

FASTENZEIT 2021 – 7 Wochen mit...



EINE AKTION DES

CVJM DENKENDORF



FASTENZEIT 2021 – 7 Wochen mit...

7 Wochen ohne... und das in der Corona-Zeit, in der wir sowieso schon auf so Vieles verzichten müssen?

Wie wäre es stattdessen einmal mit **7 Wochen mit...**

Aber trotzdem ganz im Sinne der Fastenzeit:

Die Seele stärken und wieder mit Gott in Einklang bringen,
den Nächsten sehen und barmherzig sein,
Dankbarkeit spüren und zum Ausdruck bringen.

Im Folgenden findest du viele Ideen, um die Fastenzeit 2021 zu gestalten.

Such dir aus was dir gefällt und erstelle deinen eigenen Plan für

7 Wochen mit...

- Jeden Tag etwas anderes
- Eine Idee für jede Woche
- Eigene Ideen einbauen
- Mit anderen teilen, was du in dieser Fastenzeit erlebst
- Einfach nur für dich

Wir freuen uns, wenn dir unsere Idee gefällt und du mitmachst bei

7 Wochen mit... und grüßen dich ganz herzlich aus dem Ausschuss.



7 Wochen mit...

... Dankbarkeit

- Schreibe drei Dinge auf, die dir heute Freude bereitet haben.
- Schreibe drei Dinge auf für die du in deinem Leben dankbar bist.
- Schreibe drei Dinge oder Momente auf, die Dir im letzten Monat Freude bereitet haben.
- Vermeide heute das Meckern und die negativen Äußerungen.
- Wo hat mich Gott heute gesegnet und beschenkt? Freue Dich daran und bedanke Dich bei Gott.
- Teile die Dinge, für die du heute dankbar bist mit jemandem.

... Gott

- Gestalte aus deinem Lieblingsbibelvers ein Lesezeichen
- Gönn dir heute 10 Minuten Ruhe und denk über die Tageslosung nach.
- Lies Psalm 103.
- Nimm dir heute 10 Minuten extra Zeit zum Beten und zum Hören, was Gott dir sagen will.
- Nimm dir heute eine halbe Stunde Zeit in der Bibel zu lesen.
- Finde deinen Tauf-/ Konfirmationsspruch heraus und denke darüber nach.
- Nimm dir Zeit, um vor Gott zu schweigen.
- Lerne einen Bibelvers, einen Psalm oder ein Lied auswendig.
- Stelle dir eine Morgen- oder Abendliturgie zusammen, die dich eine Weile begleiten soll.
- Lies ein Evangelium am Stück durch.
- Schreibe Psalm 139 Vers 14 schön auf und hänge ihn an deinen Spiegel.
- Mache einen Stop-Motion-Film zu einer biblischen Geschichte und teile ihn mit anderen.

... Anderen

- Melde dich bei einer Person, von der du schon länger nichts mehr gehört hast.
- Schreibe jemandem eine Karte oder einen Brief.
- Bete für die Person, mit der du zuletzt Kontakt hattest.
- Mache jemandem ein Kompliment.
- Lade jemanden zum Kaffee ein.
- Lies jemandem ein schönes Buch vor.
- Teile jemandem deinen Lieblingsbibelvers mit.
- Nimm dir heute Zeit, um für andere zu beten.
- Segne heute jemanden.
- Sprich heute jemandem Mut zu.
- Schenke heute jemandem Zeit mit dir, die der andere füllen kann. (Spiele z.B. mit deinem Kind sein Lieblingsspiel,...)
- Bereite ein Oster- oder Frühlingsquiz für jemanden vor.
- Bedanke dich schriftlich bei jemandem.
- Bereite für jemanden eine Schnitzeljagd vor.
- Reserviere heute eine Stunde Zeit für deine Familie, die ihr gemeinsam gestaltet. (Dein Handy ist dabei aus.)

... Zeit für mich

- Schreibe drei Dinge auf, die du an dir magst.
- Mache einen Spaziergang an der frischen Luft.
- Lass dein Auto stehen und gehe zu Fuß.
- Schlafe heute aus.
- Lies ein gutes Buch.
- Schaue einen schönen Film an.
- Nimm heute ein Bad.
- Schau dir Urlaubsbilder aus den letzten Jahren an.

... Großzügigkeit

- Verschenke ein Buch, das du gern gelesen hast.
- Was ist deine Gabe, dein Talent oder deine Fähigkeit? Segne jemanden damit.
- Lass jemanden an der Kasse hinter dir vor.
- Bringe zur Arbeit etwas Süßes für alle mit.
- Bringe deinem Kollegen/ deiner Kollegin einen Pausensnack mit.
- Schicke jemandem ein Care-Paket.
- Erzähle Gutes über deine Mitmenschen.
- Spende heute für ein Projekt, das dir wichtig ist.
- Backe heute Muffins und verteile sie in deiner Nachbarschaft.
- Stelle Ostergeschenke aus Naturmaterialien her.
- Sei heute besonders freundlich (grüßen, lächeln, ...).

... Schönem

- Fotografiere den Sonnenaufgang.
- Nimm dir heute Zeit dein Lieblingslied zu hören.
- Pflücke einen Blumenstrauß.
- Versuche heute 5 Minuten etwas ganz genau zu beobachten: z.B. Wolken am ^ Himmel oder Schafe auf der Wiese. Konzentriere dich 5 Minuten auf nichts anderes.
- Singe ein Lied, ob laut oder leise, ob auf dem Balkon oder unter der Dusche.
- Lege ein Blumen- oder Kräuterbeet an.
- Nimm dir Zeit, um die Vögel im Garten zu beobachten.

