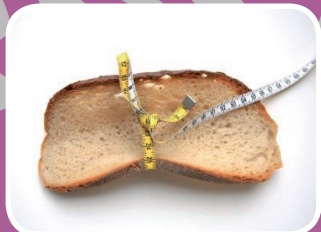


la'ha:l

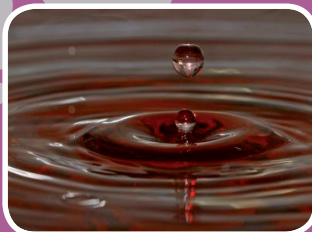
Ausgabe 01/2012



Arbeitshilfe für den Ministrantendienst



FASTEN



SPIRITUELLES



FAIRWANDELN

Mehr als nur

weniger



Oberministrantenmesse



Spaß am Oberminisein?
Interesse am Austausch mit anderen
Oberministranten?
Lust darauf einen Tag lang, die
Ministrantenarbeit der Diözese
hautnah mitzubekommen?

**Dann nichts wie hin zu OmM,
der Oberminimesse,
am Samstag 21.7.2012
in der Eishalle Esslingen!**

Dort erwartet dich die Miniarbeit in allen
Facetten. Ausprobieren, kennenlernen,
gestalten oder einfach nur dabei sein!
OmM bietet sicher für jeden was!

An den Messeständen stöbern,
bei Workshops mitmachen,
Flashmobs mit hunderten Oberminis!
Als Höhepunkt feiern wir einen Gottesdienst
mit Weihbischof em. Kuhnle!



Also, halt dir den Termin frei.
Sei dabei und erlebe die Ministrantenarbeit
von Rottenburg-Stuttgart!



Anmeldung
und weitere Infos unter
www.fachstelle-minis.de

Inhalt



KONKRET

Fasten - ein Lexikonartikel	4
„Fasten“ - eine Gruppenstunde	5
Fasten in anderen Kulturen	7
Fasten ist mehr als nur weniger	10
Fastenprojekt: Die Müllkinder von Kalkutta	16
Fastenprojekt: Klima fair-wandeln	19
Mini Science - Fasten	21



GOTTESDIENST

Klima FairWandeln	24
Liturgische Nacht	26



IMPULSE

Zeit zum Nachdenken	ab 36
---------------------	-------



MEDIEN

Spirizone	50
Analog und Digital	51
Fastenkalender	52



MINIS SPECIAL

Comic	54
Switch Liturgische Farben	56



MINIS AKTUELL

Dekanat Heilbronn-Neckarsulm	60
Berufe der Kirche	63
Freiwilligendienste	64
Jahresprogramm	68



Tipp: wir bieten

euch in dieser [a'ha:]
zwei Zugänge zum Fasten,
einmal besinnlich und ein-
mal aktiv.

Wer also endlich mal weni-
ger machen will, kann sich
zum Beispiel in
unsere Impulse
ab Seite 36 ver-
tiefen.



Wer aktiv und
kreativ fasten

will, startet viel-
leicht ein Fasten-
projekt wie auf
Seite 16 oder 19
beschrieben!



Impressum und Bildnach-
weise befinden sich auf
den Seiten 66 und 67.

Hier fehlt nichts!

Fasten

Fehlt dir auf der Seite links doch etwas?

Ich behaupte: es ist alles da, was es für diese [a'ha:] braucht!

Für jede Ausgabe der [a'ha:] überlegen wir uns genau, was wir schreiben, welche Bilder und Comics reinkommen, wie viele Seiten wir zusammenstellen. Die Seiten dürfen nicht zu voll sein. Es ist aber auch kein Platz zu verschenken.

Das ist ein bisschen so, wie im richtigen Leben. Auch da soll jeder Tag gut gefüllt, aber nicht zugemüllt sein. Jede Aktion braucht ein bisschen Planung und ein paar spontane Garnierungen.

Und manchmal braucht es einfach NICHTS!

Da braucht es das Fasten.

Die Stille.

Die Leere.

Weil dahinein mehr passt.

Mehr als nur weniger.

Und das tut gut!

Gönnt euch doch mal ein Leerer, ein Weniger, ein Stiller!

Es ist wirklich manchmal mehr!

Eure

Angebot Schmid



Fasten - ein Lexikonartikel

von Carolin Veith

Fasten:

Das Wort *Fasten* kommt aus dem althochdeutschen *fast'en*, und bedeutet „(an den Geboten der Enthaltsamkeit) festhalten“.

Im weltlichen Sinn kann Fasten auch „Hunger leiden“ oder „Diät“ bedeuten. Fasten ist der *teilweise Verzicht* auf verschiedene Speisen, Getränke und Genussmittel. Manchmal bedeutet es aber auch den *totalen Verzicht* für einen bestimmten Zeitraum.

Im *religiösen Sinn* bedeutet fasten, bewusst zu verzichten. Verzichten auf etwas, was man gerne isst, macht oder unternimmt.

Religion:

In einigen *Religionen* fasten die Menschen um Buße und Heilung zu erlangen, zur Erleuchtung, Erlösung oder zur Förderung der Konzentration. In anderen Religionen dient

das Fasten als Vorbereitung auf religiöse Feste. In der Bibel wird das „Fasten“ auch als Ausdruck der Trauer beim Verlust eines lieben Menschen beschreiben.

Im *Christentum* beginnt die Fastenzeit 40 Tage vor Ostern. Sie fängt mit dem Aschermittwoch an und endet mit der Osternacht. Die Fastenzeit erinnert an die Zeit, als Jesus in der Wüste war und gefastet und gebetet hat. Aber auch die Adventszeit ist eine Buß- und Fastenzeit als Vorbereitung auf Weihnachten.

In der *katholischen Kirche* werden der Aschermittwoch und der Karfreitag als strenge Fastentage bezeichnet. In vielen Familien wird an diesen Tagen kein Fleisch gegessen. Oftmals verzichten Katholiken immer freitags auf Fleisch. Damit wollen sie an das Leiden und den Tod Jesu Christi erinnern.



„Fasten“ - eine Gruppenstunde

Hier ein Beispiel, wie ihr das Thema Fastenzeit in einer Gruppenstunde umsetzen könnt
von Daniel Wolfgarten

ANKOMMEN:

Startet mit einem kurzen Impuls zum Thema. Vorschläge und Beispiele findet ihr im hinteren Teil dieses Heftes.

FASTEN-TABU:

Um thematisch einzusteigen, spielt mit den Kindern „Tabu“ zum Thema Fastenzeit. Schreibt ein paar Stichworte, die euch zur Fastenzeit einfallen, einzeln auf Zettel.

Zum Beispiel:

- 40 Tage
- Ostern
- Süßigkeiten
- violette Gewänder
- Enthaltsamkeit.

Außerdem könnt ihr noch weitere Wörter aus dem vorigen Artikel verwenden.

Wichtig ist, dass ihr nur Begriffe aufschreibt, die eure Gruppenkinder auch kennen können.

Beispiel für ältere Gruppenkinder) ist, dass ihr die Begriffe pantomimisch darstellen lasst.

SCHREIBGESPRÄCH:

Damit die Kinder auch etwas Eigenes zum Thema beitragen können, eignet sich gut die Methode des Schreibgesprächs.

Bereitet dazu ein paar Plakate vor, auf denen Fragen oder Anregungen stehen.

Das kann zum Beispiel sein:

- Was bedeutet Fasten?
- Was ist Fastenzeit?
- Wie findest du Fasten?
- Fastest du, wenn ja was?

Legt diese Plakate an verschiedenen Orten im Raum aus.



Spielablauf: Immer ein Gruppenkind zieht einen Zettel und muss den Begriff darauf erklären, aber ohne ihn zu nennen. Die anderen Kinder müssen erraten, was gemeint ist. Ihr könnt die Zeit zum Erraten begrenzen, um etwas mehr Action ins Spiel zu bringen. Eine weitere Steigerungsmöglichkeit (zum



Alle Gruppenkinder können zu den verschiedenen Themen etwas schreiben. Geschriebenes darf auch wieder kommentiert werden. Das ist für euch und für die Kinder interessant. So erhaltet ihr und auch die Gruppenkinder neue Anregungen und Gedanken.

Ihr solltet dabei darauf achten, dass kein Kind ausgelacht oder verletzt wird.



ABSCHLUSS:

Als schönes Ende könnt ihr die Eindrücke der Kinder beim Schreibgespräch erfragen und euch erkundigen, was sie in ihrer Fastenzeit so machen. Entlasst sie dann mit dem Gedanken, wie vielfältig und interessant Fasten und die Fastenzeit sein kann.

Fasten in anderen Kulturen

Dass Christen in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern fasten, ist bekannt. Aber auch in anderen Religionen wird gefastet. Sie wollen sich ebenfalls für eine Zeit besinnen und Gott näher sein. Außerdem dient das Fasten dazu, den Körper zu reinigen. Jetzt kommt erst ein Überblick und am Ende kannst du dein Wissen in einem kleinen Quiz testen
von Michelle Monteiro

Judentum:

Jom Kippur ist der Tag der Versöhnung. Er wird am 10. Tischri (nach unserem Kalender im September/Oktober) gefeiert. An diesem Tag wird weder gegessen noch getrunken oder geraucht. Außerdem lebt man sexuell enthaltsam, wäscht sich nicht und geht auch nicht zur Arbeit. Man erinnert sich daran, dass Gott dem jüdischen Volk die Sünde des Goldenen Kalbes vergeben hat. An Jom Kippur werden alle Sünden vergeben.

Es gibt noch fünf weitere Tage, an denen nicht gegessen und getrunken wird. Jeder dieser Tage markiert ein trauriges Ereignis in der jüdischen Geschichte, an die gedacht wird. Am 9. Aw (im Juli/August) wurde der Tempel zweimal zerstört. Er ist somit einer der wichtigsten Fastentage.

Es gibt noch weitere Fastentage, die aber nicht fest vorgeschrieben sind, beispielsweise der eigene Hochzeitstag oder der Todestag der Eltern.



Islam:

Vielleicht ist dir der Begriff Ramadan geläufig. So wird die islamische Fastenzeit genannt. Sie findet im neunten Monat des islamischen Mondkalenders statt und dauert 30 Tage lang. In der Zeit zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang darf nichts gegessen, getrunken oder geraucht werden und man lebt sexuell enthaltsam. Abends trifft man sich in größeren Gruppen zum Fastenbrechen, das verleiht dem Ganzen einen familiären Charakter. Zum Abschluss des Ramadan findet das Zuckerfest statt. Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht am Fasten teilnehmen kann, ist dazu verpflichtet, Almosen oder Speisen an die Armen zu spenden.



Orthodoxe Christen:

Die orthodoxen Christen fasten strenger als die katholischen. Im Kirchenjahr gibt es bei ihnen vier mehrwöchige Fastenzeiten. Genauso wie bei den Katholiken gibt es die sieben Wo-





chen in der Passionszeit. Dann wird eine Woche nach Pfingsten das Apostel-Fasten gehalten. Im August findet das Koimesis-Fasten statt und schließlich das Fasten im Advent von Mitte November bis Heiligabend.

Zusätzlich wird bei den orthodoxen Christen jeden Mittwoch und Freitag gefastet.

Zum Fasten gehört ein intensives Gebet. Gefastet werden hauptsächlich Fleisch, Eier und Milchprodukte. An strengeren Fastentagen wird noch auf andere Sachen verzichtet.

Buddhismus:

Buddha lehnte die Selbstkasteiung ab, so dass Hunger, also das Fasten, nicht empfehlenswert ist. Allerdings führt wenig Essen dazu, während der Meditation leichter den Weg zum inneren Frieden und somit auch zur Erleuchtung zu finden. Nur die Mönche essen nach Mittag nichts mehr.

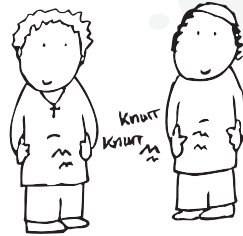


Hinduismus:

Da es unterschiedliche Abstufungen im Hinduismus gibt, haben die Hindus keine einheitlichen Fastenregelungen. Am häufigsten wird vor Festen und



Ritualen gefastet zur Vorbereitung auf die Feierlichkeiten. Außerdem wird noch an besonderen Tagen gefastet. Viele fasten vor allem an den Vollmond- und den Neumondtagen. Der 11. Tag danach wird meist auch als Fastentag angesehen, da es der Tag des Gottes Vishnu ist. Das Fasten kann auch als Gelübde durchgeführt werden, wenn man zum Beispiel für die Gesundheit der Familie bitten möchte.



Quiz

Hier kannst du testen, wieviel über das Fasten in anderen Kulturen hängen geblieben ist. Natürlich kannst du sie auch für deine Gruppenstunde nutzen.

1. Wie fasten die Buddhisten?

- a) Jeden zweiten Tag.
- b) Es gibt keine Fastenzeit. Nur die Mönche nehmen ab Mittag keine Nahrung zu sich.
- c) An besonderen Festtagen.
- d) Alle Buddhisten essen ab dem Mittag nichts mehr.

2. Welche Bedeutung hat das Fest Jom Kippur für die Juden?

- a) Neujahrstag
- b) Lichterfest

- c) Versöhnungsfest
- d) Fest der Befreiung der Israeliten

3. Wie wird im Islam die Fastenzeit genannt?

- a) Jalsa Salana
- b) Kanaan
- c) Ramadan
- d) Schauwal

4. Welche Fastenzeiten haben die orthodoxen Christen, die wir katholischen nicht haben?

- a) Fastenzeit vor Ostern und Weihnachten
- b) Die Fastenzeit nach Pfingsten und im August
- c) Die Fastenzeit nach Allerheiligen und vor Christi Himmelfahrt
- d) Die Fastenzeit vor Neujahr und Dreikönig

5. Welche jüdischen Fastentage gibt es, die nicht festgelegt sind?

- a) Todestag der Eltern und Hochzeitstag
- b) Geburtstag und Namenstag
- c) Geburtstag des ersten Kindes
- d) Der Tag, an dem ein Haus gekauft wurde

6. Wann fasten viele Hindus?

- a) An der Tag- und Nachtgleiche
- b) An Vollmond und Neumond
- c) An der Winter- und Sommersonnenwende

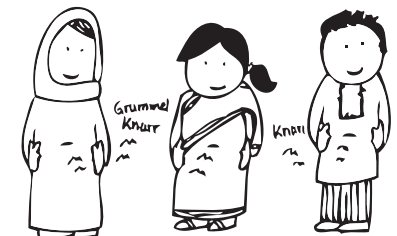
- d) An jedem 11. des Monats

7. Warum wird bei den orthodoxen Christen jeden Freitag gefastet?

- a) Weil Freitag vor dem Wochenende liegt
- b) Weil Jesus an einem Freitag verraten wurde
- c) Weil Jesus an einem Freitag starb
- d) Weil am Freitag traditionell das Haus und der Körper gereinigt werden

8. Was ist das Zuckerfest?

- a) Man darf an diesem Tag nur zuckerhaltige Produkte essen.
- b) Das jährliche Teerntefest.
- c) Man läuft durch die Stadt und wirft mit Zucker um sich.
- d) Es ist das Fest, das als Abschluss der islamischen Fastenzeit gefeiert wird.



Lösungen:
1b, 2c, 3c, 4b, 5a, 6b, 7c, 8d





Fasten ist mehr als nur weniger

Fasten hat es in sich. Aber was bedeutet Fasten für mich? Was ist das Ziel des Fastens? Fragen für dich ganz persönlich und Ideen für die Gruppenstunde

von Corinna Ludwig

Was bedeutet fasten für mich?

