

JUDITH LURWEG  
KLAUS VELLGUTH (HG.)

ANDERS  
FEIERN 

# AUFBRUCH INS NEULAND

## Fastenzeit

IMPULSE UND  
MODELLE FÜR  
GEMEINDE UND  
GOTTESDIENST

# Das ist drin:

4 Vorwort

---

5 Impuls

---

9 **Fasten – gemeinsam unterwegs  
mit Juden, Christen und Muslimen**  
Religionsverbindender Wortgottesdienst  
für Kinder

---

17 **Sinn-volle Fastenzeit**  
Ein Fastenkalender von, für und mit  
Jugendlichen

---

27 **Lückenlos versorgt – zu viel des Guten?**  
Wortgottesdienst für junge Erwachsene  
in der Fastenzeit

---

35 **Du hast ja einen Riss in der Schüssel!**  
Familienwortgottesfeier in der Fastenzeit

---

43 **Weil wir die Gerechtigkeit lieben**  
Wortgottesdienst für älter werdende  
Menschen in der Fastenzeit

---

53 **Schaut hin:  
Fünf Blickpunkte am Wohnort**  
In der Fastenzeit an neuen Orten feiern

---

63 **Einfach schmecken**  
Kochen und Essen als Liturgie

---

71 Fragebogen

---

75 Das Team von „Anders feiern!“

---

78 Downloadmaterialien

---



Aufbruch ins Neuland  
klingt so gar nicht nach Fastenzeit.  
Heißt Fastenzeit nicht  
Zeit der Umkehr?  
Zeit der inneren Einkehr?  
Zeit der Buße?

Aufbruch ins Neuland  
kann genau das alles sein.  
Umkehr: Die falschen Wege verlassen.  
Einkehr: Das Neuland in mir entdecken  
Buße: Aufbruch in ein neues Miteinander.  
Entdecke das Neuland in deinem Leben.

# Vorwort

Anders feiern und dabei die Fastenzeit bewusst neu entdecken – dazu lädt dieser erste Band „Aufbruch ins Neuland. Fastenzeit anders feiern“ in der neuen Reihe „Anders feiern!“ mit sieben kreativen Liturgieentwürfen ein.

Die in der Werkbuchreihe „Anders feiern!“ vorgestellten Modelle sind von einem kreativen Autorenteam entwickelt worden, das selbst gerne Gottesdienste feiert und mit den präsentierten Modellen anderen Christinnen und Christen Anregungen bieten will, wie in der Feier des christlichen Glaubens Räume für spirituelle Erfahrungen entstehen.

Die Liturgieentwürfe können mit oder ohne einen Priester gefeiert werden. Die Vorbereitung und die Durchführung der liturgischen Feiern sind jeweils genau beschrieben. Aber natürlich können alle in diesem Werkbuch vorgestellten Entwürfe von Ihnen auch verändert, ergänzt, angepasst oder in anderer Form bearbeitet werden.

Als Anregungen für die kreative Bearbeitung der Liturgieentwürfe finden Sie vor den Gottesdienstvorschlägen in diesem Band auch einige weitere Textimpulse zur Fastenzeit. Diese Impulse können als Bausteine verwendet werden. Darüber hinaus sind die Impulse auch eine spirituelle Anregung für diejenigen, die als Gottesdienstleitung oder Liturgiekreis eine liturgische Feier vorbereiten und sich dabei selbst auf die Fastenzeit einstimmen möchten. Auch der Fragebogen in diesem Werkheft ist eine Einladung an Sie und Ihr Liturgieteam, sich zunächst selbst mit dem eigenen Zugang zur Fastenzeit auseinanderzusetzen, bevor Sie eine Liturgie für andere konzipieren.

Wir hoffen, dass das Werkbuch Sie dabei begleitet, liturgische Feiern in der Fastenzeit vorzubereiten und bewusst auch mit anderen liturgischen Formen die Vorbereitungszeit auf Ostern neu zu erleben.

Judith Lurweg und Klaus Vellguth



**Impulse**

# Neues werden

Ich will ein Neues schaffen

Es sprosst ja schon

Ich will ein Neues werden

Es gedeiht

Ich will ein Neues geben

Es erreicht euch schon

Ich will ein Neues werden

Es beginnt

Ich will ein Neues schaffen

Es wächst ja schon

Ich will ein Neues werden

Es gedeiht

Ich will ein Neues sein

Erreiche ich euch schon?

Ich will ein Neues werden

Es beginnt

(IL)

# Wie verstehen?

Herr mein Gott,  
dich will ich suchen.

Ich will mir Zeit nehmen für dich  
und mich.

Zur Vorbereitung auf Ostern.

Damit ich bereit bin, zu verstehen.

Kann ich jemals verstehen,  
was du da für uns getan?

Ein Gott, der Mensch wird  
und Gott bleibt,

der sich zeigen will,  
sich hingibt,

sich selbst nimmt  
von der Welt

und in ihr bleibt,

der stirbt  
und doch weiterlebt.

Aus Liebe.

Und so versuche ich mich auszurichten  
auf das, was wirklich wichtig ist.

