

# FamilienZeit

## 7 Wochen bewusster leben



### Liebe Familien,

„Und – worauf fastest du?“ – eine Frage, die ich (vielleicht auch Ihr) in den letzten Jahren vor und in der Fastenzeit immer wieder gestellt bekommen habe. Seit fast einem Jahr „fasten“ und verzichten wir ja nun auf ziemlich vieles... . Deshalb laden wir Euch in diesem Jahr ein:

**Nehmt Euch diese Zeit doch als „FamilienZeit“,  
nutzt sie für Euch selber, für Euch als Familie um  
7 Wochen bewusster/aufmerksamer zu leben:**

**Entdeckt gemeinsam, was wirklich gut, lebensnotwendig und wichtig ist,  
für uns, für unsere Gemeinschaft, für unsere Schöpfung.**

**Nutzt dazu Euren Augen und Ohren, Mund und Kopf, Händen und Füßen.**

**Wie?? Dazu findet ihr in dieser Tüte Woche für Woche Anregungen.**

**Sucht aus, was für Euch passt, spinnt eigene Ideen, schreibt sie jeweils  
in das „Ideen-Kästchen“ und klebt es auf das große Kreuz-Plakat.**

**Vielleicht findet dieses Plakat ja an Pin-Wand/Tür... einen gut sichtbaren  
Platz bei Euch und begleitet Euch durch diese Zeit.**

**Wir wünschen Euch eine Zeit, die Euch Neues entdecken und  
wachsen lässt, die stärkt und Leben schenkt!**

# 7 Wochen bewusster Leben



# Bewusster sehen

Ideen ✎



## 1. Woche: Bewusster sehen

**Kästchen mit dem Auge ausschneiden und in die Mitte legen**

**Gemeinsam sammeln: wozu brauchen wir unsere Augen?**

Was machen wir so alles mit den Augen?

(schöne Dinge sehen, einander anschauen, klitzekleine Dinge entdecken, etwas ganz genau anschauen, Gefahren erkennen, einander zublinzeln, die Augen schließen ...)

**Weiter überlegen: Was tut unseren Augen gut und was nicht??**

(lange sehr angestrengt gucken, z.B. Fernseh, Handy usw., trockene Luft...)

**Dazu zusammen Ideen spinnen:**

**Was wollen wir diese Woche tun, was wollen wir lassen?**

Im Kästchen aufschreiben und Vereinbarungen treffen und auf Eurer „Kreuz“ kleben.

**Beispiel-Ideen:**

- etwas weniger Fernsehen, Computer usw. – stattdessen zusammen lesen, Bilderbücher gucken, ein Spiel spielen...
- Gemeinsam mit offenen Augen und/oder mit Lupendosen einen Spaziergang machen oder in den Garten gehen: den Frühling aufspüren und aufmerksam nach „kleinen Wundern“ dieser Erde Ausschau halten
- gemeinsam ein Bild malen oder ein schönes Bild anschauen und entdecken

**Falls Ihr noch mehr machen möchtet:**

Geschichte von blinden Bartimäus vorlesen und darüber erzählen

- Kleine Kinder: <https://www.derkindergottesdienst.de/kleinkinder/bartimaeus.htm>
- Für alle: <https://www.bibleserver.com/EU/Markus10%2C46-52>
- Geschichte „Die Antennen unseres Herzens“ vorlesen (s. Rückseite)
- Lied: „Gib uns Ohren, die hören“: <https://www.youtube.com/watch?v=vidgneE2lo>  
Gib uns Ohren, die hören, und Augen, die sehn,  
und ein weites Herz, andre zu verstehn.  
Gott, gib uns Mut, unsre Wege zu gehn.
- Lied: „Volltreffer“: <https://www.youtube.com/watch?v=9rWteHNx84I>  
Liedtext: [https://www.evangeliums.net/lieder/lied\\_volltreffer.html](https://www.evangeliums.net/lieder/lied_volltreffer.html)

## Zugabe in Eurer Tüte zum

### „Bewusster sehen“:

Kressetütchen zum Pflanzen, Schauen und Staunen  
Entweder etwas Erde in einem Blumentopf oder eine Schale geben, den Samen darauf verteilen und die Erde anfeuchten. Oder auch Watte oder Küchenpapier in eine Schale/auf einen Teller legen, anfeuchten und dann den Samen darauflegen.  
Wichtig: Erde bzw. Watte/Küchenpapier müssen feucht bleiben. Aber Staunässe vermeiden.

