

Rituale und Mitmach-Impulse für Familien in der Fastenzeit

1. Das „Wachsende Herz“

Material: Papierherz + Stifte oder Aufkleber

Jeden Tag (oder jede Woche) wird eine gute Tat auf das Herz gemalt oder geklebt.

Für kleine Kinder:

- „Ich habe geteilt.“
- „Ich habe geholfen.“
- „Ich habe getröstet.“

An Ostern ist das Herz ganz bunt und „gewachsen“.

2. Die Fastenkerze

Stellt ab Aschermittwoch eine besondere Kerze auf.

Jeden Sonntag wird sie bewusst angezündet und ein kurzes Gespräch geführt:

- Wofür danken wir heute?
- Wem wollen wir Licht schenken?

3. Steine im Leben

Jedes Familienmitglied bekommt einen kleinen Stein.

Der Stein steht für alles „Schwere“ (Streit, Wut, Ungeduld).

Beim möglichen Abendritual:

- „Was war heute schwer?“
- Dann wird der Stein bewusst in eine Schale gelegt.

Zu Ostern werden die Steine z.B. bemalt oder neben eine Osterkerze gelegt als Zeichen: Gott verwandelt.

4. Der einfache Freitag (oder ein anderer Tag in der Woche)

Freitag bewusst schlicht gestalten:

- Einfaches Essen
- Keine Süßigkeit
- Ein kurzes gemeinsames Gebet

Für Kinder verständlich:

„Heute denken wir besonders an Jesus und wollen ihm danken für“

5. Der Weg nach Ostern

Gestaltet eine kleine Ecke:

- Kreuz
- Kerze
- vielleicht ein Tuch (violett für die Fastenzeit)

Jede Woche kommt etwas dazu:

- ein Stein
- ein Bild
- eine Blume

So wächst sichtbar der Weg hin zu Ostern.