

aktion familienfasttag 2013 **teilen macht stark**



# teilen macht stark

aktion familienfasttag

Ihre Spende an  
PSK Konto 1.250.000

steuerlich absetzbar



Katholische  
Frauenbewegung

[www.teilen.at](http://www.teilen.at)

**Billig ist doch zu teuer. Faire Arbeitsbedingungen für alle.  
Bausteine für die Gestaltung von Gottesdiensten**

**Einleitung**

Vorwort ..... 3  
 Hinweise für den Gebrauch ..... 3

**Bausteine**

Aschermittwoch ..... 4  
 Gemeindegottesdienst .....10  
 Frauenliturgie..... 15  
 Familiengottesdienst ..... 21  
 Liedervorschläge .....9/26/27  
 Impressum ..... 28

**Lesungen und Evangelien FFT 2013 Lesejahr C/III**

	<b>Evangelium</b>	<b>1. Lesung</b>	<b>2. Lesung</b>
<b>13. Februar 2013: Aschermittwoch</b>	Mt 6, 1-6.16-18	Joël 2,12–18	2 Kor 5,20 – 6,2
<b>17. Februar 2013: 1. Fastensonntag</b>	Lk 4, 1-13	Dtn 26, 4-10	Röm 10, 8-13
<b>24. Februar 2013: 2. Fastensonntag</b>	Lk 9, 28b-36	Gen 15, 5-12.17-18	Phil 3, 17 - 4,1
<b>3. März 2013: 3. Fastensonntag</b>	Lk 13, 1-9	Ex 3, 1-8a.13-15	1 Kor 10, 1-6.10-12
<b>22. Februar 2013: Freitag der 1. Fastenwoche/ Familienfasttag</b>	Mt 16, 13-19	1 Petr 5, 1-4	

**Weitere Materialien zur Aktion Familienfasttag 2013**

- Behelf zur entwicklungspolitischen Bildungsarbeit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Magazin zur Aktion Familienfasttag 2013, Plakate, Flugzettel, Spendenwürfel ...

# Vorwort

**Ruth Ankerl**  
Mitglied der Geschäftsführung der kfbö

Die Idee der Aktion Familienfasttag war 1958 bahnbrechend – denn solidarisch zu sein anstatt Almosen zu geben, das gab es bis dahin noch nicht. Dass diese Idee erfolgreich ist, zeigt sich nicht nur anhand der jährlichen Spendenergebnisse, sondern vor allem im Engagement tausender Frauen in den Pfarren. Sie sind diejenigen, die die Lebensbedingungen von Frauen in Ländern Asiens und Lateinamerika verbessern wollen und ihre Zeit dafür aufwenden andere darüber zu informieren und zum Teilen aufzufordern.

Neben vielen anderen Dingen, die sie neben Familie, Haushalt und oftmals Erwerbsarbeit erledigen, bringen sie die Zeit auf, sich in ihrer Pfarre und in der Aktionszeit für andere Frauen in Ländern des Globalen Südens zu engagieren. Diese Arbeit, zwar vielseitig, oft anstrengend und nicht gerade wenig, wird kaum wahrgenommen. Sorge und Pflegearbeit, Hausarbeit, wird immer noch hauptsächlich von Frauen, von der bezahlten Erwerbsarbeitswelt unberücksichtigt, erledigt. Ehrenamtliche Arbeit ebenso. Daher ist das Thema „Billig ist doch zu teuer. Faire Arbeitsbedingungen für alle.“ in zweifacher Hinsicht spannendes entwicklungspolitisches Bildungsthema für die kfb. Denn zum einen möchte die kfb mit der Aktion Familienfasttag in diesem Jahr auf die unsichtbare, unbezahlte und somit meist wenig geschätzte Care-Arbeit von Frauen weltweit aufmerksam machen. Zum anderen möchte sie die sklavenähnlichen Arbeitsbedingungen von jungen Frauen und Mädchen in Baumwollspinnereien in Süd-Indien thematisieren. Die Arbeit anderer, die unbezahlte und schlecht bezahlte Arbeit, hier wie dort zu sehen – sich vor Augen zu führen, dass es jemanden gibt, der/ die drauf zahlt, den/ die es teuer kommt, das soll mit dem Bildungsthema näher gebracht werden. Sich mit anderen solidarisch zu erklären, zu teilen und dafür selbst zu verzichten, hat nicht an Dringlichkeit eingebüßt. Die Aktion Familienfasttag ist nur ein erster Schritt dazu.

## Hinweise für den Gebrauch

Dieser Behelf beinhaltet vielfältige Texte, um möglichst vielen Feierformen gerecht zu werden. Aus den unterschiedlichen Bausteinen können Sie je nach Situation auswählen, die Zuordnungen sind als Vorschläge gedacht. Nehmen Sie auch die Liturgiebehelfe zur Aktion Familienfasttag der vorigen Jahre zur Hand. Außerdem erhalten Sie in Ihrem kfb Diözesanbüro eine Mappe mit Kreuzwegvorschlägen. Viel Freude bei der Vorbereitung und Gestaltung der jeweiligen Feier und viel Erfolg bei der Durchführung der Aktion Familienfasttag!

*Dieser Liturgiebehelf wurde dem Österreichischen Liturgischen Institut zur Begutachtung vorgelegt und genehmigt.*

# Aschermittwoch (13. Februar 2013)

Heute am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit, eine Zeit des Innehaltens, des Verzichtes, der Umkehr, aber auch eine Zeit an jene zu denken, die in menschenunwürdigen Verhältnissen leben und deren Leben tagtäglich vom Kampf ums Überleben gekennzeichnet ist.

## Kyrie-Rufe

---

Unser Gott, du Schöpfer des Lebens und Freund/Freundin der Menschen: In Armut leben bedeutet ohnmächtig sein, sich wertlos fühlen, keine Stimme zu haben und unsichtbar zu bleiben.  
Gott, wo bist Du angesichts der Menschen in unseren Projektpartnerländern, die in Verschlagen und Hütten aus Müll leben?

Jesus Christus, du bist für uns arm geworden,  
um uns durch deine Armut reich zu machen  
Herr erbarme Dich unser

**Herr erbarme Dich unser**

Unser Gott, du bist ein Gott des Lebens und willst, dass alle Menschen in Würde leben. Es bewegt und berührt uns, zu sehen, dass elementare Arbeitsrechte so vieler Menschen in unseren Projektpartnerländern verletzt und missachtet werden. Gott, wo bist Du angesichts der Menschen deren Recht auf menschenwürdige Arbeitsbedingungen mit Füßen getreten wird?

Herr Jesus Christus, du bist gekommen,  
damit wir das Leben haben und es in Fülle haben.  
Christus erbarme Dich unser.

**Christus erbarme Dich unser.**

Unser Gott, angesichts der menschenunwürdigen Verhältnisse, in der die Menschen in unseren Projektpartnerländern leben, fällt es uns oft schwer an Deine Nähe zu glauben. Gott, wo bist Du angesichts der Menschen, deren Leben geprägt ist von Verzweiflung, vom Leiden an der unerträglichen Enge, der Ungerechtigkeit und der Angst niemals mehr aus dieser Umgebung herauszukommen.

