

SINN-VOLL AUF OSTERN ZU



BEGLEITER FÜR DIE FASTENZEIT 2024



PSG DIÖZESANVERBAND AUGSBURG, KITZENMARKT 20, 86150 AUGSBURG, WWW.PSG-AUGSBURG.DE

Liebe Pfadfinder*innen,
Euch gilt mein Dank für Euer Vertrauen, mit dem Ihr mich wieder einen Fastenbegleiter für Euch vorbereiten lasst.

Wie viele Sinne haben wir eigentlich? Da diskutiert selbst die Wissenschaft. Bei 5 Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Tast- und Geschmacksinn) sind sich alle noch einig, aber auch 7 oder 8 Sinne sind im Gespräch. Manchmal sind unsere Sinne ein bisschen stumpf geworden oder „eingeschlafen“. Wer z. B. immer sehr scharf isst, für den sind normal gewürzte Speisen mit der Zeit schal. Wir wollen uns in den kommenden Wochen mit wachen Sinnen auf den Weg machen, die Sinne neu entdecken und schärfen.

Aber das ist noch nicht alles. „Sinn“ hat ja eine doppelte Bedeutung. „Das macht doch alles keinen Sinn“ hören oder sagen wir manchmal. Worin steckt denn eigentlich der Sinn in meinem Handeln, im Tun der anderen? Was ist Ursprung und Ziel unseres Handelns? Auch mit solchen oder ähnlichen Fragen werden wir uns beschäftigen.

In diesem Sinn 😊 wünsche ich Euch allen einen guten, sinnerfüllten Weg durch die Fastenzeit und Gut Pfad!

Aschermittwoch



Asche - Untergang und Neubeginn

Asche
Kraft
des Feuers
Untergang
des Alten
gestaltlos noch
das Neue
Asche
fruchtbarer Boden
Altes
bekommt
neuen Sinn
Kraft
der Verwandlung
Neubeginn
heute
„Gedenke Mensch...“
und kehr um
mit Gottes Kraft

Donnerstag bis Samstag

Wir alle kennen gemütliche Lagerfeuerabende. Wie schön ist es dem Feuer zuzuschauen. Auch die Tradition, ein bisschen von der Asche eines Lagerfeuers abzufüllen, beim nächsten Lager wieder in die Feuerschale zu geben und so eine Kette aus gemeinsamen Lagerfeuern und Erinnerungen zu knüpfen, kennen wir. Damit erinnern wir uns auch an unseren Ursprung, an „die ersten Lager“, weil deren Asche ja irgendwie auch noch dabei ist.

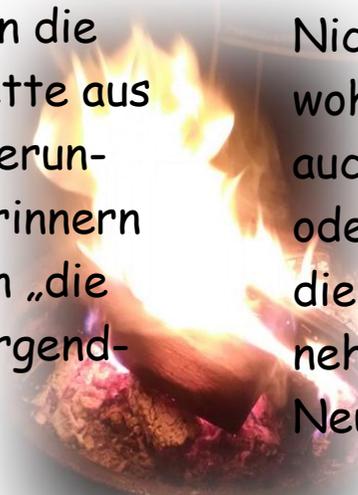
Wir kennen aber auch die Bilder von fürchterlichen Waldbränden weltweit. Das macht uns die zerstörerische Kraft des Feuers immer wieder neu bewusst. Aber so schlimm die Bilder auch sind, es gibt auch Pflanzen, die genau auf diese Naturkatastrophe angewiesen sind. Sie brauchen die „verbrannte Erde“ und die Asche,

damit ihre Samen keimen und so neues Leben beginnen kann. Verwüstung, Untergang und Neubeginn liegen manchmal nahe beieinander. Und manchmal ist ein scheinbarer Untergang einfach auch sinnvoll und notwendig.

Nichts ist so schwer zu ändern wie Gewohnheiten. Und doch haben sich manchmal auch Dinge eingeschlichen, die nicht gut oder gesund sind. Vielleicht erinnert uns ja die Asche daran, dass der „innere Schweinehund“ überwunden werden muss, dass ein Neubeginn möglich sein kann...

Vorschläge für die Woche:

- Ich nehme mir in dieser Fastenzeit bewusst Zeit, um Neues auszuprobieren.
- Ich überlege mir, was „untergehen“ muss, damit Neues gelingen kann.
- Ich versuche auch in schwierigen Situationen einen Sinn zu erkennen.