Ich verzichte auf Dinge, die mir wichtig sind - aber nicht überlebensnotwendig in meinem Leben. Nach dem Fasten schätzt man die verzichteten Dinge wieder viel mehr.

Was hat das Fasten für einen Sinn?

Durchs Fasten kann ich lernen, mich von dem zu lösen, was mich gefangen hält und mich ganz auf Gott auszurichten.

Gibt es in den 40 Tagen Fastenzeit wirklich nur Tee, Wasser und eine dünne Suppenbrühe?



Ne, das muss nicht sein. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten zu fasten. Der eine verzichtet 40 Tage auf Süßigkeiten. Der andere auf Facebook. Der nächste wiederum 40 Tage auf Fleisch. Und wieder ein anderer verzichtet eine Woche auf feste Nahrung. Wenn wir fasten schränken wir uns ein, verzichten und bringen somit ein Opfer. Worauf ich verzichte, kann ich mir aussuchen.

Ich muss mir und anderen NIX beweisen. Es ist okay, wenn es mir nicht jeden Tag gelingt zu fasten. Besser ehrlich sein ...

Für mich ist FASTEN:

- die Chance zur Veränderung
- Verzicht auf meine geliebten Süßigkeiten oder etwas anderes
- ein Neustart
- die Möglichkeit Gewicht zu verlieren
- anderen was abzugeben und so zu teilen
- bewusst zu essen und zu trinken
- ein ganz neues Lebensgefühl

Vielleicht ist fasten doch gar nicht so schwer. Probier's einfach mal aus.

Hier einige Ideen:

Idee Nr. 1

Ich verzichte auf meine Lieblingsfernsehsendung und nehme diese Zeit für andere. Wem könnte ich heute mit einigen handgeschriebenen Zeilen oder einem Anruf eine Freude machen?

Idee Nr. 2

Statt eine SMS zu schreiben, gehe ich zu meinem SMS-Partner und überrasche ihn mit einem Besuch. Was hindert mich daran mir zehn Minuten Zeit zu nehmen, um ein Lächeln auf das Gesicht des Anderen zu zaubern?



Idee Nr. 3 für die Gruppe

Kocht zusammen ein ganz einfaches Fastenessen, entweder für euch als Gruppe oder als Ministrantenaktion für die Kirchengemeinde. Hier das Rezept für eine leckere Gemüse-Quinoa-Pfanne (4 Personen).

Zutaten

- 2 Stangen Lauch
- 2 rote Paprikaschoten
- 300 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 200 g Bio-Quinoa
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 g Tiefkühl-Erbesen
- 2 Eier
- 100 g frisch geriebener Gouda
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund gehackte glatte Petersilie

Das Gemüse waschen und putzen. Den Lauch in Ringe, die Paprika in Würfel und die Möhren in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Quinoa in einem Sieb heiß waschen. Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten. Den Lauch, die Paprika und die Möhren zufügen und circa fünf Minuten mitdünsten. Quinoa zugeben, die Brühe angießen und circa 15 Minuten köcheln lassen.

Dann die Erbsen dazu und weitere fünf Minuten köcheln.

Die Eier verquirlen, den Käse unterrühren und mit Salz & Pfeffer nach Belieben würzen. Diese Mischung über das Gemüse geben und mit Deckel weitere fünf Minuten stocken lassen.

Mit Petersilie anrichten und dann genießen! Dazu passt gut ein gemischter Salat ...



Idee Nr. 4 für die Gruppe

Weitere Ideen für die Fastenzeit

- Gemeinsam ein Fastentuch malen
- Konserven und langhaltbare Lebensmittel für den Tafelladen sammeln (in manchen Kirchen stehen dazu Sammelkisten)
- Besuch bei der Caritas vor Ort
- Mithilfe im Tafelladen





Idee Nr. 5: Praktisches für die Gruppenstunde

Nun einige Vorschläge, wie das Thema „Fasten“ kreativ und praktisch in die Gruppenstunden passt.

Vorschlag 1: Einstieg mit einer Ideensammlung

Was fällt dir spontan ein, wenn du das Stichwort „40 Tage“ hörst?

Hier einige meiner Ideen ...

40 Tage

- sind zwischen Aschermittwoch bis Karfreitag
- eine biblische Zahl
- so lange dauerte die Sintflut
- fasten
- wanderte Elia durch die Wüste
- sind eine ganz schön lange Zeit
- verbrachte Moses auf dem Sinai
- sind zwischen Ostern und Christi Himmelfahrt
- fastete Jesus in der Wüste
- Zeit sich auf den Weg machen

Die Teilnehmer können ihre Ideen einfach einbringen. Oder du lässt sie erst einmal aufschreiben, was ihnen einfällt, und ihr diskutiert hinterher darüber. Das Ganze lässt sich auch als Spiel verpacken. Gib deinen Teilnehmern eine bestimmte Zeit vor. Wer

am Schluss die meisten passenden Ideen zum Stichwort „40 Tage“ hat, ist der Sieger.

Vorschlag 2: Vertiefung „Buchstabieren“

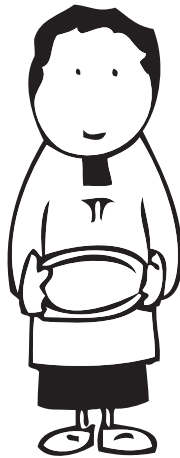
Material:
Stifte und Papier

Was ist Fastenzeit? Das ist hier die Frage. Buchstabiere Fastenzeit für dich durch.

Jeder nimmt sich einen Stift und ein Blatt Papier und du stellst die Frage in den Raum: Wie buchstabierst DU für dich Fastenzeit?

Hier ein kleines Beispiel:

F - air sein
A - ufatmen
S - tille auskosten
T - olerant sein
E - rholen
N - achdenken
Z - eit für MICH
E - ntspannen
I - nspiriend
T - eilen



Wenn alle durchbuchstabiert haben, könnt ihr euch in der Gruppe über eure ganz persönliche Bedeutung von Fastenzeit austauschen.

Vorschlag 3: Vertiefung „Neue Wege gehen“

Material:

- wetterfeste Kleidung und Schuhe
- ein Rucksack gefüllt mit dem Impulstext „Neue Wege gehen ...“
- Stifte und Papier
- Handy für Notfälle

Neue Wege gehen ... Aufbrechen - Pack deine sieben Sachen und los geht's: Eine Einladung sich auf den Weg zu machen und neue Wege zu gehen.

Du lädst als Gruppenleiter die TeilnehmerInnen ein, sich auf etwas NEUES einzulassen. Die Gruppe läuft los, ohne das Ziel zu kennen, DENN: Der Weg ist das Ziel. Es müssen nicht besonders viele Kilometer gelaufen werden. Es soll NIX erzwungen werden ... Mal gelingt es besser, mal gelingt es eben nicht ganz so gut. Jeder macht mit, so gut es ihm möglich ist. Es ist schon GENUG, wenn sich die Gruppe auf den Weg macht!

An einem geeigneten Platz wird an alle der Impulstext, Papier und Stifte ausgeteilt. Gemeinsam wird der Text gelesen, reihum jeder einen Teil. Danach suchen sich alle ein Plätzchen und schreiben ihre Gedanken zu den Impulsfragen auf.

Impulstext: Neue Wege gehen ...

*Ich packe meinen Rucksack,
ziehe meine Schuhe an
und laufe los.
Ganz ohne Plan setze ich mich
in Bewegung.
Ich verlasse meinen ausgetretenen
Trampelpfad durchs Leben.
Tausche ihn mal
gegen eine breite Straße,
einen steilen Aufstieg auf einen Hügel,
eine wackelige Brücke über einen
reißenden Fluss
oder einen schmalen Klettersteig
in luftiger Höhe.
Ich finde mich in einer Sackgasse wieder,
es läuft nicht immer alles rund ...
ich dreh um,
laufe ein Stück zurück und entdecke
einen kleinen Wegweiser.
Völlig versteckt und auf den ersten Blick
nicht zu erkennen,
zeigt er mir den Weg,
die richtige Richtung.
Diesen Umweg nehme ich in Kauf,
damit es weitergeht
auf meinem recht holperigen Weg.
Unterwegs auf meinem Weg
versperrt mir so mancher Stolperstein
den Weg.*



Impulsfragen:

Ich setze mich an einen geeigneten Platz
komme zur Ruhe und überlege mir ...
Wohin solls in meinem Leben gehen?
Was ist mir wichtig?
Was kommt zuerst, was danach?
Was möchte ich ändern?
Was tut mir an Leib und Seele gut?

Es tut gut miteinander unterwegs zu sein und in Bewegung zu kommen. Auf dem Rückweg können sich die Teilnehmer paarweise - falls gewünscht - über ihre Antworten zu den Impulsfragen austauschen.

In der Fastenzeit
verzichtet man
auf Gewohntes.

Juchu! Keine
Schule!

Vorschlag 4: Vertiefung „Verzichtsplakat“

Material:

Stifte, Plakate, Scheren, Kleber
Werbeprospekte, Zeitungen, Kataloge

Auf was könnte man verzichten in der Fastenzeit?

Überlegt es euch, sammelt in der Gruppe eure Ideen und gestaltet mit dem Material euer ganz eigenes Verzichtsplakat.

Hier einige Ideen:

40 Tage

- ohne Schokolade
 - ohne Lügen
 - ohne Alkohol
 - ohne Facebook
- ohne Fernseher
- ohne E-Mails
 - ohne Ausreden
 - ohne Kaffee
 - ohne Handy
- ohne Verschwendung
 - ohne Zigaretten
 - ohne Umweltverschmutzung
 - ohne Telefon
- ohne Auto
 - ohne Flüche
 - ohne Neid
 - ohne Radio

Vorschlag 5:

Vertiefung „Mach's wie Petrus“

Material:

Bibel/Kopierte Bibelstelle Mt 14,26 ff

Mach's wie Petrus. Ein kleiner Impuls zur Bibelstelle Mt 14,26 ff für eine Gruppenstunde zum Thema FASTEN

- Geeignet für ältere Minis -

Lies gemeinsam mit deinen Minis die Bibelstelle durch und redet über die Geschichte von Petrus.

Petrus will im Blick auf Jesus etwas Neues wagen. Daher steigt er aus dem Boot und geht übers Wasser.

Das Boot, in dem Petrus sitzt, ist ein Symbol für seine Arbeit, seinen Alltag, nichts Außergewöhnliches.

Nach seinem Ausstieg aus dem Boot konnte Petrus über das Wasser gehen. Er konnte es nur so lange er sich von IHM gerufen fühlte, so lang er auf Jesus schaute und sich von IHM gehalten fühlte.

Machs wie Petrus ...

und werde ein Aussteiger!

Fasten kann ein Ausstieg sein ...

- aus Satttheit
- aus Abhängigkeiten
- aus dem alltäglichen Lärm
- aus Konsum
- aus Getrieben-Sein und der Hektik
- aus aller Routine und Zwängen

Aussteigen

und sich Zeit nehmen ...

- für einen Schwatz übern Gartenzaun
- für einen aufgeschobenen Besuch
- für ein Gebet
- für ein längst fälliges Telefonat
- für ein gutes Buch
- für ein Treffen mit Freunden
- für einen Tagesausflug in die Natur
- für einen Augenblick Stille

Das Aussteigen aus dem alltäglichen Trott kann heilende Kräfte in uns freisetzen.

Aussteigen kann uns einen neuen Weg aufzeigen zur inneren Zufriedenheit.

Fasten ist eine Möglichkeit neue Erfahrungen mit sich selbst und seinen Mitmenschen zu machen.



Fastenprojekt: Die Müllkinder von Kalkutta

Du hattest schon länger vor, mit deinen Gruppenkindern etwas Größeres auf die Beine zu stellen? Wusstest aber bisher nie, wo du ansetzen und geschweige denn wie du es durchführen sollst? Hier ein Projektvorschlag und praktische Ideen zur Umsetzung von Rebekka Breimeier

Das Projekt:

In Kalkutta müssen viele Kinder schon sehr früh ihre Familien mit Arbeit unterstützen. Viele tun dies auf den Müllbergen als sogenannte Müllkinder. Sie suchen dort nach wiederverwertbaren Materialien: Glas, Papier, Plastik, Aluminium, Textilreste. Diese verkaufen sie dann an Zwischenhändler. Für die harte und gesundheitsgefährdende Arbeit bekommen sie einen geringen Lohn, der zum Überleben ihrer Familien beiträgt. Sie tragen während der Arbeit weder angebrachte Schutzkleidung noch feste Schuhe oder einen Mundschutz. Verletzungen sind an der Tagesordnung.



Müllvermarktung, Recycling und Mikro-Unternehmertum über Kleinkredite zur Existenzgründung bis hin zu Bildungsarbeit und medizinischer Versorgung. Bei Tiljala SHED können die Kinder - dank der Spenden von Misereor - zum Beispiel ihre Grundschulbildung nachholen. Sie lernen auch wie man Gewürze mischt und verkaufsfertig verpackt. Mit dem Verkauf verdienen sie umgerechnet 1,20 € und das nicht in einer Stunde, sondern am Tag! Das ist aber viel Geld in Kalkutta.

Ausführlichere Informationen über dieses und andere Projekte gibt es auf <http://www.misereor.de/aktionen/fastenaktion/projekte/>

Einen Ausweg aus diesem Elend bietet das Rehabilitations- und Bildungsprogramm von Tiljala SHED. Das Angebot dort ist vielfältig. Es reicht von berufsbildenden Trainings in

Damit du dir vorstellen kannst, was man mit gespendetem Geld dort alles bewirken kann, hier ein paar Zahlen:

- **7,50€** kosten Handschuhe und Schuhe für ein Müllsammelkind.
- **12€** kostet die wöchentliche Bestückung der Tiljala SHED-Medizinboxen mit Salben, Verbandzeug und Desinfektionsmitteln.
- **70€** kostet ein neues Fahrrad mit einem Karren. Damit kann einE MüllsammlerIn die Wertstoffe aus der Stadt transportieren und ist nicht mehr auf die gefährliche Arbeit auf der Müllkippe angewiesen.
- **100€** kostet die monatliche Rechtsberatung von Familien, die aus ihrer Wohnung in den Elendsvierteln vertrieben werden.
- Und **480€** kostet ein Jahresgehalt für eine Lehrerin.

*Spenden können an:
MISEREOR e.V.*

Kontonummer 10 10 10

Pax-Bank eG BLZ 370 601 93

unter dem Kennwort „P 70092 – Kalkutta“ überwiesen werden

Das könnt ihr tun:

Du fragst dich jetzt sicherlich: Was hat das Projekt mit dir zu tun?

Du könntest es beispielsweise finanziell durch verschiedene Aktionen deiner Gruppe unterstützen.

Dafür musst du es natürlich zuallererst einmal vorstellen. Vielleicht nimmst du sogar noch andere Projekte mit in die Auswahl, dann können deine Gruppenkinder mitentscheiden, wohin das gesammelte Geld fließen soll! Oder vielleicht unterstützt deine Gemeinde schon ein ganz bestimmtes Projekt und du könntest dich mit deiner Gruppe dort einbringen?

Für die Präsentation des Projekts „Müllkinder von Kalkutta“ findest du übrigens zahlreiche Informationen auf der Homepage von Misereor. Gestaltet am Besten ein buntes Plakat mit vielen Bildern und den wichtigsten Infos, dann fällt es allen leichter eine Entscheidung zu treffen. Das gebastelte Plakat kann anschließend zum Beispiel im Gruppenraum oder nach Absprache auch in der Kirche aufgehängt werden.