Und nun: Schaut jeden Tag ganz aufmerksam, was sich tut.

Nach einer Woche könnt Ihr schon einiges „ernten“.

## Die „Antennen unseres Herzens“

Es war einmal ein böser Zauberer, der lebte in einem Land, gar nicht so weit weg von unserem. Tag und Nacht überlegte er im Geheimen nur eines: wie er die Menschen und die ganze Welt beherrschen könnte.

Dann eines Tages kam ihm die Idee: Er zauberte hunderte, ja tausende von Bildern und ebenso viele Melodien und Worte. So begann er die Menschen von ihrem Tagewerk abzulenken: erst er schickte fast unbemerkt nur hier eine Melodie und dort ein Bild. Aber nach und nach ließ er immer mehr Worte, Bilder und Melodien auf die Menschen einprasseln. Und je mehr es wurden, desto weniger konnten die Menschen sie wahrnehmen: sie hörten und sahen immer weniger, sie wurden blind und taub für alles um sie herum, auch füreinander.

Der Zauberer hatte seine Freude daran: nun konnte er die Menschen herumdirigieren, wie es ihm gefiel. Sie kümmerten sich nicht mehr umeinander, sie hasteten sinn- und ziellos durch das Leben und arbeiteten sich krumm für ihn.

Bis eines Tages eine junge Frau auf dem Weg zur Arbeit durch einen Wald lief. Sie hörte nichts: nicht das Zwitschern der Vögel, nicht das Rauschen der Blätter im Wind. Und sie sah auch nichts: nicht die Baumkronen und den blauen Himmel, nicht den Hasen, der über den Weg lief. Bis sie plötzlich vor lauter Eile über ihre eigenen Füße stolperte und hart auf den Boden fiel. Da durchfuhr sie ein kurzer, heftiger Schmerz im linken Arm, so dass ihr die Tränen in die Augen schossen. Und während sie weinte, geschah etwas Seltsames. Es war so, als würden die Tränen ihre Augen wieder reinwaschen und sie begann die Welt um sie herum wieder zu sehen: die kleine Blume am Wegesrand, den Käfer, der über den Boden krabbelte. Zum ersten Mal seit langer Zeit sah die junge Frau wieder die Schönheit dieser Welt und sie erkannte den bösen Zauber, der über ihr und den Menschen lag. Wo immer sie hinkam, sprach sie andere Menschen an, ermutigte sie, ihre Sinne wieder zu schärfen, die Wunder am Wegesrand wieder zu entdecken, einander wieder in die Augen zu sehen. Unsere Sinne, unsere Augen und Ohren, sind nämlich wie feine Antennen des Herzens. So lernten die Menschen wieder aufmerksam hinzuschauen, einander zu sehen, dankbar zu sein und zu staunen.

Übrigens ist die junge Frau noch heute unterwegs. Wer weiß: vielleicht klopft sie ja eines Tages einmal an eure Tür.

## Bewusster hören

Ideen ✍️



## 2. Woche: Bewusster hören

### Kästchen mit dem Ohr ausschneiden und in die Mitte legen

#### • **Gemeinsam sammeln: wozu brauchen wir unsere Ohren?**

Was haben wir heute schon alles gehört??

(Wecker, Stimmen, Vögel, Musik oder Hörspiele, Geräusche, Schritte...)

Was machen wir sonst so mit unseren Ohren??

(einem anderen zuhören, Ohren verschließen also: nicht zuhören; überhören...)

