



Intensiv und bewusst leben

7 Wochen bewusst

*Anregungen für die
Fastenzeit*

Gründe fürs Fasten

Fasten
ist der
Friede
des Körpers.

- Fastenzeit erinnert in den Wochen vor Karfreitag an Jesus Leiden und Sterben
- Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch (dieses Jahr am 2. März) und endet am Karsamstag (16. April) → ohne die Sonntage sind dies 40 Tage und Nächte
- Die 40 Tage richten sich nach den 40 Tagen, die Jesus nach seiner Taufe in der Wüste gefastet hat (Mt. 4,2)
- Bei der Aktion „7 Wochen Ohne“ geht es um das „Ohne“ → man soll auf etwas verzichten um Raum für anderes im Leben zu finden
- Man kann die Fastenzeit auch dafür nutzen um gegen eine Sucht anzukämpfen, und zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören
- Andere Dinge zum Fasten wären zum Beispiel: Handy, Fleisch, Süßigkeiten, Videospiele, Social Media, Alkohol, Drogen
- Oder man versucht umweltbewusster zu leben, oder mal wieder öfter in die Kirche zu gehen, oder sich mal wieder bei alten Freunden zu melden

Bewusst...
Gott
begegnen



Gott hat immer ein offenes Ohr für uns und freut sich, wenn wir ihm begegnen. Ähnlich, wie wenn wir mit einem anderen Menschen, z.B. einem guten Freund, Zeit verbringen.

Wenn wir Zeit mit Gott verbringen, können wir Ermutigung erfahren, Gottes Liebe zu uns erleben, seinen Beistand erfahren und neue Kraft tanken.

Gott möchte dir Ruhe und Frieden schenken und dir deine Sorgen und Lasten abnehmen.

Deshalb kann es sehr wertvoll sein, dir bewusst Zeit für Gott zu nehmen.

Beim Erkunden der Natur, kannst du Gott und seine Größe und Güte erleben. Wenn Gott die Natur so wunderbar und einzigartig geschaffen hat, wie viel mehr hat er sich dann bei dir gedacht? Er liebt dich unendlich und hat dich einzigartig gemacht!



Wenn du gerne kreativ bist, kannst du auch diese Zeit nutzen, um Gott zu begegnen und ihn besser kennenzulernen. Wenn es einen Bibelvers gibt, der dich ermutigt (z.B. Jesaja 41,10; Johannes 3,16), gestalte ihn dir doch kreativ. Es geht nicht darum, dass es perfekt wird, sondern eher um den kreativen Prozess und das Beschäftigen mit Gottes Wort.



Auch eine Träne kann ein Gebet an Gott sein. Gott weiß, wie es dir geht und will dich trösten!



Zeit mit Gott kann kreativ und persönlich sein. Du kannst Gott jederzeit und überall begegnen, nicht nur in der Kirche. Gott ist immer da.

Gebet ist Kommunikation mit Gott. Sprechen und Zuhören. Ehrliches Gebet kann viel verändern und bewirken in deinem Leben. Gott möchte dir zeigen, dass er da ist und in deinem Leben wirken. Wenn du Zeit mit ihm verbringst, gibst du ihm Raum, wirken zu können.

Challenge an dich: Versuch doch mal 5 Minuten früher aufzustehen und deinen Tag mit Gott im Gebet zu beginnen. Vielleicht wirst du so mit einem anderen Blickwinkel den Tag erleben.

Du kannst Gott auch durch Musik begegnen. Worship-/Lobpreissongs sind Lieder, die von Gott handeln. Sie können auch sehr modern sein ;) Egal ob du alleine oder in Gemeinschaft bist, ob du mitsingst oder nur zuhörst. Lass die Texte auf dich wirken und lass dich darauf ein, dass Gott in dir wirkt. Nimm dir doch einfach mal einen Moment Zeit und hör dir zum Beispiel diese Songs an (oder schau mal auf Youtube nach Worshipsongs): „Oceans“ (Hillsong United); „Jesus, meine Hoffnung lebt“ (Urban Life Worship); „Leuchtturm“/“My lighthouse“; „Sola Gratia“ (Pray (Rapsong))



Bewusst Umwelt (e-)leben



Jeder von uns bewundert unsere Umwelt auf irgendeine Art und Weise, egal ob die Farben der Blätter im Herbst, schöne Sonnenaufgänge oder auch "wir" in Natur-Dokumentationen. Bewusst mit der Umwelt umzugehen, heißt das Erhalten der Natur und die bewusste Wahrnehmung davon. Was du (!) tun kannst um bewusster mit deiner Umwelt und der Schöpfung umzugehen zeigen wir dir hier!

