



# Familienbriefe 2011

## » Die Familie im Kirchenjahr «

### 1.3 Als Familie die Fastenzeit leben

#### Aus der Botschaft von Papst Benedikt XVI. für die Fastenzeit 2011

... unser Herz von der Last der materiellen Dinge zu befreien, von jener egoistischen Bindung an die „Erde“, die uns arm macht und uns daran hindert, für Gott und den Nächsten bereit und offen zu sein...

Durch die traditionellen Übungen des **Fastens**, des **Almosengebens** und des **Gebetes**, Ausdrucksweisen der Verpflichtung zur Umkehr, erzieht die Fastenzeit dazu, die Liebe Christi immer radikaler zu leben. Das Fasten, das unterschiedlich begründet sein kann, hat für den Christen einen tief religiösen Sinn: Indem wir unseren Tisch ärmer machen, lernen wir unseren Egoismus zu überwinden, um in der Logik des Schenkens und der Liebe zu leben; indem wir den Verzicht auf etwas auf uns nehmen – nicht bloß auf etwas Überflüssiges – lernen wir, unseren Blick vom eigenen „Ich“ abzuwenden, um jemanden an unserer Seite zu entdecken und Gott im Angesicht vieler unserer Brüder zu erkennen. Für den Christen hat das Fasten nichts mit einer Ichbezogenheit zu tun, sondern es öffnet mehr und mehr auf Gott hin und auf die Bedürfnisse der Menschen und sorgt dafür, dass die Liebe zu Gott auch die Liebe zum Nächsten einschließt (vgl. Mk 12,31).

In der gesamten Fastenzeit bietet uns die Kirche das **Wort Gottes** sehr reichlich an. Wenn wir es betrachten und verinnerlichen, um es tagtäglich zu leben, lernen wir eine kostbare und unersetzbare Form des Gebetes kennen. Denn das aufmerksame Hören auf Gott, der unaufhörlich zu unserem Herzen spricht, nährt den Weg des Glaubens, den wir am Tag der Taufe begonnen haben.

Kurz gesagt, der Weg durch die Fastenzeit, auf dem wir eingeladen sind, das Geheimnis des Kreuzes zu betrachten, bedeutet...: sich verwandeln lassen durch das Wirken des Heiligen Geistes wie der hl. Paulus auf dem Weg nach Damaskus; unsere Existenz mit Entschiedenheit am Willen Gottes ausrichten; uns von unserem Egoismus befreien, indem wir die Machtsucht über die andern überwinden und uns der Liebe Christi öffnen.

 [Botschaft von BXVI für die Fastenzeit](#) (Druckversion)

#### Fastet und betet von Herzen!

Das ist neu in unserer Kirche: Junge Leute fasten und beten mit Hingabe, mit Überzeugung, mit Leidenschaft! Sie sagen: „Wenn ich meinen Fasttag halte, fühle ich mich rein!“ Sie fasten nicht, weil es Vorschrift wäre, denn diese Fasten-Vorschriften sind längst vorbei; sie wurden so lange durchlöchert, bis fast nichts mehr davon übrig geblieben ist. Die Jungen fasten auch nicht deswegen, weil es auf irgendeiner Kanzel verkündet worden ist. Sie fasten aus innerem Antrieb! Millionen Menschen haben heute diesen inneren Antrieb von Gott empfangen. Irgendwann haben sie eine Wallfahrt gemacht, sie sind Menschen begegnet, die beten und fasten, Gott kennen und von Gott ergriffen sind. Da haben auch diese jungen Leute – aber auch unzählige ältere Menschen – begonnen, durch Gebet und Fasten Gott näher zu kommen! Seither beten sie mit Innigkeit und mit ganzem Herzen. Und seither halten sie ihre Fasttage. Es sind Gebets- und Fasttage. Es sind Fasttage, die nicht aus einem mürrischen Herzen kommen, sondern aus einem Herzen voll Erwartung. Gott möchte Dich finden!



**Das einfache Leben  
macht Dich frei  
für Gott.**  
Entschließe Dich  
zur Bescheidenheit!

... Freund, das Fasten ist ein Geben, eine Hingabe, und deswegen ein Ausdruck der Liebe. Das ist das Wesen der Liebe: Liebe sucht nicht ihren Vorteil, Liebe sucht nicht das Eigene, Liebe sucht den anderen! Liebe meint jene Hingabe, von der Jesus sagt: „Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer sein Leben hingibt für seine Freunde.“ Das ist das Fasten: sich hingeben an Gott! Sich hingeben: etwas hingeben, die Speise hingeben, die man jetzt konsumieren könnte. Nicht haben wollen, sondern geben wollen! Das ist die Liebe. Und das tut der Seele so unsagbar wohl: Geben, Hingabe, Liebe erleben, die Liebe des eigenen Herzens, die Liebe zum Herrn, die eigene Hingabe! Fasten meint Gott! Fasten ist Hingabe an Gott. Speise und Trank sind dabei die ganz starken, spürbaren Zeichen für diese Hingabe der Seele. Gott, ich will mich dir geben! Gott, nimm mich an!

aus „betende Familien“, Dr. Madinger, Kath. Glaubensinformation, Schwarza/Stf.

