

## Jeden Tag ein bisschen fasten

Versuche einmal, die Fastenzeit zu nutzen: zum Nachdenken und vielleicht auch Umkehren, hin zu einem bewussten Leben. Als Zeichen dafür verzichten viele Menschen auf Dinge oder Gewohnheiten und entdecken dafür Neues und Wertvolles.

Hast auch du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, was für dich wirklich wichtig ist? Gibt es etwas, das du loswerden möchtest? Beim Fasten geht es nicht nur darum, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Es gibt noch viele andere Möglichkeiten.

Mit dem Fastenwürfel kannst du täglich würfeln und fastest je nach dem gewürfelten Symbol. Beim „Joker“ kannst du dir selbst etwas aussuchen. Hier sind einige Vorschläge:

**Mit den Augen fasten:** weniger Fernsehen, Video schauen und Computer spielen; überlege dir gut, was du dir anschaust. Vielleicht kannst du dann Dinge sehen, die du sonst übersiehst oder ganz Neues zu entdecken.

**Mit den Ohren fasten:** das Handy manchmal ausschalten, weniger oft Radio hören; lausche, was auch in der Stille hörbar ist; höre auf die Geräusche in der Natur, und auf das, was dir andere sagen wollen. Versuche ruhig zu werden und in dich hineinzuhören.

**Mit dem Mund fasten:** bewusster essen; einfacher essen, um wieder besser schmecken und genießen zu können; weniger sprechen – mehr zuhören, genau darauf aufpassen, was ich sage, und wie ich es sage; „Nörgelfasten“; „Zauberworte“ verwenden (bitte, danke, entschuldige, ich freue mich ...)

**Mit den Händen fasten:** (im Haushalt) helfen; streicheln; trösten; zupacken, wo es nötig ist; Hände zum Gebet falten; jemanden halten, der es gerade braucht.

**Mit den Füßen fasten:** mehr Wege zu Fuß bestreiten; Treppe statt Lift benutzen; gehen in der Natur statt im Shoppingcenter; den Kreuzweg gehen; zur Ruhe kommen, um nachzudenken und neue Wege zu entdecken.

