

Tipps für Familien zur Fastenzeit

FASTEN klingt nach Verzicht, Verbot und Verlust von Lebensqualität, wenn es „angeordnet“ wird, wenn wir am Aschermittwoch beginnen uns auf Ostern vorzubereiten.

Ich beobachte immer mehr Menschen versuchen sich freiwillig einzuschränken. Sie achten auf gesunde Ernährung und fasten unter dem „Motto 16:8“ das heißt 16 Stunden fasten und nur innerhalb von 8 Stunden täglich zu essen.

Andere versuchen als „Minimalisten“ zu leben. Sie trennen sich radikal von allen überflüssigen Dingen wie z.B. Kleidung, Möbel, Auto, Handwerksgeräte ...

Diese Menschen sind davon überzeugt, dass sich die Lebensqualität steigert, sie fühlen sich rundum wohl und zufrieden.

FASTEN bedeutet nicht in erster Linie auf etwas zu verzichten, sondern bewusster wahrzunehmen was wir brauchen, was uns und anderen guttut.

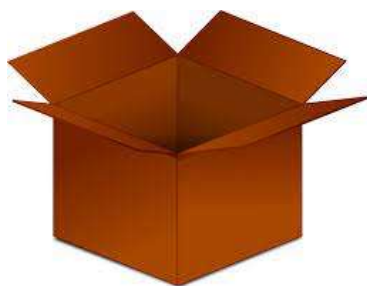
Jesus ging in die Wüste um abschalten zu können. Er nahm sich eine „Prime Time“ für sich und Gott. Stellen auch wir die diesjährige Fastenzeit unter den Aspekt „Prime Time“ Zwei Tipps zur Umsetzung in ihrer Familie könnten dazu hilfreich sein.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine bereichernde Fastenzeit.

Brigitte Böck

- **Mit der Fastenbox Ostern entgegen**

Alexandra Becker von „regesleben.com“ hat mit ihren Kindern eine sogenannte Fastenbörse erstellt. Die Fastenbörse ist eine Schachtel, in die für die 40 Fastentage auf Zettel Aufgaben und Verzicht notiert werden. Ausgenommen sind der Verzicht auf Essen und Trinken wegen der jungen Familienmitglieder.



Die Familie stellt Aufgaben wie: Fahrrad putzen, Handy Verbot für Mama und Papa, Eingang kehren, gemeinsam aus einem Buch vorlesen, Plastikverzicht, Äste und Stöcke sammeln fürs Osterfeuer.

Der Familie geht es nicht um Verzicht, sondern darum sich gemeinsam auf Dinge zu fokussieren und auch mal unangenehme Aufgaben zu erledigen, die man sonst gern anderen überlässt.

Jeden Tag wird ein Zettel aus der Box genommen und in die Tat umgesetzt.

- **Mit dem Fastenwürfel Ostern entgegen**

Die Vorlage des Würfels ausschneiden und beschriften. Jeden Tag darf ein Familienmitglied würfeln und wählt so die Tagesaufgabe für die ganze Familie aus. Am Abend oder am nächsten Tag vor dem Würfeln darüber sprechen wie die Aufgabe umgesetzt wurde: Wie ist es den einzelnen Mitgliedern damit gegangen
Schon die Kleinsten können sich mit dem selbstgebastelten Fastenwürfel aktiv an der Fastenzeit beteiligen.



Auge:

Mehr: Versuchen mit den Augen etwas 5 Minuten lang ganz genau beobachten: Viell Wolken am Himmel, Kühe auf der Wiese

Weniger: Medienkonsum für den heutigen Tag

Ohr:

Mehr: Genau hinhören auf Geräusche der Umgebung, Straße, Vögel, auf das was Mitmenschen erzählen und auf die eigene innere Stimme

Weniger: Sich selber beim Reden zurücknehmen, nur reden wo es wichtig ist und stattdessen lauschen

Hand:

Mehr: Besonders darauf achten wie sich die Dinge des täglichen Gebrauchs anfühlen, Temperatur, Beschaffenheit, Gewicht. Alles was die Hände anfassen aufmerksam wahrnehmen.

Weniger: Nichts gleichzeitig zu tun. Sich auf deine Tätigkeit konzentrieren



Fuß:

Mehr: Statt dem Aufzug oder der Rolltreppe die Treppe nehmen, wenn möglich statt dem Auto das Fahrrad oder zu Fuß gehen. Am Tag 30 min Zeit nehmen in der Natur oder um den Block zu laufen.

Weniger: Auto, Bus, Zug wo immer es möglich ist

Geist

Mehr: Gemeinsames Gebet mit der Familie vor dem Essen oder vor dem Schlafen gehen, wo immer es möglich ist großzügig sein und Komplimente verteilen.

Weniger: unwichtige Gedanken minimieren, stattdessen sich auf Wichtiges fokussieren. Multi-tasking vermeiden, dem Moment mehr Beachtung schenken.