

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 hätte 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 erinnere 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.