Jesus Christus, du hast jene selig gepriesen, die hungern und dürsten nach Gerechtigkeit, denn sie werden satt werden.  
Herr, erbarme Dich unser

**Herr erbarme Dich unser.**

## Bewegt um zu bewegen

---

Wenn ich bewegen will  
 Muss ich bewegt sein  
 Mich in das Geheimnis geben  
 Mutig sein und mich verwandeln lassen

und den harten Steinen trotzen  
 und dem langen Atem trauen  
 und noch träumen können  
 und noch sehnsüchtig sein  
 und lieben, lieben, lieben

verletzbar und verwundbar bleiben  
 leicht und fragil  
 und doch entschieden  
 frei

bewegt um zu bewegen  
 den Stein aufweichen  
 und sei es mit Tränen  
 zart bleiben  
 und sei es mit Zorn  
 aber  
 die Dinge von innen bewegen

*(Quelle:  
 Andrea Schwarz,  
 Eigentlich ist  
 Ostern ganz anders,  
 Hoffnungstexte,  
 Herder Verlag, 2009)*

## Anregungen zur Predigt

---

Heute, am Aschermittwoch, stehen wir am Beginn der Fastenzeit. Die Fastenzeit ist eine Zeit, in der wir eingeladen sind, inne zu halten und über unser Leben nachzudenken. Gerade im Nachdenken über das eigene Leben stellt man sich vielleicht die Sinnfrage nach dem Dasein. Wozu bin ich auf der Welt? Welchen Sinn hat mein Tun, mein Schaffen, mein Leben?

Hermann Hesse hält dazu fest, dass das Leben nur so viel Sinn hat, wie wir selbst imstande sind ihm zu geben. Es liegt also an uns, unser Leben mit Sinn zu füllen. Die 40 Tage der Fastenzeit laden uns ein, Ruhe zu finden und dem Leben vielleicht durch den bewussten Verzicht auf etwas wieder neu Sinn zu geben.

Die Fastenzeit ist aber auch eine Zeit, in der wir eingeladen sind, an alle jene zu denken, deren tagtägliches Leben vom Verzicht geprägt ist. Der Kampf ums tägliche Überleben lässt ihnen keine Zeit und keinen Raum, über den Sinn des eigenen Daseins nachzudenken. Die Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung stellt jedes Jahr in der Fastenzeit diese Menschen in den Mittelpunkt. Sie lädt jedes Jahr ein, sich das Schicksal im Besonderen der Mädchen und Frauen in den Projektschwerpunktländern anzunehmen und mit ihnen zu teilen.

Zum einen teilen wir dieses Jahr mit Arbeitsmigranten und Arbeitsmigrantinnen auf den Philippinen. Rund 12% aller Filippinos und Filippinas arbeiten im Ausland. Das Land ist auf die Rücküberweisungen dieser Frauen und Männer angewiesen. Viele Familien leben ausschließlich von dem, was ihre Verwandten im Ausland verdienen. Immer mehr Frauen suchen im Ausland ihr Glück. Die Folgen für ihre Familien sind verheerend. Kinder bleiben zurück. Männer werden Alkoholiker. Wenn diese Frauen nach vielen Jahren zurückkommen, viele gekennzeichnet durch die Ausbeutung, die sie im Ausland erfahren haben, finden sie ihre Familien vollkommen verändert vor. Die Organisation Mindanao Migrants Center für Empowering Actions versucht Arbeitsmigranten und -migrantinnen und deren Kindern zu helfen. Durch gezielte Bildungsarbeit und anwaltschaftliches Engagement versuchen die ProjektmitarbeiterInnen die Lebensbedingungen von Familien, in denen ein Elternteil im Ausland arbeitet, zu verbessern. Rückkehrenden Migranten und Migrantinnen wird bei der Reintegration geholfen.

Zum anderen teilen wir heuer mit jungen Frauen in Südindien, die unter menschenunwürdigen Bedingungen in Spinnereien und Stofffabriken arbeiten. Die Mädchen werden mit dem Versprechen, drei bis vier Jahre gutes Geld zu verdienen, angelockt. Viele von ihnen sehen niemals einen schriftlichen Vertrag. Vor Ablauf der 3 Jahres Frist wird vielen ein Vergehen vorgeworfen und sie werden neuerlich unter Vertrag genommen. 75% sind nicht einmal 18 Jahre alt und können weder lesen noch schreiben, geschweige denn sich für ihre Rechte stark machen. Die Organisation „Vaan Muhil“ versucht Mädchen in ihren Heimatdörfern aufzuklären, um so zu verhindern, dass diese sich unter Vertrag nehmen lassen und jahrelang ausgebeutet werden.

Diese Projekte sind nur zwei Beispiele von Frauen, deren Leben gekennzeichnet ist vom Kampf ums tägliche Überleben. Die Projektpartnerinnen der Katholischen Frauenbewegung unterstützen sie dabei und versuchen ihnen neue Wege zu eröffnen.

In ihrer Arbeit und ihrem Engagement für die Entrechteten finden viele einen Sinn für ihr eigenes Dasein. Lernen wir von ihnen und geben auch wir unserem Leben Sinn, in dem wir die Augen offen halten und dort handeln, wo Menschen- und Arbeitsrechte mit Füßen getreten werden, wo über Menschen willkürlich verfügt wird, wo Menschen nicht als Menschen gesehen werden.

## Fürbitten

---

Was ein Mensch braucht zum täglichen Überleben, das sei ihm gegeben.  
Gott, wir bitten Dich erhöere uns.

**A. Gott, wir bitten Dich erhöere uns.**

Was ein Mensch braucht zum würdigen wohnen, dafür Sorge die  
Gesellschaft um ihn herum.

Gott, wir bitten Dich erhöere uns.

**A. Gott, wir bitten Dich erhöere uns.**

Was ein Mensch braucht, um sich geborgen zu fühlen, darum mögen  
sich seine Mitmenschen kümmern.

Gott, wir bitten Dich erhöere uns.

**A. Gott, wir bitten Dich erhöere uns.**

Was ein Mensch braucht, um heute und morgen gut leben zu können,  
dazu möge er Bildung und eine gute Arbeit bekommen.

Gott, wir bitten Dich erhöere uns.

**A. Gott, wir bitten Dich erhöere uns.**

Was ein Mensch braucht, um die Fülle des Lebens zu erfahren, das  
schenke du ihm.

Gott, wir bitten Dich erhöere uns.

**A. Gott, wir bitten Dich erhöere uns.**

(Quelle:

[www.misereor.de](http://www.misereor.de))

## Zeichenhandlung

---

Heute am Aschermittwoch erinnern wir uns an das Zeichen der Asche.  
Die Asche drückt Vergänglichkeit aus, bewahrt aber auch die Schönheit.  
Bevor sie Asche wurde, war sie womöglich eine schöne Blume, ein  
grünes Blatt oder eine saftige Frucht.

Es ist ein schönes Zeichen, das Kreuz aus Asche zu empfangen.

