



WENIGER IST MEHR

Impulse zur Fastenzeit

SCANNE FÜR
ZUSÄTZLICHE
INHALTE



Hallo!

Schön, dass du dir Zeit nimmst. Auf den folgenden Seiten findest du Gedanken und Impulse für jede Woche der Fastenzeit. Die Impulse gliedern sich in 3 Kategorien: Ich, Du und Gott. An den Symbolen



= Ich



= Du



= Gott

erkenntst du, zu welcher Kategorie der Impuls gehört.

Fasten wird mit Verzicht in Verbindung gebracht. Das ist es auch. Doch muss Verzichten immer negativ sein? Wir glauben nicht. Verzichten kann manchmal ganz schön hart sein, aber man gewinnt auch etwas dadurch. Wenn du z. B. auf das Auto verzichtest und dich mehr bewegst, tut das nicht nur der Umwelt, sondern auch deinem Körper gut und du bist konzentrierter und motivierter.

Überzeuge dich selbst und probier es einfach aus!

Tipp für die praktische Umsetzung:

Am besten ist es, wenn du dir einen fixen Tag in der Woche einplanst, um den Impuls zu lesen. Die Umsetzung kann gleich danach passieren oder kann sich über mehrere Tage erstrecken.

Wir wünschen dir eine bereichernde Fastenzeit!

Dein AK Jugendspiritualität

katholische jugend
oberösterreich

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung.....	2
Aschermittwoch.....	4
Plastikfasten.....	6
Bewegung.....	8
Social Media fasten.....	10
Biblischer Fastenimpuls.....	12
Trinken – Quelle des Lebens.....	14
Gutes sagen.....	16
Weniger ist mehr.....	18



Aschermittwoch

Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Traditionellerweise verzichten Christ*innen an diesem Tag auf Fleisch.

Ernähre dich heute bewusst und genieße das Essen. Nimm dir Zeit, kaue gut und iss jeden Bissen bewusst. Achte auf deinen Körper: Wie geht es dir mit dieser Art zu essen?

Koche dir heute z. B. eine **Kartoffelsuppe**:

Für 2 Personen brauchst du:

- 1 EL Rapsöl*
- 1 Zwiebel, in Würfel geschnitten*
- 6 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten*
- Kräutersalz nach Bedarf*



Zubereitung:

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel zugeben und glasig dünsten, Kartoffeln zugeben, mit 750 ml Wasser auffüllen und mit Kräutersalz würzen.

Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze so lange garen, bis sie weich sind. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren.

aus: Rabeder, Elisabeth, Fasten und los geht's, Wien-Graz 2022.



Hier findest du weitere Rezepte für den Aschermittwoch.



aus:

Rabeder, Elisabeth, Fasten für ein neues Lebensgefühl, Wien-Graz-Klagenfurt 2018.



Was hindert dich am bewussten Essen?

Denke über diese Frage nach und schreibe deine Gedanken dazu auf.





Du kannst diese Übung nicht nur heute, sondern immer wieder einmal machen, um deinem Körper etwas Gutes zu tun.



1. Fastenwoche

Plastikfasten

Erfahrung von Doris:

Ich bin einkaufen. Neben Brot, Haferflocken und Obst zum Frühstück steht auch Erdnussbutter auf der Liste, die ist gerade leer gegessen. Und Schokoaufstrich (ja, ich mag es süß). Seit einiger Zeit versuche ich, weniger Produkte in Plastikverpackungen zu kaufen und dafür mehr auf Glas- und Papierverpackungen zu achten. Oder zumindest auf gut recyclebare Verpackungen. Bei der Erdnussbutter und bei der Schokocreame fällt mir das leicht, die werden im Plastikbehälter und im Glas angeboten. Die Entscheidung fällt nicht schwer. Meine Liebblingsschokolade gibt es jetzt auch schon in Papier verpackt. Meine Lieblingskekse leider noch nicht. Was tun? Wenn ich genug Zeit habe, (oder mir einfach Zeit dafür nehme), backe ich einen Kuchen oder backe meine Schoko-Chookies einfach selber. Rezepte dafür gibt's im Internet. Eine weitere Herausforderung waren Shampoo, Duschgel und Zahnpasta. Shampoo und Duschgel hab ich schon in fester Form und in Karton verpackt gefunden und ausprobiert, aber Zahnpasta? Fällt dir hier eine Alternative ein?

