

Fastenwürfel

Wie wäre es, wenn ihr als ganze Familie die Fastenzeit bis Ostern besonders gestaltet?

Ihr braucht nicht viel Zeit dazu.

Schneidet dazu den Würfel aus, malt ihn aus und klebt ihn als Würfel zusammen.

Und schon geht es los!

Nehmt euch eine bestimmte Zeit am Tag vor, z.B. früh beim Frühstück.

Da würfelt ihr.

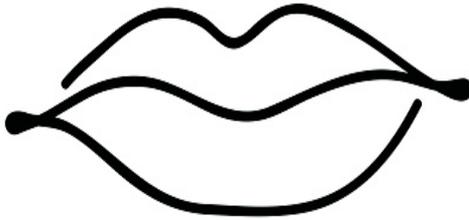
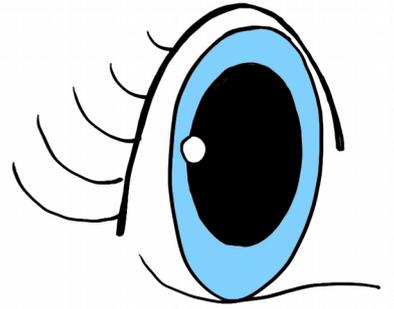
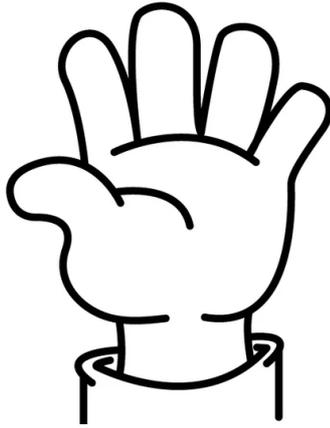
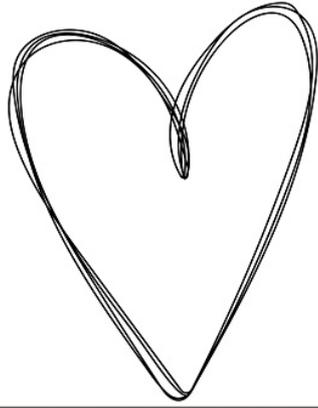
Das Bild, das einer von euch würfelt gibt euren Arbeitsauftrag für den Tag.

Beim Abendessen könnt ihr euch dann erzählen was ihr erlebt habt.

Hier kommen ein paar Ideen, was ihr am Tag Besonderes getan/beobachtet habt. Aber natürlich dürft ihr euch noch viel mehr überlegen und als Tagesaufgabe geben.

Wer noch mehr machen will oder sich nicht alles merken kann, darf sich alles, was er erlebt und getan hat, in den Fastenweg schreiben und malen und an Ostern siehst du deine ganzen Erlebnisse noch einmal.

Kleben





Auge:

Mehr:

- Versuche heute mal 5 Minuten etwas ganz genau zu beobachten, z.B. die Vögel im Garten, die Wolken am Himmel, eine Katze, ein besonderes Bild, ... Konzentriere dich 5 Minuten auf nichts anderes.

Weniger:

- Versuche heute weniger die Medien zu nutzen. Weniger Handy, TV, PC, ...

