

LAETARE –  
freue dich



Seelsorgeeinheit

Heiligenbronn | Winzeln  
Waldmössingen | Aichhalden

Weil wir schon ein großes Stück der Fastenzeit geschafft haben und es nicht mehr lange dauert, bis wir zusammen Ostern feiern dürfen, heißt der 4. Fastensonntag „LAETARE“ – lat. Freue dich!

Damit ihr diese Freude erleben könnt, findet ihr heute in dem Umschlag Gummibärchen für die Kinder zum Teilen!

Für die Erwachsenen gibt es diese Woche eine einfache Anregung, als Paar gemeinsam auf den vergangenen Tag zurückzublicken.

Wir setzen uns gedanklich (oder ganz real) auf unsere **Ofenbank**, kommen beieinander an, ruhen beieinander aus. Wir hören einander zu und erzählen uns, was uns bewegt und was uns belastet. Wir teilen uns mit, was uns freut und wofür wir dankbar sind.



Wie oft fehlt uns im Alltag die Zeit, einander zu erzählen, wie es uns als Paar gerade geht, was wir erlebt haben, was uns beschäftigt.

Diese Anregung soll uns dabei helfen,

- **dankbar** zu **sein** – auch die kleinen „Sekundenglücks“ des Tages zu entdecken
- im miteinander reden oder schweigen, **als Paar einander nahe sein**
- im einander-Erzählen **Gott in unserer Mitte** spüren

Nehmt euch 5 Minuten am Abend Zeit um gemeinsam auf den vergangenen Tag zu blicken. Zündet eine Kerze an, hört evtl. leise Musik und setzt euch gemütlich auf die „Ofenbank“.

Dazu zwei Fragen:

- Wofür möchte ich heute Danke sagen?
- Was legen wir heute Abend in Gottes Hände und bitten um seinen Segen?



Und wenn ihr nicht sprechen mögt, dann **schweigt einfach 5 Minuten** miteinander, hört die Musik und genießt einfach die Nähe des anderen.