

**Jede Woche Leben ändern**  
**Fastenaktion 2022**

<b>Woche</b>	<b>verzichten</b>	<b>bewusst machen</b>	<b>beten</b>
Ab Aschermittwoch Mi 02. bis Sa 05. März	Süßes und Salziges	Obst und Gemüse essen	Wachse, Jesus, wachse in mir GL 5,5
1. Fastenwoche Mo 07. bis Sa 12. März	Kritisieren	Gute Worte sprechen	Herr, erwecke Deine Kirche GL 22,3
2. Fastenwoche Mo 14. bis Sa 19. März	Kaffee / Tee	Aufmerksam Wasser trinken	Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser (Psalm 42) GL 42
3. Fastenwoche Mo 21. bis Sa 26. März	Fernsehen, Computerspiele, Im Internet surfen	Zeit haben für Gott	Kreuzweg beten GL 683+684 oder 15 Min still sein vor einem Kreuz
4. Fastenwoche Mo 28. März bis Sa 2. April	Überflüssig Geld ausgeben	Das eingesparte Geld in die MISEREOR-Kollekte geben	Gebet d. Vereinten Nationen GL 20,1
5. Fastenwoche Mo 4. bis Sa 9. April	Alkohol	Zeit haben für Andere	Gebet der Öffnung (siehe Rückseite)
Karwoche Mo 11. bis Karsamstag	Fleisch	Mit jemand einfaches Essen teilen	In der Bibel die Passion lesen (Lukas, Johannes und die anderen Evangelien)

➔ „Hinweise zur Benutzung“ finden Sie auf der anderen Seite.

## Jede Woche Leben ändern

### Fastenaktion unserer Pfarrei 2022



Katholische Pfarrei  
Zu den  
Lübecker Märtyrern

Wir gehen auf Ostern zu und laden Sie ein, gemeinsam in der Pfarrei jede der 7 Wochen mit Verzicht, bewusstem Verhalten und Gebet anders zu gestalten.

Auf der → Rückseite finden Sie für jede Woche ein vorgeschlagenes „Programm“. Hier einige „Hinweise zur Benutzung“:

1. Jede Fastenwoche soll von Montag bis Samstag-Spätnachmittags (Zeit der Vorabendmesse / ersten Vesper) gehen. Der Sonntag mit dem Vorabend soll ausgenommen bleiben.
2. Wir wollen nicht nur \* **verzichten**, sondern manches auch \* **bewusst anders machen** und \* **beten**. Für jede Woche gibt es einen anderen Vorschlag, so dass es Abwechslung geben wird.
4. Wer mitmachen will, kann sich einfach in die Teilnehmerliste in den Kirchen eintragen. Senden Sie mir zusätzlich auch eine mail an [propst@katholische-pfarrei-luebeck.de](mailto:propst@katholische-pfarrei-luebeck.de) „Jede Woche Leben ändern - ich bin dabei.“
5. Sie können auch später in die laufende Aktion einsteigen.
6. Zu Beginn bekommen Sie ein Blatt mit den Gebeten der Woche. Nur den Kreuzweg und die Passionstexte der Bibel müssen Sie sich selber besorgen.
7. Regelmäßige begleitende Treffen zur Aussprache kann ich leider nicht leisten, aber vielleicht können Sie sich vor Ort miteinander besprechen? Dabei könnte die Teilnehmerliste helfen. Sprechen Sie miteinander und mit mir, vor allem aber mit Gott über Ihre Erfahrungen.

Und nun wollen wir es versuchen! Ihr

### **Gebet der Öffnung**

Herr, öffne meine Augen, damit ich nicht blind bleibe für deine Gegenwart in dieser Welt.

Herr, öffne meine Ohren, damit ich dein Wort vernehme in den Worten der Bibel und in den Worten der Menschen.

Herr, öffne meine Nase, damit ich deinen Wohlgeruch wahrnehme und den Duft aller Dinge empfangen.

Herr, öffne mein Herz, damit deine Gegenwart es erfülle und das Feuer deines Geistes es entzünde.

Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde und ich anderen Menschen weitersage, was ich von Dir erfahren habe.

Herr, öffne mein ganzes Gesicht, damit ich Dir zugewandt lebe und allen Menschen offen begegne.

Herr, öffne meine Hände, damit ich die Fülle des Lebens fasse und reich bin im Geben.