### **Kleine gemeinsame „Hör-Erfahrung“**

- alle werden ganz still und lauschen, was auch in der Stille zu hören ist
- kleinen Kindern hilft es dazu zum Beginn der Stille und zum Abschluss z.B. ein Glöckchen zu läuten, ein Glas oder Klangschale anzuschlagen
- evt. auch Stecknadel fallen lassen
- anschließend einander erzählen, was Ihr so alles gehört habt

### **Weiter überlegen: Was tut unseren Ohren gut und uns und was nicht??**

#### **Dazu zusammen Ideen spinnen:**

#### **Was wollen wir diese Woche tun, was wollen wir lassen?**

Im Kästchen aufschreiben und Vereinbarungen treffen und auf Eurer „Kreuz“ kleben.

#### **Beispiel-Ideen:**

- Vereinbarung in dieser Woche zu Hause nicht zu brüllen, schreien, ruhig miteinander sprechen – über Erfahrungen miteinander sprechen
- Variation der „Hör-Erfahrung“: draußen im Wald oder auf einer Wiese
- miteinander musizieren, singen, schöne Musik machen oder hören
- Abend-Erzähl-Runde: z.B. beim Abendessen erzählt jede/r, was er/sie heute erlebt/gemacht hat und wie es ihm/ihr geht. Alle anderen hören ganz genau zu.
- Stille Post spielen

#### **Falls Ihr noch mehr machen möchtet:**

- Geschichte aus Bibel: Lukas 10,38-42: Jesus, Maria und Martha  
<https://www.bible.com/de/bible/73/LUK.10.38-42.hfa>
- oder: <http://bibelfuerkinder.de/download/Maria%20und%20Martha.pdf>
- Lieder vgl. 1. Woche.: „Gib uns Ohren, die hören“ und „Volltreffer“

Bewusster reden  
und schmecken Ideen 



### 3. Woche: Bewusster reden und schmecken

**Kästchen mit dem Mund ausschneiden und in die Mitte legen**

**Gemeinsam sammeln: wozu brauchen wir unseren Mund?**

(essen, schmecken, beißen, sprechen, schimpfen, schreien, loben, flüstern...)

**Weiter überlegen: Was tut unseren Mund und uns gut und was nicht?**

**Dazu zusammen Ideen spinnen:**

**Was wollen wir diese Woche tun, was wollen wir lassen?**

Im Kästchen aufschreiben und Vereinbarungen treffen und auf Eurer „Kreuz“ kleben.

**Beispiel-Ideen:**

- evt. eine Woche bewusst auf Leckereien verzichten- mit Kindern über die Erfahrungen damit sprechen
- KIM-Spiel: die Augen verbinden und mit geschlossenen Augen einfache Essenssachen probieren und raten, was es ist (Äpfel, Jogurt, Knäckebrötchen...)
- gemeinsam ein einfaches, leckeres und gesundes Gericht kochen
- „Nörgelfasten“ oder „Schimpfen-fasten“
- Familienrunde: jede/r erzählt jedem: Was ich an dir toll finde, was ich an dir mag
- eine Woche voller „Zauberworte“ (danke, bitte, entschuldige, ich hab dich gern, ich freue mich ...)
- bewusst eine Woche am Tisch und abends gemeinsam beten

**Falls Ihr noch mehr machen möchtet:**

- Geschichte vorlesen: Anna fastet anders (s. Rückseite)
- Lied: „Einen Mund, ein gutes Wort zu sprechen“:

[https://www.youtube.com/watch?v=2qjZ\\_Ad5kWs](https://www.youtube.com/watch?v=2qjZ_Ad5kWs)

Liedtext: <http://www.arndtbuessing.de/EinSegen.html>



## Anna fastet anders

Anna fastet. Sie fastet leise und ganz anders. Sie sagt nicht „Nein danke, es ist Fastenzeit!“, wenn Mama ihr zum Nachttisch einen Pudding mit Schokoladensoße anbietet. Sie sagt auch nicht „Danke, ich faste!“, wenn Oma ihr heimlich Kekse zusteckt und Opa sie zu einem Kinobesuch einlädt. Auch wenn Papa ihr den Laptop zum Internetsurfen leiht oder mit ihr zusammen eine Sendung im Fernseher ansieht, sagt sie nicht „Nein!“ All diese Leckereien und Vergnügungen genießt Anna mit Freuden und mit viel Spaß. Trotzdem fastet sie. Mit Worten.

