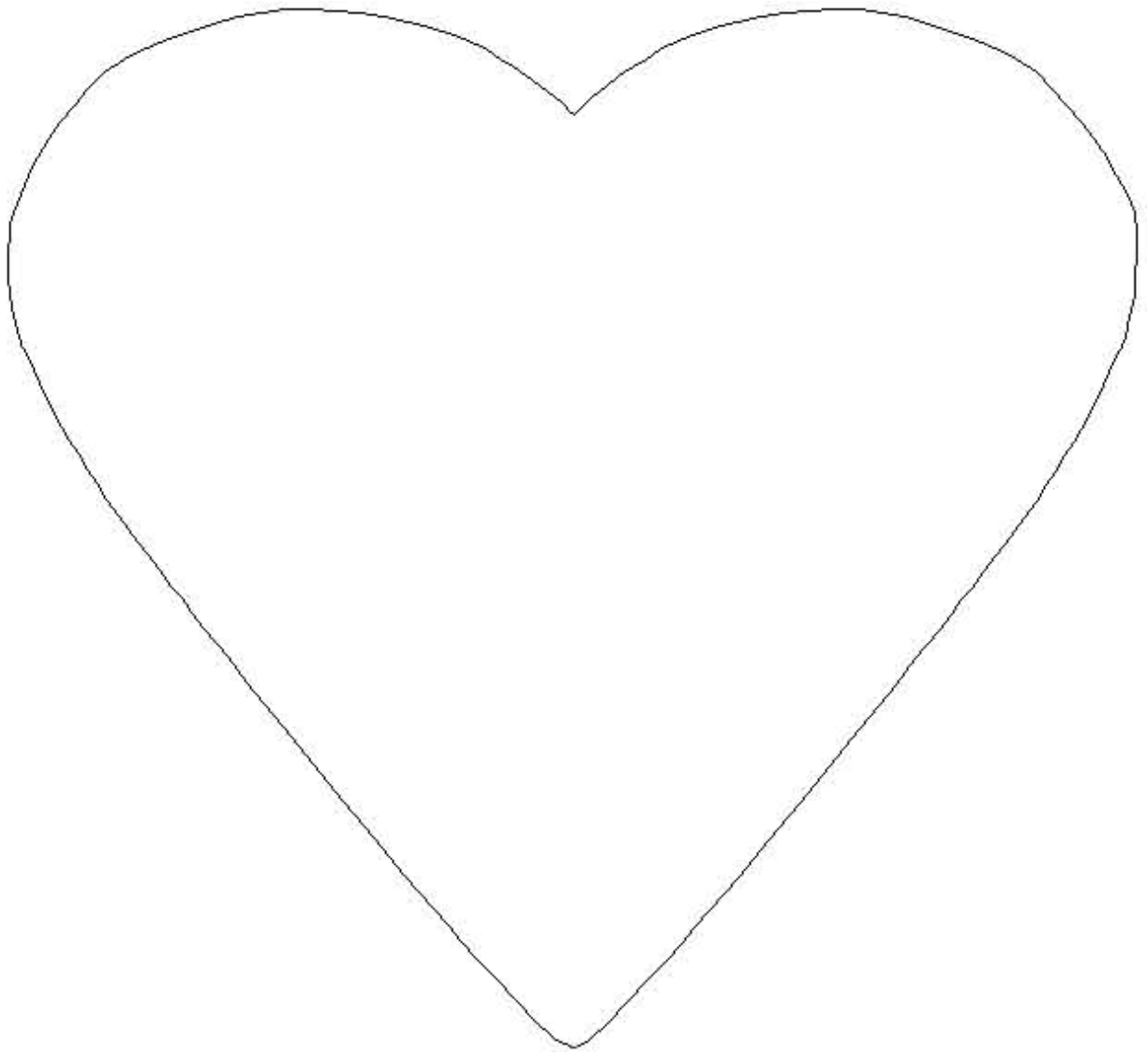
Sein Licht aus der Höhe erleuchte dich,

und tiefe Zufriedenheit fülle dich aus,

heute und an jedem Tag,

der vorübergeht.

Irischer Segen



4. Wochentreffen: „abgewandt“

Musik zum Ankommen

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Anfangsgebet

Gott,

Du Freund des Lebens, ich bin jetzt da vor Dir,

aufrecht und entspannt.