Wir kommen uns darin nahe. Wir sehen uns in die Augen und spüren  
Stirn und Hand. Keiner hat dem anderen etwas voraus, keiner hinkt  
hinterher. In der Einsicht selbst wieder Staub zu werden, liegt die große

Hoffnung für uns alle, dass uns einer – Gott – aus dem Staub erhebt.

(Quelle:

[www.predigtforum.at](http://www.predigtforum.at))

*Wir bekreuzigen uns gegenseitig mit Asche.*

## Segen

---

### **Ermutigung zum Aufbruch**

Wenn Unwichtiges sich aufbläht  
Und das, was wirklich zählt, verdeckt,  
dann wünsche ich Dir Mut,  
innezuhalten  
und den Dingen auf den Grund zu gehen.

Wenn Menschen hungrig, heimatlos  
und unterdrückt bleiben,  
während andere sich bereichern  
und nur an ihren Vorteil denken,  
dann wünsche ich Dir den Mut  
Dich für das Reich Gottes zu entscheiden.

Wenn Du Dich im Gewirr der Angebote  
und Meinungen verlaufen  
und eine falsche Richtung eingeschlagen hast,  
dann wünsche ich dir den Mut  
umzukehren  
und aufzubrechen in ein neues Leben.

So segne uns und unseren Mut  
Gott, der uns Vater und die uns Mutter ist  
Und der Sohn  
Und der heilige Geist  
Amen.

(Quelle:  
[www.misereor.de](http://www.misereor.de))



**Ermutigung zum Handeln**

Wenn Du dir die Hände  
nicht schmutzig machen willst,  
und Dir einredest,  
dass genug andere Menschen  
aktiv werden können,  
dann wünsche ich dir den Mut  
dich für die Wahrheit zu entscheiden.

Wenn Du merkst,  
dass Menschenrechte mit Füßen getreten werden,  
dann wünsche ich Dir den Mut,  
Dich einzumischen  
und Partei zu ergreifen für ein Leben in Würde.

Wenn Du erkannt hast,  
was auf dem Spiel steht,  
aber vor den damit verbundenen Hindernissen  
zurückschreckst,  
dann wünsche ich dir den Mut  
über Deinen Schatten zu springen.

So segne uns und unseren Mut  
Gott, der uns Vater und die uns Mutter ist  
Und der Sohn  
Und der heilige Geist  
Amen.

(Quelle:  
[www.misereor.de](http://www.misereor.de))

**Liedvorschläge**

---

- Wir erwarten einen neuen Himmel, Nr. 648 (du mit uns, Neue Lieder für Jugend und Gemeinde, Herausgeber: Haus der Stille, 2006)
- Meine Zeit steht in deinen Händen, Nr. 710 (du mit uns, Neue Lieder für Jugend und Gemeinde, Herausgeber: Haus der Stille, 2006)
- Selig seid ihr, wenn ihr einfach lebt, Nr. 619 (du mit uns, Neue Lieder für Jugend und Gemeinde, Herausgeber: Haus der Stille, 2006)
- Liebe ist nicht nur ein Wort, Nr. 616 (du mit uns, Neue Lieder für Jugend und Gemeinde, Herausgeber: Haus der Stille, 2006)

# Gemeindegottesdienst

## (3. März 2013, 3. Fastensonntag, Lesejahr C)

Liturgische Einleitung: Wir geben Gott Namen: Jahwe, Adonai – Herr, Schöpfer, Allmächtiger, Lebendiger, Vater, Ewiger, DU!

Auch Mose fragt in der heutigen Lesung: „Wenn ich zu meinem Volk zurückkomme und sage, die Gottheit eurer Vorfahren hat mich geschickt, werden sie fragen „Wie heißt sie?“

Wer ist Gott für uns? Braucht er einen Namen?

Stellen wir uns und diese Feier unter seinen Namen, den Namen des dreifaltigen Gottes:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

### Kyrie-Rufe

---

Mose legt die Schuhe ab, als er sich dem brennenden Dornbusch nähert; wer mit Gott in Verbindung treten will, muss sich von allem befreien, was ihn hindert. So wie der Barfüßige die Erde unmittelbar spürt, wollen wir Gott ganz spüren. Und das heißt, dass wir in unserer Gottesbeziehung nicht nur das weiche Moos und den Sand spüren, sondern auch die Dornen und spitzen Steine, die unsere Seele verletzen können. Gott will es uns nicht bequem machen, er fordert uns und begleitet uns auf einem Weg, der manchmal auch steil und steinig ist.

Gott, du Lebendiger,  
der du uns herrlich geschaffen hast  
**Herr, erbarme dich**

Gott, du Heiliger,  
der du uns mit deiner Liebe umfängst,  
**Christus, erbarme dich**

Gott, Jahwe,  
der du immer für uns da bist  
**Herr, erbarme dich**

*Alternativ:*

*Herr Jesus Christus, Sohn Gottes,  
der du unser Bruder geworden bist.  
**Herr, erbarme dich***

*Herr Jesus Christus, Sohn Gottes,  
der du dich für uns dahingegeben hast.  
**Christus, erbarme dich***

*Herr Jesus Christus, Sohn Gottes,  
der du uns deine bleibende  
Gegenwart verheißest hast.  
**Herr, erbarme dich***

## Wortgottesdienst

---

**1.Lesung:** Ex 3, 1-8a.13-15

**2.Lesung:** 1 Kor 10, 1-6.10-12

**Evangelium:** Lk 13, 1-9

### Geistlicher Impuls zur Auslegung und Deutung der Lesung aus Ex 3, 1-8a.13-15

---

*4 Frauen: eine (Frau 3) steht unsichtbar auf der Kanzel oder dem Chor oder an einem anderen Platz im Kirchenraum, wo sie nur gehört, aber nicht gesehen wird und spricht die Stimme Gottes, drei weitere stehen sichtbar im Altarraum als Mose (Frau 4), Erzählerin und Kommentatorin*

*Erzählerin:* Mose war nun als Hirte für die Herde Jitros, seines Schwiegervaters, des midianitischen Oberpriesters, verantwortlich. Er trieb die Tiere durch die Wüste hindurch, so kam er an den Gottesberg Horeb.

*Kommentatorin:* Mose allein in der Wüste, fremd im Land, getrennt von seinem Volk. Aber wer ist er eigentlich – Angehöriger des unterdrückten hebräischen Volks oder doch der Sohn der Prinzessin, aufgewachsen am Königshof? Ein Rebell, der sich gegen die ungerechten Zustände auflehnt und die Tyrannen tötet? Oder einer, der sich nicht im Griff hat und in seiner Wut Menschen ermordet? Vor der Frage an Gott „Wer bist du? Wie heißt du?“ steht auch immer: „Wer bin ich? Wie nenne ich mich? Wer bin ich für die anderen?“

*Erzählerin:* Da erschien ihm sein Bote in einer Flamme mitten im Dorngebüsch. Er schaute hin: Der Dornbusch brannte lichterloh, aber er verbrannte dabei nicht. Mose dachte: „Da muss ich hin; ich will diese unglaubliche Erscheinung sehen! Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht?“

*Kommentatorin:* Gott zeigt sich im Feuer. Feuer ist heiß und hell und nicht zu übersehen – aber es lässt sich nicht fassen. Kerzenflammen, Herdfeuer, Öfen sind immer nur ein Abglanz der Stärke und Macht. Das größte Feuer, die Sonne, können wir nicht einmal mit freiem Auge länger anschauen und trotzdem ist Leben ohne diesen Feuerball nicht

möglich. Auch ohne Gottes Liebe können wir nicht leben, wir brauchen seine Wärme und sein Licht, das unsere Tage erhellt.