Anna, das kleine Plappermäulchen, das eigentlich nie schweigen kann, fastet mit dem Mund. Sonst kann Anna über alles und jedes und jedermann in einem fort reden und plappern und kichern und lästern und schimpfen.

„In der Fastenzeit“, hat Anna beschlossen, „spare ich meine Worte nur für ganz wichtige Dinge auf. Wenn ich anderen etwas Schönes sagen möchte. Oder zum Trösten zum Beispiel. Oder wenn ich jemandem in Not helfen möchte, werde ich reden. Das ist eine gute Sache. Worte sind nämlich kostbar.“

Ganz schön anstrengend ist das mit dem Mund zu fasten.

„Wortfasten“, murmelt Anna leise, „ist eine sehr anstrengende Sache. Aber ich werde durchhalten. Ehrensache!“

Wenn Anna also nun laut „Das ist aber doof!“ oder „Das schmeckt ja gar nicht!“ sagen will, bleibt sie einfach ruhig und zieht die Mundwinkel nach unten.

Das Komische ist: ganz oft geht es Anna damit besser als sonst: es gibt nicht so viel Streit mit ihrer Schwester und mit Paul im Kindergarten. Und nach ein paar Löffeln schmecken die Nudeln mit der Soße gar nicht so übel.

Und: Alle freuen sich, dass Anna weniger meckert und schimpft. Dafür sagt sie seit Neustem viel mehr nette Sachen, z.B.: „Komm, ich halte dir die Tür auf.“ Oder: „Möchtest du auch ein Kaugummi?“ Oder: „Danke, dass du mir geholfen hast!“

Und heimlich überlegt Annas Mama schon, ob nicht immer Fastenzeit sein kann.

Bewusst handeln

Ideen ✍️



## 4. Woche: Bewusst handeln

**Kästchen mit der Hand ausschneiden und in die Mitte legen**

**Gemeinsam sammeln: wozu brauchen wir unsere Hände?**

Was machen wir so alles mit den Händen?

(Praktisches: sich an- und ausziehen, malen, schreiben, schneiden, spülen usw.)

Gutes tun: trösten, streicheln, helfen, umarmen, schenken, Hand reichen...

Böses tun: schlagen, drohen, wehtun, schubsen...)

**Dazu zusammen Ideen spinnen:**

- Was wollen wir diese Woche tun, worauf wollen wir achten?
- Was wollen wir lassen?

Im Kästchen aufschreiben und Vereinbarungen treffen und auf Eurer „Kreuz“ kleben.

**Beispiel-Ideen:**

- Vereinbarung: in dieser Woche benutzen wir bewusst unsere Hände nur um einander/anderen Gutes zu tun: helfen, trösten, streicheln, mit anpacken... und über die Erfahrungen damit sprechen
- gemeinsam etwas Schönes gestalten/basteln: Ideen zum Frühjahr wie z.B. Insektenhotel, Insektendosen, Blumenseife... <https://www.geo.de/geolino/basteln/29082-thma-fruehlingsbasteln>
- „Zaubershampo-Massage“: tut Euch zu zweit zusammen: verteilt eine Portion unsichtbares „Zaubershampoo“ auf dem Kopf des anderen und wäscht und massiert behutsam Kopf und Nacken, ohne eine Stelle auszulassen.
- Oder: „Pizzabacken-Massage“: eine/r legt sich auf den Bauch, der/die andere „bäckt eine Pizza“ auf dem Rücken: Teig kneten und ausrollen, Tomatensoße verstreichen, Käse daraufbröseln...
- im Garten gemeinsam ein kleines Gemüsebeet anpflanzen

**Falls Ihr noch mehr machen möchtet:**

- Geschichte aus Bibel: Markus 10,13-16: Jesus segnet die Kinder <https://www.gott.net/jesus-segnet-kinder.html>
- Lied: Hände, die schenken: [https://www.youtube.com/watch?v=qfdBlyATd\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=qfdBlyATd_0)  
Liedtext: <http://www.vssallingberg.ac.at/index.php/goodies/liedertexte-zur-cd?showall=1>
- Spaß- und Bewegungslied für Jüngere: „Körperteileblues“  
<https://www.youtube.com/watch?v=iXFAunwnIxE>

