



# FASTENZEIT

## VON ASCHERMITTWOCH BIS OSTERN

Die Zeit vor Ostern hat einen besonderen Namen. Sie heißt: Österliche Bußzeit. Das hebräische Wort für Buße bedeutet übersetzt so viel wie: den Weg wieder finden. Im Wort Buße steckt das Wort *besser* drin. Wir können etwas besser machen. In einem alten Gebet steht geschrieben: „Die Erde zu heilen schuf Gott diese Tage“. Die Fastenzeit zählt 40 Tage. Zeit, die uns ermutigt, Gott einen guten Platz im Leben zu geben. Unser Leben und unsere Welt soll heiler werden. So dass alle etwas von Ostern spüren. Dieses Fest steht am Ende der Fastenzeit. Wer bewusst durch die Fastenzeit geht, wird entdecken, was das eigene Leben lebenswert macht.

Lesen - denken - tun



Achte auf deine Gedanken,  
denn sie werden deine Worte.

Achte auf deine Worte,  
denn sie werden  
deine Handlungen.

Achte auf deine Handlungen,  
denn sie werden  
deine Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten  
denn sie werden dein  
Charakter.

Achte auf deinen Charakter,  
denn er wird dein  
Schicksal.

(Jüdische Überlieferung)



## Freut euch

Gott will, dass alles in der Welt gut wird.  
Ihr dürft Gott dabei helfen.

Macht euch bereit zum Helfen.  
Gott braucht euch.

(Mk 1,15, Bibel in Leichter Sprache)

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

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

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

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

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



   
Komm herein und nimm dir Zeit für dich

Diözese  
ROSENBERG-  
STUFGART

 Seelsorge bei Menschen mit Behinderung  
Inklusiv und familienorientiert