Nachdem die Entscheidung für ein Projekt gefallen ist, informiere doch am Besten die Eltern deiner Gruppenkinder und euren Pfarrer und Kirchengemeinderat mit einem kleinen Brief über euer Vorhaben. Die Gemeinde kannst du dann zum Beispiel über die Vermeldungen, eure Gemeindehomepage, den Schaukasten ... von eurem Vorhaben wissen lassen!

Bei der Planung von Aktionen sind der Kreativität natürlich (fast) keine Grenzen gesetzt. Die Ideen könnten vom Verzicht auf Taschengeld von dir und deinen Gruppenkindern über einen Flohmarkt bis hin zu einem Suppenverkauf nach dem Gottesdienst reichen. Dir fallen bestimmt auch noch ganz viele andere tolle Aktivitäten ein.

Wichtig bei der Planung ist lediglich, dass du dir früh über die To-Do-Liste im Klaren bist. So können alle Personen rechtzeitig informiert werden, die gegebenenfalls ihre Zustimmung geben müssen und deine Aktion scheitert nicht aufgrund von Zeitnot. Rechtzeitiges Planen verhindert im Übrigen auch unnötigen Stress. ;-)



Solltest du mehrere Aktionen planen, dann führe doch ein Spendenbarometer ein. Dafür reicht ein Plakat, das in eurem Gruppenraum hängt und das - ähnlich einem Fieberthermometer - über den aktuellen Spendenstand informiert. Das steigert die Motivation!

Sind alle Aktionen abgeschlossen, so informiere wieder alle (Kinder, Eltern, Pfarrer, Gemeinde) über das Ergebnis und bedanke dich bei ihnen für die Unterstützung. Du könntest dafür zum Beispiel auch ausrechnen, was mit den Spenden jetzt so alles möglich gemacht werden kann!



Fastenprojekt: Klima FairWandeln

Der BDKJ Rottenburg-Stuttgart möchte mit seiner Jugendaktion für die Eine-Welt-Thematik sensibilisieren. In den Jahren 2011 und 2012 steht die Jugendaktion unter dem Motto „Klima fair-wandeln“. Wie die Jugendaktion umgesetzt wird und was ihr mit eurer Minigruppe tun könnt - für euch

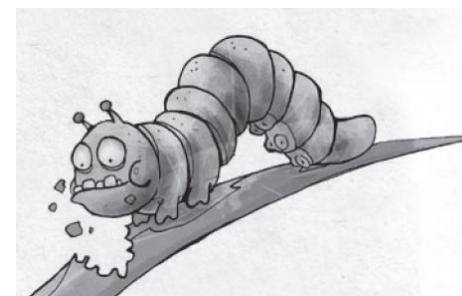
von Verena Steier

Die Jugendaktion des BDKJ:

Gemeinsam die Welt ein Stückchen besser machen!

Die Jugendaktion des BDKJ fordert dazu auf, sich nicht mit den Ungerechtigkeiten der Welt abzufinden. Junge Menschen wie wir werden aufgefordert, tätig zu werden und uns mit Ursachen und Folgen entwicklungspolitischer Themen auseinander zu setzen.

In zweijährigem Rhythmus wird ein neues Motto für die Jugendaktion festgelegt. In der Vergangenheit waren dies der G8-Gipfel, Flucht und Migration, die Wasserversorgung in der Welt sowie kritischer Konsum. Nun liegt der Schwerpunkt auf der Klimaveränderung.



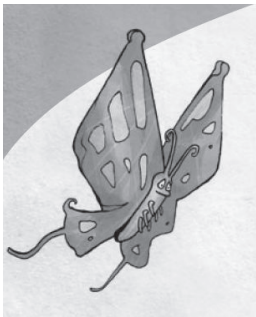
Die Jugendaktion ganz konkret!

- Zum Einen besteht das Angebot der Workshops: Junge engagierte Menschen aus dem AK Eine-Welt-Politik des BDKJ führen diese Workshops durch. Dazu kommen sie zu euch in die Gemeinde, ins Dekanat, zu einer Konferenz,... Neben Informationen rund ums Thema geht es darum, selbst zu überlegen, was wir verändern und tun können.
- Ein weiterer Teil der Jugendaktion ist eine **klimafreundliche Großaktion**, die zum Thema passt: Geplant ist dieses Jahr eine Radtour zum Katholikentag nach Mannheim. Damit soll deutlich werden, dass wir durch unsere Entscheidungen einen Beitrag zur Klimaveränderung leisten.
- Ganz konkret und anfassbar wird die Jugendaktion im **Aktionsheft**. Dieses Heft enthält Hintergrundinfos, Bausteine und Workshopelemente, anhand derer ihr euch mit dem Thema auseinander setzen könnt.
- Zum Abschluss der Jugendaktion wird Ende 2012 eine **Abschlussveranstaltung** stattfinden. Wie diese aussehen wird, steht momentan noch nicht fest.



Auch ihr wollt das Klima unserer Welt ein wenig FairWandeln?

Die Fastenzeit bietet sich hierfür gut an! Gemeinsam mit eurer Ministrantengruppe, eurem Jugendausschuss ... könnt ihr die Jugendaktion zu eurer Fastenaktion werden lassen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, bei euch vor Ort Klima fair-wandeln zu lassen. Bei der Auswahl eures Klima-FairWandeln-Fastenprojekts solltet ihr Verschiedenes berücksichtigen: zum Beispiel wie viel Zeit ihr in euer Fastenprojekt stecken möchtet und wer bei eurem Fastenprojekt mitmacht.



Ideen für ein FairWandeln-Fastenprojekt

- Wie bereits beschrieben könnt ihr euch den Workshop zur Jugendaktion buchen. Kontaktstelle hierfür ist die Fachstelle Globales Lernen des BDKJ.
- Mithilfe des Aktionshefts könnt ihr selbst eine Gruppenstunde/einen Infonachmittag gestalten. Das Aktionsheft erhaltet ihr über die Fachstelle Globales Lernen.

- Ihr könnt euch als Gruppe eine eigene klimafreundliche Aktion für die Fastenzeit überlegen. Beispielsweise könntet ihr darauf verzichten, zur Gruppenstunde mit dem Auto gefahren zu werden. Stattdessen wäre es möglich, dass ihr gemeinsam zur Gruppenstunde lauft.
- Ein anderes Beispiel ist die Erarbeitung von Ideen, wie ihr euch in eurer Kirchengemeinde klimafreundlich verhalten könnt. (Wie und wann wird das Gemeindehaus geheizt? Wann lüften wir das Gemeindehaus?)
- Eine weitere Möglichkeit ist die Gestaltung eines Fair-wandeln-Gottesdienstes während der Fastenzeit. Auch hierfür gibt es Bausteine im Aktionsheft.

Ihr habt Interesse, braucht das Aktionsheft oder wollt weitere Informationen zur Jugendaktion?

Dann klickt auf www.bdkj.info/projekte-aktionen/jugendaktion-20112012/.

*Bei Fragen wendet euch an die Fachstelle Globales Lernen
07153 3001-176
jugendaktion@bdkj.info*

Mini Science - Fasten

Na toll, es geht diesmal also ums Fasten...was für ein langweiliges Thema. Klingt so vernünftig und gesund – und irgendwie so weltfremd, oder? ... Also gut, dann vertiefe ich mich mal in die Materie!
von Martin Fink



Vom Fasten aus religiösen Gründen wird in den anderen Artikeln umfangreich berichtet. Dass das *Fasten in alltäglichen Begriffen* auch eine Rolle spielt, finde ich sehr interessant:

Das englische „breakfast“ bedeutet wörtlich Fastenbrechen als Übergang von Nacht zu Tag. Ähnlich das spanische „desayuno“ (ayunar heißt fasten). Und in Frankreich wird sogar das Mittagessen als Fastenbrechen bezeichnet: déjeuner von dé-jeûner als „Abbruch des Fastens“. Das Frühstück ist dort einfach das „kleine Fastenbrechen“: petit-déjeuner. Was sich unsere Nachbarn so alles ausgedacht haben...toll, nicht wahr? Im Deutschen sind wir etwas handwerklicher: Das Frühstück ist einfach der erste Bissen am Morgen; So sehen das auch unsere Freunde vom Niederrhein: Mit „ontbijt“, dem „Anbeißen“, starten die Niederländer erfolgreich in den Tag. Und die Dänen, Schweden und Norweger freuen sich morgens auf „morgenmad“ und „frokost“ bzw. „frokost“. Wenn wir noch weiter gehen,

bieten uns die Isländer „morgunmatur“ und die Finnen „aamiainen“ an. Ok, ich hör jetzt besser auf!

Doch wenn wir schon mal beim Thema sind: Vielleicht bist du ein Morgenmuffel und sparst dir das Frühstück, um ein paar Minuten länger zu schlafen ... Aber denk daran: Die aktuelle Forschung zeigt, dass Schüler, die gefrühstückt haben, konzentrierter sind und bessere Noten schreiben! 😊

Nichts oder nur wenig essen, bezeichnet man allgemein als *Diät*.



Das kommt aus dem Griechischen und heißt ganz einfach die „Lebensweise“. Vielleicht hast du den Begriff schon mal aus der Politik gehört. Hier stammt das Wort aber vom Lateinischen „dies“ (der Tag) ab und bedeutet das Geld, das ein Abgeordneter für seine Arbeit im Parlament erhält. Frü-



her waren diese Volksvertreter hauptsächlich in ihrem erlernten Beruf tätig und das Parlament tagte nur selten. Für diese Zeit waren sie nicht an ihrem Arbeitsplatz und bekamen auch keinen Lohn. Also wurden sie vom Staat für diese Tage bezahlt und bekamen quasi „Tagelohn“. Und weil fremde Sprachen besser klingen, sagt man eben auf schlaue „Diäten“ dazu.

Daher kommt auch das Wort *Tagung* oder der *Bundestag*. Schon im frühen Mittelalter war der *Reichstag* als Versammlung des Kaisers und der Landesfürsten Bestandteil der deutschen Politik. Versammlungsort war ab 1663 Regensburg, vorher einmal sogar Esslingen (1488) oder andere wichtige Städte wie Aachen oder Worms.

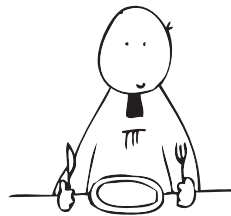
Und jetzt muss ich dir unbedingt einen Wortwitz erzählen – wegen der griechisch-lateinischen Doppelbedeutung von „Diät“: Der Reichstag zu Worms heißt im Englischen „Diet of Worms“, also wörtlich: Würmerdiät...ist das nicht lecker? Ein Mega-Brüller, oder?! 😊



Falls du mal in heiße Länder reisen willst, zum Beispiel für einen Weltkirchlichen Friedensdienst, kannst du dir eine

Grundregel für risikoarme Ernährung merken, ich nenn es mal die „*Tropendiät*“.

Im schwülen Klima wachsen viele Krankheitserreger, die gerne über die Verdauung in den Körper eindringen. Folglich muss man gut aufpassen, was und wie man isst. Die Regel lautet: „Cook it, peel it or forget it!“, also lass die Finger von allem, was du nicht kochen oder schälen kannst! Bananen sind spitze, Salat geht leider nicht.



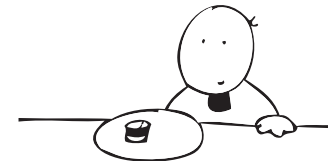
Auch früher gab es schon besondere Essgewohnheiten: Manche *Gladiatoren* im alten Rom hielten eine spezielle Diät.

Sie aßen sich bewusst eine Fettschicht an, die sie gegen leichte Verletzungen schützen sollte. Die Meinungen über Erfolg dieser Strategie gehen aber weit auseinander...



Alle *Winterschlaf-tiere* fasten genau genommen auch. Nur, dass sie nicht bewusst

auf etwas verzichten, sondern ihren kompletten Kreislauf herunterfahren. Sie fressen sich im Herbst ein ordentliches Fettpolster an, von dem sie über Winter zehren. Das schützt nebenbei auch gegen Kälte, weil Fett ein schlechter Wärmeleiter ist.



Bei uns ist das ähnlich: Ganz schlanke Menschen frieren schneller, weil sie

keine Fettschicht haben. Manche sagen auch „*Bioprenanzug*“ dazu.

Wer friert, fängt zu zittern an, damit durch die Muskelbewegung Wärme entsteht. Aber die Muskeln verbrauchen dann viel Energie. Manche Magersüchtige versuchen, durch dünne Kleidung extra zu zittern und dadurch Energie zu verbrennen. Das Problem daran ist, dass diese Menschen schon sehr dünn sind und keine Fettreserven ha-

ben. Also macht der Körper Energie, indem er Eiweiß verbrennt: Muskelabbau und Blutarmut sind die Folge. Blindlings drauflos hungern ist also keine gute Idee um abzunehmen – lieber mit Fachleuten sprechen!

Ist dir im Fernsehen schon mal aufgefallen, dass hungernde Menschen extrem dicke

Bäuche haben, sogenannte *Hungerbäuche*?

Das hängt auch mit dem Eiweißmangel zusammen. Im Blut schwimmen normalerweise viele Proteine (so nennt man Eiweiße auf schlaue), die Wasser an sich binden. Bei langem Hunger

verbrennt der Körper nach und nach fast alles, um zu überleben. Im Blut bleiben nur wenige Proteine. Im Körpergewebe herrscht jetzt eine höhere Protein-Konzentration als im Blut. Dort sammelt sich das Wasser aufgrund der Osmose. Und so sehen die armen Menschen wohlgenährt aus, obwohl es ihnen überhaupt nicht gut geht.





Klima FairWandeln

Wir können einiges tun, um die Welt noch zu retten und das Klima zu fairWandeln. Unter anderem Beten. Hier einige Bausteine für eine Andacht oder einen Gottesdienst. Weitere Bausteine findest du im Aktionsheft der Jugendaktion, siehe Seite 51 von Sabine Grandl

Liedauswahl zum Gottesdienst

- Du hast uns deine Welt geschenkt
- Eine Hand voll Erde
- Brot, das die Hoffnung nährt
- Du bist das Licht der Welt
- Er hält die ganze Welt
- Laudato si

Einstieg:

Kommentarlos vorlesen, möglichst mit unterschiedlichen SprecherInnen, vielleicht aus verschiedenen Ecken des Raums.

Unsere Energie: versorgt – verbraucht – verknappt – verdreht – verzweckt – versteckt – verkabelt – verbunden – verteilt – verschmutzt – vergiftet – verheerend – verunreinigt – verblendet – verdreht – verkauft – verheizt – verstromt – verölt – verkohlt – verbrannt – verstrahlt – vom Winde verweht – verunglückt – verwirbelt – verleitet – verbuddelt – verwässert – verloren – vergangen – verglommen

Unser Konsum: verkauft – verschenkt – verhandelt – verlangend – verzückt – verführt – verwunschen – verflucht – vernascht – verarscht – verbraucht – verwöhnt – verblendet – verelendet – vermarktet – versklavt – vergütet – vergeudet – vergriffen – verausgabt – verkitscht – verhaftet – verhökert – verhätschelt – vergewaltigt – zerrupft

Und wir? Sind wir? verpeilt – verlogen – verschoben – verbogen – vertrieben – verschoben – verblendet – verdreht – verkalkt – verwirrt – verballert – verblödet – verbiesert – Verbrecher – verdattert – verdumft – verdummt – verhämt – verhext – verklärt

Wir sind: unverbraucht – unverstrahlt – unverheizt – unversehrt – unverzehrt – unzerstört – unverkäuflich – unvergessen – unzerbrochen – unverzweckt – unverschuldet – unverkettet – unverführt – unversklavt – unverblendet – unverhöhnt – unverblödet – unverdrossen – unvergrämt – unverlogen – unverbittert – unverblümt – unverwässert

Vollständig zu finden unter www.poweredbyheaven.de/Materialien/Aktionshefte > Gottesdienst.