**Zugabe in Eurer Tüte zum „Bewusster hand-eln und „Gutes-Tun“:**

Comic von Rucky Reiselustig und Spendendöschen

Zusammen lesen und basteln und nachdenken...

s. auch: Kinderseite von Rucky: <https://www.kinderfastenaktion.de/>

## Bewusster denken

Ideen ✍️



## 5. Woche: Bewusster denken

**Kästchen mit dem Kopf ausschneiden und in die Mitte legen**

**Gemeinsam sammeln: wozu brauchen wir unseren Kopf?**

(denken, lernen, überlegen, kreativ sein, unseren ganzen Körper steuern...)

**Weiter überlegen: Was tut uns und unserem Kopf gut und was nicht??**

**Dazu zusammen Ideen spinnen:**

**Was wollen wir diese Woche tun, was wollen wir lassen?**

Im Kästchen aufschreiben und Vereinbarungen treffen und auf Eurer „Kreuz“ kleben

**Beispiel-Ideen:**

- Abend-Erzählrunde: „Wofür ich heute dankbar bin“ – Ihr könnt dazu für jedes Beispiel einen Muggelstein auf den Tisch legen und am Ende der Woche alle Steine zusammenzählen.
- Vereinbarung: Eine Woche auf meine Gedanken achten: gute und nicht so gute Gedanken und einander davon erzählen
- „PAUSEN-ZEICHEN“: Wenn es stressig wird zuhause: 5-Minuten-Pause einlegen (zusammen oder alleine), vielleicht hinlegen, ruhige Musik anmachen, zuhören, durchatmen, Kraft tanken (
- Gemeinsam eine Runde an die „frische Luft“, denn Bewegung tut gut: Was macht ihr alle gerne: Fahrrad fahren? Ball spielen? Joggen?
- Lustige Spielerunde, z.B. „Aktivity“
- Traumreise für Kinder u. Erwachsene: <https://www.youtube.com/watch?v=kbNDaA7EI2g>

**Falls Ihr noch mehr machen möchtet:**

Siehe Rückseite

## Falls Ihr noch mehr machen möchtet:

- Geschichte der "Seligpreisungen" aus der Bibel vorlesen, darüber erzählen und gemeinsam weitere Beispiele überlegen und aufschreiben „Glücklich seid ihr, wenn...“ (s.u.)
- Lied: Vergiss es nie (Text s.u.):  
<https://www.youtube.com/watch?v=oCQVjZ23wfo>

Jesus zog mit seinen Jüngern durch das ganze Land von Galiläa. Er erzählte den Menschen von Gott. Er heilte alle, die krank waren. Menschen kamen von überall her, um ihn zu sehen und seine Botschaft von Gott zu hören. Als Jesus die vielen Menschen sah, stieg er auf einen Berg. Er schaute sie alle an und dann sagte er zu jedem von ihnen:  
Glücklich seid ihr, wenn ihr arm seid vor Gott. Denn Euch gehört der Himmel.  
Glücklich seid ihr, wenn ihr trauert. Denn ihr werdet getröstet.  
Glücklich seid ihr, wenn ihr behutsam mit anderen umgeht, denn Euch gehört die Erde.  
Glücklich, seid ihr, wenn ihr euch für Gerechtigkeit für alle Menschen einsetzt.  
Ihr werdet satt werden.  
Glücklich, seid ihr, wenn ihr ein Herz für andere Menschen habt, denn Gott wird ein Herz für euch haben.  
Glücklich, seid ihr, wenn ihr Frieden stiftet, denn ihr werdet Kinder Gottes genannt.

1. **Vergiss es nie:** Dass du lebst, war keine eigene Idee,  
Und dass du atmest, kein Entschluss von dir.  
Vergiss es nie: Dass du lebst, war eines anderen Idee,  
Und dass du atmest, sein Geschenk an dich.

