

FASTENZEIT im Karton



Das braucht ihr: eine Schachtel (z.B. Schuhkarton), 40 kleine Zettel und Stifte

Setzt euch mit eurer Familie zusammen und überlegt euch, auf welche Dinge oder Tätigkeiten ihr euch in der nächsten Zeit einmal besonders konzentrieren möchtet und ebenso auf welche Dinge oder Tätigkeiten ihr mal verzichtet wollt und sollt. Die Fastenzeit heißt nicht nur „Verzichten“, sondern auch, dass man sich (am besten gemeinsam) auf wichtige Dinge konzentriert und weniger wichtige Dinge mal etwas aus dem Auge lässt.

Notiert jede eurer Ideen einzeln auf einem der Zettel und legt die Zettel alle in die Schachtel. Die Schachtel könnt ihr natürlich noch gestalten, beschriften, bekleben, ... Ab Aschermittwoch kann dann jeden Morgen immer abwechselnd jemand aus eurer Familie einen Zettel aus der „Fastenbox“ ziehen und dann wird den ganzen Tag versucht die Idee auf den Zettel umzusetzen.

Mögliche Ideen für eure Box wären:

- Wir verzichten heute auf Plastik.
- Heute/Ein paar Stunden benutzen wir unser Handy nicht.
- Heute räumen wir all unsere Dinge auf.
- Heute essen wir keine Süßigkeiten.
- Heute nehmen wir uns gemeinsam eine kleine Auszeit und lesen eine Geschichte, etc.
- Heute gönnen wir uns die 15 – Minuten – Pause von Frau Rauscher (Homepage).
- Heute essen wir kein Fleisch.
- Heute malen wir Ostereier an.

Viele schöne Erlebnisse in der Fastenzeit beim Verzichten und Konzentrieren!