1. Fastensonntag



Sehen

Sehen
wahrnehmen
das Besondere
die Schönheit
das Gute
Sehen
aufmerksam sein
staunen können
Vielfalt
entdecken
Einblicke
gewinnen
Ausblicke
genießen
Sehen
ohne Wertung
mit liebendem
Blick

1. Fastenwoche

Worauf wir alles schauen... Handy, Klamotten, Frisur, Auto, Besitz, Posten, Flexibilität, Effektivität... Wir bleiben mit unserem Sehen oft an der Oberfläche hängen. Und oft verhindert das Gefühl etwas oder jemanden schon zu kennen, dass man wirklich genau hinsieht. „Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ lässt Antoine de Saint Exupéry seinen Kleinen Prinz sagen. Nehmen wir noch die Menschen und die Dinge um uns herum wirklich wahr, oder sind wir zu sehr mit uns selbst beschäftigt? Sehen wir nur, was wir sehen wollen oder gewohnt sind? Sind wir schon abgestumpft, so dass „die Wiese grün“ ist - ohne Unterschiede und ohne kleine Wunder und Besonderheiten? Wie geht es dem Menschen, der mir gerade begegnet, wirklich?



„Ansehen“ hat mit Wertschätzung zu tun. Und mein Blick, das, was ich sehe, wird mich prägen. Ob ich nur auf Äußerlichkeiten sehe, ob ich nur Fehler, Negatives oder eben Positives, Besonderheiten sehe, wird Auswirkungen auf mein Verhalten haben. „Wenn du Märchenaugen hast, entdeckst du lauter kleine Wunder.“ hat mir eine Freundin mal geschrieben. Ja, das stimmt!

Vorschläge für die Woche:

- Ich versuche alltägliche Dinge, die mir begegnen, bewusst anzuschauen.
- Vielleicht finde ich jemanden, der mit mir das „Kamera-Spiel“ spielt.
- Ich versuche meinen Blick auf das Positive zu lenken bei dem, was mir begegnet.
- Ich bin aufmerksam für Talente und Besonderheiten meiner Mitmenschen.

2. Fastensonntag



Gleichgewichtssinn

Gleichgewicht
gleiches Gewicht
ausgeglichen
in Balance
die Belastung
gleich verteilt
Anspannung und Entspannung
reden und hören
Arbeit und Ruhe
gleich verteilt
Chancen
Lebensmittel
Land
Besitz
Geld
Macht
im Gleichgewicht
die Welt
und ich

2. Fastenwoche

„Work-Life-Balance“ kann man in der letzten Zeit oft lesen oder hören. Leben im Gleichgewicht, danach sehnen sich viele. Auch unser Körper ist auf Gleichgewicht ausgerichtet. Gerät eines der vielen Systeme in Schiefelage, werden wir krank. Unser Gleichgewichtssinn hilft uns „gerade“ zu stehen und in Balance zu bleiben. Ich bleibe so zu sagen in meiner Mitte.

Zur Mitte oder wieder ins Gleichgewicht kommen, das tut mir persönlich, aber auch unserer Gesellschaft und Welt gut. Da fällt mir z. B. ein, dass wir sehr über unsere Verhältnisse leben und sich der Tag, an dem die Ressourcen für das laufende Jahr aufgebraucht sind, sich jedes Jahr weiter nach vorne verschiebt. Ich denke daran, dass es weltweit genügend Lebensmittel gibt, damit alle Menschen satt werden könnten - aber es fehlt das Gleichgewicht

der Verteilung. Ich denke an so viele Mädchen und Frauen, denen das Recht auf Bildung nicht zugestanden wird, so dass nur Männer die Zukunft gestalten können... Auch bei mir persönlich ist vielleicht manches in Schiefelage und damit aus dem Gleichgewicht geraten. Was hilft mir, meine Mitte wieder zu finden?



Vorschläge für die Woche:

- Ich bin aufmerksam dafür, was bei mir aus dem Gleichgewicht ist und versuche, mich meiner Mitte wieder zu nähern.
- Ich überlege mir, wo ich Ressourcen wie Wasser und Energie sparen kann und versuche es umzusetzen.
- Vielleicht habe ich etwas zu Hause, was ich nicht brauche, was anderen aber nutzen könnte - Lebensmittel, Kleidung... Wem kann ich damit das Gleichgewicht erleichtern?