Refrain:

Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune der Natur,  
ganz egal ob du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur.  
Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu.  
Du bist du... Das ist der Clou, ja der Clou: Ja, du bist du.

2. **Vergiss es nie:** Niemand denkt und fühlt und handelt so wie du,  
Und niemand lächelt so, wie du's grad tust.  
Vergiss es nie: Niemand sieht den Himmel ganz genau wie du,  
Und niemand hat je, was du weißt, gewusst. - Refrain -

3. **Vergiss es nie:** Dein Gesicht hat niemand sonst auf dieser Welt,  
Und solche Augen hast alleine du.  
Vergiss es nie: Du bist reich, egal ob mit, ob ohne Geld,  
Denn du kannst leben! Niemand lebt wie du. – Refrain -

Bewusst (neue) Wege

gehen

Ideen 



## 6. Woche: Bewusst (neue) Wege gehen

**Kästchen mit dem Fuß ausschneiden und in die Mitte legen**

**Gemeinsam sammeln:** wozu brauchen wir unsere Füße? (z.B.: gehen, laufen, rennen, balancieren, spielen, treten, aufbrechen...)

**Weiter überlegen: Bewusst, aufmerksam Wege gehen - wie geht das?**

Mit größeren Kindern:

Bewusst neue Wege gehen, was kann/soll das heißen? (Etwas verändern, anders, neu machen, das uns als Familie guttut, das anderen guttut, das der Schöpfung guttut) Was könnte das sein?

**Dazu zusammen Ideen spinnen: Was wollen wir diese Woche tun, was wollen wir lassen?**

Im Kästchen aufschreiben und Vereinbarungen treffen.

**Beispiel-Ideen:**

- Vereinbarung in dieser Woche weniger hin und herzurennen oder ständig unterwegs zu sein, sondern etwas mehr Ruhe zu halten – mit den Kindern über die Erfahrungen damit sprechen
- Gemeinsam eine kleine Wanderung machen mit Picknick. Dabei z.B. mit den Kindern bewusst viele verschiedene „Gangarten“ ausprobieren: ruhig gehen, schnell gehen, laufen, stoppen, schleichen, balancieren, rückwärtsgehen...
- Blindenführung: mit Kindern kleinen Parcours aufbauen, Paare bilden, eine/r bekommt die Augen verbunden, der/die andere führt den/die Blinde/n vorsichtig auf dem Parcours
- eine Woche ohne Auto, stattdessen laufen, Fahrrad oder Bus fahren

**Falls Ihr noch mehr machen möchtet:**

Geschichte von Abraham erzählen, der in ein ganz neues Land aufbricht, und darüber sprechen (nach Genesis, 12,1-9):

Vor langer Zeit lebte ein Mann, der hieß Abraham. Er war sehr reich. Er hatte Schafe und Ziegen, Kühe und Kamele, dazu viele Knechte, die für die Tiere sorgten. Abraham wohnte mit seiner Frau Sara in der Stadt Haran. Er hatte es gut dort. Es fehlte ihm an nichts. Aber eines Tages sprach Gott zu Abraham: „Geh Abraham! Geh weg von hier! Zieh in ein anderes Land, das ich dir zeigen werde! Dort will ich ein großes Volk aus dir machen. Ich will dich reich beschenken. Ich will dich segnen. Und durch dich sollen alle gesegnet werden, alle Menschen auf dieser Erde.“ Da hörte Abraham auf Gott, nahm Abschied und brach von Haran auf wie Gott gesagt hatte. Sara, seine Frau, und Lot, der Sohn seines Bruders, begleiteten ihn, dazu alle seine Knechte, mit allen seinen Tieren. Es wurde eine lange Reise. Endlich kam er in das Land Kanaan. Es war ein Land mit sanften Hügeln und grünen Tälern. Dort ließ sich Abraham nieder und schlug sein Zelt bei einer großen Eiche auf. Da sprach Gott zu Abraham: „Schau, Abraham. Dies ist das Land, das ich dir versprochen habe. Dieses Land will ich deinen Nachkommen schenken.“ Da baute Abraham einen Altar und dankte ihm für sein großes Versprechen