- Betrachte den Sternenhimmel.
- Backe heute Osterhäschen.
- Blase heute Eier aus und färbe sie bunt.
- Bastle heute Osterhasen aus Papier.
- Säe Kresse aus.
- Schau dir heute den Sonnenuntergang an.

... Genuss

- Genieße ein Stück Schokolade.
- Trinke deinen Lieblingstee.
- Iss heute frisches Gemüse.
- Genieße heute Dein Essen langsam und ganz bewusst.
- Trinke in kleinen Schlucken.
- Iss heute ein Eis.
- Nimm dir heute Zeit, um ein tolles Essen zuzubereiten, decke den Tisch festlich und genieße dein Festmahl

... Achtsamkeit

- Schalte dein Handy für eine Stunde in den Flugmodus.
- Mache alles langsam statt schnell. (Gehe z.B. langsam die Treppe hoch).
- Höre heute genau hin auf das, was deine Mitmenschen dir erzählen, auf die Geräusche deiner Umgebung, die Vögel, den Wind, ...
- Versuche heute weniger Dinge gleichzeitig zu tun. Wenn Du den Teller trägst, dann trage den Teller und telefoniere nicht noch nebenher.
- Verschwende kein Wasser.
- Gönn dir Zeit, um nichts zu tun.
- Verbreite heute nur gute Nachrichten über die sozialen Medien.
- Mache einen Staun-Spaziergang nach Psalm 104.
- Mache ein Feuer/ zünde eine Kerze an und schau in die Flammen.

... eigenen Ideen

-
-

Fastenzeit 2021 – *Sieben Wochen mit...*

1. Tag: Mi, 17.02.21 _____
2. Tag: Do, 18.02.21 _____
3. Tag: Fr, 19.02.21 _____
4. Tag: Sa, 20.02.21 _____
5. Tag: So, 21.02.21 _____
6. Tag: Mo, 22.02.21 _____
7. Tag: Di, 23.02.21 _____
8. Tag: Mi, 24.02.21 _____
9. Tag: Do, 25.02.21 _____
10. Tag: Fr, 26.02.21 _____
11. Tag: Sa, 27.02.21 _____
12. Tag: So, 28.02.21 _____
13. Tag: Mo, 01.03.21 _____
14. Tag: Di, 02.03.21 _____
15. Tag: Mi, 03.03.21 _____
16. Tag: Do, 04.03.21 _____
17. Tag: Fr, 05.03.21 _____
18. Tag: Sa, 06.03.21 _____
19. Tag: So, 07.03.21 _____
20. Tag: Mo, 08.03.21 _____
21. Tag: Di, 09.03.21 _____
22. Tag: Mi, 10.03.21 _____

23. Tag: Do, 11.03.21 _____
24. Tag: Fr, 12.03.21 _____
25. Tag: Sa, 13.03.21 _____
26. Tag: So, 14.03.21 _____
27. Tag: Mo, 15.03.21 _____
28. Tag: Di, 16.03.21 _____
29. Tag: Mi, 17.03.21 _____
30. Tag: Do, 18.03.21 _____
31. Tag: Fr, 19.03.21 _____
32. Tag: Sa, 20.03.21 _____
33. Tag: So, 21.03.21 _____
34. Tag: Mo, 22.03.21 _____
35. Tag: Di, 23.03.21 _____
36. Tag: Mi, 24.03.21 _____
37. Tag: Do, 25.03.21 _____
38. Tag: Fr, 26.03.21 _____
39. Tag: Sa, 27.03.21 _____
40. Tag: So, 28.03.21 _____
41. Tag: Mo, 29.03.21 _____
42. Tag: Di, 30.03.21 _____
43. Tag: Mi, 31.03.21 _____
44. Tag: Do, 01.04.21 _____
45. Tag: Fr, 02.04.21 _____
46. Tag: Sa, 03.04.21 _____

04.04.21 Ostersonntag: Frohe Ostern! Lies den Impuls auf der Rückseite.

FROHE OSTERN!

Hinter uns liegt die Fastenzeit. Hattest du dir Ziele gesetzt? Hast du sie erreicht? Was ist dir dabei schwergefallen? Und was leicht? Hast du es geschafft, etwas anders zu machen als im normalen Alltag?

Mir persönlich ist beim Fasten bewusst geworden, dass es nicht so sehr darum geht, was ich weglasse, wie lange ich bete oder was ich **7 Wochen mit...** mache. Sondern darum meinen Fokus auf Jesus zu richten und darauf Gott im Alltag immer wieder neu und bewusst Zeit und Raum zu geben. Er will unser Leben reich machen und dafür hat ER SEINEN Sohn für uns am Kreuz sterben lassen – zur Vergebung unserer Sünden, damit wir wieder mit ihm in Beziehung treten können.

Wir wünschen uns, dass du zu IHM gekommen bist, zu dem, der SEINEN Sohn Jesus aus Gnade nicht verschont hat, und erlebt hast, wie sehr ER dich liebt.

Wir wünschen dir ein gesegnetes Osterfest und dass du weiterhin in Gottes Nähe bist und IHM Raum gibst in deinem Alltag.

Im Namen des Vorstands und Ausschusses grüße ich euch ganz herzlich:
**Der HERR ist auferstanden!
ER ist wahrhaftig auferstanden.**

Tabea Hollenweger