3. Fastensonntag



Hören

Hören
das Wort
die Melodie
das Wasser
hören
die leisen Töne
die Untertöne
zu-hören
den anderen
an-hören
die Geschichten
die Probleme
auf-hören
zu urteilen
über-hören
die Anfeindungen
ge-hören
zu Ihm

3. Fastenwoche

Wir hören den ganzen Tag so viel: Sprachnachrichten, Radio oder irgendwie anders Musik, Nachrichten, den Verkehr, die Baustelle nebenan... Haben wir bei all den Geräuschen noch eine „Antenne“ für die Menschen, die uns begegnen? Hören wir nur, was sie sagen - oder hören wir wirklich hin, was sie uns sagen wollen? Kommen sich andere an-gehört oder ver-hört vor, wenn wir mit ihnen zusammen sind? Wir alle kennen die Geschichte von dem Indianer, der gemeinsam mit einem Weißen durch die Stadt geht und das leise Geräusch einer Grille hört, die Weißen aber nur das ebenso leise Geräusch einer gefallenen Cent-Münze. „Wir hören nur das, was zu hören wir gewohnt sind.“ gibt in dieser Geschichte der Indianer zu bedenken. Was sind wir gewohnt zu hören? Dringt das Lied der Vögel noch durch den Stadtlärm zu uns



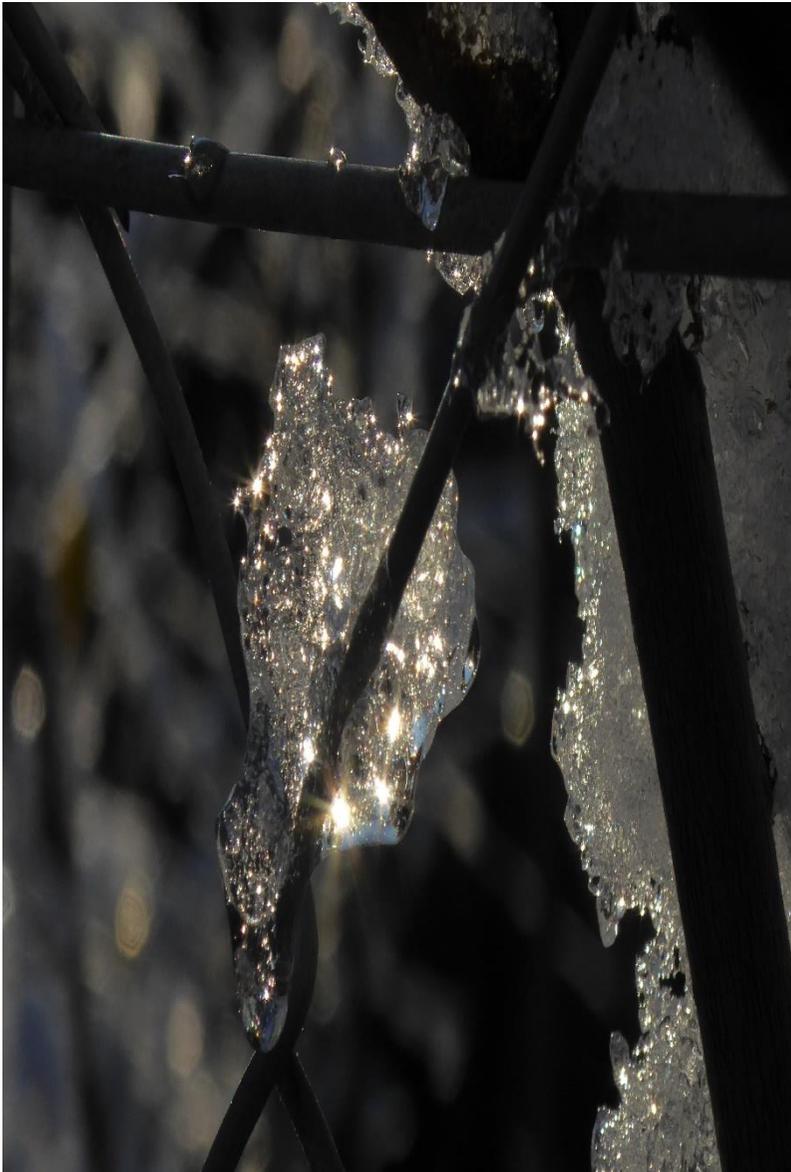
vor? Nehmen wir uns noch die Zeit einander wirklich zuzuhören? Kennen unsere Ohren noch die Stille?