In diesem Augenblick

lasse ich all meine Pläne, Sorgen, Befürchtungen und Ängste los.

Ich lege sie in Deine Hände.

Gott, ich warte Dir entgegen.

Du kommst auf mich zu.

Du bist in mir und erfüllst mich mit Deinem Geist.

Du bist der Grund meines Seins.

Öffne mich für Deine Gegenwart,

damit ich immer tiefer erfahre und ergreife,

wer Du bist

und was Du von mir willst. AMEN.

Vertiefungselement: Text „Und würdest du ...“ von Bernhard Winter

Der Text von Bernhard Winter wird zuerst von jedem / jeder TN persönlich gelesen.

Und würdest du

ihn halten

wenn du am Gleis stehst

neben ihm stehst und er

er

sagt dass er jetzt

mit dem Leben

Schluss macht

Und würdest du
ihn fragen
wenn du im Zug sitzt
ihm gegenüber sitzt und er
er
hat den Zweifel
die Verzweiflung
im Gesicht

Und würdest du
ihn hören
wenn du zu deiner Arbeit gehst
an ihm vorüber gehst und er
er
fragt dich wie du
heißt wer du
bist

(aus: Trau dem Löwen. Gedichte von Bernhard Winter, S. 26f.)

Fragen zum Text:

- 1) **Wo und inwiefern spricht der Text mich an?**
- 2) **Worin erschreckt er mich?**
- 3) **Was würde mich als Zweifelnder oder Verzweifelnder stärken?**
- 4) **Worin sähe ich eine Lebensperspektive?**

Lied: „Jetzt ist die Zeit ...“ (FB, S. 81) oder ein anderes passendes Lied

Stilleübung

Körperwahrnehmung im Sitzen:

Ich nehme eine Haltung ein, in der ich aufrecht und 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. Geräusche aus meiner Umgebung nehme ich wahr. Sie müssen mich jetzt nicht beschäftigen.

Ich nehme meinen Körper wahr und spüre den Kontakt zum Boden und zum 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. Ich lasse jetzt eine Situation lebendig werden, in der ich in der letzten Zeit „Einsamkeit“ gespürt habe. Ich schenke dieser Situation in meinem Inneren einen angemessenen Raum.

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 bewege, mich strecke und auch gähne.

Austauschrunde über die Erfahrung der zurückliegenden Woche:

Impulsfragen:

- Wie ging es mir in der letzten Woche meines Weges?
- Was ist mir in dieser Woche neu aufgegangen?
- Wofür bin ich dankbar?

Persönliches Gebet:

Für Situationen, in denen ich mich in der letzten Zeit „einsam“, „im Stich gelassen“ oder „ohne Unterstützung“ gefühlt habe, zünde ich nun in einer stillen Zeit ein Licht an.

Wir fassen unser Gebet mit einem gemeinsam gebeteteten „**Vater unser**“ zusammen.

Organisatorisches

Lied-Abschluss: „Geh mit uns ...“ (FB, S. 87 oben) oder ein anderes passendes Lied

5. Wochentreffen – getröstet

Musik zum Ankommen (instrumental)

Begrüßung und Überblick über das Treffen.

Lied: „Ein Juwelier deiner Worte ...“ (FB, S. 85 unten)

Vertiefungselement

Die fünfte Woche steht unter dem Motto „getröstet“. Gott schenkt einen neuen Anfang, lesen wir in der Einleitung zu dieser Woche. Manchmal fällt uns das NEUE Beginnen aber trotz Unterstützung schwer, denn wir kennen uns und unsere Unvollkommenheit. Immer wieder bewegen wir uns zwischen Gelingen und erneutem Scheitern bzw. der Angst vor dem Scheitern. Aber: Niemand ist perfekt und nichts ist vollkommen. Dazu passt gut der Text von Franz von Sales (1557 - 1622):

Wenn dein Herz wandert oder leidet,
bring es behutsam an seinen Platz zurück
und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes.
Und selbst wenn du nichts getan hast in deinem ganzen Leben,
außer dein Herz zurückzubringen
und wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen,
obwohl es jedes Mal wieder fortlief,
nachdem du es zurückgeholt hattest,
dann hat sich dein Leben wohl erfüllt.

Die TN wiederholen einen Satz oder ein Wort, das der bzw. das sie besonders angesprochen hat, in die versammelte Runde hinein. So kommt der Text noch einmal ganz neu und vertieft zum Schwingen.