Kyrie:

- Guter Gott, du hast uns deine Welt geschenkt, doch wir wissen nicht richtig mit ihr umzugehen.
- Herr, erbarme Dich.
- Guter Gott, wir beuten deine Erde aus auf der Suche nach noch mehr Profit und Ertrag.
- Christus, erbarme Dich.
- Guter Gott, durch unser falsches Handeln zerstören wir auch die Lebensgrundlage unschuldiger Menschen.
- Herr, erbarme Dich.

Lesung:

Schöpfungsgeschichte Gen. 1,1-2,4a

Fürbitten:

Lasst uns beten für die Menschen und Tiere, die durch unser Fehlverhalten in ihrer nackten Existenz bedroht sind:

- Für die Menschen in den armen Ländern, die durch Fluten und Dürren ihr Zuhause und ihre Lebensgrundlage verlieren.

- Für die Tiere, deren Lebensraum für ein neues Einkaufszentrum zerstört wird.
- Für die Umwelt, die durch rücksichtslose Industrie mutwillig zerstört wird.
- Für unsere Nachkommen, die in der von uns zerstörten Welt leben und unsere Fehler ausbaden müssen.
- Für die Verantwortlichen in der Politik. Dass sie für die Umwelt kämpfen und nicht nur für ihren guten Ruf.

Guter Gott. Erhöre unsere Bitten. Die ausgesprochenen und die gedachten. Hilf uns verantwortlich mit der uns geschenkten Erde umzugehen. Eine zweite Chance haben wir nicht. Darum bitten wir dich durch Jesus Christus unseren Bruder und Herrn. Amen.



Liturgische Nacht

In vielen Gemeinden gibt es in der Nacht von Gründonnerstag auf Karfreitag eine liturgische Nacht, die von Jugendlichen für Jugendliche vorbereitet wird. Vielleicht wäre das ja auch mal was für eure Gemeinde?

Im Folgenden möchte ich euch ein paar Ideen aus meiner Jugendarbeit im Dekanat Böblingen vorstellen, aus denen ihr euch selbst eine liturgische Nacht zusammenstellen könnt.

Rebekka Breuer

Möglicher Ablauf einer liturgischen Nacht

1. Die liturgische Nacht beginnt in meiner Heimatgemeinde Holzgerlingen mit der klassischen *Gründonnerstagsliturgie*.

2. Anschließend findet jedes Jahr eine *Ölbergandacht* statt, die von einer Wortgottesdienstleiterin vorbereitet wird.

3. Daraufhin folgt *stündlich ein Impuls* der Ähnliches zu einem Teil der Leidensgeschichte Jesu. Jeweils vorbereitet von einer anderen Jugendgruppe der Seelsorgeeinheit. Dabei wird immer zuerst die entsprechende Bibelstelle vorgetragen, am Ende wird ein Gebet gesprochen. (Vergleiche: Seite 27.)

4. Am Ende der liturgischen Nacht geht man einen *Kreuzweg* ab. Als Strecke ist am besten ein

Rundweg außerhalb eines bewohnten Gebietes geeignet. Wählt dabei die einzelnen Wegabschnitte lang genug um die Stationen zu verarbeiten. Das damalige Jugendgottesdienstteam aus Holzgerlingen stellt euch hier den Kreuzweg von 2007 zur Verfügung. (Siehe: Seite 27- 35!)



Achtet darauf, dass während der liturgischen Nacht immer die Möglichkeit besteht, eine Toilette aufzusuchen, sich aufzuwärmen und etwas zu trinken.



Beispiele für die stündlichen Impulse

(im Ablauf unter 3.)

Schema:

1. Bibelstelle vorlesen
2. Impuls
3. Abschließendes Gebet sprechen

- Matthäus 26, 20-29 oder Lukas 22, 14-23

Bereitet ein Paschamahl für alle Teilnehmenden vor. Wascht euch davor gegenseitig die Hände und teilt beim Essen ein Brot.

- Matthäus 26, 36-44
Singt das Taizé-Lied „Bleibet hier und wachet mit mir“.
- Matthäus 26, 47-50, Johannes 18, 2-8 oder Lukas 22, 47-48

Verbindet allen Anwesenden die Augen und bindet ihre Hände zusammen. Stellt sie dann im Raum verteilt auf und werft von verschiedenen Punkten des Raumes aus Schlagworte in den Raum: verraten – allein gelassen – Wen sucht ihr? – gefesselt – Ich bin es - ...

Haltet einen Moment Stille, bevor ihr den ersten wieder die Augenbinden und Fesseln abnehmt.

- Matthäus 26, 69-74, Johannes 18, 15-18.25-27 oder Lukas 22, 55-60

Sprecht einen Impulstext: „Was wäre, wenn dein bester Freund von der Gesellschaft verstoßen würde? Wenn es eine Gefahr für dich darstellen würde, zu sagen: Das ist mein Freund? Würdest du zu ihm halten? Oder würdest du lügen? Würdest du ihn leugnen, um dich zu schützen? Dich und vielleicht auch deine Familie? Wie wäre das? Wie mutig wärest du? Und würdest du dein Handeln später bereuen?“

Kreuzweg (im Ablauf unter 4.)

Material:

- ein Ministrantengewand oder ähnliches für die Person, die Jesus verkörpert
- einen roten Umhang für die Person, die Pilatus verkörpert
- ein großes Kreuz, das Jesus auf den Wegstücken immer voraus trägt
- ein Korb voller Steine
- Fackeln oder Petroleumlampen, die unterwegs für Licht sorgen
- ein Hammer
- ein Stück Holz
- eine Stirn- oder Taschenlampe, damit ihr eure Texte im Dunkeln lesen könnt

1. Station: Folter

- Lest den Evangeliumstext Matthäus 27, 27-31 vor.
- Stellt ein Standbild: Jesus wird von einem Menschen geschlagen, ein anderer steht ablehnend daneben.
- Zwei weitere sprechen dazu deren Gedanken:

A: Wir Pharisäer wussten ja von Anfang an, dass dieser Jesus bestraft werden musste. Das geschieht ihm nur recht, schließlich hat er sich als Sohn Gottes ausgegeben – so eine Gotteslästerung!

B: So eine Ungerechtigkeit! Wir Fischer haben immer zu ihm gehalten, denn er hat ja nichts Böses getan. Für mich ist er unschuldig. Was soll er schon verbrochen haben?

A: Und überhaupt, mit was für Gesindel der sich abgibt! Mit Verbrechern und Aussätzigen. Und dann denkt er, dass er bei uns reinen Menschen auch einen Platz hat.

B: Ich finde das toll, wie er sich um die Menschen kümmert, die von anderen gar nicht beachtet oder sogar ausgestoßen werden. Durch ihn ha-

ben die meisten wieder neuen Mut bekommen.

A: Und erst seine Reden! Wie er die Leute jedes Mal wieder neu aufgewiegelt hat! Früher lief bei uns am Sabbat noch alles geregelt ab, aber seit der unterwegs ist, halten sich die Menschen nicht mehr an unsere Traditionen.

B: Seine Predigten waren so toll. Er hat uns wieder Mut und Hoffnung auf eine friedliche Zeit gegeben.

A: Der Gipfel der Unverschämtheit war ja in der letzten Woche sein Einzug in Jerusalem. Ein Zimmermannssohn, der sich aufspielt wie ein König, dabei saß er gerade mal auf einem Esel. Für mich steht fest: So ein Hochstapler verdient die Folter und den Tod!

B: Vor ein paar Tagen erst hat man gesehen, wie viele diesen Jesus toll finden. Dieser prunkvolle Einzug hat mich endgültig davon überzeugt, dass er der Messias ist. Wie kann man so einen Mann nur foltern?

- Tragt die folgenden Kyrierufe vor:

Oft sehen wir tatenlos zu, wenn die Würde anderer verletzt wird.

Liedruf: Kyrie Eleison

Häufig verletzen wir selbst einen Menschen, ohne dass wir es merken, durch Worte oder Taten.

Liedruf: Kyrie Eleison

Im Alltag legen wir uns oft eine Meinung zurecht, ohne dass wir darüber nachdenken, wie wir dazu kommen oder ob sie überhaupt gerechtfertigt ist.

Liedruf: Kyrie Eleison



2. Station: Verurteilung

- Lest den Evangeliumstext Johannes 19, 4-16a vor.

- Pilatus hält einen Monolog:

Ein furchtbarer Tag! Ich, Pontius Pilatus, Statthalter von Jerusalem ... Früher habe ich immer davon geträumt, diesen Beruf zu erlangen, aber an einem Tag wie heute frage ich mich immer, ob die Erfüllung meines Traumes wirklich gut gewesen ist. Ich bin verantwortlich für den Tod oder das Leben eines Menschen. Bei diesem Jesus aus Nazareth heute zum Beispiel. Warum

kann Herodes den Fall nicht einfach übernehmen? Aber nein, ich muss die Entscheidung treffen. Ein Zimmermannssohn, der von sich angeblich behauptet, der König der Juden zu sein. Also, mir gegenüber hat er das ja nicht gesagt. Sehr seltsam das alles. Ein Angeklagter, der sich nicht verteidigt – und diese Ruhe, die er ausstrahlt! Der kann doch gar nicht gefährlich sein! Und als dann auch noch meine Frau vorhin kam und sagte, sie hätte geträumt, dass ich diesen Mann nicht verurteilen darf. Aber was soll ich schon machen? Mit den paar Soldaten hier sind wir den Juden ausgeliefert, wenn es zum Aufstand kommt. Wenn ich gegen die Meinung der Hohepriester urteile, dann werden sie das Volk gegen mich aufwiegeln. Das ist wirklich das Letzte, was ich gerade brauchen kann. Andererseits bin ich hier verantwortlich und ich glaube einfach, dass dieser Jesus unschuldig ist. Ich darf eigentlich nicht zulassen, dass sie ihn kreuzigen ... Aber die Menge ist aufgeheizt, sie will den Tod dieses Mannes, je schneller desto besser. Und wenn ich ihn nicht verurteile, dann Gnade mir der Kaiser, wenn ich das hier überleben sollte; verdammt, da wird wohl ein Unschuldiger sterben müssen – ich kann es nicht ändern.

- Tragt die folgenden Kyrierufe vor:

Wenn ein Unrecht geschieht, dann sind es häufig wir selbst, die wegschauen und sich denken: Was geht mich das an? Eigentlich brauchen wir doch nur den Mut zu sagen: Nein, so nicht!

Liedruf: Kyrie Eleison

Manchmal ertappen wir uns selbst dabei, dass wir uns ohne nachzudenken einfach der Meinung der Masse beugen. Wir unterstützen dadurch vielleicht sogar Dinge, die wir weder verantworten wollen noch beantworten können!

Liedruf: Kyrie Eleison

Es gibt immer wieder Situationen, in denen es sehr unangenehm ist, seine eigene Meinung zu sagen und dazu zu stehen. Dann trauen wir uns nicht, aufrichtig diese Meinung zu vertreten.

Liedruf: Kyrie Eleison



3. Station: Jesus nimmt das Kreuz auf sich

- Lest den Evangeliumstext Johannes 19, 16b-17 vor.

- Lest den folgenden Impulstext vor:

Es ist ein Kreuz. – Eine Last – beschwerlich – eigentlich unzumutbar – Warum?

Niemand ist frei von Sorgen:

Da ist eine Krankheit.

Da ist die soziale Notlage.

Da ist Gewalt im Spiel.

Da war ein Verkehrsunfall.

Da hat jemand bitterlich geweint.

Da ist Arbeitslosigkeit.

Da ist Mobbing.

Da ist die Ehe schon lange kaputt – die Beziehung nicht mehr zu retten – die Partner weit voneinander entfernt.

Geht es mir so schlecht?

Weiß ich, was das bedeutet:

Hunger leiden

Keine medizinische Versorgung in der Nähe

Politisch verfolgt werden

Missbraucht werden

Vor Krieg Angst haben

Ein Kind verlieren

Ein schlimmer Autounfall in der Familie.

Jeder trägt sein Kreuz – seine Last – beschwerlich – eigentlich unzumutbar – Warum?

- Bittet die Teilnehmer, auf der nächsten Strecke jeweils zu zweit ein Stück weit den Korb mit den Steinen zu tragen in Erinnerung an das Kreuz, das Jesus tragen musste.

- Tragt die folgenden Fürbitten vor:

Wenn mir mein Kreuz zu schwer wird, muss ich manchmal innehalten, um zu verschnaufen. Schenke du mir, Herr, die klare Sicht auf mein Kreuz im Alltag und schärfe meine Sicht auf das Kreuz meiner Mitmenschen.

Liedruf: Kyrie Eleison

Wir sind häufig unzufrieden mit unserem Leben. Doch es gibt so viele Menschen auf unserer Welt, die ein härteres und schlimmeres Kreuz zu tragen haben. Hilf du uns, unser Kreuz anzunehmen, aufzunehmen und zu tragen, wie du es, Herr, für uns getragen hast.

Liedruf: Kyrie Eleison

4. Station: Jesus bricht dreimal zusammen

- Stellt den Teilnehmern folgende Impulsfragen:

Wie hat es sich angefühlt, so eine Last zu tragen?

Wie mag sich Jesus Christus in dieser Situation wohl gefühlt haben?

- Lest diesen „Zeitungsartikel“ vor:

Erwachsener konnte sein Kreuz nicht mehr tragen

Jerusalem. Am Freitag um 14.35 Uhr brach ein Mann auf dem Weg zur Schädelhöhe unter der Last seines Kreuzes, das er auf dem Rücken trug, mehrmals zusammen. Kurz zuvor war er durch den Statthalter von Jerusalem, Pontius Pilatus, rechtskräftig zum Tod durch Kreuzigung verurteilt worden. Bei dem etwa 30 Jahre alten Mann handelte es sich um den so genannten „König der Juden“ – ein Hochstapler nach Aussage des Hohepriesters Kaiaphas. Auf dem Weg zur Hinrichtung auf Golgatha brach der Mann aus Nazareth insgesamt dreimal unter dem Gewicht des Holzkreuzes zusammen. Er war anscheinend zu schwach, um sein eigenes Kreuz zu tragen. Der Weg, den

dieser Mann gegangen ist, wurde nach Angaben der Hohepriester von außerordentlich vielen Einwohnern der Stadt gesäumt.

- Tragt die folgenden Fürbitten vor:

Herr, wir kennen dunkle Stunden in unserem Leben und schwere Wege, die wir bewältigen müssen. Manchmal braucht es einfach nur einen Menschen, der für uns da ist. In diesen Notsituationen bitten wir um deinen Beistand.

Liedruf: Kyrie Eleison

Herr, es gibt Tage in unserem Leben, an denen wir uns nach einer Geste der Freundschaft oder nach einem liebevollen Wort sehnen. Wie du selbst, als du damals so sehr leiden musstest. Schenke uns Menschen, die uns gut behandeln.

Liedruf: Kyrie Eleison

Herr, es gibt Tage, an denen sich unsere Mitmenschen nach einer Geste der Freundschaft oder nach einem liebevollen Wort von uns sehnen. Lass uns erkennen, wann andere unsere Freundlichkeit brauchen.