Unser geliebtes WASSER:

Wasser nutzen wir alle als alltägliche Ressource, egal ob

- als Nahrungsmittel
- zum Duschen/ auf die Toilette gehen
- Pflanzen gießen
- in unseren Klammotten



(ja, sogar in unseren Klammotten steckt Wasser; es wird hier oft zum Verarbeiten und Transportieren der Stoffe genutzt, aus dem deine Klammotten sind!)

Aber was können wir tun damit das Wasser was wir nutzen, gespart statt verschwendet wird und somit nicht zu "Abwasser" wird, das Schadstoffe in unsere Umwelt spült?

Naja, es gibt verschiedene Dinge die dich in deinem Alltag nicht einschränken, der Umwelt in Bezug auf Wasserverschwendung aber in jedem Fall gut tun! Wir können:

- während wir Shampoo oder Duschgel nutzen, den Duschhahn abstellen
- Spülmaschinen und Waschmaschinen nur dann anstellen, wenn sie wirklich voll beladen sind
- zum Pflanzengießen Wasser aus Regentonnen oder ähnlichem nutzen

Unser Umgang mit Müll

Müll produzieren wir in unserer "heutigen Welt" alle. Was die falsche Entsorgung dessen aber für Folgen für unsere Umwelt hat, ist uns oft gar nicht so richtig bewusst. Um dafür zu sorgen, dass deine Snickers-Verpackung nicht im Meer landet oder sich irgendein Tier in deiner alten Maske verheddert kannst du:

- recyclebare Produkte kaufen UND DANN RICHTIG ENTSORGEN → also nicht in die Natur, sondern einen Mülleimer werfen
- Müll-Masse an sich eingrenzen → zum Beispiel durch Mehrweg-Produkte
- die Schlaufen deiner Masken abmachen wenn du sie wegschmeißt 🧢🧢



Die Umwelt / Natur mal wieder genießen!

Sich mit der Natur bewusst auseinanderzusetzen ist auch wichtig in Bezug auf den bewussten Umgang damit, denn sonst müsste man ja gar nicht wozu man das alles macht!

Für den einen besteht die Auseinandersetzung mit der Natur aus einem Spaziergang, für den anderen vielleicht ein aktives Beschäftigen damit, was die Natur hier besonders macht; auf welche Art auch immer!

Hier gibt es keine konkreten Tipps und Tricks für euch, nur einen Aufruf:

Nehmt euch Zeit um das was geschaffen wurde wieder neu zu entdecken und lieben zu lernen, dann kommt der Wille es zu schützen von ganz allein!



7 Tage Social Media Pause

Warum ist eine Social Media Pause wichtig?



- Mehr Zeit zum Nachdenken

- Mehr Zeit für sich selbst und sich mit Dingen zu beschäftigen, die einem wirklich Spaß bereiten

⇒ Durch Social Media gerät man nämlich schnell in eine Scheinwelt, in der man sich ständig mit anderen vergleicht und somit in den meisten Fällen nicht mit sich selbst zufrieden ist

Epheser 5,29

Denn niemand hat jemals sein eigenes Fleisch gehasst,
sondern er nährt es und pflegt sein, gleichwie auch
der Herr die Gemeinde.

- Es ist eine Möglichkeit sein Leben zu testen, wie es ohne Social Media verläuft

Woran merkst du, dass du eine Social Media Pause brauchst?