Die Begegnung mit Feuer verändert – sie kann verbrennen oder sie kann Rohstoffe in wohlschmeckende Speisen verwandeln, sie kann Lehm zu Ziegeln brennen oder wertvolle Stoffe von Schlacke trennen. Auch die Begegnung mit Gott verändert – wir haben es in der Hand, ob wir danach Nahrung für die anderen werden und das Edle in uns zum Glänzen bringen.

*Frau 3 (Stimme Gottes):* „Mose, Mose!“

*Frau 4 (Mose):* „Ja, ich höre.“

*Frau 3 (Stimme Gottes):* „Komm nicht zu nahe heran! Zieh die Sandalen aus, denn der Ort, auf dem du stehst, ist heiliger Grund.“

*Kommentatorin:* Gott ist es, der den Menschen ruft und Mose wird zum Hörenden. Er soll die Schuhe ausziehen, denn das Heilige, die Begegnung mit Gott muss unmittelbar sein. Wir müssen ganz offen vor Gott stehen und dürfen uns durch keine Schutzmechanismen abschirmen.

*Frau 3 (Stimme Gottes):* Ich bin die Gottheit deiner Eltern, Gott Abrahams und Saras, Gott Isaaks und Rebekkas, Gott Jakobs, Leas und Rachels.

*Frau 4 (Mose)* bedeckt mit einem Tuch ihr Gesicht.

*Frau 3 (Stimme Gottes):* „Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen. Ich habe gehört, wie sie vor ihren Peinigern aufschrien. Ich kenne ihre Schmerzen. Deshalb bin ich heruntergekommen. Ich will sie aus der Gewalt Ägyptens retten, ich will sie aus diesem Staat hier hinausbringen in ein gutes und weites Land, in ein Land, das von Milch und Honig trieft.“

*Kommentatorin:* Gott hört und Gott sieht – er schaut nicht weg, er greift ein und handelt. Wie eine gütige Mutter hört er das Schreien seiner Kinder und führt sie weg von jenen, die ihnen Böses tun. Wie eine fürsorgliche Mutter führt er sie in ein Land, in dem sie gut genährt werden, mit Milch und Honig verwöhnt – so wie es sich jede Mutter auf der Erde für ihre Kinder wünschen würde.

*Frau 4 (Mose):* „Wenn ich aber zur Gemeinde Israel zurückkomme und ihnen sage: „Die Gottheit eurer Vorfahren hat mich zu euch geschickt“, dann werden sie fragen: Wie heißt sie?“ Was soll ich ihnen da antworten?“

*Frau 3 (Stimme Gottes):* „Ich bin da, weil ich da bin. Du sollst den Israeliten mitteilen: Der „Ich bin da“ hat mich zu euch geschickt. Jahwe, Beschützer eurer Eltern, Gott Abrahams und Saras, Gott Isaaks und Rebekkas, Gott Jakobs, Leas und Rachels hat mich zu euch geschickt. Das ist mein Name für alle Zeit; mit ihm sollen sich alle Generationen an ihn erinnern.“

*Kommentatorin:* Gott ist nicht in menschlichen Kategorien fassbar und so kann er auch nicht mit einem einzigen Namen festgelegt werden. „Ich bin da, weil ich da bin“ – Ich bin da für dich und ich war da und bin da und werde auch zukünftig da sein – ich bin der Allmächtige und Barmherzige, der dich ruft und nach dir schaut, die Gottheit, die mit starker Hand und hoch erhobenem Arm ihr Volk schützt und befreit, die uns hört und uns vor unseren Feinden rettet.

Sie ist da für uns hier im reichen Europa, aber auch für jene Frauen und ihre Familien in den Ländern des Südens, für die wir heute sammeln. Für die Frauen auf den Philippinen, die emigrieren müssen, um den Unterhalt für ihre Familie zu verdienen. Im Projekt des Familienfasttags werden sie ermutigt, ihre Interessen zu vertreten und ein Netzwerk aufzubauen.

Gott ist für jene Frauen da, die sich in Indien gegen Mädchenmorde und die Abtreibung weiblicher Föten einsetzen und für jene, die helfen die Situation junger Frauen zu verbessern, die in Textilfabriken in Südindien ausgebeutet werden.

## Visionen für eine neue Welt

---

Guter Gott, der du in deiner Liebe wie Mutter und Vater bist, du offenbarst dich uns immer wieder in neuer Gestalt: als einer, der für uns da ist. Auf dich hoffen wir, zu dir rufen wir:

- Es fällt uns schwer, uns gegenseitig in unserem Dasein mit unseren je eigenen Stärken und Schwächen anzunehmen. Wenn es uns gelingt zu erkennen, dass wir alle vom lebenspendenden Felsen trinken, der Jesus ist, dann kann Gemeinschaft für alle bereichernd werden.
- Zu unserer Gemeinschaft gehören Menschen mit ganz unterschiedlichen Lebenserfahrungen. Ihre Zukunftsvisionen sind bunt und vielfältig. Sie alle sind wichtig und wertvoll. Wenn unsere gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung weiter wächst, dann kann aus einem häufigen Nebeneinander immer mehr ein Miteinander werden.
- Zu unserer Gemeinschaft gehören Menschen verschiedenster Reichtümer. Sie suchen nach ausreichender Nahrung und guten Arbeitsbedingungen, aber auch nach gelingenden Beziehungen und Tätigkeiten, die sie erfüllen und Freude machen. Wenn wir bereit sind, zu teilen und einander stärken, kann unsere Welt gerechter und schöner werden.
- Wir sind eingebunden in das größere Gefüge unserer Gesellschaft und unserer Kirche. Wenn wir uns wachhalten für die Probleme unserer Zeit und bereit sind, mit anderen gemeinsam nach Lösungen zu suchen, dann helfen wir mit am Aufbau einer Gesellschaft und Kirche, in der Menschen aller Schattierungen Lebensraum finden.
- In unserer Mitte leben Menschen, die trauern; Menschen, die krank sind; Menschen, die von Sorgen belastet sind. Wenn die Traurigkeit die Hoffnung auf eine gute Zukunft erdrückt, dann sei du da, Gott des Trostes, mit deinem Beistand, der Leben verheißt.

*Fürbitten nach „Frieden ist nicht nur ein Traum“ in: Thema Gottes – Namen, FrauenGottesDienste, Modelle und Materialien, hrsg. Langwald/Niehüser*

## Segen

---

Gott, der Feuer ist, wärme und nähre uns.

Gott, der Licht ist, lasse sein Angesicht leuchten über uns und sei uns gnädig.

Gott, der Frieden ist, segne und behüte uns.

