



Liebe Kinder,

Liebe Erwachsene,

am Aschermittwoch hat die Fastenzeit begonnen. Über 40 Tage hinweg sind wir Christinnen und Christen eingeladen, uns auf Ostern vorzubereiten. In einer Reihe kurz gehaltener Hausandachten könnt Ihr Jesus und seine Freunde auf ihrem Weg nach Jerusalem begleiten und Euren gemeinsamen Glauben in der Familie vertiefen.

Nehmt Euch einfach eine Auszeit vom Alltag und integriert die Andacht zum Beispiel in einen freien Nachmittag. So kann der Glaube in Eurer Familie wachsen und wird Ausgangspunkt für eine schöne gemeinsame Zeit mit allem, was Ihr so macht, um miteinander Freude zu haben

Die Lese passages und Gebete können auf die Familienmitglieder aufgeteilt werden.

Wir beginnen unsere Andacht mit dem Kreuzzeichen.

Vater unser ([Link zur Musik](#))

Die Verklärung Jesu: Eines Tages sagt Jesus zu Petrus, Jakobus und Johannes, seinen Freunden: „Kommt!“ Jesus führt sie auf einen hohen Berg. Was geschieht dort? Sie erleben etwas Wunderbares. Jesus betet auf dem Berg. Da beginnt er zu leuchten. Alles leuchtet an ihm: Seine Augen - sein Gesicht - sein Gewand. Er leuchtet wie die Sonne. Die Freunde spüren: Gott ist mit Jesus. Gott ist in Jesus. Gott leuchtet aus Jesus heraus. Jetzt hören sie eine Stimme. Es ist die Stimme Gottes. Aus einer hellen Wolke spricht sie: „Das ist mein lieber Sohn! Auf ihn sollt ihr hören. Auf ihn sollt ihr schauen.“ Die Freunde haben Angst. Sie werfen sich auf die Erde und verstecken das Gesicht in den Händen. Da fasst sie Jesus an. Er sagt: „Habt keine Angst! Steht auf!“ Als sie aufstehen, sehen sie Jesus. Der Glanz ist verschwunden. Aber in ihren Herzen wissen sie: Wir haben den Himmel gesehen. Wir haben Gott geschaut. Durch Jesus hat uns Gott angeschaut.

Gespräch: Was fällt Euch an der Erzählung aus dem Evangelium auf? (*Hilfe: Wie hättet Ihr reagiert, wenn Ihr bei den Jüngern dabei gewesen wärt? Wie hat sich dieses Erlebnis vielleicht auf die Jünger ausgewirkt?*)

Meditation: Die Jünger haben zuerst Angst. Die Gegenwart Gottes überfordert sie. Sie wagen nicht einmal richtig hinzusehen und werfen sich zu Boden. Jesus spricht ihnen jedoch Mut zu und bittet sie aufzustehen. Da bemerken sie, dass Jesus weiterhin der Jesus ist, den sie kennen. Die Gotteskraft aber, die seine Freunde auf dem Berg gesehen habe, bringt Jesus mit ins Tal und zu den Menschen. Man hat sie nicht gesehen, aber man konnte sie spüren. Wo er hingekommen ist, hat er das Leben der Menschen heller, froher und freier gemacht. Davon erzählen uns die vielen Heilungsgeschichten im Evangelium. Auch wir können die Welt heller machen und Jesus bei seinem Auftrag unterstützen. Wir können wie Licht für die Menschen sein. Wir können Menschen froh machen. Wir haben die Kraft dazu. In der Fastenzeit können wir uns wieder darauf besinnen. Was könntest Du tun?

Gebet:

Gott, unser Vater!

Wir wollen auf Jesus schauen.

Wir wollen auf Jesus hören.

Wir wollen mit Jesus gehen.

Durch Jesus schaust du uns an.

Mit Jesus kommst du zu uns,

Deine Liebe,

Dein Friede,

Deine Kraft.

Amen

Lied: Auf einer Welle mit Jesus ([Link zur Musik](#))



Mit Chri-stus auf ei-ner Wel - le will ich sein al-le Ta-ge mei-nes

4



Le-bens, mit Chri-stus auf ei - ner Wel - le, will ich

7



sein mein Le-ben lang. Herr, ich kom - me heut zu dir, vol-ler
Wenn mich Angst und Not be-fällt in den

10



Freu - de bin ich hier, zum heil' - gen Mahl lädst du mich
Stür-men die-ser Welt Herr dann bist du auch bei

12



ein, heu - te Gast bei dir zu sein.
mir, Herr ich dan - ke dir da - für.

Familien-Fasten-Challenge

Vielleicht habt Ihr Lust, als Familie in der Fastenzeit etwas zu tun, um den Geist Jesu in der Welt aufstrahlen zu lassen? Überlegt einfach einmal. Vielleicht findet Ihr etwas, was zu Euch passt und Euch noch dazu Freude macht.

Solo-Fasten-Challenge

Fastenzeit kann auch eine Experimentierzeit für jeden einzelnen sein, um aus alten Gewohnheiten und Zwängen auszubrechen: Ein Neustart, der uns hilft, uns auf das zu besinnen, was gut ist und uns gut tut.

Fasten kann man auf ganz unterschiedliche Weise:

Mit den Augen: Fernseher, Computer, Internet.

... um das zu sehen, was wir sonst übersehen

... um Vertrautes mit neuen Augen wahrzunehmen

... um zu spüren, wie mein Tagesablauf von Medien geleitet wird

Mit den Ohren: Radio, Podcasts, Musik

... um auf das zu hören, was außerhalb meiner „Blase“ gesagt wird

... um genauer hinzuhören, was andere uns sagen wollen

... um ruhig zu werden und in uns hineinzuhören

Mit dem Mund fasten: Süßigkeiten, Chips, Worte

... um wieder einfache Speisen und Getränke genießen zu können

... um zu erahnen, was Hunger ist

... um bewusster zu sprechen

Hat Euch das Singen Spaß gemacht? Dann macht mit beim

Rudelzhausener Kinderchor. Meldet Euch beim Pfarramt

Rudelzhausen unter: 08752 – 455.