

Fastenprojekt „Vor Ostern“

Schön, dass du bei dem Fastenprojekt „Vor Ostern“ dabei bist. *In den sechs Wochen vor Ostern wollen wir uns im Kreuzbergprojekt im Besondern Zeit für Gott nehmen. Morgens, mittags und abends werden wir gemeinsam oder jede/r für sich einen kurzen oder auch längeren Moment innehalten um uns Gottes Gegenwart im hektischen Alltag bewusst zu werden.*

Das Programm ist ein Vorschlag aus verschiedenen Elementen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Du kannst selbst entscheiden, wo du deinen Schwerpunkt setzt, also welche Elemente du machst (ob alles oder einzelne) und zu welchen Zeiten. Wichtig ist der Aspekt, einen Weg für dich und deinen Alltag zu finden, in der Fastenzeit vor Ostern Raum für Gott zu schaffen.

Wir starten am Mittwoch, den 14. Februar mit einer gemeinsamen Zeit um 18:30 Uhr im Refugio. Und die Zeit läuft – natürlich – bis zu Ostern.

Ähnlich wie schon in der Zeit „Stille im Advent“ gibt es eine Mischung aus eigenen Zeiten und gemeinsamen Zeiten. Allerdings finden die gemeinsamen Zeiten einmal pro Woche statt (jeweils einmal morgens (dienstags) und einmal abends (mittwochs)).

Es gibt drei Tageszeiten, an denen wir unseren Alltag von Gott unterbrechen lassen wollen, mit folgenden Schwerpunkten:

Morgens (8:30 Uhr): Liturgisches Morgengebet (ca. 30 Minuten) mit Gebeten, Liedern und 15 Minuten Stille. Ist quasi unser liturgisches Morgengebet von Dienstag morgen.

Die Liturgien findest du auf diesem Blogpost.

Gemeinsame wöchentliche Zeit ist immer dienstags, 8:30 – 9:00 Uhr im Großen Saal oder im Pavillion in der 6. Etage (je nach Raumsituation). Danach können wir uns gern noch mit Croissant und Kaffee im KBP-Büro treffen.

Mittags (12 Uhr): Eine stille Minute, eine kurze Alltagsunterbrechung mitten am Tag. Es geht darum kurz den Alltag zu „verlassen“ und sich auf Gott zu konzentrieren.

Abwendung vom Alltag:

Hilfreich könnte ein Wecker auf deinem Handy sein, der Punkt 12 Uhr in deinen Alltag "hereinbricht". Um sich von seinem Alltag kurz abzuwenden, kann auch eine bestimmte Handlung hilfreich sein (z.B. Ortswechsel, Aufstehen, mehrmals tief Durchatmen, auf die Knie gehen, etc.).

Hinwendung zu Gott: Dann folgt das Vaterunser. Du kannst es laut oder leise beten. Versuche einen Weg zu finden, dir durch dieses umfassende Gebet Gottes Gegenwart bewusst zu machen.

Diese Zeit führst du jeden Tag allein mit Gott durch.

Abends (18:30 Uhr): Text lesen aus dem Buch „Dem Wunder begegnen: Durch die Fastenzeit bis Ostern“ von Richard Rohr und anschließende Reflexion (und bei der wöchentlichen gemeinsamen Zeit mit Austausch. Folge den verschiedenen Kapiteln, die nach Kalendertagen geordnet sind.

Das **Buch** ist im Herder-Verlag erschienen. „Dem Wunder begegnen: Durch die Fastenzeit bis Ostern“ von Richard Rohr, übersetzt ins Deutsche, ISBN 978-3451326134.

Die englische Originalversion: „Wondrous Encounters: Scripture for Lent“

Es gibt einige wenige Exemplare im KBP-Büro zum Ausleihen bzw. kaufen (ca. 10€). Ihr könnt euch das Buch aber auch selbst besorgen. Außerdem gibt es auch ein englisches E-Book.

Gemeinsame wöchentliche Gebetszeit im Refugio immer mittwochs im Pavillion in der 6. Etage um 18:30 Uhr.

Am **Sonntag** treffen wir uns dann natürlich wie immer zum Gottesdienst.