

Ein Materialpool mit Links zur Fastenzeit:

Alles über die Fastenzeit und Ostern

1. Bibelgeschichten

Die Bibel einfach erzählt katholisch.de

„Lustige Charaktere, nette Engel und der Messias sind die Hauptfiguren der neuen Katholisch.de-Serie. Humorvoll und in leicht verständlicher Sprache werden die Geschichten der Bibel auf kindgerechte Weise heruntergebrochen. Aber nicht nur für die Kleinsten unter uns lohnt sich ein Blick.“

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLarPhgGhSYjAwtFSnB8zZT7fblbeCZgIY>

2. Kirchenjahr mit Kindern - die Feste im Kirchenjahr als digitales Kinderbuch

„Mit "Kirchenjahr mit Kindern" können Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind im Vorschulalter die digitalen Bilderbücher anschauen und sich die großen christlichen Feste erschließen. Kurze Texte und anschauliche Bilder erzählen von deren Botschaft. Für Hauptberufliche in Kindertageseinrichtungen stehen konkrete Hilfen bereit, das Projekt an die Eltern weiterzugeben.

"Kirchenjahr mit Kindern" ist ein gemeinsames Projekt des Caritasverbandes für die Diözese Mainz e.V., dem Referat Liturgie und dem Referat Erwachsenenseelsorge des Bischöflichen Ordinariats Mainz.“

<https://bistummainz.de/export/sites/bistum/seelsorge/Partnerschaft-Ehe-Familie/.galleries/downloads/ostern-pdf-komplett.pdf>

3. Feste des Kirchenjahres

„Zu allen Festen des Kirchenjahres findet man hier Informationen, Berichte, Spiele; Bastelideen und Ausmalbilder.“

<https://www.familien234.de/360/alle-feste/>

„Hier gibt es die Möglichkeit kostenlos Material herunterzuladen: Damit erhalten Sie interessante Informationen zum Fest, Gestaltungsvorschläge für das gemeinsame Feiern, Bastelvorschläge, Liedblätter, weiterführende Gedanken für Mütter und Väter und vieles mehr.“

Beispiel Aschermittwoch:

https://www.familien234.de/application/filebrowser/master/Support-Material/Materialmappen/08_Aschermittwoch.pdf

Fastenkalender und Fastenimpulse

1. „Misereor-Fastenkalender 2023

„Der Misereor-Fastenkalender bietet Ihnen eine **Fülle an Ideen, Anregungen, Informationen und Impulsen** als Begleitung durch diese besonderen sieben Wochen der Fastenzeit. Besonders, weil es die Fastenzeit ist, aber in diesen Tagen auch eine besondere Fastenzeit.“

<https://www.eine-welt-shop.de/misereor/fastenaktion-2023/3152/misereor-fastenkalender-2023>

2. Fastenbrevier 2023

„Etwas GUT.SEIN lassen können

Die Kunst eines erfüllten Lebens mag die Kunst des LASSENS sein: weglassen, zulassen, loslassen. Die Fastenzeit kann für Sie Anlass und Rahmen werden für neue Wege in Ihrem persönlichen Leben ebenso wie im gesellschaftlichen Miteinander. Sieben Impulse möchten Sie dabei begleiten, in dem sie einen Ausschnitt der Sonntagstexte in eine neue Sprache bringen.“

<https://fastenaktion.misereor.de/>

3. 7 Wochen ohne – Fastenkalender der evangelischen Kirche – „Leuchten!“

„Der Fastenkalender von "7 Wochen Ohne" ist der Klassiker unter den Begleitern durch die Fastenzeit. Wir wünschen uns, dass Sie den richtigen Platz für ihn finden, aber noch mehr: auch den richtigen Moment, um das tägliche Kalenderblatt in Ruhe zu betrachten. So erleben Sie die Zeit bis Ostern ganz bewusst, und gehen offenen Auges durch diese besonderen sieben Wochen: Schritt für Schritt, Tag für Tag, Woche für Woche.“

<https://7wochenohne.evangelisch.de/kalender>

4. „7 Wochen gut gewürzt“

Eine wöchentliche Aktion während der Fastenzeit für Familien

„Unter dem diesjährigen Motto „7 Wochen gut gewürzt“ beleuchten wir sieben Wochen lang - mit sieben „würzigen“ Themen – unser Familienleben.

Jede Woche lädt euch ein **Textimpuls** zum Nachdenken und miteinander Sprechen ein. Ihr bekommt zu jedem Thema Ideen für kleine **Familienaktionen** und einen **spirituellen Impuls**. Musik und Videotipps gibt's obendrein.“

<https://www.elternbriefe.de/familien-feiern-feste/kirchenjahr/fastenzeit/fastenaktion-7-wochen-gut-gewuerzt-fuer-familien/>

5. „Andere Zeiten“ – Initiativen zum Kirchenjahr

FASTENZEIT

„Für diese sieben Wochen bieten wir zwei Aktionen an: Die Aktion **7 Wochen anders leben**, die Sie mit einer bebilderten Fastenbroschüre und sieben Fastenbriefen durch die Zeit begleitet, und unseren Fasten-Wegweiser **wandeln**, der Ihnen für jeden Tag einen neuen Impuls bietet.“

<https://www.anderezeiten.de>

Fastenaktionen

1. Misereor-Fastenaktion 2023: „Frau.Macht.Veränderung“

Mit der Fastenaktion setzen wir uns dafür ein, dass Frauen gleichberechtigt am gesellschaftlichen Wandel mitwirken. Daher stellen wir madagassische Frauen vor, die mit ihrer Willenskraft und ihrer Stärke überzeugen und vorleben: Frau. Macht. Veränderung.