Dies gewähre uns der dreieinige Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist

# Frauenliturgie

**Material:** Wollknäuel, einen bunten Wollfaden für jede teilnehmende Frau,  
3 Bilder von Projektpartnerinnen, FFT Plakate

## I Ankommen im Raum – Ankommen bei mir

---

Zeit, um zur Ruhe zu kommen  
 Zeit, um zu beten  
 Zeit, um mich zu öffnen  
 Zeit, um im Hier und Jetzt zu sein  
 Zeit, um nachzudenken  
 Zeit, mich zu erfreuen  
 Zeit, um meine Sprachlosigkeit zuzulassen  
 Zeit für mich und meine Beziehung zu Gott

Um mich für Neues zu öffnen, muss ich zuerst bei mir selbst ankommen und zur Ruhe finden. Die Feier soll eine bewusste Unterbrechung vom Alltag darstellen, uns öffnen und sensibel werden lassen für die Lebenswelten von Frauen und Mädchen in den Projektländern der Aktion Familienfasttag. Die Gemeinschaft soll uns stärken und uns Kraft geben, immer wieder dort die Stimme zu erheben, wo Unrecht geschieht und Solidarität fehlt.

## II Gebärdenmeditation

---

*Das Lied kann entweder gemeinsam gesungen oder von der CD (Anna Tschermann, Earth and Sky) eingespielt werden. Die Gebärden werden deutlich sichtbar einmal vorgezeigt und dann in mehrmaliger Wiederholung von allen durchgeführt.*

- |  |   |
|--|---|
| <b>Into the silence of the night</b>   | langsam beide Hände vor das Gesicht legen und die Augen schließen                     |
| <b>Into the silence of the moon</b>    | beide Arme nach oben führen und einen großen Kreis vor dem Körper zeichnen            |
| <b>I am making my dreams come true</b> | Imaginäre Schätze vom Boden aufsammeln und mit beiden Händen in die Welt hinauswerfen |
| <b>I am making my being come true</b>  | beide Hände weit öffnen und dann zum Herzen schließen                                 |

*Denkimpulse: Wo finde ich Ruhe für mich? Welche Träume möchte ich stärker leben? Wofür möchte ich mich einsetzen? Was zeichnet mein Wesen aus? Was stärkt mich?*

### III Thematische Entfaltung „Der Wahrheit eine Stimme geben!“

Die folgenden Zeitungsartikel geben der Wahrheit eine Stimme. Sie thematisieren Frauenleben und Ereignisse, die vielen Menschen unbekannt sind und den Weg in unsere täglichen Nachrichten nur sehr selten finden. Sie sollen Aufklären, zum Nach- und Weiterdenken anregen und uns ermutigen, die Erinnerung an diese Geschichten wachzuhalten.

*Sprecherin 1:*

#### **Wieviel ist ein Menschenleben wert?**

Tirupur, Indien: Die 17-jährige Kavitha starb gestern an den Folgen eines Arbeitsunfalles in einer Spinnerei in Tamil Nadu. Obwohl Kinderarbeit in ganz Indien gesetzlich untersagt ist, begann sie dort als 14jährige zu arbeiten, um die Familie zu unterstützen und ihre eigene Mitgift zu finanzieren. Die Familie erhielt weder das Geld für drei Jahre harte Arbeit, noch eine Entschädigung für den Verlust ihrer Tochter. Die Arbeit in der Fabrik geht wie gewöhnlich weiter. **Wieviel ist ein Mädchenleben wert?**

*Sprecherin 1 hält danach gut sichtbar ein Bild einer indischen Projektpartnerin in die Höhe (Alternativen: ein FFT Plakat, ein passendes Symbol) und spricht dazu:*

**„Jedes Menschenleben hat den gleichen Wert – egal ob Mann oder Frau!“**

*Sprecherin 2:*

#### **Sklavinnen der Moderne!**

Tamil Nadu, Indien: Die Textilbranche boomt. Und die Nachfrage nach billigen Arbeitskräften steigt unaufhörlich. Eine Anstellung nach dem hier üblichen Sumangali Prinzip verspricht jungen Mädchen und Frauen hohe Gewinne in relativ kurzer Zeit und stellt einen Bonus nach Ablauf des Vertrages in Aussicht. Die andere Seite der Medaille zeigt unmenschliche Arbeitsbedingungen in den Fabriken, zerschlagene Träume, Gewalt und Einschüchterung als Arbeitsalltag. **Diese Mädchen und Frauen sind Sklavinnen der Moderne!**

*Sprecherin 2 hält ein weiteres Bild in die Höhe und spricht dazu:*

**„Jede Form der Gewalt und Sklaverei ist eine Verletzung der Würde des Menschen“**



*Sprecherin 3:*

**Tod als einziger Ausweg!**

Erode, Indien: Die Selbstmordrate unter jungen Frauen in den süd-indischen Städten rund um das Zentrum der indischen Textilindustrie nimmt erschreckende Ausmaße an. Mindestens 1 Frau pro Tag versucht sich das Leben zu nehmen – vergiftet sich, zündet sich bei lebendigem Leibe an oder springt von einer Brücke. Sie alle haben eines gemeinsam: Sie arbeiten nach dem Sumangali Prinzip in indischen Garnspinnereien oder Textilfabriken, schuften um für sich und ihre Familie das Überleben zu sichern und werden am Ende der Verträge doch oft um ihren Lohn gebracht. **Sie sehen als einzigen Ausweg den Tod!**

*Sprecherin 3 hält ein weiteres Bild in die Höhe und spricht dazu:*  
**„Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Leben ohne Angst und Verfolgung“**

*Die Frauen bleiben noch kurz stehen und es kann ein Moment der Stille entstehen. Die Bilder werden danach abgelegt und die Sprecherinnen kehren zurück auf ihre Plätze.*

## IV Predigtimpulse

*Predigtimpulse können entweder aus anderen Liturgiebausteinen oder aus dem Bildungsbehef zum Bildungsthema entnommen werden. Bezugnehmend auf die Zeitungsartikel können Unterstützungsangebote für die betroffenen Frauen aufgezeigt und die Arbeit der Projektpartnerinnen vor Ort im Mittelpunkt gestellt werden.*

## V Alternatives Glaubensbekenntnis

**Sprecherin 1 (Alternative: Alle sprechen diesen Textteil gemeinsam):**

Ich glaube an Gott, der die Liebe ist und der die Erde allen Menschen geschenkt hat. Ich glaube an Jesus Christus, der gekommen ist, uns zu heilen und uns aus allen Formen der Unterdrückung zu befreien. Ich glaube an den Geist Gottes, die Ruach, die in allen und durch alle wirkt, die sich der Wahrheit verschrieben haben. Ich glaube an Gottes Verheißung, sein Reich der Gerechtigkeit und des Friedens für die ganze Menschheit zu errichten.

**Sprecherin 2 (Alternative: Gruppe A spricht diesen Textteil gemeinsam)**

Ich glaube nicht an das Recht der Stärkeren, noch an die Stärke der Waffen, noch an die Macht der Unterdrückung.

**Sprecherin 3 (Alternative: Gruppe B spricht diesen Textteil gemeinsam):**

Ich glaube an die Menschenrechte, an die Solidarität aller Menschen, an die Stärke der Gewaltlosigkeit.