Ge-hören ist für mich auch ein Teil des Hörens. Ich ge-höre zu dem/zu der, dem ich zuhöre, bei dem ich mich gehört fühle. Ge-höre ich zu Gott?

Vorschläge für die Woche:

- Ich bemühe mich bewusst stille Momente/Zeiten in meinen Alltag einzubauen und achte auf die Geräusche.
- Ich lasse vor allem auch die leisen Töne auf mich wirken.
- Ich bin aufmerksam dafür, wo jemand ein Gespräch mit mir sucht und höre gut zu.

4. Fastensonntag



Temperatursinn

Temperatur spüren
in der Natur
in der Umwelt
das Klima
wahrnehmen
in der Gesellschaft
die Kälte
spüren
die Wärme
hineintragen
aufgeheizte Stimmung
abkühlen
kühle Herzen
wärmen
auftauen
in herzlicher
Umgebung
Temperatursinn
wach halten

4. Fastenwoche

„Klimawandel“ ist in aller Munde. Da geht es um wissenschaftliche Fakten, die unseren „Temperatursinn“ bestätigen. Aber ich nehme - wie viele andere - eine gegensätzliche Bewegung wahr. Während die Welt immer schneller immer mehr erwärmt, wird es im Miteinander in unserer Gesellschaft und weltweit immer rauher und kälter. Daran ändern auch die oft aufgeheizten politischen Debatten oder Demonstrationen nichts. Dabei hat doch jede*r so seine persönliche Wohlfühltemperatur sowohl im Bezug auf das Klima als auch im Bezug auf die Gemeinschaften, in denen wir leben. Was hilft uns, beide Arten von Klimawandel positiv zu beeinflussen? Während die Wissenschaft beim Klima ganz konkrete Vorschläge macht, was zu tun wäre, ist es scheinbar gesellschaftlich wesentlich schwieriger. Da fällt es uns oft schwer,

selbst Lösungswege zu finden. Manchmal stehen wir einer gnadenlos kalten wirtschaftlichen Rechenweise völlig machtlos gegenüber mit dem Versuch der Menschlichkeit. Aber die Erfahrung zeigt doch auch, dass uns oft die Bequemlichkeit daran hindert, etwas zu ändern. Versuchen wir unseren Temperatursinn wieder neu zu kalibrieren, damit es in der Gesellschaft wieder wärmer und auf der Welt nicht zu warm wird.

Vorschläge für die Woche:

- Ich versuche noch mehr als sonst meinen Alltag klimabewusst zu gestalten.
- Ich bemühe mich um Ausgleich bei aufgeheizten Diskussionen.
- Ich versuche ganz bewusst nach Menschlichkeit und nicht nach Wirtschaftlichkeit Entscheidungen zu treffen.

5. Fastensonntag



Geschmacksinn

Geschmack
genießen
langsam
wertschätzend
den Wert
und die Liebe
schmecken
Süße des Lebens
auskosten
Schärfe der Konfrontation
aushalten
Salz der Tränen
annehmen
Bitterkeit des Alltags
durchkauen
alles
gehört zum Leben
zum guten Geschmack
in rechtem
Maß

5. Fastenwoche

Geschmack und genießen gehört für mich irgendwie zusammen. Aber passt das auch zur „Fastenzeit“? Ich finde schon! Es geht ja darum, dass ich mir alltägliche Dinge wieder bewusst mache. So kann ich z. B. bewusst langsamer essen, den Geschmack auf mich wirken lassen und (hoffentlich) genießen. Wenn wir auf einen Geschmack „gepolst“ und daran gewöhnt sind, dann brauchen wir irgendwann immer mehr von dieser Zutat, weil unser Geschmacksinn abgestumpft ist. Da tut es gut, darauf mal eine Zeit lang zu verzichten - und dann wirkt schon wieder eine kleine Menge. Geschmack hat auch mit dem rechten Maß zu tun. Eine versalzene Suppe ist nicht wirklich ein Genuss! Im Leben ist es ähnlich. Es kommt auf die Mischung an. Wenn ich erfolgsverwöhnt bin, kann es hilfreich sein, wieder einmal auf

den Boden zu kommen. Nach vielen negativen Ereignissen wirkt ein Lächeln oder ein Händedruck doppelt positiv. Als Christen sind wir „Salz der Erde“. Auch hier kommt es auf das Maß an. Wir sollen anderen das Leben schmackhaft machen und es ihnen nicht versalzen...

