

## Anders leben? Es geht. Anders!

### Der Sonnengesang – Grund zur Hoffnung

In Anlehnung an den Sonnengesang sind folgende Aktionen in der Fastenzeit denkbar:

#### 1. Sonne, Mond und Sterne und 1. Fastenvorsatz:

- o Ich mache einen Spaziergang* beim Sonnenaufgang und -untergang **und spüre** den Wechsel von Tag und Nacht
  - o Ich setze* einen Lichtpunkt im Leben des anderen.
- o Ich spare* bestmöglich Energie **und erstelle** einen praktikablen Sparplan für die Zukunft (? Solarenergie ?)

#### 2. Wind, Wetter, Wolken, Luft und 2. Fastenvorsatz:

- o Ich informiere mich* über die Luftverschmutzung in meiner Umgebung und meinen Anteil daran.
- o Ich setze mich* bewusst jedem Wind und Wetter **aus und atme** tief die Luft, meinen Lebensodem.
- o Ich bringe* frischen Wind „ins Haus“, **ändere** bewusst Altvertrautes **und lasse** Neues zu.

#### 3. Wasser und 3. Fastenvorsatz:

- o Ich kontrolliere* meinen realen und virtuellen Wasserverbrauch **und suche** nach Sparmöglichkeiten.
- o Ich erlebe* das Element Wasser ganz bewusst (beim Wachen, beim Trinken, beim Regen, ...).
- o Ich frage mich*, wem das Wasser bis zum Hals steht und was ich tun kann.

#### 4. Feuer und 4. Fastenvorsatz:

- o Ich entdecke* Spuren der Begeisterung in meinem Alltag: wofür brenne ich?
- o Ich überlege*, welcher unnötige Kram schon längst verbrannt werden können (müssen).
- o Ich wage es*, mir für einen Menschen oder für eine gerechte Sache den Mund verbrennen.

#### 5. Erde und 5. Fastenvorsatz:

- o Ich esse* bewusst und aufmerksam oder faste bewusst einen Tag.
- o Ich achte* auf die Zeichen der Umweltzerstörung in der eigenen Umwelt.
- o Ich bedenke* die Entwicklung, dass heute immer mehr Menschen ihren Boden, ihre Lebensgrundlage verlieren.

#### 6. Friedenstifter und 6. Fastenvorsatz:

- o Ich nehme* die Vergebung Gottes dankbar **in Anspruch und suche** im Streit Wege der Versöhnung.
- o Ich lerne* den Rollentausch: manchmal sind die Starken die Schwachen und die Schwachen die Starken.
- o Ich besuche* Menschen, mit denen ich mich schwertue, **und höre** ihnen intensiv zu.

#### 7. Tod und 7. Fastenvorsatz:

- o Ich bedenke* den Satz: aus der Erde bist du gekommen und zur Erde kehrst du zurück.
- o Ich verschenke* freudig etwas, voran ich hänge.
- o Ich suche* beim Spaziergang den Friedhof auf **und mache mir** den Würde des Mitmenschen **bewusst**.

### Schwester Sonne ein Kinderlied zum Sonnengesang



Quellen: Bild (oben): <https://www.gottesdienst-ref.ch/>

Text (re) Kurt Mikula – angelehnt an den Sonnengesang von Franz von Assisi <https://www.mikula-kurt.net/2014-1/schwester-sonne/>

1.

Schwester Sonne wärme mich an kalten Wintertagen.  
Schick dein helles Sonnenlicht, lass mich nicht verzagen.

2.

Bruder Mond wach über mich, nimm von mir die Sorgen,  
bis ein neuer Tag anbricht – ein neuer Frühlingsmorgen.

3.

Schwester Wasser stärke mich, schenk mir neues Leben.  
Spende, Trost und Zuversicht, lass mich nicht aufgeben.

4.

Bruder Wind berühre mich, wenn Wut und Zorn mich  
lähmen.

Wehe über mein Gesicht, trockne alle Tränen.

5.

Bruder Tod erinnre mich an das schöne Leben.  
Lass mich jeden Augenblick, als ein Geschenk erleben.

6.

Guter Gott, ich lobe dich und alle deine Werke.  
Sonnen-, Mond- und Sternenlicht bezeugen deine Stärke.