**Sprecherin 2 (Gruppe A):** Ich glaube nicht an Rassismus, an die Macht, die aus Wohlstand und Privilegien erwächst oder an andere Ordnungen, die versklaven.

**Sprecherin 3 (Gruppe B):** Ich glaube, dass alle Männer und Frauen gleichberechtigte Menschen sind und dass Gott für die Welt eine Ordnung will, die auf Gerechtigkeit und Liebe gründet.

**Sprecherin 2 (Gruppe A):** Ich glaube nicht, dass Krieg und Hunger unvermeidlich sind und Frieden unerreichbar ist.

**Sprecherin 3 (Gruppe B):** Ich glaube an die Schönheit des Einfachen, an Liebe mit offenen Händen, an Friede auf Erden.

**Sprecherin 1 (Alle):** Ich glaube nicht, dass Leiden umsonst sein muss, dass der Tod das Ende ist, dass die Verstümmelung unserer Erde das ist, was Gott gewollt hat. Dagegen wage ich es, immer und allem zum Trotz, an Gottes Macht zur Veränderung und Verklärung zu glauben, mit der er seine Verheißung eines neuen Himmels und einer neuen Erde erfüllt, wo sich Gerechtigkeit und Friede küssen.

(nach einem  
indonesischen  
Glaubensbekenntnis)

## VI Bitten und Dank

---

*Eine Frau tritt nach vorne und spricht ihre Bitte laut aus, dabei hält sie ein Wollknäuel in der Hand. Eine weitere Frau tritt nach vorne, nimmt das ausgerollte Wollknäuel und stellt sich in etwas Entfernung auf, spricht ihre Bitte und übergibt das Wollknäuel an eine weitere Frau. Auch Frauen, die ihre Bitten oder ihren Dank nicht laut aussprechen möchten, sind eingeladen am Netz mitzubauen. Je mehr Frauen in den Kreis treten, umso dichter wird das Netz, das am Ende entstehen soll. Die Frauen bleiben vorerst stehen.*

**Sprecherin:** Dieses Netz der Solidarität soll uns an alle Frauen und Mädchen erinnern, die in den Textilfabriken Indiens ihr Leben einsetzen. Ihre Schicksale bleiben nicht unbemerkt und ihre Stimmen nicht ungehört. Es soll die weltweite Solidarität zwischen uns Frauen wachrufen und uns wissen lassen, dass wir getragen sind. Das Netz ist stark und je mehr Menschen daran bauen und glauben, umso tragfähiger wird es – für uns und alle Menschen dieser Erde.

*Das Netz wird danach vorsichtig auf den Boden gelegt, fixiert und ein Plakat der Aktion FFT (und/oder Blumen) gut sichtbar in die Mitte gelegt. Jede Frau erhält weiters ein Wollband für ihr Handgelenk, um die Solidarität mit den Spinnerinnen sichtbar auszudrücken. Danach soll ein Moment der Stille einkehren.*

## VII Lied: „Wenn jeder gibt, was er hat“

Text: Wilhelm Willms. Musik: Peter Janssens. Aus: *Fest der Hoffnung*, 1976.  
Alle Rechte im Peter Janssens Musik Verlag, Telgte-Westfalen.

1. Wir spin - nen, knü - pfen, we - ben, wir sä - en  
2. Wir spin - nen, träu - men, schau - en, wir fan - gen  
3. Wir tei - len, was wir ha - ben, wir brin - gen

neu - es Le - ben. Wir spin - nen, knü - pfen,  
an zu bau - en. Wir spin - nen, träu - men,  
uns' - re Ga - ben. Wir tei - len, was wir

we - ben, wir sä - en neu - es Le - ben.  
schau - en, wir fan - gen an zu bau - en.  
ha - ben, wir brin - gen uns' - re Ga - ben.

R.: Wenn je - der gibt, was er hat, dann wer - den al - le satt, wenn je - der  
gibt, was er hat, dann wer - den al - le satt. Wenn je - der satt.

Im Refrain kann alternativ die weibliche Form gesungen werden:  
„Wenn jede gibt, was sie hat ...“

## VIII Aufbrechen mit Gott – sich senden und segnen lassen

---

*Jeweils 2 Frauen gegenüberstehend sprechen sich den Segen abwechselnd zu (Alternative: der Text wird von einer Sprecherin laut vorgelesen)*

### **Segen für den Kopf/Stirn – Hand auf den Kopf legen:**

Gott segne dich und schenke dir Klarheit in deinen Gedanken, stärke deine Willenskraft und Zuversicht.

### **Segen für die Hände – Hände in die Hand nehmen:**

Gott stärke deine Hände, dass neue Kraft in ihnen fließe und sie dein Leben gestalten, wie es deinem Wesen entspricht

### **Segen für das Herz – Hand aufs Herz/Brustmitte legen:**

Gottes Zärtlichkeit hülle dich ein und schütze dich.

Gott richte dich auf und mache dich lebendig.

Vertrauen, Liebe und Lebensfreude mögen in dir stark sein.

## IX Abschluss

---

*Alle Feiernden stehen auf und reichen sich die Hände*

Wir reichen einander die Hände.

Wir gehen hin im Namen des lebendigen, fürsorgenden Gottes.

Wir gehen hin, um uns allem entgegen zu stellen,

was das Leben von Frauen, Männern und Kindern versklavt.

Wir gehen hin, um uns zu freuen,

dass wir einander haben.

Unser Gott, der für uns Mutter und Vater ist, segne und behüte uns auf allen unseren Wegen. Amen.

## X Abschlusslied: „Du wirst den Tod in uns wandeln“ (Du mit uns 71)

---

*Siehe Seite 26*

# Familiengottesdienst für die Fastenzeit

## Vorbereitung

*Wenn es der Gottesdienstraum zulässt, dann ist eine Weltkarte oder ein „Weltball“ (erhältlich oder entlehnbar in den Missio-Diözesanstellen) hilfreich.*

*Das Würfelnetz (Abbildung nachstehend) sollte nach Möglichkeit vergrößert auf leichten Karton kopiert werden. Das Netz kann je nach Feierform (Eucharistiefeier, Wortgottesfeier, Kinderliturgie) mitgegeben oder in der Feier zu einem Würfel gestaltet werden. Wie weit es vorgefertigt sein muss, hängt vom Alter und der Anzahl der Mitfeiernden sowie von den räumlichen Möglichkeiten ab. Die Bausteine kommen auch ohne das Würfelnetz aus. Kindern (und Erwachsenen) hilft aber meist die Anschaulichkeit.*

*Die Bausteine nehmen die Möglichkeiten, die die Fastenzeit grundsätzlich Kindern und Erwachsenen spirituell bietet, in den Blick.*

## Begrüßung

---

Liebe Kinder, liebe Eltern und Großeltern, liebe Schwestern und Brüder, wir feiern den ... Sonntag in der Fastenzeit. Die Fastenzeit schenkt uns die Möglichkeit, sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren. Wir alle wünschen uns, dass wir ein gutes Leben führen, dass wir zu essen haben, einen guten Platz zum Wohnen, dass wir Freunde und Freundinnen haben und jemanden, der uns tröstet, wenn wir traurig sind.

