Vorwort

Liebe Mütter und Väter

„Kehrt um von ganzem Herzen“ ist die Einladung, die uns der Prophet Joel zuspricht. Mit Aschermittwoch beginnen wir den Versöhnungsweg auf Ostern hin und möchten das Leben in seiner Ganzheitlichkeit verspüren und gestalten helfen.
Wir wünschen Ihnen mit Ihren Familien die Erfahrung, dass Umkehr und Versöhnung neues Leben bringt!

Reinhold Ettel SJ (Projektkoordinator) und das Team

Bibelwort
„Die Zeit ist erfüllt, und das Reich Gottes ist nahe gekommen. Tut Buße und glaubt an das Evangelium.“
Mk 1,15

Aschermittwoch im Kirchenjahr	4
Aschermittwoch gemeinsam feiern	6
Zur Vertiefung	9
Einfacher Fastentag	11
Lieder	12
Kinder- und Familiengebete	16
Kultur der Achtsamkeit	17
Aktion „Familienfasttag“	18

Sie suchen weitere Gestaltungsideen und Veranstaltungstipps? Dann klicken Sie auf www.kirchenjahr-feiern.at!

Aschermittwoch im Kirchenjahr

»Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen.«

Diese Einladung aus dem Buch des Propheten Joel (Kapitel 2, Vers 12a) klingt beim ersten Hinhören vielleicht nicht sehr verlockend. Sie macht aber ganz deutlich, dass die Zeit vor dem Osterfest uns fragen will, ob wir in allem, wie wir leben, einfach so weitermachen können.

Ungewohntes wagen

»Kehrt um« – das ist die Einladung, alte und ausgetretene Wege zu verlassen und Neues, Ungewohntes zu wagen. Es ist die Einladung, sich selbst mit seinen Stärken und Fähigkeiten, seinen Schwächen und Grenzen, mit seiner Vergangenheit und Geschichte besser anzunehmen. Was macht mein Leben reich und was könnte es noch mehr bereichern? Was hält mich von der Fülle des Lebens, die Gott uns Menschen geschenkt hat, ab?

Aus der Taufe leben

Die ersten Jahrhunderte der Kirche waren stark geprägt durch die Mission und die Taufe von Erwachsenen. Die Taufanwärter stellten sich am »Aschermittwoch« noch einmal die Frage, wie sich ihr altes Leben durch die Taufe ändern würde. Vor Augen hatten sie dabei den Tauftermin der Osternacht, die seit dem 4. Jahrhundert die große Taufnacht der Kirche war. Wie entdeckt man aber, was im eigenen Leben geändert werden müsste, wie erkennt man, was das Wichtigste ist, worauf es ankommt?

40 Tage Zeit

Zu den Wegen, darauf eine Antwort zu finden, zählt seit der Frühzeit der Kirche das Fasten. Entsprechend gehörten 40 Tage vor Ostern dem Fasten. Die Zahl 40 symbolisiert dabei in der biblischen Sprache immer eine Zeit der Vorbereitung auf Gottes Offenbarung. Zählt man vom Ostersonntag aus rückwärts, so kommt man beim Aschermittwoch an. Dabei zählen die Sonntage nicht mit, denn sie blieben vom Fasten ausgenommen.

Aschenkreuz

Damit Neues Raum haben kann, muss Altes weichen. Zeichen dafür war seit dem 10. Jahrhundert die Austeilung von Asche innerhalb eines Gottesdienstes an diejenigen, die sich vor der Ostertaufe einer Zeit der Umkehr und Erneuerung unterziehen wollten. Das betraf auch alle, die sich durch ihre Lebenspraxis vom Glauben und von der Gemeinschaft der Glaubenden entfernt hatten. Durch öffentlich gemachte Buße wollten sie sich wieder in diese Gemeinschaft integrieren.

Vom 11. Jahrhundert an ist bekannt, dass alle Mitglieder der Gemeinden Asche empfangen, Ausdruck von Solidarität mit den Büßenden und Hinweis darauf, dass alle zur Umkehr aufgerufen sind.