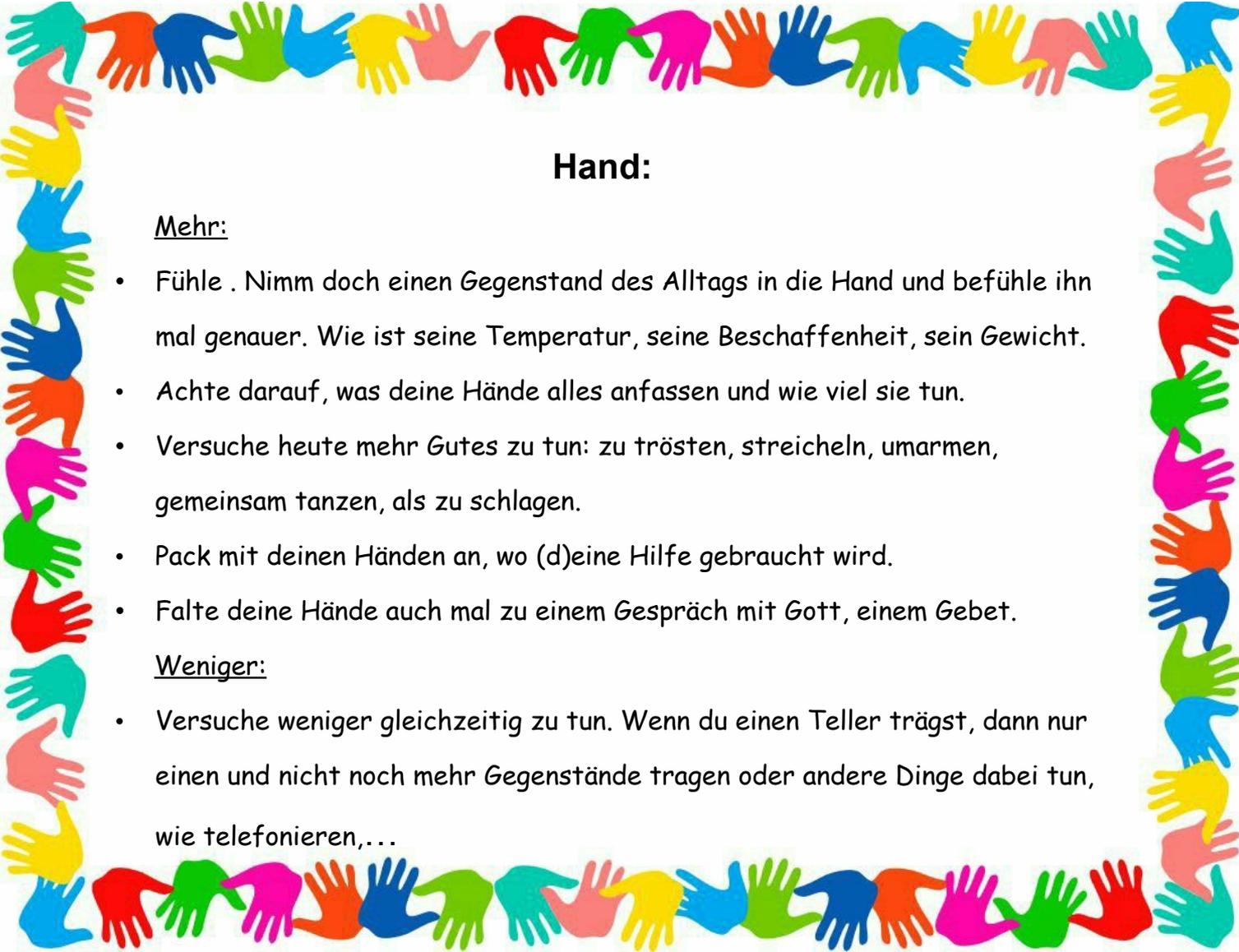
Ohr:

Mehr:

- Hör mal genau hin. Was erzählt dir jemand? Verstehst du genau, was er dir sagen möchte?
- Welche Geräusche nimmst du wahr in deiner Umgebung, jetzt wo der Frühling langsam kommt? Ein Vogel im Baum oder vor dem Haus oder auf dem Zaun, Autos, ...
- Höre, wenn jemand deine Hilfe braucht und helfe!
- Versuch still zu werden und Gott zu hören, der mit dir reden möchte.
- Höre die Stille.

Weniger:

- Nimm dich ein bisschen zurück. Versuch heute mal weniger zu reden oder zumindest leiser und versuche stattdessen zu lauschen.