Liedruf: Kyrie Eleison



5. Station: Jesus bekommt Hilfe

- Lest den Evangeliumstext Markus 15,20b-22 vor.

- Der neunjährige Jacob liest seinen Tagebucheintrag vor:

Liebes Tagebuch, heute Morgen ist eine große Menge von Menschen durch unsere Straße gelaufen. Es kam schon häufiger vor, dass die Soldaten jemanden zum Golgota geführt haben. Doch heute war etwas anders. Es waren so viele Menschen um den Verbrecher herum. Ich wusste nicht, wer er war und sah nur die vielen Leute, die lachten und schrien. Verstehen konnte ich nichts, es war so ein Durcheinander. Irgendwie interessierte es mich plötzlich, wer er war. Neugierig und mit einem komischen Gefühl drängelte ich mich durch die Menge durch. Ich hörte lachen, weinen, rufen. Jemand schrie: „Haha, du König der Juden, steh auf und lauf!“ Als ich das hörte, wusste ich nicht, was ich denken sollte. König der Juden? Was für ein König der Juden? Was sollte das heißen? Eigenartig. Ich drängelte mich weiter durch die Menge. Auf einmal stand ich vorne, ganz vorne! Da bin ich erschrocken! Was war das? Es ekelt mich immer noch, wenn ich daran denke. Das Lachen hinter

mir passte gar nicht zu dem schlimmen Bild vor mir. Es schüttelte mich am ganzen Körper, aber ich konnte nicht wegschauen. Auf dem Boden lag ein Mann, überall blutig, mit vielen offenen Wunden, ganz dreckig und nass vor Schweiß. So etwas Schlimmes habe ich noch nie gesehen. Immer muss ich daran denken. Dieser Mann lag dort auf dem Boden ganz hilflos und allein und auf seinem Rücken hatte er ein großes Kreuz aus dunklem Holz. Es war sicher sehr schwer, das Kreuz ganz alleine zu tragen. Und überall die vielen Leute. Aber niemand hat ihm geholfen, die meisten haben gelacht. Und plötzlich hat der Mann den Kopf gehoben und ich habe ganz kurz gedacht, dass er mich anlächeln wollte. Er tat mir leid und ich habe nicht verstanden, warum ihm keiner geholfen hat. Ich war ganz ängstlich und erschrocken. Wer konnte jemandem so wehtun? Vielleicht hätte ich fragen sollen, was er getan hat? Und dann hat einer von den Soldaten jemanden von den Menschen um den Mann herum zum Kreuz gezogen und gesagt: „Hilf ihm, trag das Kreuz!“ Da habe ich noch mehr Angst bekommen. Ich kannte den Mann nämlich. Es war Simon von Zyrene, der bei uns in der Straße wohnt. Sicher war er gerade von der Arbeit heimgekommen. Ich habe gedacht, dass Simon jetzt auch zum Golgota gehen

muss. Die Soldaten haben ihn gezwungen, das Kreuz zu tragen und gesagt, dass es eine Ehre sei, dem König der Juden das Kreuz zu tragen. Ich fand, dass sich das gar nicht ehrlich angehört hat. Aber Simon hat dann beide getragen: das Kreuz und den anderen Mann irgendwie auch. Und dann sind sie weiter gelaufen und ich konnte nicht mehr hinterher, weil ich mich ganz schlimm gefühlt habe. Aber später hat mir meine Mutter dann gesagt, dass Simon wieder zu Hause angekommen ist. Gott sei Dank! Aber er war irgendwie anders. Sehr schweigsam hat meine Mutter gemeint.

- Jesus verteilt die Steine aus dem Korb an die Teilnehmer. Mit jedem Stein richtet er sich ein Stück weiter auf.
- Währenddessen lädt einer aus eurem Team die Teilnehmer ein, sich einen Stift zu nehmen und zur Frage „Welches Kreuz habe ich zu tragen?“ etwas auf seinen Stein, den er dann selbst weiter mit trägt, zu schreiben. Lasst dazu genug Zeit.

- Tragt die folgenden Fürbitten vor:

Viele Schreckensbilder sehe ich nur aus der Entfernung und traue mich nicht, näher hinzuschauen. Gib mir den Mut, mit offenen Augen Leiden wahrzunehmen, dass ich mit meinen Kräften helfe, wo ich helfen kann.

Liedruf: Kyrie Eleison

Wir alle haben Kreuze zu tragen, die uns belasten, bedrücken und an denen wir häufig auch zu verzweifeln drohen. Lehre uns, Herr, unser Kreuz mit anderen zu teilen und die Last in Gemeinschaft zu tragen.

Liedruf: Kyrie Eleison



6. Station: Jesus wird ans Kreuz genagelt

- Lest den Evangeliumstext Lukas 23, 32-43 vor.

- Ein Augenzeuge berichtet:

Ich bin dabei gewesen. Ich habe gesehen, wie sie ihn aufs Kreuz gelegt haben. Sein Körper war bleich und kraftlos. Seine Augen werde ich nicht vergessen. Es ging alles so schnell: Schlag um Schlag trieben sie die Nägel durch Hände und Füße.

- Bei der folgenden Wortmeditation schlagt ihr immer im Wechsel einmal mit dem Hammer auf das Holz und spricht dann ein Wort in die Stille. Ihr könnt die Wortmeditation von einer Person vortragen lassen oder im Wechsel je ein Wort sprechen:

Wunde – Schmerz – Tränen – Trauer – Blut – schreien – grausam – Angst – brutal – nicht hinschauen können – Leid – endgültig – qualvoll – Warum?

- Der Augenzeuge spricht wieder:

Schreckliche Erinnerungen – die Schläge, die Stimmen. Mein Herz rast und mir wird übel. Die Bilder gehen mir nicht mehr aus dem Kopf. Wie können Menschen nur so brutal sein? Wie

kann ein Mensch so etwas aushalten? Ich habe gespürt, dass Jesus leben wollte, aber er schwieg und wehrte sich nicht. Und die Mächtigen haben das grausame Geschehen beobachtet. Wozu sind wir Menschen fähig? So etwas geschieht immer wieder, auch in unserer Welt. Warum habe ich nichts getan? – Wenn ich doch wenigstens geschrien hätte ...

- Tragt die folgende Fürbitte vor:

Jesus, wenn wir uns in Leid und Einsamkeit befinden, wenn uns Zweifel befallen, wenn um uns herum alles Nacht ist, wenn kein Wort mehr aus unserer Kehle kommt, dann bitte sieh uns an. Nimm deinen Blick nicht von uns und hilf uns zu schreien, so wie du geschrien und gehofft hast.

Liedruf: Kyrie Eleison

7. Station: Jesus stirbt am Kreuz

- Lest den Evangeliumstext Lukas 23, 44-49 vor.

- Löscht alle Fackeln und Petroleumlampen.

- Stille

- Singt gemeinsam das Taizé-Lied „In manus tuas pater“.

- Ladet anschließend die Teilnehmer ein, ihre Steine um das Kreuz herum abzulegen.

- Beendet den Kreuzweg mit einem freien Gebet, zu dem jeder etwas beitragen kann.



Die Gedanken fliegen lassen

von Corinna Ludwig

*ZEIT aus dem Alltag auszubrechen
ZEIT neu zu beginnen
ZEIT zu entdecken
ZEIT für Begegnungen*

*ZEIT allein zu sein
ZEIT aufzuatmen
ZEIT zu schweigen
ZEIT für Entscheidungen*

*ZEIT zu leben
ZEIT haben
ZEIT ruhig zu werden
ZEIT für Neuentdeckungen*

*ZEIT nachzudenken
ZEIT sich zu entfalten
ZEIT zu wachsen
ZEIT für Veränderungen*



Aufmerksam werden

*... auf sich selbst
... auf die eigenen Bedürfnisse
... auf andere Menschen
... auf deren Bedürfnisse*

*Herr gib mir Zeit
aus meinem Hamsterrad zu fliehen
und mich einfach für einen Augenblick
aus meinem Alltag auszuklinken.*

*Fasten ist Freiheit ...
von negativen Gefühlen,
schlechten Gewohnheiten,
und materiellem Besitz.*

Fastenzeit mal anders ...

*Zeit zum Rückblick
Zeit zum Ausblick
Zeit
mutig einen Blick über den eigenen Tellerrand zu wagen*

*Wenn ich faste sehe ich klarer -
dann sehe ich meinen Alltag
und mein Leben ganz anders.*

Endlich Fastenzeit !

*Raus aus der Routine
Raus an die frische Luft
Raus aus dem Alltagstrott*

*Zeit für mich
Zeit nachzudenken
Zeit für dich
Zeit zu verschenken*

Zeit zum Nachdenken

von Corinna Ludwig

Ich bin auf der Suche nach

*... Zeit für mich
... Zeit für meine Mitmenschen
... Zeit für Gott*

*Nutze die Fastenzeit,
halte inne
und nimm die Chance wahr
deine Zeit bewusst zu nutzen.*

Zeit

*Zeit ist immer da ...
Zeit ...
eigentlich haben wir genug davon
aber nur eigentlich.
Die Zeit verrinnt uns so oft einfach nur
zwischen den Fingern.*

*Zeit kann man nicht kaufen
Zeit kann man verschenken
Zeit kann man bewusst gestalten*

Wüste

*Himmel
Weite
Sand
Stille
Erde*

*so karg
so trist
so leer*

Keine Zeit!

*Nix auslassen!
Nix verpassen!
Nix weglassen!*

*Überall dabei sein
Überall mittendrin sein
Überall mitmischen*

*Alles einsacken!
Alles mitnehmen!
Alles unter einen Hut bekommen!*

*Keine Zeit
Keine Zeit für sich selbst
Keine Zeit für Gott
Keine Zeit für die anderen*

*Manchmal hilft nur Stehenbleiben!
Manchmal hilft nur mutig sein!
Manchmal hilft nur ein Ausstieg!
Manchmal gehts auch ohne mich!*

*Ich verabschiede mich für eine Zeit
von allen Zwängen und Verpflichtungen
- steige aus und faste.*



Buchstabenfasten

von Corinna Ludwig

Himmel & Erde
zwischen drin bin ich

Zwischen Himmel & Erde
bin ich „geerdet“

Mitten in der WÜSTE

eine Oase
frisches, klares Wasser
ein Platz für mich zum Ausruhen



Buchstabenfasten

Ohne Punkt und Komma reden -
ein Wort nach dem anderen
erreicht mein Ohr.

Wortschwall auf Wortschwall -
mir wird ganz schwindelig
in meinem Kopf.

Ich kann die Worte längst
nicht mehr aufnehmen und
schalte ab.

Endlich Ruhe -
manchmal ist weniger mehr:
Buchstabenfasten

Gelassen werden ...

Wo steht mir der Kopf?
Mir wächst alles über den Kopf?
Wo hab ich nur meinen Kopf gelassen?

Ich kriegs nicht mehr auf die Reihe ...
Ich kann nicht mehr ...

Ich hab so viel um die Ohren
und manchmal auch noch zuviel am Hals.
Keine Ahnung, wo oben und wo unten ist.

Jeder hat sein eigenes Päckchen zu tragen
und manches geht mir an die Nieren
oder ich hab eine Mordswut im Bauch.

Manchmal läuft's nicht wie gewünscht ...
Eine Planabweichung wirft mich total aus der Bahn.

Manchmal hilft dann nur noch loslassen,
den Dingen ihren Lauf lassen ...

Ich lass mich gehen - bei dir darf ich's ja.
Ja, so sein wie ich bin ...
mit all meinen Ängsten und Sorgen.

Ohne Angst vor Kritik, Vorwürfen und
vor verletzenden Blicken ...

Bei dir darf ich tief ausatmen,
ausruhen, auftanken, einatmen.

Danke, guter Gott!



Augenblicke

von Corinna Ludwig

Ein Augenblick nur für mich allein

*Such dir einen ruhigen Ort
abseits des alltäglichen Rummels.
Einen Platz, an dem dich nichts stört ...*

*Es kann eine kuschelige Ecke in deinem Zimmer sein,
eine kleine Kapelle am Wegesrand,
eine Sitzbank auf einer Anhöhe,
ein großer Stein am Ufer eines Sees,
eine ruhige Kirche in der hektischen Stadtmitte
- einfach ein Platz abseits von Hektik und Trubel.*

*Setz dich bequem hin und lasse los.
Schließe die Augen und atme tief durch.
Einfach mal nichts tun.*

*Die Arme, Hände, Beine und Füße ruhen lassen.
Tauch in die Stille ein, koste die Ruhe aus,
blicke in die Ferne und genieße den Ausblick.
Eine kleine Atempause im Alltag nur für dich allein.*

*Genieße den Augenblick Entspannung und Ruhe für dich.
Atme ruhig ein und aus, lasse deine Sorgen und Ängste
Stück für Stück los,
langsam wird die Anspannung von dir weichen
und du wirst frei
und kommst bei dir an.*

*Eigentlich sollte ich ...
Eigentlich müsste ich ...*

*Ach was ...
naja, das kann ich doch nochmals schieben ...*

*Jetzt aber wirklich dringend ...
Geht es uns nicht öfters so?*

*Ich hab die Nase voll,
setze mich hin und lasse los ...*

*Ich faste ...
und lasse los von allem
SOLLEN und MÜSSEN*



Mein treuer Begleiter



*Gott ist mit mir unterwegs
auf allen meinen Wegen.*

*Egal ob ich einsam in der Wüste
oder mitten in der Menschenmenge
in der Großstadt unterwegs bin.*

*Er ist hinter mir, um mich herum,
über mir, hinter mir.*

*Gott ist mit mir unterwegs
auf allen meinen Wegen.*

*Er ist immer für mich da,
egal wie früh oder spät es ist.*

*Er ist immer für mich da,
ob es mir gut geht oder schlecht.*

*Gott ist mit mir unterwegs
auf allen meinen Wegen*

*Er ist immer für mich da,
er zeigt mir den rechten Weg
und lädt mich ein ihm nachzufolgen.*

*Er ist immer für mich da,
egal wo auf der Welt ich bin.*

*Gott ist mit mir unterwegs
auf allen meinen Lebenswegen.*

Reif für die Insel

*Manchmal habe ich Sehnsucht ...
und wünsche mir eine Insel ganz allein für mich
ohne Termine, Zwänge und Verpflichtungen.
Einfach aus dem Alltag ausbrechen ...*

*Was für eine herrliche Vorstellung!
Endlich keinen Stress mehr,
keine nervenden und nörgelnden Mitmenschen mehr.
Niemand will was von mir und ich muss nichts mehr.
Nicht mehr ständig beschäftigt sein.*

*Einfach nur Zeit haben für mich und wozu ich Lust habe.
Keine vorgeschriebenen Stundenpläne
und keinen Terminkalender mehr.
Kein Handy, kein Facebook und kein Internet mehr - ich bin offline.*

*Auf der Insel habe ich Zeit für mich ...
am Anfang genieße ich die Ruhe und lehne mich zurück.*

*Nach einiger Zeit so ganz allein
habe ich überhaupt keine Ahnung
was ich mit der freien Zeit anfangen soll.
Stille macht sich breit ...
Diese Leere auszuhalten ist nicht einfach.*

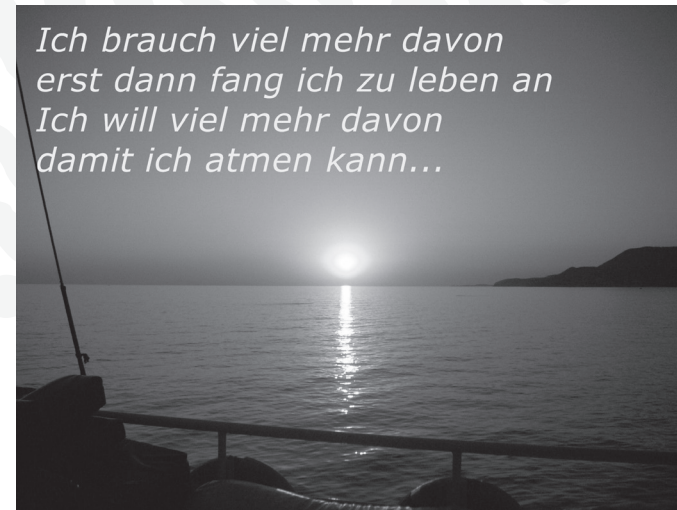
*Manchmal habe ich Sehnsucht
nach Zeit für mich ganz allein und Gott.
Einfach nicht greifbar - nicht erreichbar sein.*

*Manchmal tut so eine Zeit offline gut,
sich auf sich selbst zu besinnen,
sein Leben zu überdenken und
neu auszurichten.*

Mehr davon... (Tim Bendzko)

von Katrin Neumann

*Ich brauch viel mehr davon
erst dann fang ich zu leben an
Ich will viel mehr davon
damit ich atmen kann...*



*Viel mehr davon...
... viel mehr Glück?
... viel mehr Freiheit?
... viel mehr Freude?
... viel mehr Liebe?*

*Brauchen wir wirklich mehr?
Reicht uns nicht das was wir haben?
Oder warten wir immer noch auf das große Glück?
Ein Zitat von Sabine Ständenat sagt:
„Lerne, dich selbst zu lieben, dann liebt dich das Leben.“*

*Die Wahrheit ist,
umso mehr Glück, Freiheit, Freude und Liebe man zu empfangen bereit ist,
umso mehr wird man auch bekommen.
Und umso mehr man bekommt,
umso mehr kann man auch weitergeben.*

*Wir müssen einfach nur bereit sein mehr zu empfangen,
dann bekommen wir auch viel mehr davon.*



Ansichtssache

von Martin Fink

Wenn mein Wecker klingelt und ich zur Schule muss,
ärgere ich mich.