Wie geht es dir mit dem Thema Plastikverpackung? Ich möchte dich zu einem Versuch einladen. Mach zuerst mal eine Bestandsaufnahme und schau nach, welche Produkte bei dir zu Hause in Plastik verpackt sind. Worauf könntest du sofort verzichten? Welche davon nutzt du täglich? Trag sie in die Liste ein.

Achte beim nächsten Mal einkaufen bewusst darauf, welche Produkte du kaufst und wie diese verpackt sind. Findest du Alternativen zu Plastik? Welche sind das? Trag sie in die nächste Spalte in der Liste ein.

Und zum Schluss: Wie oft ist es dir gelungen, auf Plastikverpackungen zu verzichten? Welche Alternativen hast du gefunden und wie oft nutzt du diese?



2. Fastenwoche

Bewegung

Fasten tut deinem Körper gut, besonders in Kombination mit Bewegung. Lass dich von den Ideen hier inspirieren!

SPAZIERGANG

Trage in deinem Kalender einen Spaziergang als Termin ein und mache dich auf den Weg. Lass dich nicht von schlechtem Wetter oder deinem inneren Schweinehund aufhalten!

Termin für meinen Spaziergang: _____ 

Was brauchst du, damit ein solcher Spaziergang zur Gewohnheit wird?

_____ 

SITZUHR

Sitzen könnte man als neue „Volkskrankheit“ bezeichnen. Überlege, wie du deinen Tag verbringst – wann sitzt du, wann gehst/stehst du, wann liegst du?





Betrachte deine Sitzuhren. Wo könntest du Sitzzeit durch Gehen/Stehen ersetzen? Wann gehst/stehest du, wann liegst du? Nimm nun 3 Farben zur Hand und bemale die Uhren entsprechend.



Notiere hier wie du Sitzzeit durch Gehen/Stehen ersetzen kannst?

wecker stellen und beim Läuten für 1 Minute aufstehen

eine Haltestelle früher aussteigen

Mitmach-Bewegungsvideos

Stiege statt Lift/Rolltreppe



MITMACH-BEWEGUNGSVIDEOS
Scanne den QR-Code und lass dich von den Bewegungs-Ideen überraschen!





3. Fastenwoche

Social Media fasten

Erfahrung von Doris:

Morgens am Frühstückstisch liegt schon das Handy neben mir, die neuesten Nachrichten sind auf dem Bildschirm zu lesen. Ich fühle mich angespannt. Was so alles passiert in der Welt. Unglaublich. Später stehe ich an der Supermarktkasse und muss warten, bis ich dran bin. Dauert sicher noch eine Weile. Also nehme ich mein Handy zur Hand und checke mal eben kurz meinen Instagram-Account. Und fühle mich gleich noch ein wenig mehr angespannt. Gerade von der Arbeit nach Hause gekommen und eben so die Tasche abgestellt, wandert meine Hand gleich mal Richtung Handy: Ich könnte einen Anruf verpasst haben. Und tatsächlich: 2 Mitteilungen werden mir auf dem Display angezeigt. Nichts Wichtiges, aber dennoch denke ich: „Nicht das auch noch!“ und lege genervt das Handy wieder weg. Ich habe das Gefühl, die Woche fliegt nur so an mir vorbei. Was habe ich eigentlich die ganze Zeit so gemacht?

Mit dem Mobiltelefon und in der Folge mit dem Smartphone haben sich die Zeiten, in denen ich erreichbar bin oder Informationen „konsumieren“ kann, erheblich erweitert. Praktisch immer und überall (vorausgesetzt, ich nehme das Handy immer und überall hin mit und achte darauf, dass der Akku stets aufgeladen ist) kann ich mir neue Inputs holen, mein Gehirn mit bunten und bewegten Bildern beschäftigen oder meinen Wissenshunger stillen. Aber ähnlich wie mein Mobiltelefon hat auch mein Gehirn eine „Akkukapazität“ – irgendwann ist es erschöpft und kann nichts mehr aufnehmen. Ich fühle mich dann müde, unruhig, gestresst und kann mich nicht mehr erinnern, warum. Was habe ich eigentlich so gemacht in der ganzen Zeit? Erst wenn ich meine Aufmerksamkeit etwas vom Handy weg und auf den Moment und mein Tun hinlenke, merke ich: Ach, das passiert gerade.



Wie ist das bei dir? In welchen Situationen greifst du gerne mal kurz zum Handy? Und warum?



Beobachte deine Handy-Aktivitäten für die nächste Woche und schreib mit. Was machst du, wenn du am Handy bist? Und was könnte eine Alternative dazu sein? Versuche Aktivitäten zu finden, die deinem Gehirn eine Pause gönnen und deinen Akku wieder aufladen.