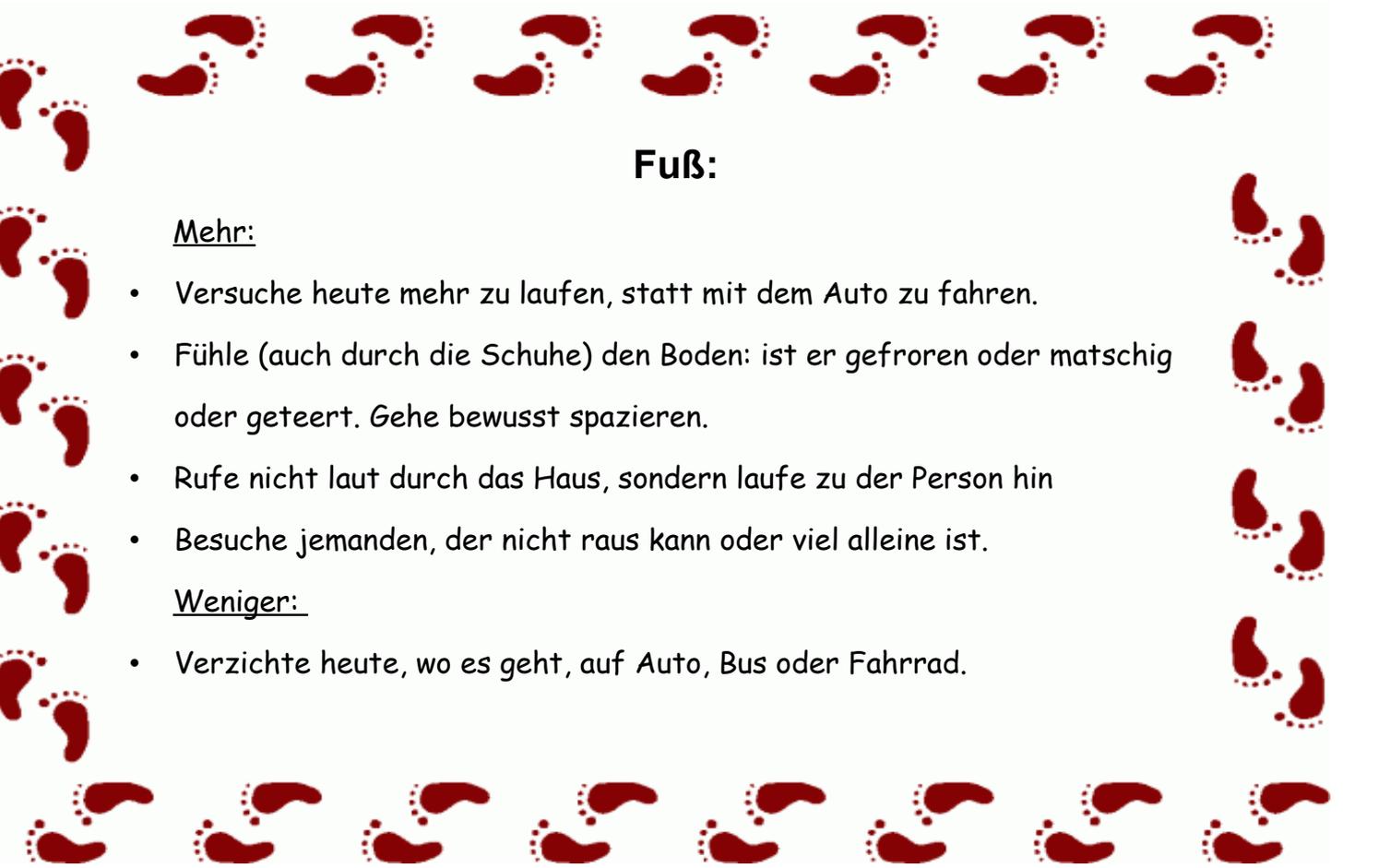
Hand:

Mehr:

- Fühle . Nimm doch einen *Gegenstand* des Alltags in die Hand und befühle ihn mal genauer. Wie ist seine Temperatur, seine Beschaffenheit, sein Gewicht.
- Achte darauf, was deine Hände alles anfassen und wie viel sie tun.
- Versuche heute mehr *Gutes* zu tun: zu trösten, streicheln, umarmen, gemeinsam tanzen, als zu schlagen.
- Pack mit deinen Händen an, wo (d)eine Hilfe gebraucht wird.
- Falte deine Hände auch mal zu einem *Gespräch* mit Gott, einem Gebet.