Es schließt sich die Stilleübung an. Auch hier gilt es immer wieder neu die Gedanken ziehen zu lassen, auch wenn sie immer wieder kommen.

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?

Organisatorisches

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

Abschluss

Nachfolgendes Gebet kann gemeinsam oder Absatz für Absatz von den einzelnen TN in der Runde gesprochen werden.

Kleine Schritte

Herr, ich bitte nicht um Wunder und Visionen,
sondern um Kraft für den Alltag.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte:

Mache mich wach und aufmerksam,
damit ich im täglichen Vielerlei meine Zeit richtig einteile
und herausfinde, was erstrangig und was zweitrangig ist.

Ich bitte um Kraft für Zucht und Maß,
dass ich Arbeit und Erholung vernünftig einteile,
und ab und zu Zeit habe für Muße und Stille.

Lass mich erkennen, Herr, dass Träume nicht weiterhelfen.
Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun,
und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.

Lass mich nicht meinen, es müsste im Leben alles glatt gehen.
Schenke nur nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten,
Misserfolge und Rückschläge zum Leben gehören,
und dass ich auch durch sie wachse und reife.

Erinnere mich daran, dass mein Herz oft gegen den Verstand streikt.
Schick mir im rechten Augenblick jemand,
der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.

Hilf mir, Dich und die anderen immer aussprechen zu lassen.

Die Wahrheit sagt man nicht sich selbst sie wird einem gesagt.

Ich weiß, dass sich manche Probleme nur dadurch lösen,
dass man nichts tut. Gib, dass ich warten kann.

Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte
mit oder ohne Worte an der richtigen Stelle abzugeben.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.

Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche.

Herr, lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!

Antoine de Saint-Exupéry

6. Wochentreffen: „erlöst“

Musik zum Ankommen

Begrüßung und Überblick über das Treffen.

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude ...“ (Taizé-Gesang) oder „Jesus lebt, mit ihm auch ich ...“ (FB, S. 86)

Vertiefungselement

In dieser sechsten und letzten Woche unseres Weges durch die Fastenzeit begegnet uns in den Tagesimpulsen immer wieder die Hand: Gottes Zusage, dass er uns an seine Hand nimmt (Jesaja 46,2).

Zuspruch und Trost verbinden sich in unserer Erfahrung immer wieder mit Gesten unserer Hände. Im Jesusgebet bringen wir jeden Tag in dieser Woche zum Ausdruck, dass wir an Jesu Hand sind.

Ich lade ein, dass wir uns in einen Kreis stellen. Jede/r steht da, für sich allein. Jede/r hat genug Platz, dass wir den oder die andere/n nicht berühren. Bei leiser Musik spüre ich dieser Haltung nach.

ca. zwei Minuten stille Musik

Nun lade ich ein, dass wir einander die Hände reichen. Die linke Hand ist geöffnet, dass ich empfangen kann, die rechte ist die gebende Hand. Wir achten darauf, dass unsere Hände sich in einer angenehmen Höhe halten. Während der leisen Musik spüre ich dieser Haltung nach.

Austauschrunde über die Erfahrung der zurückliegenden Woche

Impulsfragen

- Wie ging es mir in der letzten Woche meines Weges?
- Was ist mir in dieser Woche neu aufgegangen?
- Gott nimmt mich an seine Hand – Wo durfte ich das erfahren? Oder: Jesus, an deiner Hand – Was kommt mir im Blick auf die vergangene Woche in den Sinn?

Lied: „Deine Hand und meine Hand ...“ (Kathi Stimmer) oder „Lass uns in deinem Namen ...“ (FB, S. 88)

Persönliches Gebet:

Wir schließen unser Treffen mit einem Gebet. Ich lade ein, dass wir an jene Menschen denken, denen wir in den vergangenen Wochen persönlich oder in Gedanken nahe waren.

Wenn wir jetzt ihre Namen nennen, bitten wir darum, dass sie spüren dürfen, dass Gott sie an seine Hand nimmt.

Ich nenne Namen

All jene, deren Namen wir jetzt laut ausgesprochen haben und all jene, die wir in Gedanken an Gottes Hand gegeben haben, nehmen wir nun mit in unsere Gemeinschaft, wenn wir jetzt mit den Worten Jesu beten:

Vater unser

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude ...“ (Taizé-Gesang) oder „Jesus lebt, mit ihm auch ich ...“ (FB, S. 86)

Organisatorisches

Wenn ein Abschlusstreffen vereinbart wird:

Wir sprechen ab, wer was für ein gemeinsames Abschlussessen mitbringt: Getränke, Essen ...

