

Fastenzeit in der Familie – Ein Weg auf Ostern -

Die 40 Tage können wir uns wie einen Weg vorstellen, der uns auffordert, unsere Gewohnheiten einmal zu durchbrechen, Neues auszuprobieren - sowohl allein, wie auch als Familie.

Überlegt doch einmal in eurer Familie, welche Möglichkeiten es gibt es, sich gemeinsam auf diesen Weg zur Vorbereitung auf das Osterfest zu begeben?

Fasten heißt nicht unbedingt krampfhaft auf etwas zu verzichten, es geht vielmehr um **ein Mehr**

- ein Mehr an Leben, ein Mehr an Freude, ein Mehr an Miteinander, ein Mehr an Kraft, ein Mehr an Schöpfung,

Anfangen können wir draußen in der Natur. Gerade unsere Breiten laden uns ein, Tod, Sterben und Vergänglichkeit in den Blick zu nehmen.

Ist es nicht jedes Jahr wieder ein Wunder, wie die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht und das erste zarte Grün kommt? Dieses mit offenen Sinnen wahrnehmen – schauen, wie sich mit jedem Tag mehr zum Vorschein wagt, nach dem tristen Grau der Wintermonate mehr Farbe sichtbar wird, die Vögel zurückkehren und anderes aus dem Winterschlaf erwacht.

- Auf Spaziergängen, auf Wegen, die vielleicht bewusst einmal „vertrödelt“ werden oder bei der „Gartenarbeit“ lässt sich dies alles mit unseren Kindern beobachten. Das einzige was, wir brauchen sind „Zeit“ und geöffnete Sinne
- Einen Fastenwürfel basteln – siehe Vorlage als PDF bei „Spirituelles Futter“
- Mit kleineren Kindern lässt sich ein **Ostergärtchen** aus Kresse oder Grassamen anlegen. Zu bedenken ist dabei die unterschiedlich lange Keimdauer (Kresse nur ein paar Tage, Getreide oder Grassamen bis zu 3 Wochen). Dies ist auch schon ein schönes Bild für die österliche Wandlungsgeschichte und das Bibelwort „wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt, bleibt es allein. Wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht.“
- knospende Zweige aus dem Garten oder auf einem Spaziergang zu schneiden, zu einem Kreuz zusammenzubinden und dann in Wasser stellen – bis Ostern, sind sie vielleicht erblüht und führen uns vor Augen, wie „Tot“-geglaubtes zu neuem Leben erwacht