Die Asche für das »Aschenkreuz« wird aus den Palmzweigen des Vorjahres gewonnen, die verbrannt werden. Sie verweist damit auf Jesus, der an Ostern letztlich als Sieger gefeiert wird. Ihn tragen wir auf der Stirn, auf ihn hin soll die Umkehr erfolgen. Die brennenden Zweige wiederum erinnern an das Osterfeuer, das als Zeichen des anwesenden Gottes gedeutet wird.

verzichten und teilen

Ursprünglich gab es in der »Fastenzeit« nur eine Mahlzeit am Tag, nämlich am Abend, ohne Fleischspeisen und Wein, später auch ohne Milch(produkte) und Eier. Der Verzicht war verbunden mit der Unterstützung Armer und Notleidender. Heute ist lediglich für den Aschermittwoch ein strengeres Fasten vorgesehen, mit einer sättigenden Mahlzeit am Tag. Für die übrigen Tage gibt es viele Anregungen, durch Zurücknahme zu mehr Klarheit und Einsicht in das eigene Leben zu kommen: beispielsweise weniger fernsehen, weniger Auto fahren, weniger rauchen und auch immer noch: weniger essen. Zwei Merkmale sind dabei kennzeichnend für das christliche Fasten:

Fasten öffnet den Blick

Zum einen ist Fasten nie Selbstzweck, sondern soll mir und den anderen bzw. meiner Umwelt dienen: Weniger fernsehen kann beispielsweise heißen, mehr auf mich selbst und die Menschen zu achten, die ihr Leben mit mir teilen; weniger Auto fahren kann meinen Radius auf meine unmittelbare Umgebung konzentrieren und dazu führen, diese neu wahrzunehmen.

Fasten macht frei

Zum anderen kann die Erfahrung, von vielem scheinbar Unverzichtbaren nicht abhängig zu sein, froher und freier machen, eben dadurch, dass ich Neues in mein Leben lasse.

Aschermittwoch: Auftakt zu einer Erneuerung meiner Lebensführung und Chance, sich seiner Würde und seiner Berufung wieder erneut bewusster zu werden und dem Leben neu zu begegnen.

Aschermittwoch gemeinsam feiern

Vorbereitung

Sie benötigen Ihre »Jahreskerze«; ein kleines, feuerfestes Gefäß / Streichhölzer / die getrockneten Palmzweige des vergangenen Jahres oder trockene kleine Zweige mit Blättern.Wenn Sie vor den Kindern nicht »mit Feuer spielen« möchten, bereiten Sie vorab etwas Asche vor. Blumenerde / Weizenkörner / kleine Blumentöpfchen oder -schalen; ggf. aus (verschiedenfarbigen) A4- und A5-Blättern ausgeschnittene Herzen.

Ablauf

Zu Beginn zünden Sie wieder die Jahreskerze an. Danach kommt diesmal kein Lied, sondern ein Gespräch über die Karnevalstage/Fastnachtszeit: Was so alles erlebt und gemacht wurde, wie müde man vielleicht ist …

der Fasching, die Fastnachtszeit - ist vorbei

Dann kann ein Erwachsener überleiten:
»Der Fasching ist vorbei. Die Kostüme werden bis zum nächsten Jahr nicht mehr gebraucht. Vor uns liegt ie Fastenzeit.«
Danach singen Sie gemeinsam das Lied »Wo Menschen sich vergessen« (siehe Liedanhang).

verwelkte Zweige

Sie teilen die vertrockneten (Palm-)Zweige aus, ein Erwachsener erklärt:
»Wir nehmen die (Palm-)Zweige in die Hände. (Das sind die Palmzweige, die wir/einige von uns im letzten Jahr am Palmsonntag aus der Kirche mitgebracht hatten. Vielleicht haben sie in der Wohnung einen besonderen Platz gehabt?) Schaut euch die Zweige genau an: Wie sehen sie aus, wie fühlen sie sich an?«

Lassen Sie sich Zeit zum Austausch und tragen Sie die Beobachtungen zusammen: Die Zweige sind alt, verstaubt, trocken, sie zerbröseln leicht. Sie können auch darüber sprechen, wie Zeichen von Jubel und Freude mit der Zeit vergehen.