- Wenn du ständig an dein Handy gehst und dir pausenlos Sachen auf Social Media anschaust

(- Konzentrationsfähigkeit nimmt ab)

- Du vergleichst dich zu viel mit anderen Personen im Internet



Tipps- Social Media Pause

- 1 Lege dir einen Zeitraum fest, in dem du auf Social Media verzichten möchtest
- 2 Entfolge Accounts, die dich runterziehen
- 3 Verschiebe deine Apps auf ein „Extra“ Ordner
- 4 Apps löschen
- 5 Ersetze deine Social Media Gewohnheiten durch Hobbys, Interessen, etc...
- 6 Erkenne, dass du dir selbst und deinen Mitmenschen damit schadest

„Tut nun Buße und bekehrt euch, dass eure Sünden getilgt werden.“

Apostelgeschichte 3:19

Doch warum sollen wir denn unsere Sünden bekennen und was haben wir davon?

Die Antwort liefert uns die Bibel: „ **Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit.**“ (Johannes 1, 9)

Bewusst Vergebung erleben



Nur durch Jesus, der die Brücke zwischen Gott und Mensch schaffte, kann man also volle Vergebung erlangen: „*Petrus antwortete ihnen: Kehrt um und jeder von euch lasse sich auf den Namen Jesus Christi taufen zur Vergebung seiner Sünden.*“

Kommen wir dann eigentlich durch Vergebung in das Himmelreich Gottes?
Und wenn, was braucht man dafür?

„Glücklich sind die, die erkennen, dass sie Gott brauchen, denn ihnen wird das Himmelreich geschenkt.“ (Matthäus 5,3)



Gott sagt auch, dass es dort für alle Platz gibt, indem er das Himmelreich mit einem Senfkorn vergleicht, welches am Anfang klein scheint, aber dann in seiner vollen Pracht alle beherbergen kann. Amen

1 Thess 5,18 Dankt für alles; denn das will Gott von euch, die ihr Jesus Christus gehört



Fazit:
Dankbarkeit bereichert das Leben. Dankbar sein als Lebenshaltung

Denken an andere Menschen:
(auch im Bezug aufs Fasten)
Wie geht es denen?

Warum ist es wichtig an andere Menschen zu denken?

- Viele Menschen fokussieren sich in ihren Gedanken und ihren Gebeten zu sehr auf sich selbst und haben nur ihre eigenen Probleme im Sinn.
- Manche Menschen wünschen sich die Gegebenheiten, welche wir besitzen, sie verfügen nicht über die Möglichkeiten, die wir haben und sind möglicherweise auch im Krieg oder in Hungersnot.
- Demnach ist es von hoher Bedeutung während des Fastens und des Betens Gedanken und Gebete für diese Menschen übrig zu haben. Nimm dir daher jedesmal vor dem Beten oder an 5 Minuten des Tages kurz Zeit und gebe diesen Menschen etwas Aufmerksamkeit.



Bete doch zum Beispiel für die politische Situation zwischen Russland und der Ukraine und baue sie in deinen Gebeten ein.

Gott,

mit Sorge schauen wir in die Ukraine und nach Russland.

Wir bitten dich für alle, die in die politischen und diplomatischen Verhandlungen involviert sind.

Wir bitten dich um Weisheit und Geduld und den unbeirrbaren Willen zum Frieden.

*Wir bitten dich für die Menschen in der Ukraine, in Russland und in ganz Osteuropa:
Wo Härte und militärische Stärke vorherrschen, schaffe du, Gott, dir Raum mit deiner Sanftheit und Güte und der Liebe zum Kleinen und Schwachen.*

Wo Angst und Misstrauen sind, schaffe dir Raum mit deiner Großzügigkeit, mit der Hoffnung und dem Vertrauen.

Wo vergangene Ereignisse und Entfremdung Wunden geschlagen haben, da schaffe dir Raum mit deinem heilsamen Geist der Versöhnung.

Schaffe dir Raum, Gott, und deinem Shalom, deinem Frieden, der alle Menschen sieht und allen gilt.

Amen.

Vielen Dank an dich, wenn du es bis hierhin geschafft hast! ;)

Habt eine gesegnete Fastenzeit! Euer Relikurs Q1:

Nele 😊

Maxim

Valentina

Johanna :>

Lily

Moritz

Johanna

Elena

Luis

Elli 😊

Laura

Yanni

Anna-Lena

H. Siederer