<https://fastenaktion.misereor.de/>

1.1.Misereor-Fastenaktion für Kinder- und Jugendgruppen

Projekt Vahatra, Madagaskar. Kinder aus dem Dorf Ankaditapaka

„Sie suchen kinder- oder jugendgerechte Aktionen, Spiele und aufbereitete Informationen rund um die Fastenzeit und die Misereor-Fastenaktion? Hier finden Sie vielfältige Materialien für zuhause, die Gruppenstunde oder die KiTa. Werden Sie mit uns kreativ und machen Sie weltweite Solidarität erfahrbar und den Alltag von Kindern weltweit erlebbar!“

<https://fastenaktion.misereor.de/mitmachen/kinder-jugend>

2. # klimafasten - Fastenaktion für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit

„In der Zeit von Aschermittwoch mit Ostersonntag laden wir Sie ein innezuhalten und das eigene Handeln zu überdenken. Machen Sie sich gemeinsam mit anderen auf den Weg. Lassen Sie uns achtsam mit Gottes Schöpfung umgehen und einem verantwortungsvollen, klimagerechten Lebensstil entdecken.

In jeder der [sieben Fastenwochen](#) geht es um ein anderes Thema. Lassen Sie sich inspirieren und übernehmen Sie neue Verhaltensweisen in Ihren Alltag. Ganz nach dem Motto: „So viel Du brauchst ...“

<https://klimafasten.de/>

Material für die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen:

<https://klimafasten.de/thema/zielgruppen/>

3. Fastenzeit für Superhelden (Bistum Eichstätt)

„Im Folgenden finden Sie eine Einladung zu einer Superhelden-Mission für ihre Kinder und sich, die Kärtchen zum Ausdrucken und einige Variationsmöglichkeiten. Und so geht's: Jeden Abend zieht die Familie gemeinsam ein Kärtchen. Auf diesem steht eine „Mission“, die am folgenden Tag oder auch den folgenden Tagen erfüllt werden soll. Die Missionen gehören zu den Bereichen „Familie“, „Umwelt“, „Glaube“ und „Mitmenschen“. Wer will kann ein „Superhelden-Tagebuch“ führen, Sterne in eure eigene Ruhmeshalle („Hall of Fame“) eintragen oder es können „Superhelden-Münzen“ für besonderen Einsatz ausgegeben werden. Es kann auch ein „Joker“ pro Person vereinbart werden. Dieser kann eingesetzt werden, wenn eine Mission unlösbar erscheint.“

<https://www.bistum-eichstaett.de/ehe-familie/arbeitshilfen/fastenzeit/>

4. „Schatzzeit“

„Die Schatzkiste zur Schatzzeit für Kitas begleitet Euch idealerweise ein ganzes Kita-Jahr lang. Ihr könnt aber gerne jederzeit einsteigen und Euch die Schätze aussuchen, die Euch gefallen. Wann wir welchen neuen Schatz in unserer Schatzzeit hinzufügen, wo Ihr die Bastelanleitungen findet und welche Andachten wir dazu geplant haben, erfahrt Ihr in der Übersicht. Mit jedem neuen Teil erweitern wir die Liste und geben unsere Schätze für Euch frei. Viel Spaß!“

<https://www.erzbistum-muenchen.de/schatzzeit>

hier findet man z.B.:

"Schatzzeit" Fastenzeit; "Schatzzeit" Frühling; "Schatzzeit" - Ostern:

5. „Ostergarten“ - Mit Jesus auf dem Weg durch die Fastenzeit - die Kita oder für Zuhause

Ein Ostergarten für

„Das Fachreferat Kinderpastoral und die Fachstelle Religionspädagogik im Elementarbereich möchten mit Ihnen und Ihren Kindern gemeinsam auf Ostern zugehen. Mit insgesamt 10 verschiedenen leicht

umzusetzenden Einheiten können Sie sich auf das große Fest in der Familie oder in der Kita vorbereiten und dieses feiern. Dabei entsteht mit jeder Einheit ein Ostergarten, der bildlich die Kraft unseres Glaubens unterstreicht. In ihm wird sichtbar, dass der Tod nicht das Ende ist, sondern der Beginn eines neuen Lebens. Zu jeder Einheit steht eine Andacht zum Download zur Verfügung.“

<https://www.erzbistum-muenchen.de/kinder/ostergarten>

6. Aktionen - 7 Wochen mit... von Christina Rehberg, Andrea Neiningen und Lioba Diepgen

Bewusster Verzicht während der Fastenzeit ist ein spiritueller Weg, um sich zu spüren und neu auszurichten. Hier geht es vor allem um die Änderung des Blickwinkels, und darum, das eigene Leben mit neuen Augen zu sehen. So entdecken wir neue Lebensmöglichkeiten, die sich durch Ostererfahrungen ergeben.

