

Liebe Familien,

am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Es ist die Vorbereitungszeit auf das große Osterfest. Die Kirche hat zwei große Vorbereitungszeiten: Adventszeit und Fastenzeit. Jedoch ist es für uns immer einfacher, die Adventszeit zu gestalten. Die Kinder kriegen einen selbstgebastelten Adventskalender, oder einen den man heute mit ihrem Lieblingsspielzeug kaufen kann. Die Adventszeit wird genossen. Was ist nun mit der Fastenzeit? Sich ein Fastenopfer zu nehmen, auf etwas zu verzichten, hat man ja immer gemacht. Aber was ist mit den Kindern? Wie können wir uns gemeinsam mit ihnen auf das Osterfest vorbereiten? Wir haben für Euch im Netz gesucht. Auf den nächsten Seiten findet Ihr einige Möglichkeiten, die Fastenzeit zu gestalten.

Besonders ans Herz legen möchten wir Euch die Aktion der AKF (Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung) und laden euch herzlich ein an dieser Fastenzeit-Aktion, speziell für Familien teilzunehmen:

## Fastenaktion

### 7 Wochen NEUE SICHT für Familien

Unter dem Motto "Neue Sicht" wollen wir Familien in der Fastenzeit unterstützen. Sie erhalten Sie insgesamt 8 Briefe in 7 Wochen mit Impulsen, Kreativem und Aktionen. Beginnend mit dem Aschermittwoch und dann jeweils freitags, wird jede Woche ein neuer Brief online gestellt. Sie enthalten jeweils einen Impulstext, eine Aktionsidee und ein Gebet oder einen Segen. Hier gehts zur Homepage:



[www.elternbriefe.de/7wochen](http://www.elternbriefe.de/7wochen) (wird erst am Aschermittwoch freigeschalten!)

Wir freuen uns, wenn Euch unsere Ideen ansprechen und natürlich auch über Anregungen wie wir in unserer Pfarrgemeinde unseren Glauben gestalten und leben können.

Wir wünschen Euch nun eine besinnliche und kurzweilige Fastenzeit – vielleicht können wir uns ja in der Karwoche wieder „richtig“ sehen 😊

Herzliche Grüße

das Team „Lebendige Gemeinde“

# Möglichkeiten die Fastenzeit besinnlich und kurzweilig zu gestalten

---

## Wochen voller Sinn(e)

**Fasten?**

**Das jetzt auch noch?**

**Welchen Sinn soll das machen?**

**Wochen voller Sinn(e)**

Unsere fünf Sinne und biblische Texte werden uns bei der Suche nach dem Sinn der Fastenzeit begleiten.

Ein kostenfreies Angebot in Papierformat oder per Mail.

**Zeitraum:** ab dem ersten Fastenwochenende jeden Samstag bis Ostern

**Anmeldung:** im Pfarrbüro der PG Regenbogen im Bachgau, Tel. 06026 4770

Weitere Informationen gibt es auf der homepage:

<https://www.pg-regenbogen-im-bachgau.de/aktuelles/nachrichten/wochen-voller-sinn-e>



## Fastentipps

### Müll vermeiden

Jeder Mensch in Deutschland produziert im Jahr durchschnittlich fast 500 Kilogramm Müll. Für ganz Deutschland sind das fast 37 Millionen Tonnen Müll – ein unglaubliche Zahl.

Müll wird verbrannt, vergraben und auch in andere Länder exportiert. Ein Teil wird recycelt, um wertvolle Rohstoffe zurückzugewinnen. Und am besten wäre es, wenn erst gar nicht so viel Müll entsteht.

Was ist für dich Müll? Wann und warum entscheidest du, was weggeworfen werden kann und was nicht? Wann ist etwas „nutzlos“? Und sind „nutzlose“ Dinge bedeutungslos?

Nimm dir diese Woche Zeit für Müll! Wie kannst DU Abfall wiederverwerten? Schaffe aus weggeworfenen Gegenständen Neues und gib ihnen eine Bedeutung?

**(Geschenk)Ideen aus „Abfallmaterial“ findest du z.B. hier:**

<http://www.erlebnisgeschenke.de/ideenbox/>

### Ein Fastenbüchlein

<https://www.erzbistum-muenchen.de/kinder/fastenbuechlein-basteln-fuer-die-fastenzeit>

### Ein Fastenglas

Man nimmt ein Einmachglas und schreibt Fastenglas drauf.

Gemeinsam in der Familie überlegt sich jeder der Mitglieder auf was er oder sie in der Fastenzeit verzichten möchten.

Wenn er oder sie sich daran nicht hält muss 10 Cent reingeschmissen werden.

## Beten

Am Abend vor dem Aschermittwoch macht Laura sich Gedanken über die Fastenzeit: Worauf könnte sie verzichten? Was davon würde ihr leicht fallen, was schwerer. Soll sie auf Süßigkeiten verzichten? Oder auf ihre Lieblingssendung im Fernsehen? Doch das ist Laura zu einfach.

