



# FASTENZEIT

## VON ASCHERMITTWOCH BIS OSTERN

Die Zeit vor Ostern hat einen besonderen Namen. Sie heißt: Österliche Bußzeit. Im Wort Buße steckt das Wort besser drin. Wir können etwas besser machen. Oder wir sagen Gute Besserung und meinen damit, dass jemand wieder gesund werden soll.

Etwas soll heilen.

In einem alten Gebet steht geschrieben: „Die Erde zu heilen schuf Gott diese Tage“. Die Fastenzeit zählt 40 Tage. Sie sind dazu da, dass wir beten, fasten und uns mehr um andere Menschen sorgen. Unser Leben und unsere Welt soll besser und heiler werden. So dass alle etwas von Ostern spüren. Dieses Fest steht am Ende der Fastenzeit. Wer bewusst durch die Fastenzeit geht, wird neu entdecken, was das Leben wirklich lebenswert macht.

lesen - denken - tun



Achte auf deine Gedanken,  
denn sie werden deine Worte.

Achte auf deine Worte,  
denn sie werden  
deine Handlungen.

Achte auf deine Handlungen,  
denn sie werden  
deine Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten  
denn sie werden dein  
Charakter.

Achte auf deinen Charakter,  
denn er wird dein  
Schicksal.

(jüdische Überlieferung)



## Freut euch

Gott will, dass alles in der Welt gut wird.  
Ihr dürft Gott dabei helfen.  
Macht euch bereit zum Helfen.  
Gott braucht euch.  
(Mk 1,15, Bibel in Leichter Sprache)

Nimm dein Herz mit,  
das meint: Schenke  
Gott heute einen  
Platz in deinem  
Leben: Mit einem  
Gebet, einer stillen  
Zeit oder einem Lied.

Nimm dein Herz mit,  
das meint: denke  
auch an andere  
Menschen.  
Höre heute einem  
Menschen  
aufmerksam zu.

**Drehe das Kreuz  
jeden Tag.  
Nimm dein Herz mit.  
Was ändert sich  
im Laufe der Zeit?**

Nimm dein Herz mit,  
das meint: sei heute  
gut zu dir selber.  
Was tut dir gut?  
Was macht dein  
Herz froh?

Nimm dein Herz mit,  
das meint:  
nimm Rücksicht auf  
unsere Welt.  
Was ist heute dein  
Beitrag für eine  
enkeltaugliche Welt?

   
Komm herein und nimm  
dir Zeit für dich



 Seelsorge bei Menschen mit Behinderung  
inklusiv und familienorientiert