Dazu möchten wir dir folgende Tabelle anbieten:



WOCHENTAG	UHRZEIT	HANDY-AKTIVITÄT	WARUM?	ALTERNATIVE
Montag				
Dienstag				
Mittwoch		@ 14		12
Donnerstag				12
Freitag		★ 12		
Samstag			35	18
Sonntag				



4. Fastenwoche

Biblischer Fastenimpuls

Die Bibel versteht unter „Fasten“ nicht nur auf Essen und Trinken zu verzichten, sondern auch seinen Mitmenschen zu helfen.

Lies dir dazu folgende Bibelstelle durch:

Ist das vielleicht ein Fasttag, wie ich ihn liebe, wenn ihr auf Essen und Trinken verzichtet, euren Kopf hängen lasst und euch im Sack in die Asche setzt? Nennt ihr das ein Fasten, das mir gefällt? Nein, ein Fasten, wie ich es haben will, sieht anders aus! Löst die Fesseln der Gefangenen, nehmt das drückende Joch von ihrem Hals, gebt den Misshandelten die Freiheit und macht jeder Unterdrückung ein Ende! Ladet die Hungernden an euren Tisch, nehmt die Obdachlosen in euer Haus auf, gebt denen, die in Lumpen herumlaufen, etwas zum Anziehen und helft allen in eurem Volk, die Hilfe brauchen! Dann strahlt euer Glück auf wie die Sonne am Morgen und eure Wunden heilen schnell; eure guten Taten gehen euch voran und meine Herrlichkeit folgt euch als starker Schutz.

Jes 58,5-8, Gute Nachricht Bibel

Wenn wir anderen etwas Gutes tun, wenn wir die „Hungernden“ und „Obdachlosen“ zu Gästen machen, dann „strahlt unser Glück auf“ (Jes 58,8) und „unsere Dunkelheit wird hell“ (Jes 58,10). Es geht hier gar nicht primär darum, dass wir aus Pflichtgefühl jemandem helfen und uns danach besser fühlen. Die Bibel sagt, dass wir genauso etwas für uns selbst tun, wenn wir uns für andere öffnen und umgekehrt. Wenn wir uns beim Fasten viel mit uns selbst beschäftigen und dem Trubel und der Hektik dadurch entfliehen wollen, dann können wir das nur, wenn wir auch den Blick vor unseren Mitmenschen nicht verschließen.



Was kann ich in meinem Alltag tun, damit durch mein Fasten anderen geholfen ist? Welche meiner Talente kann ich für andere einsetzen (z. B. einen alten Menschen besuchen, eine gestresste Freundin einladen, einem Obdachlosen einen heißen Kaffee schenken, jemandem Nachhilfe geben, einem Fremden ein Lächeln schenken ...)?

Schreib deine Gedanken dazu auf:





5. Fastenwoche

Trinken - Quelle des Lebens

Wenn man versucht, ein Bild dafür zu finden, was Menschen zum Leben brauchen, dann fällt einem neben Brot schnell auch Wasser ein.

Wasser erfrischt, belebt, wäscht Schmutz ab und lässt Neues blühen. Aber so wichtig Wasser für unser tägliches Leben auch ist – so selbstverständlich verwenden wir es. Wir nehmen gar nicht mehr wahr, wie oft wir uns die Hände waschen, die Waschmaschine einschalten oder das Geschirr damit spülen.

Und wenn wir Durst haben, dann greifen wir zu den unterschiedlichsten Dingen, nicht nur zu Wasser.

Versuche in dieser Woche einmal bewusst auf alle anderen Getränke zu verzichten und nur Wasser zu trinken. Für jedes Glas, das du getrunken hast, kannst du hier einen Tropfen anmalen.

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag





Merkst du einen Unterschied? Wenn ja, welchen?



Fasten heißt nicht immer nur, sich selbst hart einzuschränken. Fasten kann auch eine Möglichkeit sein, bewusster auf sich selbst zu hören und herauszufinden, was einem besonders gut tut.





Karwoche

Schlechtes-Reden-fasten oder besser Gutes sagen

Schlechtes-Reden-fasten?

Manchmal kommen Worte einfach zu schnell. Eine ungefragte Kritik, ein bissiger Kommentar oder fiese Bemerkungen hinter dem Rücken. Vieles war am Ende gar nicht so gemeint. Dabei ist uns oft nicht bewusst, was wir damit in anderen auslösen. Und wenn doch, ist es meistens zu spät. Die Worte sind gesagt.