Wenn die Aspekte nicht schon genannt wurden, kann jemand zusammenfassend vertiefen:
»Die Zweige sehen nicht mehr schön aus, sie wirken, als wären sie zu nichts mehr nütze. Aber diese Zweige können uns etwas erzählen: Gott kann aus allem Gutes machen, er kann selbst aus Vertrocknetem und Totem Neuanfänge möglich machen. Das können wir in den kommenden Wochen miterleben.«

Asche

Nun verbrennen Sie die Zweige, wegen der Rauchentwicklung suchen Sie dazu einen geschützten Platz im Freien. Die Asche kann betrachtet und befühlt werden. Dann können Sie erzählen, dass solche Asche am Aschermittwoch in der Kirche vom Priester mit Weihwasser besprengt wird und er dann den Menschen ein Kreuz auf die Stirn zeichnet mit den Worten:
»Bedenke Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurück kehrst.«
Dann erklärt ein Erwachsener weiter:
»Asche ist wie Staub und Erde. Sie erinnert an Vergänglichkeit und Tod, und an die Geschichte, wie Gott den Menschen aus Erde gemacht hat. Außerdem ist Asche etwas Fruchtbares. Vermischt mit Erde gibt es einen guten Dünger für Pflanzen.«

fruchtbar werden

Zur Vertiefung können Sie die Asche unter die Blumenerde mischen und diese Erde in kleine Blumentöpfe füllen. Anschließend werden Weizenkörner eingesät. Im Freien oder an einem kühlen Ort aufgestellt, wächst daraus bis zum Osterfest »Ostergras«.
»In diesen Schalen und aus dieser Erde wächst nun in der Fastenzeit, wenn wir gut darauf Acht geben und genug gießen, das Grün für unsere Osternester.«
Mit größeren Kindern können Sie überlegen, was sie tun könnten, um selber etwas Neues in sich wachsen zu lassen, das auch gut für andere sein könnte.
Abschließend singen Sie gemeinsam das Lied »Wer leben will wie Gott auf dieser Erde« (siehe Liedanhang).

seine Fähigkeiten nutzen

Umkehr bedeutet auch, sich selbst mit seinen Stärken und Fähigkeiten, seinen Schwächen und Grenzen besser anzunehmen. Die Familien überlegen, wie sie noch ermutigender miteinander umgehen können, so dass sie sich wertvoll erleben. Ergänzend oder alternativ können Sie den Blick auf die Fähigkeiten lenken, die die einzelnen Familienmitglieder haben.
Nach einer Einführung verteilen Sie die ausgeschnittenen Herzen. Alle werden eingeladen, mit einem Stichwort oder mit einer Zeichnung das aufzuschreiben oder zu malen, was die Einzelnen selbst gut können – ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten. Auf einem Herzen wird nur ein Stichwort oder eine Zeichnung festgehalten. Die Herzen werden gleich in die Mitte gelegt und – ohne miteinander darüber zu sprechen – gelesen bzw. betrachtet.

Abschluss

Wenn keine Herzen mehr in die Mitte gelegt werden, beschreibt jemand kurz, was ihn beim Betrachten der Herzen bewegt. Andere können ergänzen und kurz erzählen, wie es ihnen beim »Suchen« ihrer Stärken ergangen ist.
Am Schluss fasst jemand die Gedanken in einem Gebet zusammen:

Guter Gott,
wir danken dir für die vielen Fähigkeiten und Stärken,
die jede und jeder von uns hat.
Wir bitten dich, hilf uns, sie gut für uns selbst, für die Familie und für andere zu nutzen und hilf uns auch,
ermutigend miteinander umzugehen.
Segne du uns und unsere Familiengemeinschaften. Amen.

Zum Abschluss können Sie das »Kindermutmachlied«
»Wenn einer sagt, ich mag dich du« singen (vgl. Liedanhang).

Aschenkreuz empfangen

Machen Sie sich gemeinsam auf den Weg zur Kirche, um das Aschenkreuz zu empfangen. (Erkundigen Sie sich vorher, wo in Ihrer Pfarrkirche oder einer Kirche in Ihrer Nähe am Nachmittag oder Abend das Aschenkreuz ausgeteilt wird.) Haben Sie keine Scheu, den Kindern während des Gottesdienstes unter Umständen kurz zu sagen, was gerade »passiert«. Machen Sie sie aber auch auf die Bedürfnisse anderer aufmerksam, z.B.: »Wir sind jetzt alle ganz still, damit die Menschen gut beten können.«

Alternative ohne Feuer

Wenn Sie vor den Kindern nicht »mit Feuer spielen« möchten, bereiten Sie vorab etwas Asche vor. Nach dem Lied »Wo Menschen sich vergessen« geht es dann direkt mit dem Betrachten und Befühlen der Asche weiter.