Weniger:

- Versuche weniger gleichzeitig zu tun. Wenn du einen Teller trägst, dann nur einen und nicht noch mehr *Gegenstände* tragen oder andere Dinge dabei tun, wie telefonieren,...



Fuß:

Mehr:

- Versuche heute mehr zu laufen, statt mit dem Auto zu fahren.
- Fühle (auch durch die Schuhe) den Boden: ist er gefroren oder matschig oder geteert. Gehe bewusst spazieren.
- Rufe nicht laut durch das Haus, sondern laufe zu der Person hin
- Besuche jemanden, der nicht raus kann oder viel alleine ist.

Weniger:

- Verzichte heute, wo es geht, auf Auto, Bus oder Fahrrad.



Mund:

Mehr:

- Lobe heute mehr.
- Verwende öfters mal das Zauberwort „Danke“.
- Gib Komplimente.
- Entschuldige dich.
- Verzichte auf Streit und böse Worte.

Weniger:

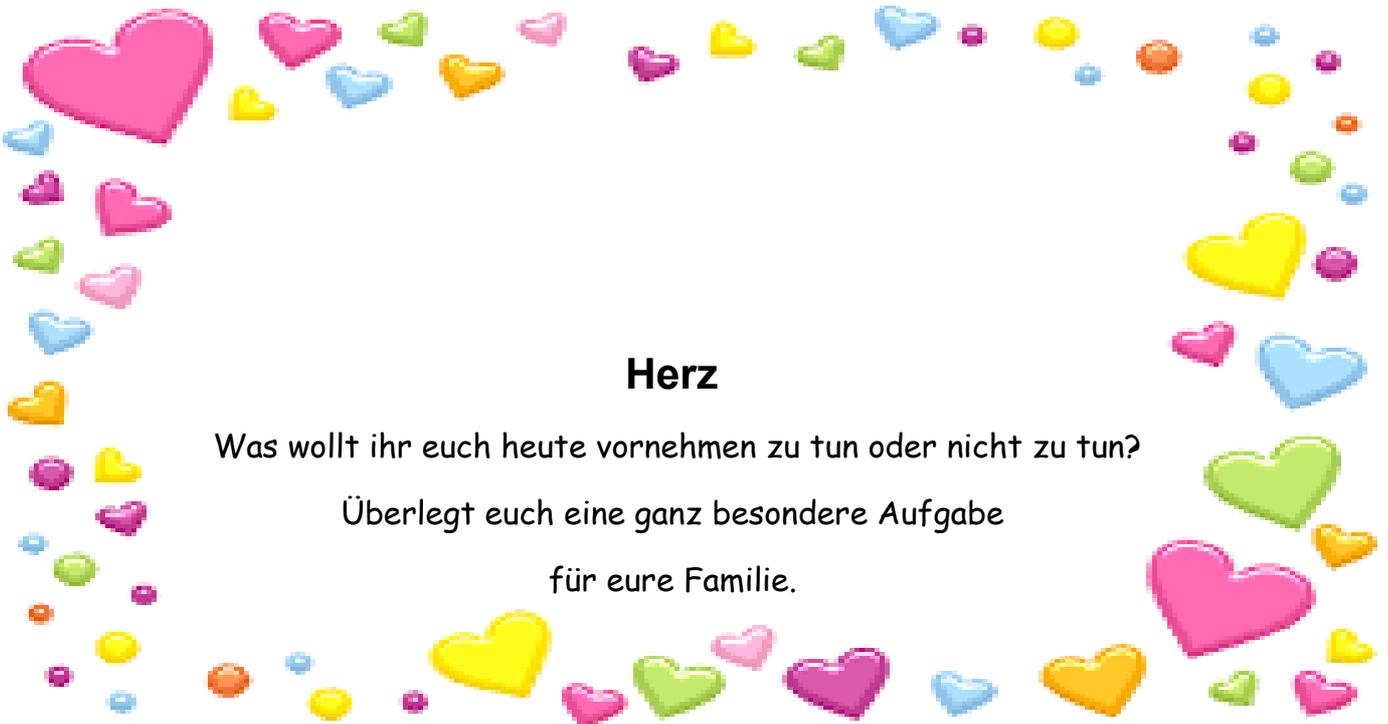
- Verzichte auf Streit und böse Worte.
- Mecker und motz weniger.
- Versuche heute auf Süßigkeiten zu verzichten.