Abschlusstreffen nach der sechsten Woche

(es handelt sich um einen Alternativ-Vorschlag)

Herrichten: *große Osterkerze (evtl. eine Osterkerze aus der Pfarrkirche aus einem der vergangenen Jahre), für jede/n Teilnehmer/in eine kleine Kerze (Teelicht oder dünne Opferlichte).*

Musik zum Ankommen

Begrüßung und Überblick über das Treffen

Lied: Wir wählen ein Lied, das die Gruppe in den vergangenen Wochen gern gesungen hat.

Austauschrunde:

Wir schauen zurück auf die hinter uns liegenden Wochen. Wir erinnern uns an unseren persönlichen Weg – und an unsere Weggemeinschaft in unserer Gruppe. Wir tauschen uns aus:

- Was berührt mich, wenn ich auf die vergangenen Wochen zurückblicke?
- Was ist mir aufgegangen, neu bewusst geworden?
- Was möchte ich mitnehmen auf meinem weiteren Weg?

Lied: „Jetzt ist die Zeit ...“, (FB, S. 81)

Vertiefungselement

In unserer Mitte brennt die Osterkerze. Seit der Feier der Osternacht ist ihr Licht wieder neu in unserer Mitte. Sie ist für uns Symbol für den auferstandenen Jesus Christus, unsern Herrn. Eindrucksvoll haben wir in der Feier der Osternacht erleben dürfen, wie das Licht dieser einen Kerze einen dunklen Raum erhellt – und wieviel Licht und Helligkeit da ist, wenn Menschen dieses Licht tragen und weitergeben.

Bei meiner / unserer Taufe wurde meine / unsere Taufkerze an der Osterkerze entzündet. Sie zeigt mir / uns: Mit meiner / unserer Taufe gehöre/n ich / wir zu Jesus Christus. Er schenkt uns sein Licht, sein Licht ist uns anvertraut, sein Licht darf in uns und durch uns leuchten. Jesus selbst hat einmal gesagt: Ihr seid das Licht der Welt. (Matthäus 5,14). Dieser Satz gilt für jede/n von uns persönlich. Du bist ein Licht für diese Welt – so wie du bist, mit all deinen Begabungen und Fähigkeiten. Manchmal tut es gut, sich das neu bewusst zu machen, in Erinnerung zu rufen. Ich lade dich / Sie ein, in die Mitte zu kommen und sich diese Botschaft ganz persönlich zusprechen zu lassen.

Leiter/in stellt sich mit den Kerzen in die Mitte zur Osterkerze. Ein/e Teilnehmer/in nach der anderen tritt in die Mitte. Die Leiter/in entzündet die Kerze am Osterlicht, gibt sie weiter mit den Worten:

N.N. (Vornamen nennen), du bist ein Licht für diese Welt.

Vielleicht gibt es eine/n in der Runde, die diesen Satz auch dem/r Leiter/in zuspricht.

Lied: „Meine Hoffnung und meine Freude ...“ (Taizégesang) oder „Jesus lebt, mit ihm auch ich ...“ (FB, S. 86)

Mit dem Licht in unserer Hand beten wir miteinander mit den Worten Jesu: **Vater unser**

Segen

Gesegnet seist du
in deinen Schritten der Achtsamkeit
die dich immer dich selbst werden lassen.

Gesegnet seist du
in deiner Aufmerksamkeit
aus deiner Mitte heraus
mitzugestalten an einer zärtlicheren Welt

Gesegnet seist du
im Verbinden von Himmel und Erde
indem du in dir selber
das Helle und das Dunkle verbindest

Gesegnet seist du
im Weitertragen der Sehnsucht
die dich jeden Tag
den Geschenkcharakter des Lebens erfahren lässt

Gesegnet seist du
im Sorge tragen zu deinem Leben
um vermehrt für auch für andere aufstehen zu können
darin erfährst du Gottes Wegbegleitung
jeden Augenblick deines Daseins

(Pierre Stutz in: Auf allen unseren Wegen – Worte, die begleiten, Herder 2008)

Gemeinsames Mahl mit den mitgebrachten Speisen und Getränken.