Vorschläge für die Woche:

- Ich koche bewusst und mit viel Zeit und genieße dann, wenn möglich, zusammen mit anderen das Essen.
- Ich überlege mir, wo ich manchmal das Maß überschreite und versuche das ein oder andere zu reduzieren.
- Ich bemühe mich, Menschen, die mir begegnen, das Leben schmackhaft zu machen.
- Ich bin aufmerksam dafür, welche „Geschmacksrichtungen“ das Leben für mich bereithält.

Palmsonntag



Tastsinn

sie betasten
den
der kommt
gehen auf Tuchfühlung
sie jubeln
reißen Zweige
von den Bäumen
und tappen doch
im Dunkeln
sie erwarten
den Revolutionär
den König
sie verkennen
den liebenden
sich hingebenden
Erlöser

Montag - Mittwoch

Das Spiel auf dem Bild kennt Ihr sicher. Mit verbundenen Augen werde ich im Wald an einen Baum geführt, betaste ihn so lange, bis ich denke, ihn mit offenen Augen wieder finden zu können. Wie oft trügt da meine Vorstellung, die ich mir von dem Baum mache! Tasten ist für uns „Augenmenschen“ gar nicht so einfach. Unsere Hände sind nicht so geschult, um das Sehen ersetzen zu können. Ent-Täuschung steht da ohne Übung häufig am Ende. Vielleicht war die eine oder andere von Euch ja auch schon mal in einem „Dunkel Café“, in dem man in völliger Dunkelheit sitzt und blinde Mitmenschen servieren. Das ist eine ganz eigene Erfahrung. Da ist man ziemlich orientierungslos.

Auch im Leben ist es nicht viel anders. Meine Vorstellung von irgendjemand oder irgendwas stellt sich dem langsamen

Vortasten entgegen. Und doch bin ich betriebsblind und tappe eigentlich total im Dunkeln. Wenn ich orientierungslos bin, hilft es nur, sich ganz langsam vorwärts zu tasten. Ohne Entschleunigung werde ich sicher fallen.

Vorschläge für die Woche:

- Ich betaste bewusst verschiedene Gegenstände, die mir im Alltag begegnen.
- Ich gehe barfuß und taste mich langsam auf dem Boden vorwärts. Den Untergrund lasse ich auf mich wirken.
- Ich suche mir einen stillen Ort und überlege, wo ich vielleicht gerade orientierungslos bin, weil ich den Weg nicht sehe.



Gründonnerstag



Geruchsin

es duftet
verführerisch
frisches Brot
guter Wein
dieser Geruch
weckt Vorfreude
die Sinne
täuschen
versagen
neuer Sinn
für Brot und Wein
„Das ist mein Leib...“
„Das ist mein Blut...“
die Freude
weicht
der Verunsicherung
der Ratlosigkeit
der Angst

Karfreitag



Sinn-volle Liebe

sie hören
die Schläge
auf die Nägel
den Hohn
der Verantwortlichen
sie sehen
das Spektakel
einer Hinrichtung
Er
erfüllt
Sein Leiden
mit Sinn
unerwartet
sie hören
„heute noch
wirst du mit mir
im Paradies sein“
sie hören
„es ist vollbracht“
sie gehen
schweigend

Karsamstag



der Stein
hält Ihn
unter Verschluss
der Sinn
der Gefolgschaft
in Frage gestellt
schwer zu ertragen
das Schweigen
Er
nicht mehr
zu sehen
zu spüren
Sinn-los
scheint
das Leben
schwer zu ertragen
die Ruhe

Sinn-los?

Ostersonntag



Lebenssinn

durchbrochen
der Stein
sie sehen
das leere Grab
sie hören
„er ist nicht hier“
sie greifen
nach den Leinenbinden
langsam
begreifen
Er lebt
Seine Liebe
erlöst
sie erkennen
einen neuen Sinn
Leben in Fülle
Neubeginn möglich
durch Ihn