



Fasten- gang 2021

Die Fastenzeit ist eine Zeit der Umkehr, der Besinnung auf Dich und auf Deine Beziehung zu Gott. Der vorgeschlagene Spazierweg durch den Schanzenwald soll Dir in dieser Fastenzeit dabei helfen.

Der Weg ist auch ein Gedenkweg für die Opfer der NS-Militärjustiz, viele Verkehrsspiegel sind als Mahnmal aufgestellt.

Verkehrsspiegel wollen einer Gefahr vorbeugen, in dem sie etwas sichtbar machen, was außerhalb des Blickfeldes liegt. Das ist auch das Ziel der Fastenzeit: in meinem eigenen Leben den Blick nehmen, was mir im Alltag oft durch die Lappen rutscht.

Den Start des Wegs hinter der Eissporthalle Glockenturmstraße erreichst Du mit besten mit der S-Bahn (Haltestelle Pichelsberg) oder mit Bussen (Haltestelle Scholzplatz – etwas länger zu laufen) . Das Ende des Weges liegt quasi direkt an der U-Bahn-Station Ruhleben.

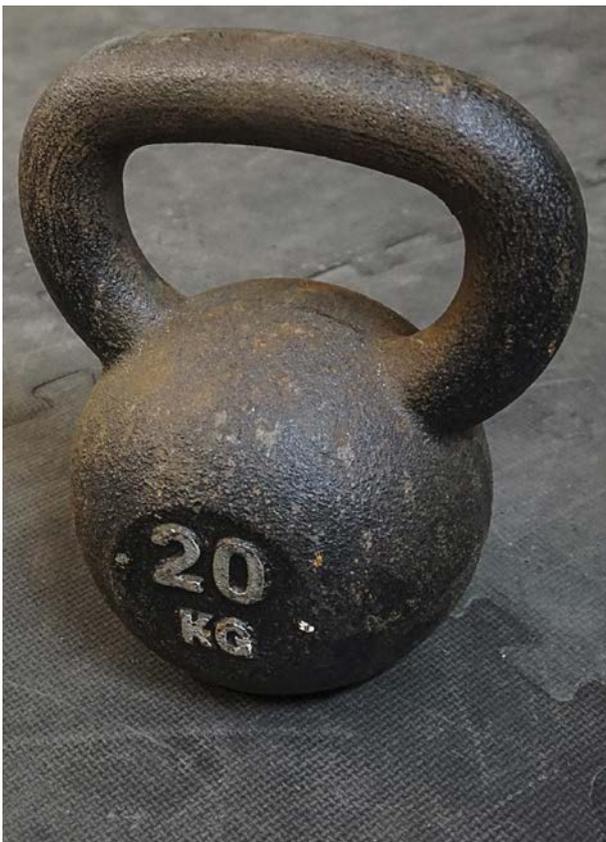
Eine Karte findest Du auf der letzten Seite.

Du brauchst für diesen Spaziergang:

Zum Fastengang und für die Impulse solltest Du Folgendes einpacken:

- eine 1,5-Liter-Wasserflasche (oder etwas ähnlich Schweres)
- ein Teelicht oder eine Kerze (plus etwas zum Anzünden)
- etwas, dessen Duft Du magst
- etwas Leckeres zu essen

Impuls 1



Nimm Deine Wasserflasche (oder einen ähnlich schweren Gegenstand) und halte sie mit waagrecht ausgestrecktem Arm so lange wie möglich hoch.

Fragen zum Nachdenken:

- Welche Lasten schleppe ich gerade mit mir herum?
- Wo beiße ich die Zähne zusammen und mache weiter, obwohl ich längst weiß, dass es weder mit noch meinem Umfeld guttut?
- Auf wen wälze ich Lasten ab?

Impuls 2



Zünde die Kerze an und betrachte in Ruhe ihre Flamme. Schütze sie mit Deinen Händen, falls es windig ist.

Fragen zum Nachdenken:

- Was ist im Moment in mir dunkel?
- Wofür brauche ich – mit Gottes Hilfe – Licht in meinem Alltag?
- Welche Lichtquellen in mir möchte ich schützen?
- Wem möchte ich Licht schenken?

Impuls 3



Schnupper mit geschlossenen Augen an dem Gegenstand, der für Dich gut duftet.

Fragen zum Nachdenken:

- Welche Erinnerungen ruft der Duft hervor?
- Wo kann ich mich im Moment selbst nicht riechen?
- In welchen Situationen kann ich andere nicht riechen?
- Welche Wohlgerüche helfen mir durch Schwieriges hindurch?
- Wo verströme ich selbst einen Wohlgeruch, der andere erfreut?

Impuls 4



Genieße jetzt die kleine Leckerei.

Fragen zum Nachdenken:

- Wo war ich in der letzten Zeit für andere ungenießbar?
- Welche Dinge und Momente möchte ich noch tiefer genießen lernen?
- Was ist mir Gutes, Schmackhaftes geschenkt, wofür ich dankbar sein darf?
- Welche guten Dinge möchte ich mit anderen teilen?

Karte

