

Ergänzung zur Bastelvorlage für die Fastenzeit - Erklärung Fastenwürfel

teilweise aus „Feste und Festzeiten im Kirchenjahr, Bischöfliches Ordinariat Eichstätt 2007“

Fastenzeit – nur Verzicht auf Süßigkeiten?

Ich faste mit meinen Augen, d.h. ich achte darauf, was ich den ganzen Tag alles so anschau. Der Fernseher bleibt öfters aus und wenn ich ihn doch einschalte, dann achte ich darauf, gute Sendungen anzusehen.

Am schönsten aber ist es sonntags! Ich gehe zusammen mit meiner Familie spazieren und schau, was die *Natur* für uns bereithält.

Ich faste mit den Ohren, d.h. mein Radio bleibt aus, mein Handy abgeschaltet. Ich versuche *ganz bewusst zu hören*, was um mich herum passiert, was andere mir sagen wollen – und ich höre ganz besonders hin, was Gott mir sagt, am Sonntag im Evangelium oder beim Lesen der Bibel.

Ich faste mit meinem Mund, d.h. ich esse nicht einfach alles in mich hinein. Ich esse bewusst einfach und *genieße mein Essen*. Es ist kaum zu glauben, wie gut frisches Brot schmeckt!

Ich faste mit den Händen, d.h. ich lege ab und zu die Hände in den Schoß und *nehme mir Zeit*, um mich auszuruhen. Ich rede mit meiner Familie und lese nicht nur die Zeitung. Ich falte auch die Hände öfter und lade meine Kinder ebenfalls dazu ein, z.B. beim gemeinsamen Hausgebet.

Ich faste mit den Füßen, d.h. unser Auto bleibt öfters mal stehen. Ich gehe *zu Fuß* oder benutze das Fahrrad. Es ist zwar eine Umstellung, aber es tut uns allen gut.

Ich fasse mir ein Herz für andere, d.h. ich überlege ganz bewusst, wie ich *helfen* kann. Ich schau oder höre nicht weg, wenn jemand in der Umgebung meine Hilfe braucht.

Eigentlich könnte man doch immer so bewusst leben...!?!

Die Fastenzeit ist eine Chance!

Nicht nur die Erwachsenen, Kinder betrifft es genauso!

Probiert es aus! Ihr werdet begeistert und stolz auf euch sein!

Eine gesegnete Fastenzeit wünscht das Seelsorgeteam Nagel-Brand