Zur Vertiefung

»Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehren wirst.«

Mit dieser traditionellen Erinnerung, entnommen dem Buch Genesis (Kapitel 3, Vers 19), wird an den meisten Orten das Aschenkreuz ausgeteilt. Der Text, dem dieses Zitat entnommen ist, stammt aus dem ersten großen Teil des Buches Genesis, in dem über »die Anfänge« erzählt wird. Konkret wird in diesem 3. Kapitel versucht, begreiflich zu machen, was »Sünde« ist. Das Paradies wird vor Augen gestellt, aus dem die Menschen vertrieben wurden, weil sie etwas taten, das Gott vorbehalten bleiben sollte: Sie aßen von der Frucht des Baumes in der Mitte des Gartens. Die Übertretung des Gebots bedeutete Missachtung seines Urhebers. Sünde ist die Missachtung und Beschädigung der Beziehung, die die Menschen mit Gott verbindet; Sünde ist die Leugnung einer wichtigen Grundlage dieser Beziehung: Menschen sind Geschöpfe Gottes, von ihm ins Leben gerufen. Gott sorgt für sie und gibt ihnen einen Rahmen für das Leben im Paradiesgarten vor.

erdverbunden

Die Verbindung des Aschermittwochs mit der Schöpfungserzählung gibt Gelegenheit, sich selbst in seiner Geschöpflichkeit wahrzunehmen. Das hebräische Wort für Erde lautet »adama«, und das Wort für Mensch »adam«. Dieses Wort ist noch ohne jede geschlechtliche Zuweisung. Dieses Wortspiel im Urtext zeigt, dass der Mensch Teil dieser Erde ist und seine Verbundenheit mit der Schöpfung Gottes nie verleugnen kann. Aus Erde gemacht und zu ihr zurückzukehren, das ist Kennzeichen unserer Geschöpflichkeit.

begrenzt

Aus Erde gemacht, das bedeutet, begrenzt zu sein. Zunächst im Hinblick auf die Lebenszeit. Daraus folgend aber auch in unseren Lebensmöglichkeiten: Nicht alle Möglichkeiten eines Lebens können ausgeschöpft werden, nicht jedes Angebot kann wahrgenommen, nicht jede Erfahrung gemacht, nicht jedes Erlebnis mitgenommen werden. Jede Entscheidung für etwas bedeutet zugleich, vieles andere zu lassen. Diese Grundgegebenheit steht im krassen Widerspruch zu einer Kultur, die uns glauben machen will, dass alles jederzeit geht.

dem Boden verhaftet

Begrenzt ist auch unsere Wahrnehmungsfähigkeit: Das betrifft zum einen unsere Kapazität, Eindrücke aufzunehmen, Bilder, Worte, Begegnungen zu verarbeiten. Zum anderen aber auch die Art und Weise, wie wir das tun. Denn wir tun dies immer mit je eigenen Vorerfahrungen und von einem bestimmten Standpunkt aus; wir sind »dem Boden verhaftet«, können nicht von uns »absehen«, so sehr wir uns auch bemühen mögen.

weniger ist mehr

Auch unsere Fähigkeit, Beziehungen zu anderen Menschen zu gestalten, ist begrenzt. Die Zahl der Menschen, mit denen man regelmäßig Umgang und Kontakt hat, mit denen man sich mitteilen und sich wirklich austauschen kann, bleibt vielleicht auf die berühmten zehn Finger beschränkt.

Begrenztheit schafft Tiefe

Wir sind »aus Erde gemacht«.Wenn wir dies ernst nähmen, könnten wir unsere Aufmerksamkeit dem Hier und Jetzt eines jeden Tages hingeben. An Kindern lässt sich das oft gut beobachten, wenn sie beispielsweise im Spiel ganz darin aufgehen, was das Hier und Jetzt schenkt. So könnten wir versuchen, die Begegnungen, die sich ergeben, wertzuschätzen, die Menschen, mit denen wir zusammenleben und - arbeiten, ernst zu nehmen, den Alltag intensiver zu leben, auch an einem »begrenzten« Ort, unter »begrenzten« Möglichkeiten: Das wäre Leben, das in die Tiefe eintaucht, statt sich an der Oberfläche des Meeres der Möglichkeiten zu verlieren.