Das wünschen wir uns, das wünschen sich Kinder und ihre Familien überall auf der Welt. Um über das nachzudenken, was wichtig ist, hilft uns heute die Aktion Familienfasttag. Diese Aktion der Katholischen Frauenbewegung möchte, dass wir mit Menschen in Asien, Lateinamerika und in Afrika ein gutes Leben teilen.

Jesus hat uns gezeigt, was wesentlich ist, um gut leben zu können. Das sind sehr einfache Dinge wie eben das Teilen.

So begrüßen wir Jesus, unseren Bruder und Herrn, in unserer Mitte.

## Kyrie-Ruf

---

Jesus, du liebst alle Menschen, die, die hier in ... wohnen und die in anderen Teilen der Welt.

Jesus, du bist unser Bruder geworden und hast alles mit uns geteilt.

Jesus, du hast von Gottes großer Liebe erzählt.

*Kyrieruf nach Wahl der Gemeinde jeweils dazwischen*

Guter Gott, dein Sohn Jesus ist unser Freund. Er steht uns bei. Manchmal haben wir nicht die Kraft und auch keine Lust, auf andere Menschen zu schauen. Da sind wir eng im Herzen. Lass uns weit werden, großzügig und freundlich, damit wir gutes Leben teilen können. Darum bitten wir dich durch ihn, Jesus Christus, der mit uns geht, und durch deinen Geist, der Mut macht.

Alle: Amen.

## Fasten als Besinnung auf das Wesentliche

---

*Mit freundlicher  
Genehmigung aus:  
Hurra, Jesus lebt!  
Mit Kindern die  
Fastenzeit und  
Ostern erleben,  
hrsg. Spiegel –  
Katholisches  
Bildungswerk  
Oberösterreich,  
Linz 2008, 20-21.  
Bestelladresse:  
Kapuzinerstraße 84,  
4021 Linz,  
0732/7610-3218.*

Die Fastenzeit ist eine Zeit, die uns jedes Jahr die Gelegenheit gibt, uns auf das Wichtige im Leben zu besinnen. Immer wieder können wir darüber staunen, wie wenig wir an Dingen hängen, aber wie sehr wir gute Beziehungen brauchen: froh sein zu können mit Mama und Papa, nicht nur als Kind, sondern auch, wenn wir erwachsen sind. Eine sichere Bindung, sich zu versöhnen nach einem Streit und sowieso die Liebe helfen uns dabei, mehr als noch mehr zu besitzen. Freundinnen und Freunde zu haben ist wichtiger als noch mehr Spielzeug. Zu Gott eine gute Beziehung zu haben, zu beten, in der Bibel zu lesen, Gottesdienst zu feiern, das macht das Leben hell und schön, weil Gott uns ein ganz neues Licht für unser Leben in der Taufe gegeben hat.

Trotzdem gibt es Menschen unter uns und in anderen Teilen der Welt, denen es nicht so gut geht. Sie brauchen die Liebe, die Versöhnung, die Freundschaft genauso wie wir, aber zusätzlich brauchen sie einfach Dinge, wie z.B. Kleidung, Medizin, wenn sie krank sind, etwas Sinnvolles zum Spielen oder Schulhefte. Viele Eltern unter ihnen haben vielleicht Arbeit, aber verdienen damit kaum das Notwendigste zum Leben für sich selbst und für die Kinder ist es dann viel zu wenig.

Warum das so ist, hat viele Gründe. Ein Grund ist der Preis, den wir für etwas bezahlen, das wir kaufen. Wir möchten gerne sehr günstig einkaufen. Darum wird denen, die das herstellen, sehr wenig Lohn bezahlt. Das bringt die Menschen, vor allem in anderen Teilen der Welt, in Schwierigkeiten. Damit das aufhört, müssen wir sagen, dass das nicht gerecht ist und wir hier das gar nicht wollen. Denn wenn ich mir etwas Schönes zum Spielen kaufe oder etwas Gutes zu essen, möchte ich eigentlich nicht, dass es deshalb jemand anderem schlecht geht. Das ist nun auch wieder eine einfache Sache und das ist schon eine Idee zum Fasten:

Wir können mit dem **Mund** fasten, wenn wir uns für Gerechtigkeit einsetzen.

Unser Körper ist uns beim Fasten immer eine große Hilfe. Unser Leib ist immer da und gibt uns Tipps, wie wir wesentlich leben können.

*(Falls Sie das Würfelnetz verwenden, könnte es hier verteilt werden: Der Würfel, den wir daraus basteln, macht uns Vorschläge, wie wir mit unserem Körper fasten können.)*

Mit dem **Mund** können wir also nach Gerechtigkeit fragen und uns dafür aussprechen. Wir können auch in anderer Art fasten. Es gibt die Aktion Familienfasttag schon seit mehr als 50 Jahren. Wir könnten an einem oder mehreren Tagen, z.B. an den Freitagen in der Fastenzeit nur etwas ganz Einfaches zu Abend essen, eine Suppe oder ein Butterbrot. Was wir uns damit an Geld sparen, das stellen wir der Aktion Familienfasttag zur Verfügung, damit sie Familien in anderen Teilen der Welt, in Asien, Afrika oder in Lateinamerika unterstützt. Diese Mütter oder Väter können dann ein besseres Leben schaffen.

Mit dem **Mund** können wir aber noch etwas ganz Wichtiges Tun. Wir können überlegen, was wir sagen. Wir können etwa Nörgelfasten oder mehr Zauberworte wie „Danke“ oder „Bitte“ oder „Ich freue mich“ verwenden. Das sind ganz einfache Dinge und machen das Leben gut. Genauso wie das Beten. Wenn wir mit Gott in Verbindung kommen, Gott erzählen, was uns bewegt, dann hilft uns das Gebet zu erkennen, was wesentlich und wichtig ist.

Mit den **Füßen** können wir ebenso fasten. Wir könnten die kurzen Wege öfter zu Fuß gehen so wie die Kinder den Schulweg gehen, wenn sie nicht gar zu weit entfernt von der Schule wohnen. Das spart eine

Menge an Gasen ein, die unsere Umwelt schädigen. Damit helfen wir ganz einfach auch den Menschen in südlichen Ländern, die viel stärker als wir an den Folgen des Klimawandels leiden.

Fällt euch noch etwas ein, wie wir mit den Füßen fasten können? (in der Natur spielen, Treppen steigen statt Lift benutzen (für die Gesundheit, spart Energie), spazieren zu gehen, um nachzudenken oder um miteinander zu plaudern)

Wir können auch mit den **Händen** fasten. Wir können helfen, streicheln und trösten, jemanden umarmen, uns die Arbeit teilen, Brot auseinander brechen, um zu teilen, und die Hände zum Gebet falten. Die Hände zu falten ist eine ganz hilfreiche Art, sich auf das Wesentliche zu besinnen, weil wir damit ganz von selbst in die Mitte unseres Körpers kommen, in die Nähe des Herzens. Wenn der Kopf voll ist von Gedanken, vielleicht auch voll von Sorgen, dann hilft das Hände falten zum Beten (*Bitte vorzeigen!*)

Wie können wir mit den **Augen** fasten? Wir können sehr genau hinschauen, wo Ungerechtigkeiten passieren. Das ist sehr wichtig, wenn wir Frieden schaffen wollen. Denn es gibt keinen wirklichen Frieden ohne Gerechtigkeit. Das wissen Kinder sehr genau. Wenn es Streit gibt oder eine Rauferei, müssen wir genau hinschauen, um zu erkennen, was passiert ist. Das gilt in der Familie, im Kindergarten und in der Schule genauso wie in der Pfarre und in der Gemeinde, in der wir wohnen, oder zwischen den Ländern auf dieser Erde. Da können die offenen **Augen** sehr helfen.