Wenn ich an Kinderarbeit denke,
bin ich froh, dass ich zur Schule gehen darf.

Wenn die Heizung kaputt ist und ich kalt duschen muss, ärgere ich mich.

Wenn ich an Millionen Menschen
ohne sauberes Wasser denke,
bin ich dankbar, dass ich überhaupt duschen kann.

Wenn ich im vollen Bus stehen muss, ärgere ich mich.

Wenn ich meinen Nachbarn im Rollstuhl sehe,
bin ich froh, dass ich stehen kann.

Wenn ich den langen Aufsatz schreiben muss, ärgere ich mich.

Wenn ich an vier Milliarden Analphabeten denke,
bin ich froh, dass ich schreiben kann.

Wenn in der Mensa die Pommes ausgegangen sind und ich Gemüse essen muss,
ärgere ich mich.

Wenn ich an zwei Milliarden Hungernde denke,
bin ich dankbar, dass ich Gemüse essen darf.

Wenn mein PC zu langsam ist, ärgere ich mich.

Wenn ich an all die Menschen ohne Strom denke,
bin ich froh, dass mein Rechner immerhin läuft.

Wenn Mama sagt, ich muss mein Zimmer aufräumen,
ärgere ich mich.

Wenn ich an die Slums denke,
bin ich dankbar, dass ich ein eigenes Zimmer habe.

Wenn ich mitten im Spielen aufhören und zum Ministrieren muss,
ärgere ich mich.

Wenn ich an Afghanistan denke, bin ich dankbar,
ohne Angst meinen Glauben leben zu können.

Wenn Papa im Stau steht und ich deshalb zum Training laufen muss,
ärgere ich mich.

Wenn ich an Kindersoldaten denke, bin ich dankbar,
dass ich überhaupt Sport machen darf.

Wenn meine Eltern mir wieder eine Party verbieten,
ärgere ich mich.

Wenn mein Freund Benni vom Friedhof erzählt,
bin ich froh, dass ich meine Eltern noch habe.

Eigentlich geht's mir richtig gut –
die meisten Kinder auf der Welt würden sofort mit mir tauschen, wenn sie könnten...
Warum fällt mir das erst beim Nachdenken auf?
Unser Reichtum ist wie die Ozonschicht: Man vermisst ihn erst, wenn er nicht mehr da ist.

**Lieber Gott,
auch wenn manches nicht klappt in meinem Leben –
hilf mir,
dass ich mich jeden Tag bewusst
über eine Kleinigkeit freuen kann!**



AUS-Zeit

von Corinna Ludwig

Einige Minuten am Tag für deine AUS-Zeit lassen sich bestimmt finden.

Richte dir bewusst eine kleine AUS-Zeit ein. Wer morgen schlecht aus dem Bett kommt oder abends zu müde ist sucht sich einfach einige Minuten während des Tages ...

Ganz-bei-der-Sache-sein
Ohne ständig klingelndes Handy,
ohne nur schnell noch
die Mails zu checken,
ohne unter Strom zu stehen,
und ohne ständig auf dem Sprung zu sein
...

Einfach AUS-Schalten!
Kein Anschluss unter dieser Nummer
Gönn dir eine AUS-Zeit ...

Jetzt ist Sendepause angesagt!
Sich eine AUS-Zeit nehmen,
für eine bestimmte Zeit
aus dem gewohnten Alltag aussteigen ...



Lass dich auf die AUS-Zeit ein ...
Nimm dir Zeit zum RUNTER-SCHALTEN.

Dazu brauchst du einen Ort, wo du fern vom Alltag genügend Ruhe hast, um in dich zu gehen und AB-Schalten zu können.

Lege für einige Zeit deine Gewohnheiten ab. Du brauchst nicht krampfhaft an alten Gewohnheiten FEST-Halten. Verlasse deinen ausgetretenen Pfad, lasse den Alltag zurück. Probier einfach UM-Schalten und wage den Sprung ins kalte Wasser ...

Fasten ist eine Möglichkeit für eine Zeit aus dem alltäglichen Trott auszubrechen. Nimm dir deine AUS-Zeit!

Sicher gibt es in der Fastenzeit auch Durststrecken -
dieses AUF und AB gehört dazu ...

Es muss nicht sein die ganzen 40 Tage Fastenzeit über täglich eine AUS-Zeit zu nehmen. Manchmal reicht auch weniger!



Sich Zeit nehmen für sich selbst ...
Dich zu sortieren,
dein Leben neu zu ordnen,
LOS-Lassen und alte Zöpfe abschneiden.

So kannst du Kräfte sammeln
damit du dann mit neuem Elan
dich wieder in den Alltag
EIN-Schalten kannst.





Unsere Fastenzeit-Internet-Tipps



spirizone.de ist eine Plattform des Bischöflichen Jugendamts der Diözese Rottenburg-Stuttgart, die für deinen eigenen spirituellen Moment im Alltag Themen bereithält ... in kurzen Filmen mit überwiegend Bild und wenig Text aufgearbeitet.

Viel Spaß beim Eintauchen in „spirizone.de“ - und melde dich gern mit Feedback!

Wir freuen uns auf dich mit deinen Gedanken und Ideen.

Aktuelle Infos und Updates bekommst du immer über unsere Facebookseite.

Misereor bietet auf ihrer Homepage zur aktuellen Jugendaktion tolle Sachen wie Fastentipps, ein Quiz, Bausteine für einen Jugendgottesdienst zum Thema und vieles mehr.



Kuckt doch einfach mal rein unter <http://www.jugendaktion.de/>

Die Welt verändern

BDKJ Diözese Rottenburg-Stuttgart/
Fachstelle Globales Lernen (Hg.)

Heute kocht der König

Regional, saisonal, ökologisch, fair



Als ganz praktische Hilfestellung, die Welt zu fairändern, hat die Fachstelle Globales Lernen des Bischöflichen Jugendamtes dieses Kochbuch herausgegeben. Pfiffig aufgemacht bietet es Rezeptideen, die lecker sind und der Umwelt sogar Gutes tun. Geeignet für Gruppen, Freizeiten, Zuhause.

Das Ringbuch ist erhältlich für 7 Euro im Buchdienst Wernau www.buchdienst-wernau.de.



Die aktuelle BDKJ-Jugendaktion

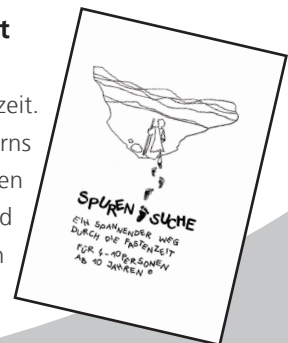
Klima FairWandeln

Alle Materialien und Infos zur Jugendaktion findest du auf [www.bdkj.info/Projekte & Aktionen](http://www.bdkj.info/Projekte%20u%20Aktionen)

Fachstelle Ministranten und Ministrantinnen

Spurensuche – ein spannender Weg durch die Fastenzeit

Dieses Würfelspiel begleitet euch auf dem Weg durch die Fastenzeit. Spielerisch könnt ihr einzelne Elemente unseres Glaubens und Feierns entdecken, sowie dem Leben Jesu nachspüren. Es gibt Frage-Karten und Kreativ-Karten, welche die Bereiche Liturgie, Kirchenjahr und Bibel ansprechen. Das Spielfeld lädt nicht nur zum Spielen, sondern auch zum Nachdenken ein: Es nimmt uns mit auf den Weg Jesu. Erhältlich für 2 Euro unter www.fachstelle-minis.de.





Fastenkalender

Ein kleiner Überblick über die vielfältigen Impulse zur Fastenzeit, die im Buchhandel erhältlich sind
von Alexa Mayer

Bewusst leben – der meditative Fastenzeitkalender

Herder Verlag, 12 €

Ein Kalender für die sieben Wochen der Fastenzeit, der Lust macht, sich selbst schöpferische Pausen zu schenken und den wesentlichen Dingen neu auf die Spur zu kommen. Durch die Fastenzeit unter anderem mit Begleitern wie Johann Lafer, Horst Lichter und Alfons Schubeck. Zum Aufstellen oder als Wandkalender.



zu schärfen für das, was JETZT wichtig ist. Denn immer heute kommt es auf mich an. Mit Texten von Anselm Grün, Vreni Merz, Wunibald Müller, Jordana Schmidt OP, Aurelia Spendel OP, Pierre Stutz und vielen anderen.

Neue Fasten Kalender Geschichten

Herausgegeben von Willi Hoffsümmer
Grünwaldverlag, 12,90 €

Dieser Kalender beinhaltet 47 beeindruckende Geschichten von Willi Hoffsümmer. Tag für Tag neues Nachdenkliches und Inspirierendes, jede Woche steht unter einem eigenen Thema. Zudem lassen originelle Fotos die Fastenzeit zu einer besonders intensiven Zeit der persönlichen Besinnung werden. Der etwas andere Kalender, für alle, die die Fastenzeit bewusst erleben wollen.



Lebe lieber jetzt! Fastenzeitkalender

Herausgegeben von Susanne Herzog.
Grünwaldverlag, 9,90 €



Dieser Fastenzeitkalender lädt ein, die Aufmerksamkeit

Dem Wunder der Wandlung trauen

Anselm Grün

Grünwaldverlag, 9,90 €



Anselm Grün ruft mit diesem Fastenkalender auf, sich bewusst zu werden, welche Veränderungen

im eigenen Leben stattfinden und sich darauf einzulassen. In kurzen Texten zeigt er, wie es gelingen kann, sich selbst und sein Leben zum Guten hin zu verwandeln.

Der Familienkalender für die Fasten- und Osterzeit

Bibelwerk, 12,90 €



Mit diesem Familienkalender für die Fasten- und Osterzeit (von Aschermittwoch bis Pfingsten) erfährt

die ganze Familie, wie Glaube und Alltag verbunden werden können. Wissenswerte Hintergrundinformationen und leicht umsetzbare Ideen, die im Familienalltag ansetzen, lassen die gemeinsame Zeit als sehr wert- und sinnvoll erscheinen. Damit die Osterfreude in der Familie spürbar wird.

Nimm das Ganze! – Fastenzeitkalender

Susanne Herzog

Mit Texten von Anselm Grün, Jordana Schmidt OP, Pierre Stutz, etc.