Schöpfungsbezug erneuern

Der Aschenkreuzritus lädt somit ein, sich seiner Beziehung zur Schöpfung wieder neu bewusst zu werden und sie in ihrer Vielgestaltigkeit zu leben – sei es in Bezug auf uns selbst mit unseren in uns verborgenen Schätzen, sei es in Bezug auf die Menschen im Reichtum ihrer Verschiedenheit, sei es in Beziehung zur Natur mit ihrer Tier- und Pflanzenvielfalt oder sei es in Bezug zu Gott, dem Schöpfer all unseres Seins.

Einfacher Fastentag

Fasten als spannendes Experiment

Fasten ist viel mehr als nichts essen. Es öffnet Türen nach Innen und lädt ein, zur Ruhe zu kommen, den Körper zu entschlacken oder die Seele von Ballast zu befreien. Damit ist Fasten eine Möglichkeit, Bewusstheit und Achtsamkeit zu pflegen.
Dieser Fasttag ist ein kleiner Beitrag dafür. Er kann nach Belieben wiederholt und von jedem Einzelnen in unterschiedlicher Form angewandt werden.

Frühstück

Dinkelhabermus (ist ein Frohmacher, regt die Verdauung an und macht leistungsfähiger) oder ein Stück Dinkelbrot, dazu Tee.

Mittagessen

Gemüse-Dinkellaibchen - sind einfach zu bereiten und schmecken gut.

Abendessen

Dinkelgriesssuppe - wirkt reinigend, da Dinkelgrieß einen hohen Klebergehalt aufweist, durch den über die Nieren Giftstoffe ausgeleitet werden.

Rezepte

Dinkelbrot

625 ml – 650 ml Wasser auf 1 kg Dinkelmehl, 1/6 Würfel Hefe, 1 EL Salz, Gewürze (z.B. Galgant, Bertram, Fenchel, Quendel)

Dinkel-Habermus

150 ml Wasser, 3 EL Dinkelflocke und 2 EL Dinkelvollgrieß zusammen aufkochen, 1 Apfel dazuraffeln und 5 Min. nachquellen lassen. Nach Belieben Naturjoghurt unterrühren.

Gemüse-Dinkellaibchen

100 g Dinkelflocken, 3 EL Dinkelvollmehl, 2 Eidotter, 50 -100 ml Milch oder Wasser, 2 EL Sonnenblumenkerne, Galgant, Bertram, Quendel, Ysop und Salz gut verrühren. 300 g geraffeltes Gemüse dazugeben. 2 Eiklar zu lockerem Schnee schlagen und unterheben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Masse portionsweise in die Pfanne geben und flach drücken. Beidseitig goldbraun braten und mit Blattsalat servieren.

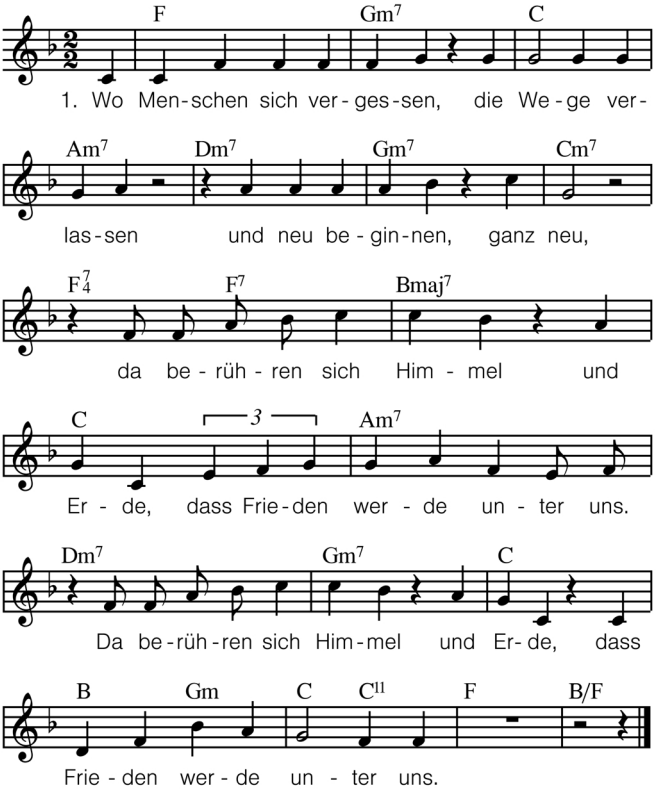
Dinkelgrießsuppe

3 EL Dinkelgrieß in einer Pfanne trocken anrösten, mit 1 Liter Wasser aufgießen und gut umrühren. Mit Galgant, Bertram und Quendel würzen und 10 Min. köcheln lassen, zum Schluss Salz und gehackte Kräuter dazugeben.