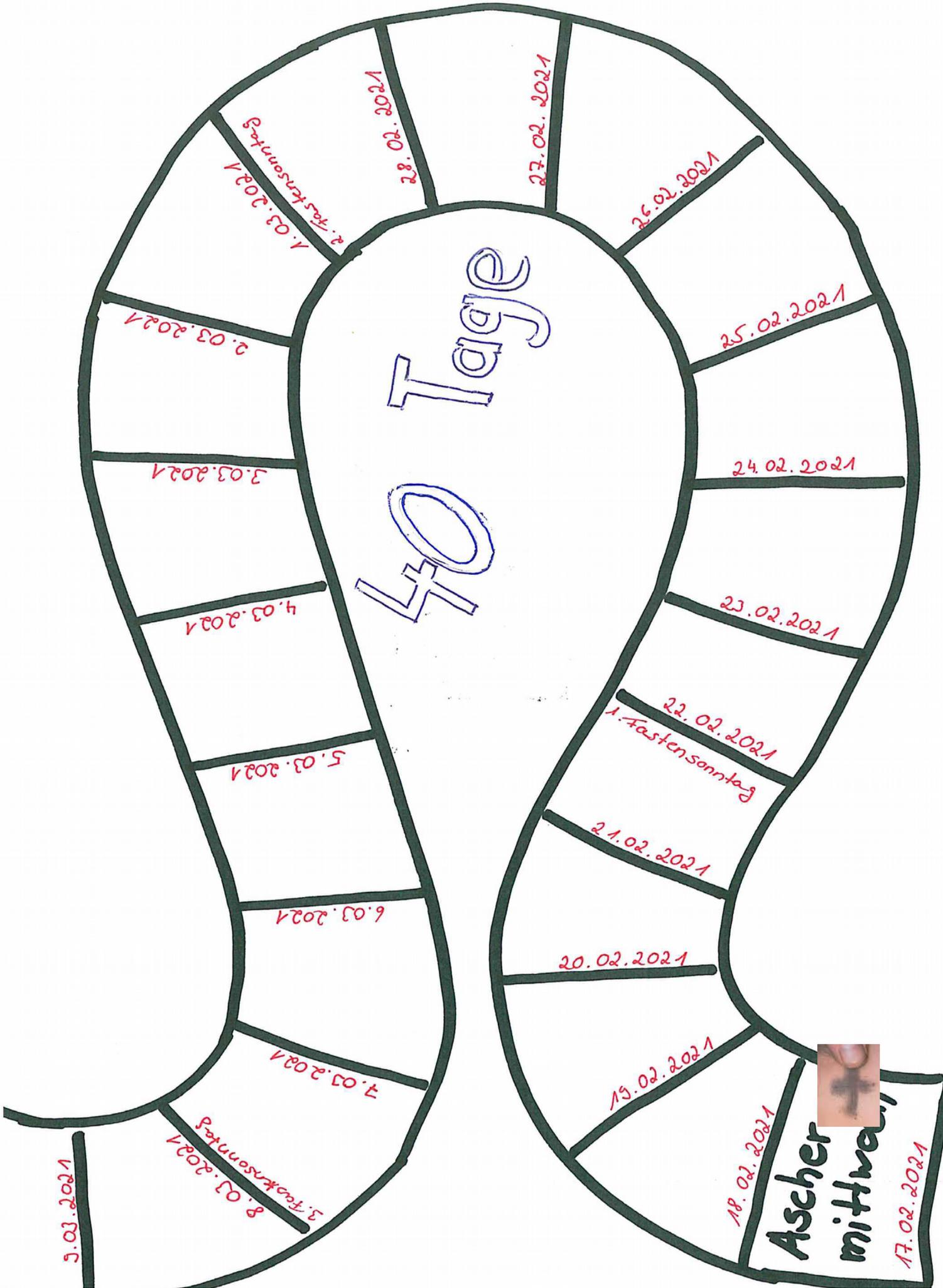
Herz

Was wollt ihr euch heute vornehmen zu tun oder nicht zu tun?