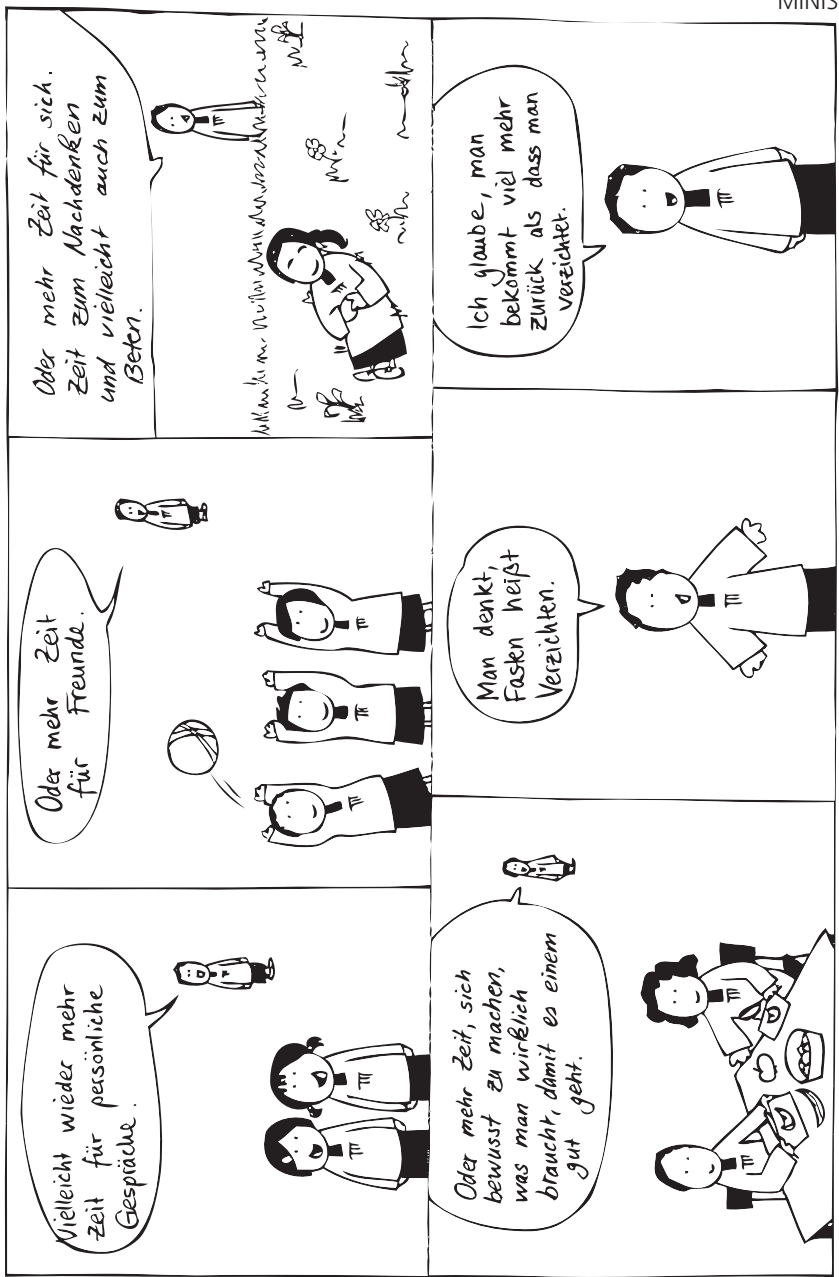
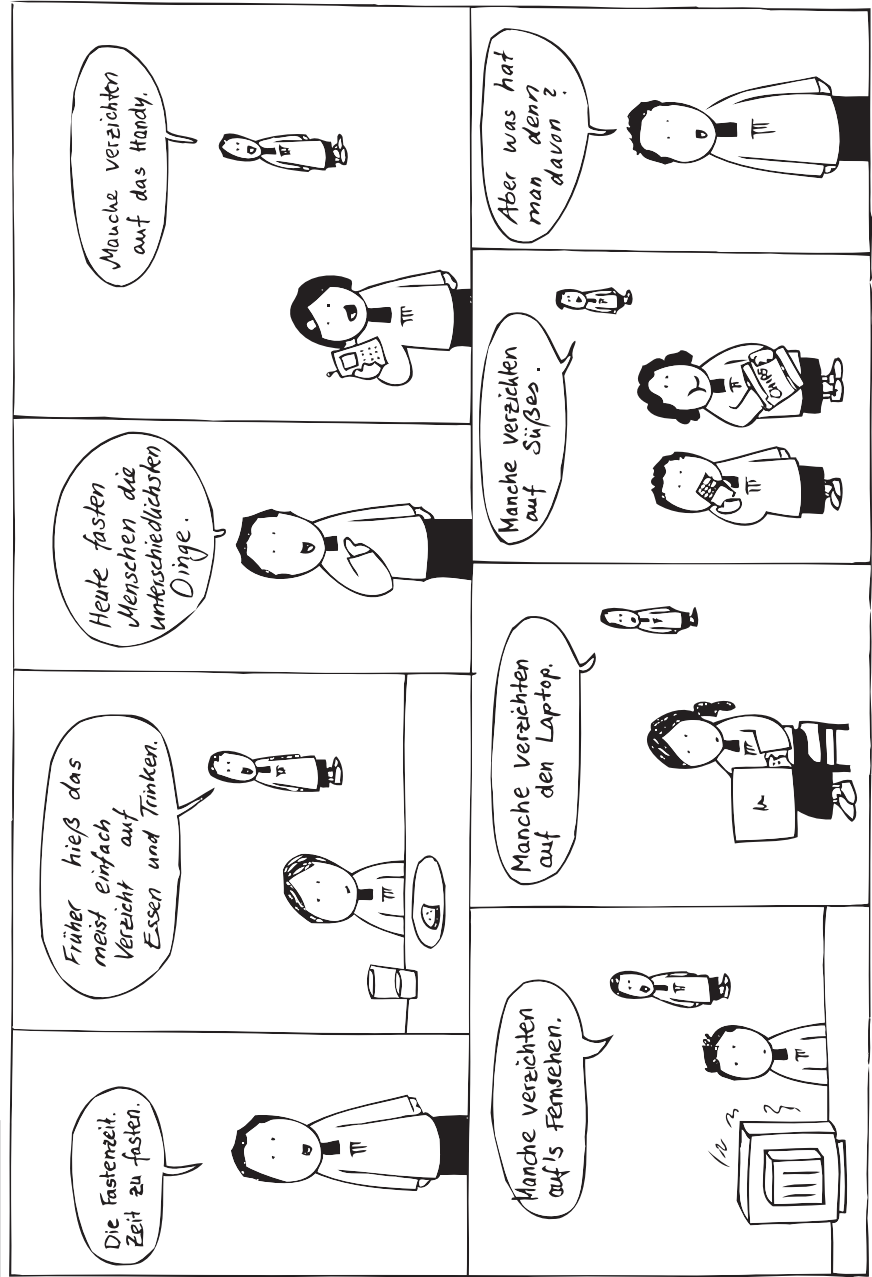
96 Seiten, Format 21 auf 15 cm, geheftet, Grünwaldverlag, 12,90 €



In unserer Zeit läuft vieles gleichzeitig ab und nebeneinander her. „Halt! Keine halben Sachen!“ rufen einen die Texte in diesem Kalender auf. Nimm bewusst wahr, finde deine Ruhe, konzentriere dich auf das Wesentliche, tanke Kraft und komm an – und das von ganzem Herzen.

Alle Fastenkalender sind erhältlich beim Buchdienst Wernau unter www.buchdienst-wernau.de





SWITCH - „Schön bunt - liturgische Farben und was bedeuten sie?

In „Switch - Kreatiefe Übungen zum Gottesdienst“ beantworten wir einige Fragen, die immer wieder gestellt werden. Es ist manchmal nicht einfach eine eindeutige Antwort zu geben, aber es gibt einige Grundregeln. Heute zu den „Liturgischen Farben“.

Als Paramente (von lat. parare mensam „den Tisch bereiten“) werden alle Textilien bezeichnet, die in einem Gottesdienst verwendet werden. So auch die Gewänder des Priesters.

Diese Paramente können unterschiedliche Farben haben. Sie sind nicht willkürlich gewählt, sondern haben eine feste Bedeutung. So können wir bereits zu Beginn des Gottesdienstes beispielsweise die Kirchenjahreszeit bestimmen oder ein Hochfest unterscheiden von einem Gedenktag eines Märtyrers.

Wie das geht?

Welche Farben es gibt und was sie bedeuten? Dazu kommen wir nun.

Die katholische Kirche kennt seit dem Zweiten Vatikanischen Konzil vier liturgische Farben. Diese sind:

Weiss, die Farbe des Lichtes, der Reinheit, wird vor allem an den Hochfesten Weihnachten und Ostern mit ihren sich anschließenden Festzeiten getragen. Ebenso bei den so genannten Herrenfesten, wie Darstellung des Herrn (40 Tage nach Weihnachten), Christi Himmelfahrt (40 Tage nach Ostern), Dreifaltigkeitssonntag (Sonntag nach Pfingsten), Fronleichnam (Donnerstag nach dem Dreifaltigkeitsfest) und Christkönig (letzter Sonntag im Jahreskreis, Sonntag vor dem ersten Advent). Auch zu Marienfesten und Heiligengedenktagen –

wenn es sich bei ihnen nicht um MärtyrerInnen handelt – ist die liturgische Farbe Weiß.



Rot, die Farbe des Feuers, der Liebe und dadurch Sinnbild des Heiligen Geistes, wird an Pfingsten und zur Firmung getragen. Als Farbe des Blutes wird Rot auch an Palmsonntag und Karfreitag sowie zu Märtyrerfesten gewählt.

Violett ist die liturgische Farbe der Vorbereitungszeiten auf die wichtigsten Feste der Christen – Weihnachten und Ostern: Fastenzeit und Adventszeit. Als Farbe des Übergangs und der Verwandlung wird sie bei Begräbnissen, am Fest Allerseelen, wie auch beim Sakrament der Versöhnung (Beichte) getragen.

Grün steht als Farbe für die Sehnsucht des Menschen nach Wachstum und für die Hoffnung. Sie ist die liturgische „Alltagsfarbe“ und wird zu allen Sonn- und Werktagen des Jahreskreises gewählt. Der Alltag des Christen soll von Hoffnung durchdrungen sein.

Werden noch andere Farben verwendet?

Über diese vier Farben hinaus ist noch die eine oder andere Farbe gebräuchlich. Dieses hängt häufig von örtlichen Traditionen und dem Bestand der Paramente einer Kirchengemeinde ab. Vielleicht gibt es diese Farben auch bei euch.

Gold und Silber sind keine eigenständigen liturgischen Farben und gelten als besonders festliche Form der weißen Farbe.

Rosa ist keine eigenständige liturgische Farbe. Als eine Aufhellung der violetten Farbe wird sie lediglich an zwei Sonntagen im Jahr getragen. Die Sonntage Gaudete (dritter Adventssonntag) und Laetare (vierter Fastensonntag) sind die beiden Sonntage, die jeweils in der Mitte der Vorbereitungszeiten Fasten- und Adventszeit gefeiert werden. Rosa unterstreicht hier deren freudigen Charakter.

Schwarz ist die Farbe der Trauer und auch sie ist keine eigenständige liturgische Farbe. Seit der Liturgiereform des Zweiten Vatikanischen Konzils kann schwarz bei Begräbnissen und am Fest Allerseelen getragen werden, wird jedoch meist durch Violett ersetzt.

Blau ist keine eigenständige liturgische Farbe. Als Farbe der Reinheit wurde sie früher und mancherorts auch heute noch an Marien- und Bekennerfesten (zum Beispiel Heiliger Martin) getragen.

Farben der Minigewänder - wann tragen die Minis welche Farbe?

Bei den Farben der Minigewänder wird es nun etwas komplizierter. Das liegt schlicht daran, dass es unterschiedliche Arten von Gewändern gibt und dass diese dann nicht immer in allen möglichen Farben vorhanden sind. Einige mögliche Kombinationen wollen wir nun nennen. Sicherlich habt ihr bei euch in der Gemeinde eine der beiden folgenden Ausführungen von Minigewändern:

- weiße Albe mit einem Zingulum (lat.: cingulum Gürtel, Strick), das es in verschiedenen Farben gibt
- einen Ministranten-Talar (lat.: talaris bis zu den Knöcheln reichend) in verschiedenen Farben mit einem weißen Chorhemd darüber.

Für die weiße Albe gilt:

Solltet ihr Gürtel in den vier Farben weiß, rot, grün und violett in eurer Gemeinde haben, ist es kein Problem: ihr tragt den Gürtel in der Farbe des Messgewandes des Priesters.

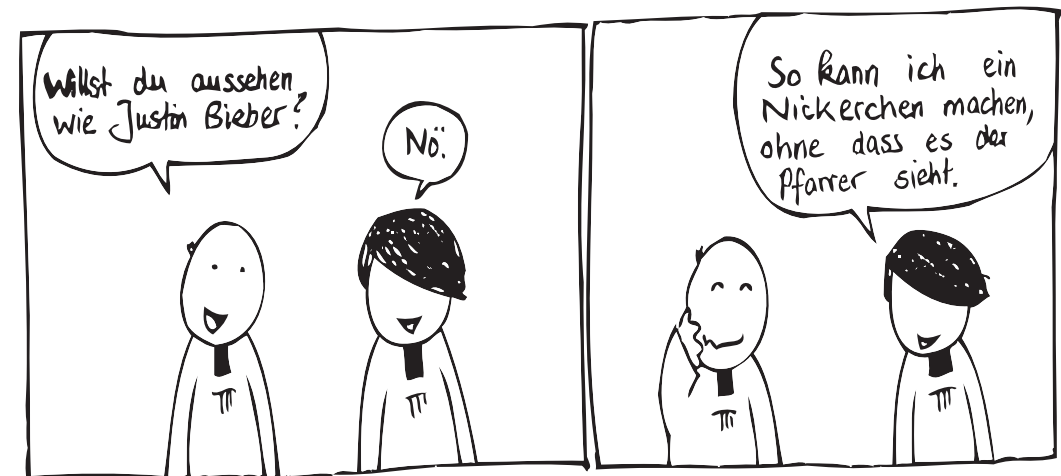
Solltet ihr lediglich rote und weiße Stricke vorfinden, so wird der rote dann getragen, wenn der Priester weiß oder rote Paramente trägt und der weiße in der grünen und violetten Zeit.

Für den Ministranten-Talar gilt:

Es gibt keine weißen Ministranten-Talare. Solltet ihr also Talare in den vier Farben schwarz, rot, violett und grün besitzen, dann tragt ihr sie der liturgischen Farbe an-

gepasst, wobei rot dann getragen wird, wenn die Liturgie weiß oder rot vorsieht. Die schwarze Farbe wird bei Begräbnissen, Andachten oder bei der Vesper getragen.

Solltet ihr in eurer Gemeinde lediglich die Gewänder in den Farben schwarz und rot vorfinden, so wird rot getragen, wenn die Liturgie weiß oder rot und schwarz, wenn sie grün oder violett vorsieht.





Das Dekanat Heilbronn-Neckarsulm stellt sich vor

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,
wir grüßen euch aus dem Dekanat mit dem schönsten Berg der Diözese (dem Michaelsberg), dem coolsten Jugendpfarrer der Diözese... nein, der Welt (Stefan Fischer) und den fettesten Partys überhaupt.
Unser Dekanat wurde 2006 aus den Dekanaten Heilbronn und Neckarsulm zusammen geschlossen und ist auch als Dekanat des besten Weins und dessen großer Anbaufläche bekannt. Außerdem sind wir das kontaktfreudigste Dekanat der Diözese, da jeder Dekanatsobermini mindestens drei Emailadressen hat.

Das Dekanat in Zahlen

- 2006 errichtet
- Satzung seit 2007, letzte Änderung 2010
- 95.000 Katholiken (entspricht einem Viertel der Gesamtbevölkerung)
- circa 650 Minis
- 40 territoriale Gemeinden, vier Gemeinden anderer Muttersprache / Nationalität
- 16 Seelsorgeeinheiten
- 6 Dekanatsoberminis und ein Jugendseelsorger

Aktionen im Dekanat

- 5 DeV's im Jahr
- Casinonight/Spielenacht
- Aktionstage
- Weihnachts- und Sommerfeier
- Veranstaltungen in Kooperation mit dem BDKJ
- Zeltlager mit über 250 Minis dieses Jahr zum ersten Mal



Dekanatsleitung (von links): Stefan Fischer, Michael Keicher, Veronika Terhoeven, Marina Belz, Katrin Neumann, Daniel Wolfgarten, Philipp Keicher

(und unter unseren Füßen: der Michaelsberg)

Kontakt Daten

Kath. Jugendreferat Heilbronn
BDKJ – Dekanatsstelle
Bahnhofstr. 13
74072 Heilbronn
Tel.: 0 71 31/89 809 – 110
E-Mail: jugendreferat-hn@bdkl.info
Internet: www.minis-hn-nsu.de

Marina Belz (marina@minis-hn-nsu.de)
Katrin Neumann (kadda@minis-hn-nsu.de)
Michael Keicher (micha@minis-hn-nsu.de)
Philipp Keicher (philipp@minis-hn-nsu.de)
Veronika Terhoeven (vero@minis-hn-nsu.de)
Daniel Wolfgarten (daniel@minis-hn-nsu.de)

oder auf Facebook unter:
Ministranten Dekanat Heilbronn-Neckarsulm

Infos der Diözesanstelle Berufe der Kirche

Liebe Minis, auch 2012 gibt es wieder einige Möglichkeiten, uns zu treffen und Informationen über pastorale Berufe zu bekommen.

Vielleicht sehen wir uns ja. Wir freuen uns auf Euch.

*Pfarrer Dr. Gerhard Schneider, Schwester Damiana Thönnies,
Pastoralreferent Markus Vogt*



Wer mehr wissen möchte, erreicht uns unter www.berufe-der-kirche-drs.de, telefonisch unter 07071 569-162 oder findet uns in facebook.

Infotage im Haus der Katholischen Kirche in Stuttgart

- „Orden/geistliche Gemeinschaften/Säkularinstitute“ 11.02.2012
 - „Priester und Ständiges Diakonat“ 24.03.2012
 - „PastoralreferentIn/Theologiestudium/Lehramt/Ambrosianum“ 05.05.2012
- Jeweils von 14 bis 17 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 23.03.2012

Theologie studieren in Tübingen

Infos rund um das Theologiestudium und die beruflichen Möglichkeiten danach, z.B. Priester, Pastoralreferent/in, Lehrer/in. 26.04.2012, Tübingen. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldeschluss: 18.04.2012

In der Kirche – mitten unter den Menschen

Infos zum Beruf des/der GemeindeferentenIn – Begegnung und Austausch 09.-10.03.2012, Kloster Untermarchtal. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldeschluss: 01.03.2012

Interessentenkreis Priester

Ist der Priesterberuf etwas für mich? Was heißt das überhaupt: Priester sein? Wenn Du jemanden suchst, um mehr zu erfahren oder mitzuerleben, dann bist Du hier richtig.

