



„Deshalb raten wir,
dass wir wenigstens in diesen
Tagen der Fastenzeit
in aller Lauterkeit
auf unser Leben achten“

(Benediktsregel, Kapitel 49)

Ein Gebet zum Fastenstart

Von Anna Bachofner

Freestylefasten-FREECARDS und Stifte austeilen.

Lied: Bless the Lord my soul (Taizé)

Text: Ich möchte gern frei sein von meiner Angst (Dietmar Rost)*

Fasten heißt Verzichten, um freier zu werden. Überlegt euch, wovon und wofür ihr in der Fastenzeit freier werden möchtet. Was ist für euer Leben/das Leben auf dieser Welt wirklich wichtig?

TN füllen in Stille oder bei leiser Musik die Freecards aus.

Austausch: *Wer möchte, kann den eigenen Fastenvorsatz oder einen Teil davon der Gruppe mitteilen.*

Lied: Bless the Lord my soul (Taizé)

Segensgebet:

Gott,
Du hast uns als freie Menschen geschaffen.
Wir danken dir für die bevorstehende Zeit.
Wir dürfen freier werden für das, was wirklich wichtig ist.
Sei bei uns in unserem Fasten,
gib uns die Kraft,
auch dann ein heiteres Gesicht zu machen,
wenn uns das Verzichten gerade schwer fällt.
Lass uns anfangen auf Ostern
- ein Fest der Freude und der Freiheit -
zuzugehen.
Darum bitten wir dich
durch Jesus Christus,
unseren Herrn.
Amen



* Der Text von Dietmar Rost findet sich in der Gebetsmappe der Burg Altpernstein oder in „Vorrat 2.0 – Elemente, Methoden und Anregungen für die Gestaltung der Fastenzeit und der Kartage“. <http://shop.kj-ooe.at/>

Anmerkungen und Erfahrungen zum Gebet gerne an anna.bachofner@kath-jugend.at

www.freestylefasten.at