Manchmal kann es aber auch gut sein, wenn die **Augen** nichts zu tun haben, wenn wir die Zeitung zuschlagen, den Fernseher oder den Computer ausschalten. Da haben wir Zeit, um auszuruhen, oder das zu sehen, was uns sonst vielleicht nicht ins Auge fällt.

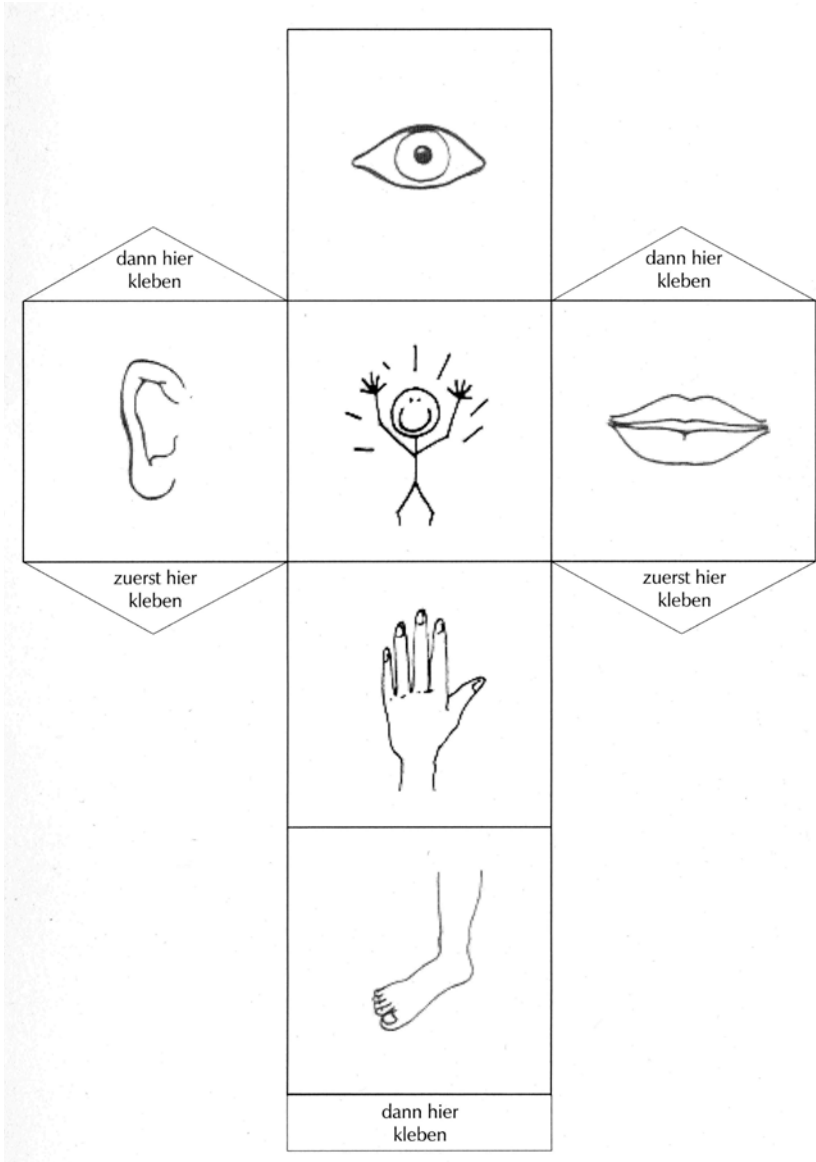
Das gleiche gilt auch für die **Ohren**. Wenn wir uns konzentrieren und die üblichen Geräusche vermindern, dann hören wir neue Geräusche, vielleicht in der Natur, oder wir hören plötzlich die Stille und die leise Stimme unseres Herzens.

*Mit Würfelnetz: Wenn wir den Würfel zusammengebaut haben, dann können wir täglich einmal würfeln und wir fasten nach dem gewürfelten Symbol. Beim „Joker“, der Figur in der Mitte, darf sich jeder und jede etwas aussuchen.*

*Ohne Würfelnetz: Den Körper als Erinnerungshilfe benennen.*



Die Fastenzeit hilft uns, uns auf das Wesentliche zu besinnen. Zusammen mit der Aktion Familienfasttag können wir im Teilen, mit dem Mund, den Augen und Ohren, den Füßen und Händen das Leben für uns und für viele Menschen gut werden lassen.



## Friedensgruß

Mit unseren Händen haben wir noch eine gute Möglichkeit, etwas sehr Wichtiges im Leben zu tun: einander den Frieden zu wünschen, die Kinder untereinander, die Kinder den Erwachsenen und die Erwachsenen den Kindern.

Den Frieden, zu dem wir selbst mit unserer Lebenshaltung beitragen können, den uns aber letztlich nur Gott in der ganzen Fülle schenken kann.

### Du wirst den Tod in uns wandeln

T/M: Kathi Stimmer-Salzeder  
© Musik und Wort, D-84544 Aschau a. Inn

1. Du wirst den Tod in uns wan - deln in Licht, dem Le - ben  
gibst du ein neu-es Ge - sicht. Die Trä - nen trock - nen, die Trau - er zer - bricht,  
denn du stehst auf, du bist Le - ben und Licht.

2. Du wirst das Schweigen erfüllen mit Gesang, die Stimme findet zu Sprache und Klang.  
Auch unser Herz singt, es ist nicht mehr bang, denn du stehst auf, du bist Stimme und Klang.
3. Die Zweifel ruhn, sie erkennen den Sinn, und all die Not trägt uns reichen Gewinn.  
Die Leere führst du zur Zuversicht hin, denn du stehst auf, du bist Inhalt und Sinn.
4. Den müden Glauben bestärkst du mit Mut, und neue Freude brennt auf aus der Glut.  
Wir gehen frei, wie die Liebe es tut, denn du stehst auf, du bist Freude und Mut.
5. wie 1.





# teilen macht stark

aktion familienfasttag

Ihre Spende an  
PSK Konto 1.250.000

steuerlich absetzbar



Katholische  
Frauenbewegung

[www.teilen.at](http://www.teilen.at)

## Impressum

Eigentümerin, Herausgeberin und Verlegerin: Katholisches Frauenwerk in Österreich. Referat Entwicklungspolitik – Aktion Familienfasttag, Spiegelgasse 3/II, 1010 Wien. Für den Inhalt verantwortlich: Milena Müller-Schöffmann; Redaktionsteam: Beate Gratzler, Lucia Greiner, Maria Schwingenschlögl, Barbara Wandl; Layout: rennergraphicdesign; Druck: Druckerei Janetschek