Der Mensch in unserer Mitte

Vom Keller bis zum Hubschrauberlandeplatz – Erlebnistag im Marienhospital Stuttgart für junge Männer und Frauen mit Interesse an sozialen Berufen 17.03.2012, Stuttgart. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldeschluss: 09.03.2012

Zu Gast im Priesterseminar

Begegnungstage für junge Männer zwischen 16 und 35 Jahren mit Interesse am Priesterberuf 30.03. - 01.04.2012, Rottenburg.



Infos der Fachstelle Freiwilligendienste

Schule vorbei - Orientierung erwünscht? Der Bund der deutschen katholischen Jugend (BDKJ) bietet in Kooperation mit dem Diözesancaritasverband verschiedene Freiwilligendienste an.

Die Grundidee ist seit über 50 Jahren die Gleiche: Junge Menschen bringen sich ein Jahr lang in einem sozialen oder ökologischen Projekt ein und lernen eine andere Realität kennen. Das ist eine gute Voraussetzung für die vielen Entscheidungen, die man in diesem Alter treffen muss.

ICH WILL ...

- ... ZUM WELTKIRCHLICHEN FRIEDENSDIENST
 - ... in Kirchengemeinden und der Sozialarbeit
 - ... im Gesundheitswesen und in Ökologie und Landwirtschaft
 - ... in Projekten mit Kindern und Jugendlichen
 - ... in der schulischen und außerschulischen Bildungsarbeit
- ... EIN FREIWILLIGES SOZIALES JAHR
- ... ZUM BUNDESFREIWILLIGENDIENST
 - ... in Krankenhäusern, Fachkliniken und Sozialstationen
 - ... in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen
 - ... in Kindergärten oder der Kultur- und Jugendarbeit
 - ... in Einrichtungen der Alten- oder Behindertenhilfe
- ... EIN FREIWILLIGES ÖKOLOGISCHES JAHR
 - ... in der Umweltpädagogik, etwa in Waldkindergärten
 - ... in Naturschutzzentren oder bei Umweltverbänden
 - ... in der Landschaftspflege und im technischen Umweltschutz
 - ... in der ökologischen Landwirtschaft

BDKJ Bund der Deutschen
Katholischen Jugend
Diözese
Rottenburg-Stuttgart
Freiwilligendienste

BDKJ Freiwilligendienste
Antoniusstraße 3
73249 Wernau
Telefon 07153 3001-175
Telefax 07153 3001-607
info@bdkj-freiwilligendienste.de

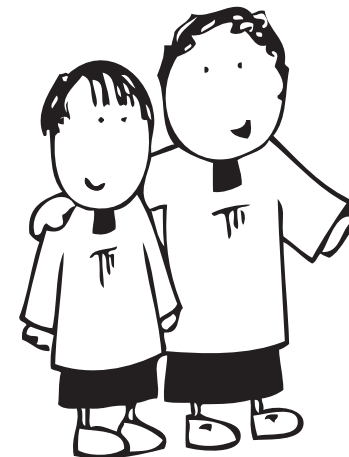
www.bdkj-freiwilligendienste.de

In einem **Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ)** arbeiten die jungen Menschen in Krankenhäusern, Kindergärten, der Jugendarbeit oder in Einrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe mit.

Neu ist das Angebot des **Bundesfreiwilligendienstes (BFD)**. Darüber können erstmals Menschen, die älter als 27 Jahre sind, einen Freiwilligendienst absolvieren. Dabei werden Arbeitszeiten und Begleitung individuell geregelt. Für jüngere sind die Bedingungen und Einsatzstellen im BFD vergleichbar mit denen im FSJ.

Arbeit für oder in der Natur steht im Mittelpunkt beim **Freiwilligen Ökologischen Jahr (FÖJ)**. Ob Naturschutzzentrum oder Biohof, Tagungshaus oder Landwirtschaft – immer geht es um die Umwelt. Je nach Einsatzstelle liegt der Schwerpunkt in der praktischen Arbeit, im politischen Bereich oder in der Bildungsarbeit für eine nachhaltige Entwicklung.

Im **Weltkirchlichen Friedensdienst (WFD)** engagieren sich die Freiwilligen mindestens zwölf Monate in Lateinamerika, Afrika oder Asien. Die Einsatzstellen sind Kirchengemeinden oder Sozialprojekte. Zentral ist der kirchliche Bezug – im WFD lernen die jungen Menschen auch eine andere Realität von Kirche kennen.



Für alle Dienste gilt:

Alle Freiwilligen werden an ihrer Einsatzstelle von erfahrenen AnleiterInnen begleitet und bekommen in fünf einwöchigen Seminaren die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu reflektieren und sich mit anderen Freiwilligen auszutauschen. Zusätzlich bekommen sie ein Taschengeld und (teilweise) Unterkunft und Verpflegung. Die Bewerbungsphasen für FSJ und FÖJ sind bereits angelaufen!



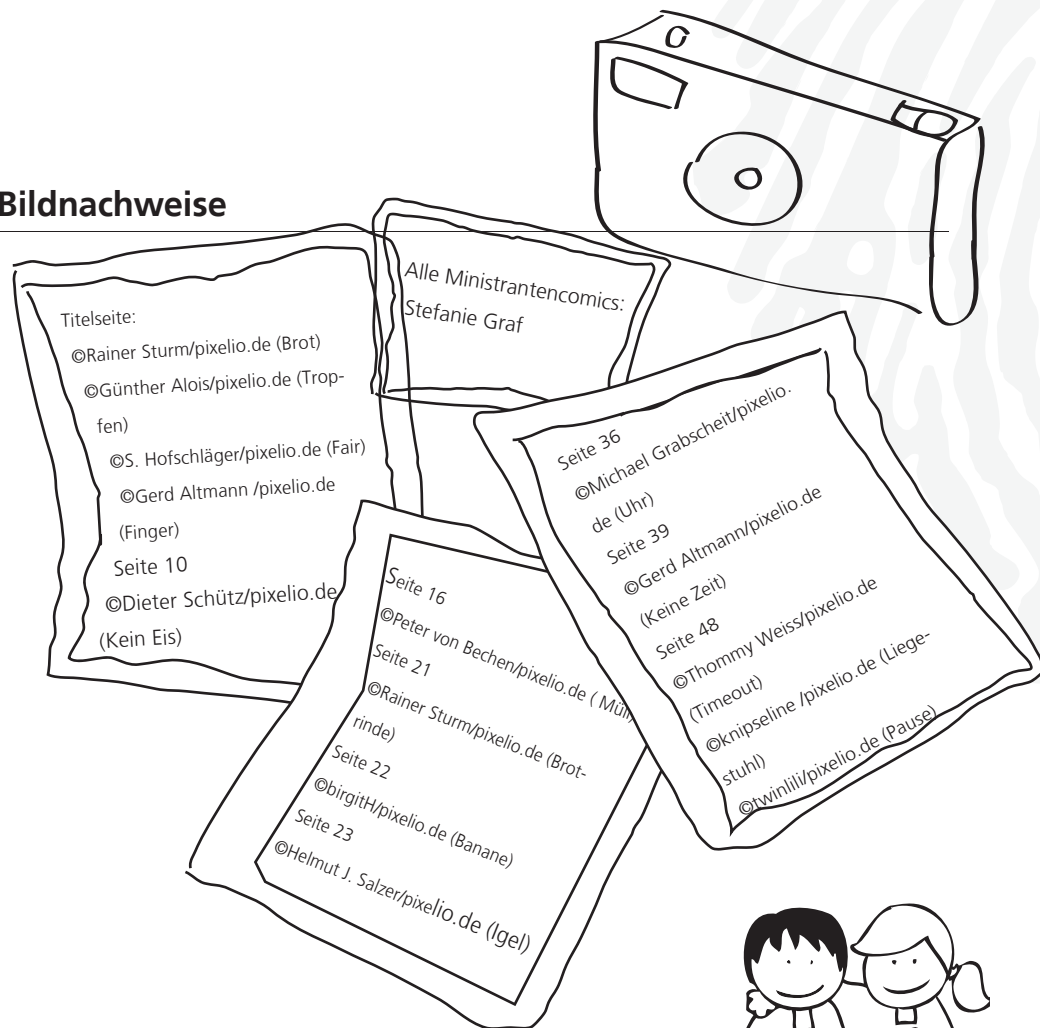
Weitere Informationen und Möglichkeit zur Onlinebewerbung:
www.bdkj-freiwilligendienste.de

Das sagt unsere aktuelle Freiwillige Alexa Mayer über ihren Freiwilligendienst:

„Ein Freiwilligendienst lohnt sich auf jeden Fall. Mir hat er geholfen mehr aus mir herauszukommen und selbständiger zu werden. Man bekommt Eindrücke aus verschiedenen Bereichen und kann sicherlich einiges fürs Leben mitnehmen.“



Bildnachweise



Das [a'ha:]-Online-Abo

Das [a'ha:]-Online-Abo wächst an Beliebtheit. Du hast es noch nicht? Du willst auch etwas für die Umwelt tun? Dann leg dir das Abo zu, und du bekommst die neueste [a'ha:] auf schnellstem Wege in dein digitales Postfach!

Schick eine leere E-Mail an aha-list-anmelden@listserv.drs.de und auf die Antwort-E-Mail wieder eine leere Antwort als Bestätigung des Abos.

Übrigens: Jede Arbeitshilfe und [a'ha:] seit Herbst 2009 bieten wir auf unserer Website www.fachstelle-minis.de auch zum Download an.

Impressum



Herausgeber	Fachstelle Ministranten und Ministrantinnen der Diözese Rottenburg-Stuttgart, Antoniusstraße 3, 73249 Wernau Tel. 07153 3001-134 Fax. 07153 3001-135 ministranten@drs.de www.fachstelle-minis.de
 Fachstelle Ministranten und Ministrantinnen Diözese Rottenburg-Stuttgart	
Redaktion	Angela Schmid (verantw.), Rebekka Breimaier, Rebekka Breuer, Sabine Grandl, Corinna Ludwig, Alexa Mayer, Michelle Monteiro, Verena Steier, Carolin Veith, Daniel Wolfgarten
Autoren	Martin Fink, Katrin Neumann
Comics	Stefanie Graf
Layout	Angela Schmid, Alexa Mayer
Druck	Hausdruckerei des Bischöflichen Ordinariats
Auflage	3900 Stück
Die Arbeitshilfe wird auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Sie ist ausschließlich für den Gebrauch in der Ministrantenarbeit der Diözese Rottenburg-Stuttgart bestimmt.	

Jahresprogramm 2012

Für OberministrantInnen und DekantsoberministrantInnen ist 2012 in unserer Diözese wieder einiges geboten. Hier ein kleiner Überblick über die Veranstaltungen und Ereignisse, die dich erwarten.

*Werkstattwochenenden
„Hilfe ich bin ein Ober-
mini!“*

*Oje, ich leite eine Grup-
pe!“*

DIE Fortbildung für Obermi-
nis und GruppenleiterInnen

2.3. - 4.3.2012 Michaelsberg, Cleebronn

15.6. - 17.6.2012 Jugendhaus

St. Norbert, Rot a. d. Rot

16. - 18.11.2012 Jugendhaus,

St. Antonius, Wernau

30.11-2.12.2012 Werkstattwochenende

Spezial (Aufbaukurs zum Thema Liturgie)

Regina Pacis, Leutkirch

*Diözesanversammlung der
DekanatsoberministrantInnen (DiV)*

24. - 25.3.2012 Haus Haigern
(Heilbronn)

13. - 14.10.2012 Schloss
Ebersberg (Auen-



wald)

Jugenttage

*- auf denen die Fachstelle
Minis mit einem Stand ver-
treten ist -*

29.5.2012 Ministrantentag Aulendorf

2.6. - 3.6.2012 Jugenttag

Untermarchtal

30.09.2012 Franziskusfest Sießen



Und DAS Großevent:

OMM - die Oberminimesse!

Workshops. Messestände. Aktionen.

Feiern. Gottesdienst. Treffen.

Ideen. Kennenlernen. Mitmachen.

**Am 21. Juli 2012 um 10 Uhr
in der Eishalle Esslingen!**

Stickeralbum

„Minis - Persönlichkeit. Gottesdienst. Gemeinschaft.“

„Halt – nein, du hast mir den Weihbischof gegen Fronleichnam versprochen.

Das ist der einzige der mir noch fehlt!“

„Aber Fronleichnam brauch ich nicht mehr. Mir fehlt noch der Altar.“ Bunte

Päckchen überall

in der Sakristei verstreut, leere Stickerpapiere häufen sich im Mülleimer. Und mitten drin eifrige MinistrantInnen, die wie erfahrene Händler auf dem Markt versuchen ihre Sticker zu tauschen und die noch fehlenden zu ergattern.

Hat man einmal angefangen zu sammeln, will man sie alle haben - die über 100 Sticker extra für Minis. Eingeklebt in ein buntes Album, das zudem noch viele Informationen rund um den Ministrantendienst enthält.

Das Stickeralbum „Minis - Persönlichkeit. Gottesdienst. Gemeinschaft.“ zeigt die drei Säulen des Ministranten-Seins.



Persönlichkeit: Jeder Ministrant ist einzigartig. So enthält das Album Seiten zum Einkleben von eigenen Bildern und Eintragen der eigenen Daten.

Gottesdienst: hier erfährt man alles darüber, was sich im und um den Gottesdienst herum abspielt.

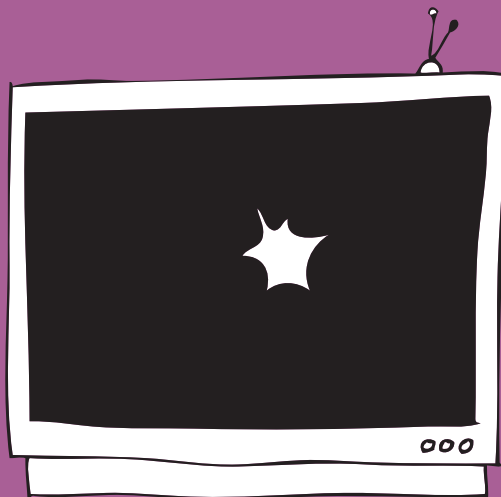
Und schließlich die **Gemeinschaft** mit Stickern zu den Gruppenstunden, Freizeiten und der gesamten Diözese.



Besonders, aber nicht nur, für jüngere Ministranten geeignet. Das Album kann vielleicht auch bei dem ein oder anderen schon etwas erfahreneren Mini die Sammelleidenschaft wecken.

Zu bestellen gibt es die **Alben** zum Selbstkostenpreis für **4 Euro** und die **Sticker** als Bündel mit jeweils 25 Päckchen á 5 Sticker für **5 Euro** (jeweils zuzüglich Versand) bei der Fachstelle MinistrantInnen ministranten@drs.de oder über www.fachstelle-minis.de.

Von uns an Euch:



Auch wir fasten!
Euer Redaktionsteam



Fachstelle Ministranten
und Ministrantinnen
Diözese Rottenburg-Stuttgart