## **Vorsätze für die Fastenzeit**

---

Papst Benedikt weist in seiner Botschaft für die Fastenzeit 2011 darauf hin, dass die Mitfeier der Liturgie, das Fasten, Almosengeben, die Nächstenliebe, das Lesen und Betrachten des Wortes Gottes und das Gebet bewährte Elemente christlicher Hinwendung zu Gott sind.

Für jeden von uns mag das Fasten, diese spürbare Hinwendung zu Gott, ein bisschen anders aussehen, darum möchten wir mit konkreten Vorschlägen eine kleine Hilfestellung und Anregung für **persönliche Fastenvorsätze** geben.

### **Die hl. Messe öfter besuchen?**

Ist es für meine Familie, die Kinder, für mich, möglich, die hl. Messe auch wochentags zu besuchen? Können wir dies wenigstens an einem Wochentag einrichten? Welcher Tag würde für alle passen? Wo wird an diesem Tag Gottesdienst gefeiert?

### **Kann ich auf etwas verzichten?**

Dies können Süßigkeiten sein oder auch das Fernsehen, eine Revanche für zugefügten Schmerz, Überstunden in der Arbeit, um Zeit für die Familie zu haben, vielleicht etwas Neues zum Anziehen oder ein Computerspiel .....

Schaffe ich es, Geld, das für eine nicht ganz notwendige Anschaffung vorgesehen war, für das Reich Gottes oder die Armen zu geben?

Möchte ich mich um das Fasten bei Wasser/Tee und Brot am Mittwoch/Freitag bemühen? Wie kann ich den Aschermittwoch und den Karfreitag als Fasttag halten?

### **Merke ich, ob jemand in meiner Umgebung Hilfe oder Unterstützung braucht?**

Das kann der Ehepartner sein, dem die Arbeit momentan über den Kopf zu wachsen droht. Kinder könnten den Eltern bei der ersten Aufforderung folgen, unaufgefordert die eigenen Sachen wegräumen und „heimlich“ geeignete Arbeiten, die ansonsten Elternsache sind, übernehmen.

### **Liebe ich meinen Nächsten?**

Auch den, der mir mit seinen Anforderungen und Meinungen überhaupt nicht in den Kram passt? Der mich meidet, und nicht gut auf mich zu sprechen ist? Versuche ich wenigstens meine Vorurteile anderen gegenüber zu überwinden? Vielleicht gelingt mir ein versöhnlicher Gedanke, ein liebevoller Blick, ein Lächeln, ein Schritt zum Anderen.

### **Lese ich in der Hl. Schrift?**

Lasse ich es zu, dass Jesus durch das Wort Gottes zu mir spricht? Welche Schriftstellen sprechen mich besonders an?

Die Sonntagsevangelien in der Fastenzeit eignen sich gut für eine persönliche, nähere Betrachtung. Auch Kindern kann man das Evangelium mithilfe einer Kinderbibel oder eigenen einfachen Erklärungen verständlich machen.

### **Bete ich mit dem Herzen?**

Habe ich schon entdeckt, dass ich mit Jesus alles besprechen kann? Meine Pläne, meine Sorgen, meine Freuden, meine Gedanken, meinen Schmerz, nichts ist für Gott unwichtig. Überall möchte ER miteinbezogen werden und unser Berater sein.



## Wann und wie oft können wir in der Familie gemeinsam beten?

Wann halten wir unseren wöchentlichen Hauskirchen-Abend?

Wollen wir öfter gemeinsam den Kreuzweg oder einige Stationen beten?

Bei weitem sind diese Vorschläge nicht vollständig. Trotzdem kann jeder treu umgesetzte Vorsatz unser Leben ein Stückchen weiter zur Vollendung in Gott bringen.

Eine wertvolle Anregung für die Fastenzeit ist auch der

 [Dekalog der Gelassenheit](#) (sel. Johannes XXIII.)

## Wie kann ich fasten?

---

**Kathi, Marleen, Curti, Roman, Edith, Margit, Conny, Bekki, Franzi, Klara, Resi, Matthias, Cathi, Philipp haben sich für die Fastenzeit folgendes vorgenommen:**

### HI. Messe

Bewusst die hl. Messe feiern, auch wenn es noch so früh ist / Bewusster mit dabei sein / Ich möchte versuchen aufzupassen / wirklich voll dabei sein und mitbeten / mehr Andacht / 5-10 Minuten vor Messbeginn kommen / 2x in der Woche / die Abendmesse aufopfern für Verstorbene u. Freunde / Donnerstag (Abendmesse + Anbetung)

### Fastenvorsatz

Nicht mehr so viel naschen und so viel Fleisch essen / besser auf die Ernährung achten, mehr Sport! Weniger Fernsehen! / mehr für die Schule arbeiten / Zufrieden sein mit dem, was ich habe / das Essen genießen / wenig Süßes/ nur Wasser und Tee trinken statt Obstsäfte / Ich will versuchen auf Luxus (sehr ausgiebiges Essen, Süßes, PC) zu verzichten / Weniger Filme anschauen oder Bücher lesen, die mich belasten