[7 Wochen Blick für Andere](#)

[7 Wochen Kraftquellen](#)

[7 Wochen loslassen](#)

[7 Wochen miteinander teilen](#)

[7 Wochen vertrauen](#)

[7 Wochen Auszeit to go](#)

<https://www.drs.de/7-wochen-mit.html>

7. „Sei nett, sei freundlich, sei menschlich“

„Freundlich zu sein, ist keine Frage der Höflichkeit. Freundlichkeit ist tätige Nächstenliebe. Was hier vielleicht ein wenig „heilig“ klingt, braucht oft nur Kleinigkeiten. Deshalb haben wir für unsere Challenge 40 freundliche Gesten für die Fastenzeit zusammengestellt, mit denen Ihr die Welt um Euch herum mit etwas mehr Nächstenliebe füllen könnt. Fühlt Euch herzlich eingeladen, an der Challenge „40 Acts of Kindness“ teilzunehmen – [das Plakat zum Abhaken findet Ihr im Download.](#)“

<https://www.erzbistum-muenchen.de/40-acts-of-kindness>

Gottesdienste, Andachten und Impulse

1. Gottesdienste im Osterfestkreis (Bistum Augsburg)

<https://schuleru-augsburg.de/schulpastoral-seelsorge/schulgottesdienste/schulgottesdienste-aus-der-praxis/gottesdienste-im-osterfestkreis-2>

2. Schulgottesdienste in der Fastenzeit (Bistum Eichstätt)

<https://www.bistum-eichstaett.de/kirche-geht-in-die-schule/schul-gottesdienste/>

3. Gottesdienste in der Fastenzeit (Erzbistum München)

<https://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/schulpastoral/cont/57760>

4. ÜBER'S LEBEN – Ein Fastenbegleiter

„Ziele: Die Fastenzeit nicht mit noch mehr Verzicht befrachten, sondern mit Impulsen, Songs, Bildern und kreativen Ideen zu einer besonderen Zeit werden lassen. Was wird gemacht? Über verschiedene

Wege (Instagram, WhatsApp) werden digitale Impulse versendet, die animieren „Übers Leben“ nachzudenken: Liebenswertes entdecken, Wesentliches tun, Kraft sammeln, miteinander durchs Leben gehen und dabei vielleicht Gott entdecken. Dieselben Impulse gibt es auch in Form eines Aktionsheftes Zeitraum: Von

Aschermittwoch bis Ostern – Einstieg ist jederzeit möglich Zielgruppe: Weiterführende Schulen ab Klasse 8, Jugendliche ab 14 Jahren Kooperationspartner: Religionslehrer*innen, Jugendreferat, Kirchengemeinde, weitere Informationen: ein Angebot von: Jugendreferat Heidenheim, Katholische Gesamtkirchengemeinde Kirchheim, Jugendspirituelles Zentrum DerBerg, Jugendspirituelles Zentrum Hotspot Böblingen <https://www.übersleben.de/>

https://schulpastoral.drs.de/fileadmin/user_files/165/Homepage_neu/Dokumente/Aus_der_Praxis_fuer_die_Praxis/UEbersLeben_MacraJoha.pdf

Padlets zum Stöbern

1. Mit Gott durch das Schuljahr

Schulpastoral im Erzbistum Bamberg - Werkstatt Schulgottesdienste: Impulse, Atempausen und Gottesdienste für die Schule

<https://padlet.com/karinmariaa/futkj537300c9mg0>

2. Pinnwand mit Ideen aus der Digitalen Kaffeepause.

„In der digitalen Kaffeepause am 10.03.2022 haben sich Kolleginnen und Kollegen über Ideen für die Fastenzeit und Ostern ausgetauscht und gegenseitig beraten.

Dazu ist eine Taskcard-Pinnwand zu den Ideen entstanden. Diese kann geteilt, weitergenutzt und ergänzt werden.“

<https://www.taskcards.de/#/board/6a10d82c-d453-4aca-a429-1b4b274bb744/view/8d1d2f4b-b177-42bc-b266-419cec75d88f>

3. #osterblühen

„Impulse zur Vorbereitung auf ein blühendes Osterfest. Die Idee entstand in Kooperation der Bistümer Freiburg, Limburg, Mainz, Rottenburg-Stuttgart und Speyer. Die Materialien können für die Gestaltung eigener Medien verwendet und ergänzt werden. Eine digitale Vernetzung dieser Aktionen kann durch den Hashtag "Osterblühen" erfolgen. Kontakt: clemens.schirmer@bistum-speyer.de

<https://padlet.com/liturgiebsp/osterbl-hen-3fjpfds67fa2g837>

4. Kirchenjahr online (Bistum Köln)

Hier finden Sie zu verschiedenen Anlässen im Kirchenjahr schulpastorale Anregungen

<https://padlet.com/schulpastoralerzbistumkoeln/Kirchenjahr>