

Fastenzeit-Andacht

Die wunderbare Zeitvermehrung

Einstimmung (Instrumentalmusik evtl. „meine Zeit steh in deinen Händen“)

Geschichte

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt,
warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen
immer so gesammelt sein könne.

Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich spreche, dann spreche ich...

Da fielen ihm die Fragesteller
ins Wort und sagten: Das tun wir auch,
aber was machst du noch darüber hinaus?

Er sagte wiederum:
Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Wieder sagten die Leute:

Das tun wir doch auch.

Er aber sagte zu ihnen:

Nein,
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft,
dann seid ihr schon am Ziel ...

(östliche Weisheit)

Gedanken dazu

Wir sind mitten in der Fastenzeit. Vierzig Tage, in denen wir auf Ostern zugehen.
Vierzig Tage, die uns die Chance geben, den Alltagstrott zu unterbrechen und bewusster zu leben. Fasten kann auch bedeuten, auf das „durch das Leben hasten“ zu verzichten und uns Zeit zu nehmen, um nicht zu konsumieren, sondern zu genießen, denn:
„Gott schenkt uns die Zeit, von Eile hat er nichts gesagt.“

Dazu hören wir nun eine Lesung, die nicht ganz so, aber fast so in der Bibel steht.
Ihr kennt vermutlich das Evangelium von der wundersamen Brotvermehrung, lasst uns heute die Geschichte von der wundersamen Zeitvermehrung hören.

Lesung (in Anlehnung an das Evangelium von der wunderbaren Brotvermehrung)

„Die wunderbare Zeitvermehrung“ von Lothar Zenetti (online zu finden)

Impuls (Zeitgutscheine + Stille zum Nachdenken)

„Zeitgutscheine“ werden ausgeteilt → Ausdrucken/Körbe zum Ziehen (**Covid-19:** L geht durch die Reihen und teilt aus)

Wann habe ich mir zuletzt genau dafür Zeit genommen und diesen Moment genossen?
Heute nehme ich mir genau dafür Zeit!

Vater Unser

Segen

Jede Sekunde, jede Minute, jede Stunde
sei erfüllt von SEINER Verheißung:
Die Zeit, die wir schenken wird uns selbst zum Geschenk!

Gott begleite uns mit seinem Segen:
Von morgens bis abends, am Tag und in der Nacht.
Vom Anfang an bis in alle Ewigkeit
AMEN

Abschluss: Lied

Meine Zeit steht in deinen Händen (**Covid-19:** Lied einspielen)

Zeitungsgutscheine Covid-19

Ich wünsche dir Zeit, jemandem anzurufen, von dem du schon lange nichts mehr gehört hast.

Ich wünsche dir die Zeit, dem Gesang der Vögel zu lauschen.

Ich wünsche dir Zeit, die wärmende Kraft der Frühlingssonne zu genießen.

Ich wünsche dir die Zeit, eine durch den Schnee brechende Blume zu bestaunen.

Ich wünsche dir Zeit, „Danke“ zu sagen für das, was dich glücklich macht.

Ich wünsche dir Zeit, einen Spaziergang zu machen.

Ich wünsche dir Zeit, deine Lieblingsspeise zu kochen.

Ich wünsche dir die Zeit, endlich das auszusprechen, was dir schon lange auf der Zunge liegt.

Ich wünsche dir die Zeit, aufmerksam zuhören zu können.

Ich wünsche dir Zeit, dein Lieblingslied ganz bewusst anzuhören.

Ich wünsche dir Zeit, den Geruch des Frühlings wahrzunehmen.

Ich wünsche dir Zeit, kreativ zu sein – malen, zeichnen, singen, musizieren, basteln ...DIY

Ich wünsche dir Zeit, einen Brief an einen lieben Menschen zu schreiben.

Ich wünsche dir die Zeit, für eine gemütliche Wellness-Dusche.

Zeitungsgutscheine

Ich wünsche dir Zeit, jemandem anzurufen, von dem du schon lange nichts mehr gehört hast.

Ich wünsche dir die Zeit, dem Gesang der Vögel zu lauschen.

Ich wünsche dir Zeit, die wärmende Kraft der Frühlingssonne zu genießen.

Ich wünsche dir die Zeit, eine durch den Schnee brechende Blume zu bestaunen.

Ich wünsche dir Zeit, „Danke“ zu sagen für das, was dich glücklich macht.

Ich wünsche dir Zeit, einen Spaziergang zu machen.

Ich wünsche dir Zeit, deine Lieblingsspeise zu kochen.

Ich wünsche dir die Zeit, endlich das auszusprechen, was dir schon lange auf der Zunge liegt.

Ich wünsche dir die Zeit, aufmerksam zuhören zu können.

Ich wünsche dir Zeit, dein Lieblingslied ganz bewusst anzuhören.

Ich wünsche dir Zeit, den Geruch des Frühlings wahrzunehmen.

Ich wünsche dir Zeit, kreativ zu sein – malen, zeichnen, singen, musizieren, basteln ...DIY

Ich wünsche dir Zeit, einen Brief an einen lieben Menschen zu schreiben.

Ich wünsche dir die Zeit, für eine gemütliche Wellness-Dusche.

Ich wünsche dir die Zeit, jemanden zu besuchen, den du schon lange nicht mehr gesehen hast.

Ich wünsche dir die Zeit für eine bewusste Umarmung.