### Nächstenliebe

Zu denen, die ich nicht so mag, netter sein / Mehr auf die anderen eingehen, ihre Probleme sehen und ihnen helfen / Bewusster leben – schauen, was so rund um mich los ist, wo ich gebraucht werde / einfach da sein / Mit Papa, Mama reden / mindestens eine Hausarbeit/ alles in Liebe tun / Ich will meiner Mutter täglich ein bisschen helfen

### In der Bibel lesen

Einmal in der Woche / Ich will statt Computer spielen und Fernsehen öfter in der Bibel lesen / Ich will beim Evangelium aufpassen / täglich ein Stück der Offenbarung lesen / jeden Tag einen Psalm lesen / Ich möchte die Stellen lesen, wo Jesus Wunder getan hat / Ich möchte versuchen, einmal am Tag einen Vers in der Bibel zu lesen / Ich werde die Bibel aufschlagen und schauen, was für ein Bibelsatz mir ins Auge sticht

### Gebet alleine / in der Familie

Das Gesätzchen bewusst beten / Öftere Gebetszeiten / in Zwiesprache mit Gott leben / mit meinem Bruder reden, damit er versteht, dass beten auch schön ist und nicht fad / Gemeinsam den Rosenkranz beten / Rosenkranz am Abend beten + Novene (mit der Familie) / Zum Mittagessen beten / Lobpreis für Jesus / Jesus suchen / Ich will jeden Abend persönlich mit Gott sprechen / öfter und andächtiger beten / Ich möchte versuchen, einmal in der Woche alleine den Rosenkranz zu beten / intensives Morgengebet

 [Wie will ich fasten?](#) – Druckvorlage zum Ausfüllen...

## Bibelstellen der Sonntagsevangelien in der Fastenzeit

---

 [Sonntagsevangelien für die Fastenzeit](#) zum Ausdrucken



## Gebet für die Fastenzeit

---

„Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,  
dass ich liebe, wo man hasst;  
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;  
dass ich verbinde, wo Streit ist;  
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;  
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;  
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;  
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;  
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.  
Herr, lass mich trachten,  
nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;  
nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;  
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.  
Denn wer sich hingibt, der empfängt;  
wer sich selbst vergisst, der findet;  
wer verzeiht, dem wird verziehen;  
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.“ *(hl. Franziskus von Assisi)*

## Wenn Jesus es will, dann will ich es auch!

---

**Das Vorbild der Sel. Chiara Luce Badano** (\* 29. Oktober 1971 , † 7. Oktober 1990)

Chiara Badano kam 1971 in Sasello, einem kleinen Dorf in Norditalien, zur Welt. Im Januar des Jahres 1989 wurde bei Chiara ein aggressiver Knochenkrebs diagnostiziert. Es folgten Operationen, Chemos, verschiedene Therapien, Hoffnungen, Enttäuschungen ... Geprägt von einer tiefen Beziehung zu Jesus, gestaltete Chiara ihren Umgang mit ihrer Familie, ihren Freundinnen und Bekannten und auch mit ihrer Erkrankung. Ihr Verhalten weckte Erstaunen, ihre innere Klarheit und die tiefe Freude in ihren Augen wirkten anziehend. Den Beinamen „Luce“ („Licht“) bekam sie von Chiara Lubich, der Gründerin der Fokolar-Bewegung, mit der sie in engem Briefkontakt stand. Als Chiara Badano am 7. Oktober 1990 starb, blieb das Zeugnis eines jungen Menschen, der den Alltäglichkeiten des Lebens eine große Bedeutung geben konnte. „Mama, sei glücklich, denn ich bin es“ – das waren ihre letzten Worte, wenige Augenblicke vor ihrem Tod. Am 25. Sept. 2010 wurde sie in Rom seliggesprochen.

 *Ein kurzes, intensives Leben* – [Lebensbeschreibung der Sel. Chiara Luce Badano](#)

## Eine Kreuzwegstation zeichnen oder malen

---

Wir laden alle Kinder ein, eine Kreuzwegstation zu malen und uns zu schicken – an

Katharina Haumer  
1150 Wien, Dingelstedtgasse 9

oder: [haumer.katharina@gmail.com](mailto:haumer.katharina@gmail.com)

## Termine

---

**Anbetung im Canisiusheim**

Fr., 18. März, 19:00 - 20:45

**Let it shine – Jugendgebet im Canisiusheim**

So., 27. März, 16:00 - 18:00

**Jüngerseminar im Canisiusheim**

Fr., 25. März – So., 27. März

*(mit Kinder und Jugend-Programm!)*

**Wallfahrt nach Medjugorje**

Fr., 15. April – Mi., 20. April

**Jüngergemeinschaftswochen für Familien in Annaberg**

So., 24. Juli – Sa., 30. Juli

sowie

So., 31. Juli – Sa., 6. Aug.

 [nähere Informationen](#) zu den einzelnen Veranstaltungen