Wann hättest du das letzte Mal deine Worte gerne zurückgenommen?



Oder besser Gutes sagen?

Schlechte Worte lösen aber nicht nur in anderen etwas aus. Immer wieder nur über schlechte Dinge zu sprechen, führt dazu, dass wir selbst irgendwann nur mehr das Schlechte wahrnehmen. Wir sehen die Welt mit anderen Augen.

Da tut es dann gut, wieder einmal bewusst auf das Gute zu schauen. Wenn dir also in dieser Woche ein negativer Kommentar auf der Zunge liegt, halte doch inne, um genauer hinzuschauen. Vielleicht fallen dir ja auch aufbauende Worte ein.



Auch über Jesus wurde auf seinem letzten Weg viel Schlechtes gesagt.

Scrolle zur Karwoche und lies dir die Bibelstelle durch.



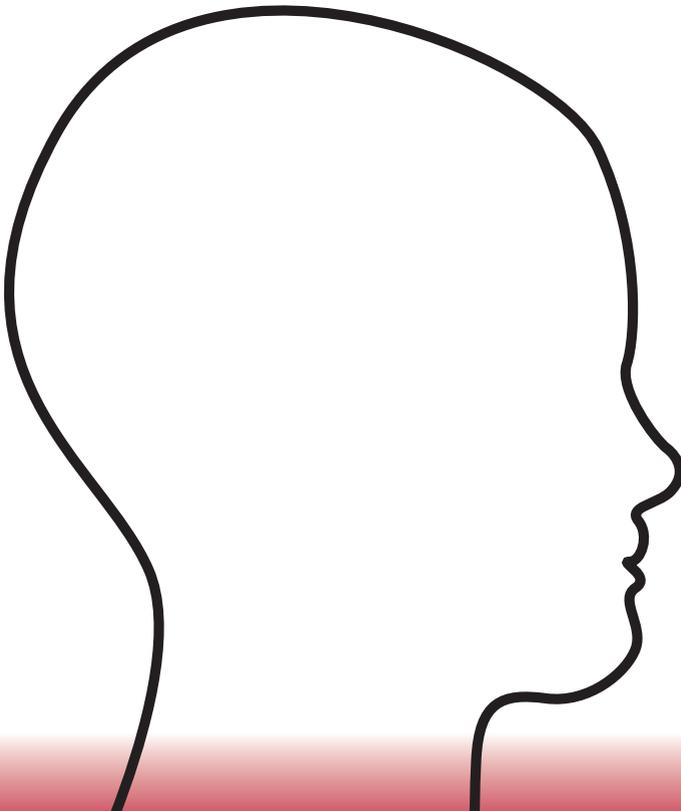


REDEN IST MALEN

MIT WORTEN IM KOPF ANDERER LEUTE.

Prof. Querulix

Welche Bilder willst du entstehen lassen?
Schreibe oder male sie in den Kopf!





Weniger ist mehr

Fasten verstehen wir oft als ein Verzichten-auf-etwas. Wenn ich auf etwas verzichte, dann habe ich „weniger“. Aber wie kann „weniger“ plötzlich „mehr“ sein?

Vielleicht ist das Verzichten eigentlich ein Loslassen alter Gewohnheiten. Vielleicht ist das „weniger“ ein „mehr“ an Freiraum, an Gelegenheiten, an Möglichkeiten.

Wenn ich aufs Serien-Schauen verzichte, habe ich plötzlich viel mehr Freiraum für andere Hobbies, die sonst zu kurz kommen.

Wenn ich auf schlechte Laune verzichte, habe ich plötzlich viel mehr Gelegenheiten, anderen mit lieben Worten eine Freude zu bereiten.

Wenn ich auf Fleisch verzichte, habe ich plötzlich viel mehr Möglichkeiten, um neue Gerichte auszuprobieren.
Notiere deine eigenen Ideen.

Wenn ich auf ... verzichte, habe ich plötzlich viel mehr ...





Fasten ist in diesem Sinn also ein „mehr“ an Freiräumen, an Gelegenheiten, an Möglichkeiten. Probiere es aus, alte Gewohnheiten loszulassen! Sie sind wie schweres Gepäck, das dich auf der Reise deines Lebens einschränkt. Denn, wie Silbermond singt: Es reist sich besser mit leichtem Gepäck!

Wer loslässt,
hat beide
Hände frei!

Weisheit aus China



Auch Ostern möchte uns das vor Augen führen.

Wir wünschen dir ein befreiendes Osterfest!