Aus:
Einfach Fasten. Brigitte Pregenzer, Brigitte Schmidle. Tyrolia 2004

Lieder

Da berühren sich Himmel und Erde

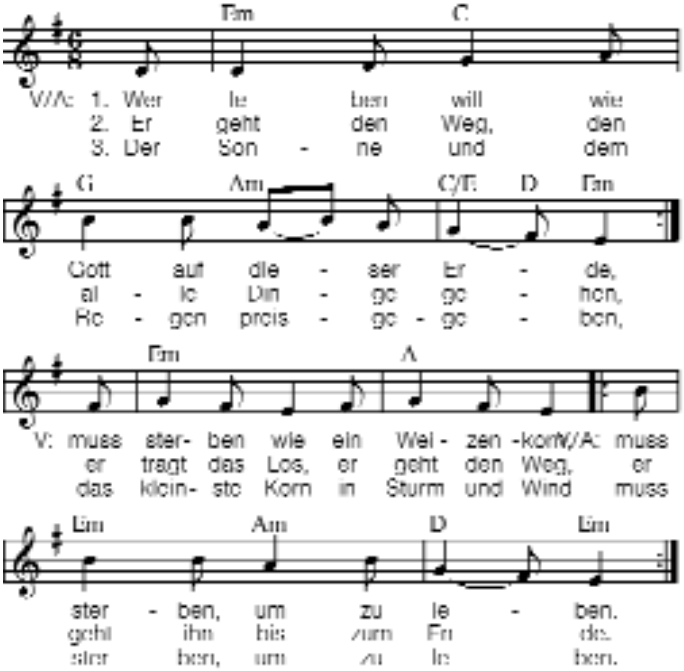


Text:
Thomas Laubach
Musik:
Christoph Lehman
aus: Gib der Hoffnung ein Gesicht, 1989
© tvd-Verlag, Düsseldorf

2. Wo Menschen sich verschenken,
die Liebe neu bedenken
und neu beginnen, ganz neu,
da berühren sich ...

3. Wo Menschen sich verbünden,
den Hass überwinden
und ganz neu beginnen, ganz neu,
da berühren sich ...

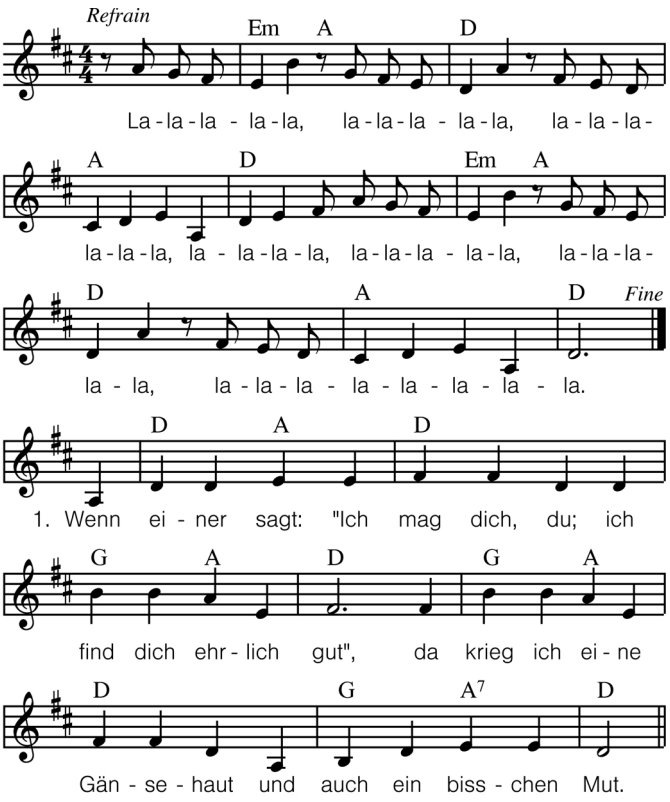
Wer leben will wie Gott auf dieser Erde



4. Die Menschen müssen füreinander sterben.
Das kleinste Korn, es wird zum Brot,
und einer nährt den anderen.

Deutscher Text: Johannes Bergsma
Musik: Charles Edmond Henri de Coussemaker
© VG Musikedition, Kassel