Sie überlegt weiter: Eigentlich kommt es ja auf etwas ganz anderes an. Was haben Gummibärchen und Schokolade mit Gott zu tun? Nichts! Und Fernsehen erst recht nicht. "Fasten muss tiefer gehen – bis ins Herz", murmelt Laura. Sie denkt noch einmal nach und fasst ihre Gedanken zu einem Gebet zusammen:

*Lieber Gott,*

*ich weiß, du traust mir viel mehr zu, als ich tun kann. Hilf mir, mich jetzt in der Fastenzeit von allem zu trennen, was mich belastet. Ich möchte nämlich auf einiges verzichten, was ich eigentlich überhaupt nicht brauche, nämlich auf:*

*meine faulen Ausreden, wenn andere mich um etwas bitten und ich zu bequem bin, ihnen den Wunsch zu erfüllen;*

*mein Gemäkel am Essen, wenn Mama oder Papa etwas gekocht haben, was allen anderen schmeckt, aber mir nicht;*

*meine Schadenfreude, wenn Nina, die ich nicht leiden kann, eine Fünf in der Mathearbeit schreibt;*

*meine Angewohnheit, Mama zu fragen, was ich dafür bekomme, wenn ich ihr mal im Haushalt helfe.*

*Was meinst du, lieber Gott: Reicht das fürs erste? Ich denke schon. Denn ich weiß genau: Wenn ich mir zuviel vornehme, klappt es mit meinen Vorsätzen sowieso nicht. Dann bin ich wütend und mach gar nichts mehr. Und das willst du bestimmt nicht, lieber Gott – oder?*

*Amen.*

## Bastelidee

### Fastenwürfel

(Idee von „katholisch.de“)

Wie wäre es mit einem Spiel für die ganze Familie? Basteln Sie nach unserer Vorlage einen Fastenwürfel. Jeden Tag darf ein Familienmitglied würfeln und wählt so für die ganze Familie eine Tagesaufgabe aus. Wir haben Ideen für Sie gesammelt. Ein Feld des Würfels ist aber frei geblieben für ihre eigenen Ideen.



#### **Auge**

**Mehr:** Versuchen Sie heute 5 Minuten etwas ganz genau zu beobachten: vielleicht Wolken am Himmel oder Kühe auf eine Wiese. Konzentrieren Sie sich 5 Minuten auf nichts anderes. **Weniger:** Versuchen Sie den Medienkonsum für den heutigen Tag zu reduzieren. Weniger Handy, PC, Konsole und Co.

#### **Ohr**

**Mehr:** Hören Sie genau hin. Auf das, was ihre Mitmenschen erzählen und auch auf die Geräusche ihrer Umgebung. Die Straßen ihrer Stadt, den Vogel auf dem Baum vor der Schule oder dem Büro. Und auch auf ihre innere Stimme. **Weniger:** Nehmen Sie sich selbst heute ein bisschen zurück. Reden Sie, wo es möglich ist, weniger und lauschen stattdessen.

#### **Hand**

**Mehr:** Spenden Sie dem Fühlen heute besondere Bedeutung. Achten Sie mal genau darauf, wie sich Dinge, die Sie tagtäglich benutzen anfühlen. Achten Sie auf Temperatur, Beschaffenheit. Gewicht. Schenken Sie allem, was ihre Hände anfassen ihre Aufmerksamkeit. **Weniger:** Versuchen Sie weniger Dinge gleichzeitig zu tun. Wenn Sie einen Teller tragen, dann tragen Sie den Teller und schalten dabei nicht noch den Fernseher aus und sprechen mit ihrer Familie.

#### **Fuß**

**Mehr:** Versuchen Sie heute für all deine nötigen Wege das Fahrrad zu nutzen oder zu Fuß zu gehen. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe. Nehmen Sie sich am Tag eine halbe Stunde, um spazieren zu gehen. Entweder gehen Sie eine Runde um den Block oder in die Natur.

**Weniger:** Verzichten Sie, wo es nur geht auf Auto, Bus und Zug.

#### **Geist**

**Mehr:** Wählen Sie heute ein besonderes Gebet aus und beten Sie es entweder allein für sich vor dem Zubettgehen oder gemeinsam mit der Familie vor dem Essen. Seien Sie heute großzügig und verteilen in ihrer Umgebung Komplimente. **Weniger:** Versuchen Sie unwichtige Gedanken zu minimieren und sich stattdessen auf Wichtiges zu fokussieren. Vermeiden Sie Multitasking und schenken stattdessen dem Moment Beachtung.

---

**Die Druckvorlage könnt Ihr Euch hier herunterladen:**

[https://www.katholisch.de/media/pdf/katholisch-de\\_fastenwuerfel.pdf](https://www.katholisch.de/media/pdf/katholisch-de_fastenwuerfel.pdf)

**Den Erklärfilm zum Basteln findet Ihr auf dieser Seite:**

<https://www.katholisch.de/artikel/24561-fasten-mit-kindern>

*... und hier findet Ihr noch weitere Ideen:*

Die Kinderfastenaktion von MISEREOR: <https://www.kinderfastenaktion.de/>. Es lohnt sich mal auf die Seite zu schauen, hier gibt es viele Bastel- und Spielideen, Texte zum Vorlesen und Filme.

<https://familie.bistum-wuerzburg.de/>

<https://kinderliturgie.bistum-wuerzburg.de/>

---

Zusammengestellt von:

Pfarrei St. Bartholomäus Greußenheim, Annette Kleinschnitz (PGR)

Kontakt Daten auf: [www.pg-sankt-kilian.de](http://www.pg-sankt-kilian.de)