Mein Leben, ein Geschenk.

Was nehme ich gerne an?

Was fällt mir schwer?

Was könnte ich ändern?

Du bist da  
und öffnest Türen,  
die immer wieder neu führen zu dir.

Ich gehe hin  
und dir entgegen.

(JL)

## Alltagsgebet

Manchmal denke ich,  
ich habe das Beten verlernt.  
Früher ging das doch mal?  
Da war es irgendwie leichter,  
unbeschwert.

Und jetzt starre ich hier  
auf diese Kerze  
und nichts fällt mir ein.

Gedanken rasen mir durch den Kopf,  
ich bekomme keinen zu fassen.  
Das Karussell dreht sich weiter.

Fast schon setze ich mich unter Druck  
und erwarte von mir selber,  
dass es jetzt endlich klappen muss.

Verzweifelt versuche ich mich zu erinnern  
an das Gefühl von damals.  
Wo bist du denn?

Du lächelst und sagst:  
Danke.  
Für deine Ehrlichkeit.

(JL)

## Übung Fastenzeit

Sie spielen Rollen, um Ärger zu vermeiden, treffen sich mit Menschen, nur weil es sich so gehört, akzeptieren Entscheidungen, die bequem sind, oder erfüllen Aufgaben, obwohl Sie in ihnen keinen Sinn sehen. Sie verhalten sich so, weil es andere so erwarten, verbergen Ihre Meinung für Annehmlichkeiten, unterdrücken Gefühle gegen Ihren Willen und geben vor empathisch zu sein, obwohl das nicht stimmt. Sie finden sich nicht schön, weil Sie Idealen nicht entsprechen, kaufen, um zu gefallen, geben nach, obwohl Sie eigentlich anders drauf sind.

Was würden Sie von Ihrem Leben halten, wenn Sie um sich selbst keine Angst hätten, also angstfrei handeln würden?

Was wäre anders, befreiter, österlicher?

(CS)

## Weil es auch anders geht

Ich will das Experiment wagen  
sieben Wochen lang.

Das Leben ganz neu ausprobieren  
und die Tage genießen.

Weil es auch anders geht.

(KV)

# Gebet an einer roten Ampel

Stehen bleiben  
bewusst verweilen  
Fastenzeit

Volle Teller  
hinterfragen  
Fastenzeit

Danke sagen  
Ändern wagen  
Fastenzeit

Weiter schauen  
Ostern trauen  
Fastenzeit

Amen.  
(CS)

## Mit leichtem Gepäck

Einfach mal ausmisten  
die Bequemlichkeit  
die Eitelkeit  
die Alltagshektik,  
die Terminfülle,  
den Konsumrausch,  
den Ehrgeiz,  
die Sorgen.  
Und plötzlich  
ganz anders  
unterwegs sein:  
Mit leichtem Gepäck.  
(KV)

## Fastenzeit = Kurskorrektur

Die Fastenzeit als Chance zu begreifen, bedeutet Kurskorrektur, die Taktung und Schwerpunktsetzung, den eigenen Lebensstil betreffend.

Diese 40 Tage nutzen bedeutet, Antworten zu finden auf Fragen, die alltäglich eher ungern gestellt werden, z.B. diese, welche sind wichtige Mittel, Dinge und Beziehungen in meinem Leben, also meine Lebensmittel, und was ist daneben Ballast?

Die österliche Bußzeit ist Einladung, auch in Stille wieder neu seinen Umgang mit Gott und, als Mitmensch, einer Erde zu überdenken.

Weil der Mensch allerdings träge ist, müssen wir uns diese besondere Zeit jedes Jahr vorsetzen lassen, um zuzugreifen.

Noch was: Wenn Sie von sich selbst überzeugt sind, keiner Kurskorrektur zu bedürfen, dann wäre folgendes Fastenopfer Ihnen angemessen: Opfern Sie für einen Augenblick Ihre Selbsteinschätzung den Wahrnehmungen, die von außen an Sie herangetragen werden.  
(CS)



# **Fasten – gemeinsam unterwegs mit Juden, Christen und Muslimen**

Religionsverbindender  
Wortgottesdienst  
für Kinder

# Fasten – gemeinsam unterwegs mit Juden, Christen und Muslimen

## Religionsverbindender Wortgottesdienst für Kinder

### **Warum wir diese Liturgie feiern**

Das Fasten ist ein Element, welches die drei Religionen Judentum, Christentum und Islam miteinander verbindet. Der vorliegende Wortgottesdienst richtet den Blick auf die Gemeinsamkeiten und macht doch wertschätzend Unterschiede deutlich. Er will Kindern den Begriff des Fastens näherbringen und den Brauch in die heutige Zeit übersetzen. Der hier vorliegende Gottesdienstentwurf kann als religionsverbindende Liturgie gefeiert werden. Sinnvoll wäre es, dann auch Vertreterinnen und Vertreter anderer Religionsgemeinschaften in die Vorbereitung einzubeziehen und die Liturgie mit Texten anderer religiöser Traditionen zu erweitern.