Wenn einer sagt, ich mag dich du



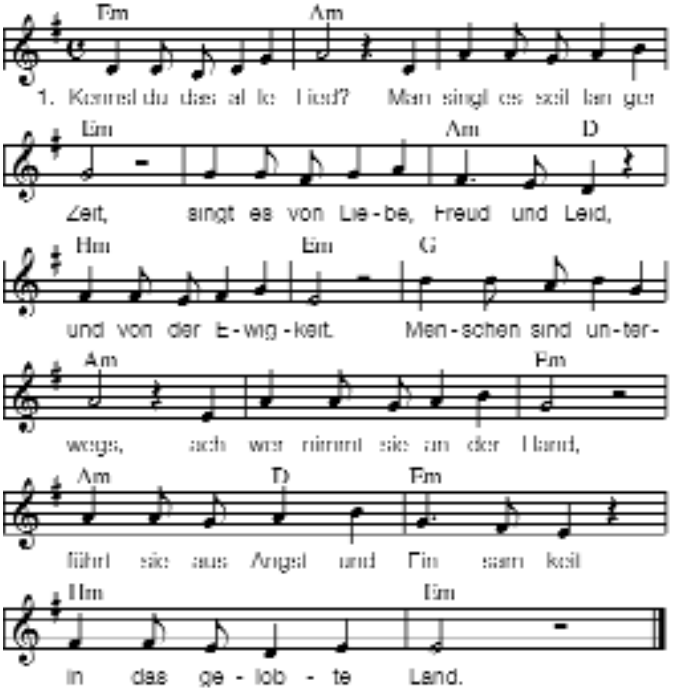
Text und Musik:
Andreas Ebert
aus: Feiert Gott in
eurer Mitte
© Hänssler-Verlag,
71087 Holzgerlingen

2. Wenn einer sagt: „Ich brauch dich, du;
ich schaff das nicht allein“,
dann kribbelt es in meinem Bauch,
ich fühl mich nicht mehr klein.

3. Wenn einer sagt: „Komm, geh mit mir;
zusammen sind wir was“,
dann werd ich rot, weil ich mich freu,
dann macht das Leben Spaß.

4. Gott sagt zu dir: „Ich hab´ dich lieb.
Ich wär´ so gern dein Freund!
Und das, was du allein nicht schaffst,
das schaffen wir vereint.“

Kennst du das alte Lied



Text: Gesto Bergen
Musik:
Jüdische Volksweise
© unbekannt

2. Oft steht die Welt in Brand
und Blut färbt das Wasser rot.
Steht doch ein Kreuz in jedem Land,
überall herrscht der Tod.
Hass, der kein Ende nimmt,
und Völker, die sich entzwein,
Gott, der uns doch zum Glück bestimmt,
lässt er uns denn allein?

3. Jesus von Nazareth,
er lebte in Zuversicht,
weil er der Liebe und dem Licht
Kraft wieder geben wollte.
Er zeigte uns den Weg
der Liebe und Menschlichkeit.
Wollen wir diesen Weg nun gehen,
selbstlos und hilfsbereit?

Kinder- und Familiengebete

Mit unserem Körper Gutes tun

Wir haben Hände, Füße, Ohren, Augen. Damit können wir unsere Umwelt wahrnehmen und uns bewegen. Wir achten darauf, dass wir damit Gutes tun:

Guter Gott,
du hast mir Hände gegeben.
Hilf mir heute damit Gutes zu tun.

Gott, du hast mir Füße gegeben.
Hilf mir heute den richtigen Weg zu gehen.

Gott, du hast mir Augen gegeben.
Hilf mir heute den anderen zu sehen.

Gott, du hast mir Ohren gegeben.
Hilf mir heute gut zu hören.

Guter Gott, du hast mir einen Kopf gegeben.
Ich möchte an dich denken und dir danken. Amen.

Vergib uns unsere Schuld

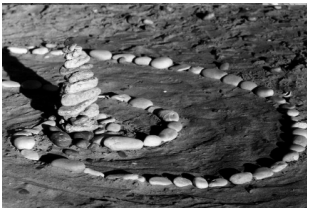
Wo Menschen zusammen leben, gibt es Glück, aber auch Leid, Frieden, aber auch Streit. Wir bitten Gott um Vergebung und Kraft für Versöhnung.