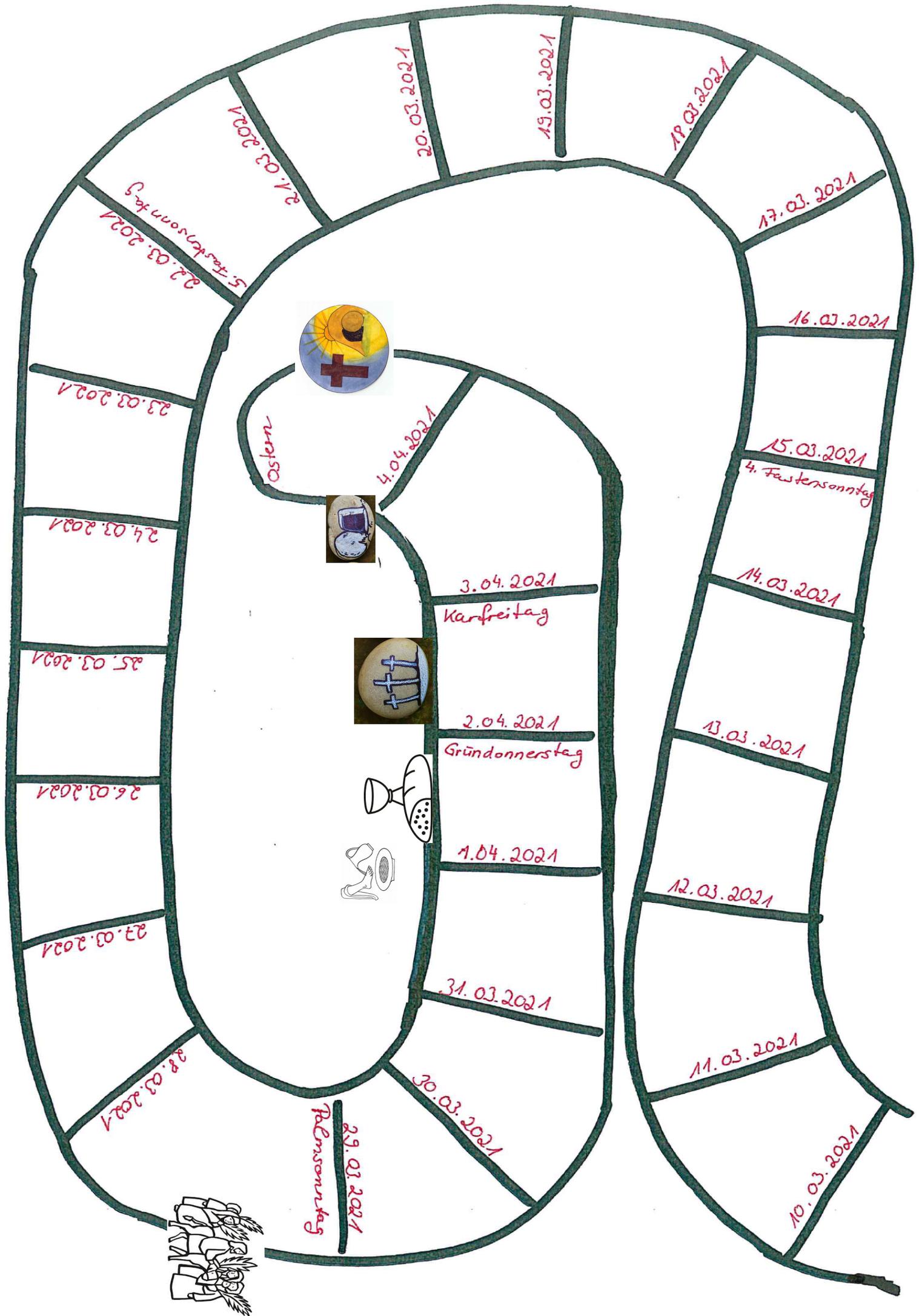
Überlegt euch eine ganz besondere Aufgabe
für eure Familie.



40 Tage



Ascher
mittwoch
17.02.2021



Ostern

