

Verzicht und Dankbarkeit



In der Fastenzeit bereiten wir uns auf die Auferstehung Jesu Christi vor. Dabei sollen wir wieder lernen, uns auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren und dankbar für diese zu sein. Dafür müssen wir nicht immer nur fasten. Auch andere Vorsätze können uns dabei helfen. In dieser Gruppenstunde wollen wir uns mit dieser besonderen Zeit beschäftigen.

Einstieg - Wissenssammlung

In Stillarbeit auf einem großen Plakat alles aufschreiben, was zur Fastenzeit einfällt

Gerne andere Beiträge von anderen schriftlich kommentieren

Wenn keinem mehr etwas einfällt:

Geschriebenes gemeinsam durchgehen, kommentieren oder ergänzen (besonders Gruppenleiter hier Wissen einbauen; ggf. davor nochmal näher informieren)

Hauptteil - Fastenzeitvorschlag

Gruppenleiter/in spricht:

„Viele Dinge zur Fastenzeit haben wir schon genannt. Jetzt wollen wir uns damit beschäftigen, was uns persönlich diese Zeit überhaupt bringen kann. Viele Menschen stellen sich in diesen Tagen einer neuen Herausforderung.

So wie Jesus damals in der Wüste fasten einige oder verzichten auf Dinge oder Gewohnheiten. Dabei versuchen sie sich wieder bewusster zu werden, was wirklich wichtig ist. Oft fällt einem dann erst auf wie dankbar man sein kann, dass man überhaupt die Möglichkeit hat absichtlich auf etwas zu verzichten, ohne Not zu leiden.

Doch nicht nur durch Fasten können wir neue Kraft schöpfen und uns so auf die Auferstehung Jesu an Ostern vorbereiten. Auch durch neue Gewohnheiten, die uns aufmerksamer werden lassen. Durch diese neuen Erfahrungen können wir Gott wieder etwas näherkommen. Dabei können wir uns auf uns selbst konzentrieren, indem wir zum Beispiel jeden Tag meditieren oder uns auch, nach Jesu Vorbild, für andere einsetzen und beispielsweise jedem Tag jemandem sagen, wie wichtig die Person für uns ist.

Euren eigenen Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt. Wir wollen uns heute überlegen, was wir in den nächsten Wochen tun können, um uns besser auf die Auferstehung Jesu vorzubereiten und die wichtigen Dinge in unserem Leben wieder bewusster wahrzunehmen.

Wollen wir auch fasten und auf etwas verzichten? Oder entwickeln wir neue Gewohnheiten, um so neue Kraft für den Blick auf das Wichtige zu schöpfen?

Jeder hat jetzt kurz Zeit sich darüber Gedanken zu machen. Wenn euch etwas für euch Passendes einfällt, könnt ihr es gerne auf eurem Zettel notieren. Diese Zettel stecken wir dann in einen Umschlag, den wir zukleben und am Ende der Fastenzeit wieder öffnen. Dann bekommen alle wieder ihren Zettel und können schauen, ob sie ihr Vorhaben umgesetzt haben.

Faltet das Blatt bitte und schreibt außen euren Namen hin, um es euch wieder zuzuordnen zu können.“

(Zettel und Stifte austeilen, Musik abspielen)



Schluss - Fastenerinnerung basteln

Erinnerung an das Vorhaben basteln; an einen Ort tun, den man oft sieht (Handyhülle, Schreibtisch...)

Beispiele (je nach Material): Zettel mit motivierendem Spruch, etwas Gebasteltes)

In der nächsten Gruppenstunde am Ende der Fastenzeit

Austeilen der Zettel

Reflektion:

Methode: zuerst selbst Gedanken machen und danach je nach Gruppengröße in Partnerarbeit oder ganzer Gruppe über Erfahrungen sprechen

- Habe ich meinen Vorsatz gehalten?
- Hat es mir etwas gebracht?
- Was war schwierig? Was war leicht?
- ...