Gütiger Gott,
vergib uns unsere Schuld.
Verzeih, wenn wir mit den Händen schlagen, statt zu helfen;
wenn wir mit den Worten verletzen, statt zu trösten;
wenn wir den Verstand anstrengen,
um den anderen zu ärgern, statt ihm eine Freude zu bereiten;
wenn wir den anderen auslachen
und ihn dadurch entmutigen, statt ihm Mut zu machen.
Herr, so werden wir vor dir und den anderen schuldig.
Vergib uns unsere Schuld. Amen.

Aus: Ein neuer Tag beginnt. Morgengebete für Volksschulen. Schulamt der Diözese Linz.

Kultur der Achtsamkeit

Ich faste



Ich faste mit den Augen,
indem ich weniger aus Fernseh-, Videofilmen,
Illustrationen, Zeitungen ... konsumiere,
dafür mehr auf mich und in mich sehe.

Ich faste mit den Ohren,
indem ich weniger Radio, Kassetten, CD´s,
Tratsch und Klatsch ... höre,
dafür mit mehr Ruhe in mich hineinhöre,
hören, was Gott mir sagt.

Ich faste mit dem Mund,
indem ich weniger Schleckereien,
weniger ausgiebiges Essen konsumiere
und in mich hineinstopfe, mich zustopfe,
dafür mit mehr Gespür einfache Speisen genieße
und mitbekomme,
was Hunger ist und wonach ich Hunger habe.

Ich faste mit den Händen,
indem ich weniger rastlos bin,
dafür meine Hände mehr in deine lege und sie streichle,
und sie wieder zum Gebet falte.

Ich faste mit den Füßen,
indem ich weniger hin und her renne
und ständig unterwegs bin,
dafür mehr Pausen einlege,
um über mich nachzudenken.

Ich faste mit meinem Körper,
indem ich auf äußere Dinge weniger Wert lege,
dafür meine Natürlichkeit,
meine Lebendigkeit innen entdecke,
offen und spontan meinen Mitmenschen begegne.

Aus: Aufdanken.
Praxisbox der Kath.
Kirche
Oberösterreich.

Teilen macht stark

Familienfasttag – Aktion der Kath. Frauenbewegung Österreichs

Die Aktion Familienfasttag wurde im Jahr 1958 von der Katholischen Frauenbewegung (kfb) ins Leben gerufen. Der Wunsch, das Elend in Ländern des Südens zu lindern, führte zu dieser damals einzigartigen Initiative. Der überraschend große Erfolg gleich zu Beginn und die Bereitschaft der Menschen zum TEILEN, haben den Grundstein gelegt und waren Motivation für die Fortsetzung. Aus dem anfänglichen „Not-lindern" entwickelten sich die Schwerpunkte weiter:

Erstens die Förderung von Frauen und der Vorrang für Bildungsarbeit. Dann der partnerschaftliche Ansatz, die Ermächtigung von Betroffenen, die ihre Probleme selbst am besten kennen und lösen können. In den letzten Jahren kamen Anwaltschaft und Lobbying dazu. Und nicht zuletzt die Bedeutung der Bildungsarbeit in Österreich.

Zahlreiche Projekte wurden im Laufe der Jahre unterstützt und begleitet. Auch heute noch setzt sich die kfb in Frauenprojekten in Asien und Lateinamerika ein. Die derzeitigen Schwerpunktländer sind Indien, Sri Lanka, die Philippinen, Nepal, Nicaragua, Kolumbien und Chile.

Die Beteiligung an der Aktion Familienfasttag beschränkt sich aber nicht nur auf Frauen der kfb, alle – Einzelpersonen wie Kinder-, Jugend- und Familiengruppen ebenso wie Schulklassen, die diese Anliegen und Ziele unterstützen möchten, sind eingeladen mitzumachen!

Ziel der entwicklungspolitischen Bildungsarbeit soll sein:

- Interesse wecken an Lebenssituationen von Frauen in Ländern des Südens
- Erkennen der Zusammenhänge von Benachteiligung, Unterdrückung, Hunger, Gewalt, ...
- Überdenken der eigenen Lebensgestaltung
- Förderung der Bereitschaft zu solidarischem Lebensstil und Anregen zu Aktivitäten und anwaltschaftlichem Verhalten.