

# FASTENWÜRFEL

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 und Gewohnheiten und entdecken dafür Neues und Wertvolles.

Hast 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 darum, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Es gibt noch viele andere Möglichkeiten.

Dafür kannst du dir einen Fastenwürfel basteln. Du würfelst täglich und fastest je nach dem gewürfelten Symbol. Beim „Joker“ kannst du dir selber ein Symbol aussuchen.

Zeichne die Vorlage der Würfelschablone ab oder lass dir dabei von deinen Eltern helfen. Anschließend schneide den Würfel aus, bemale die einzelnen Seiten mit den Symbolen und einem „Joker“ und klebe das Würfelnetz bei den Laschen zusammen. Die Vorlage kann auch von der Pfarrhomepage unter <https://www.dioezese-linz.at/st.florian> heruntergeladen werden.

Hier einige Beispiele zu den einzelnen Symbolen:



Mit den **AUGEN** fasten: weniger Fernsehen, Computer spielen, Internet, Smartphone, Tablet & Co. schauen; überlege dir gut, was du dir anschaust. Vielleicht kannst du dann Dinge sehen, die du sonst übersiehst oder ganz Neues entdecken. Oder gemeinsam in der Familie ein Bild malen, eine Ausstellung besuchen, das Zimmer schön gestalten, gemeinsam mit offenen Augen durch die Natur spazieren.



Mit den **OHREN** fasten: das Handy manchmal ausschalten, weniger oft Radio oder Musik hören; lausche, was 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. Oder miteinander musizieren, gemeinsam schöne Musik hören



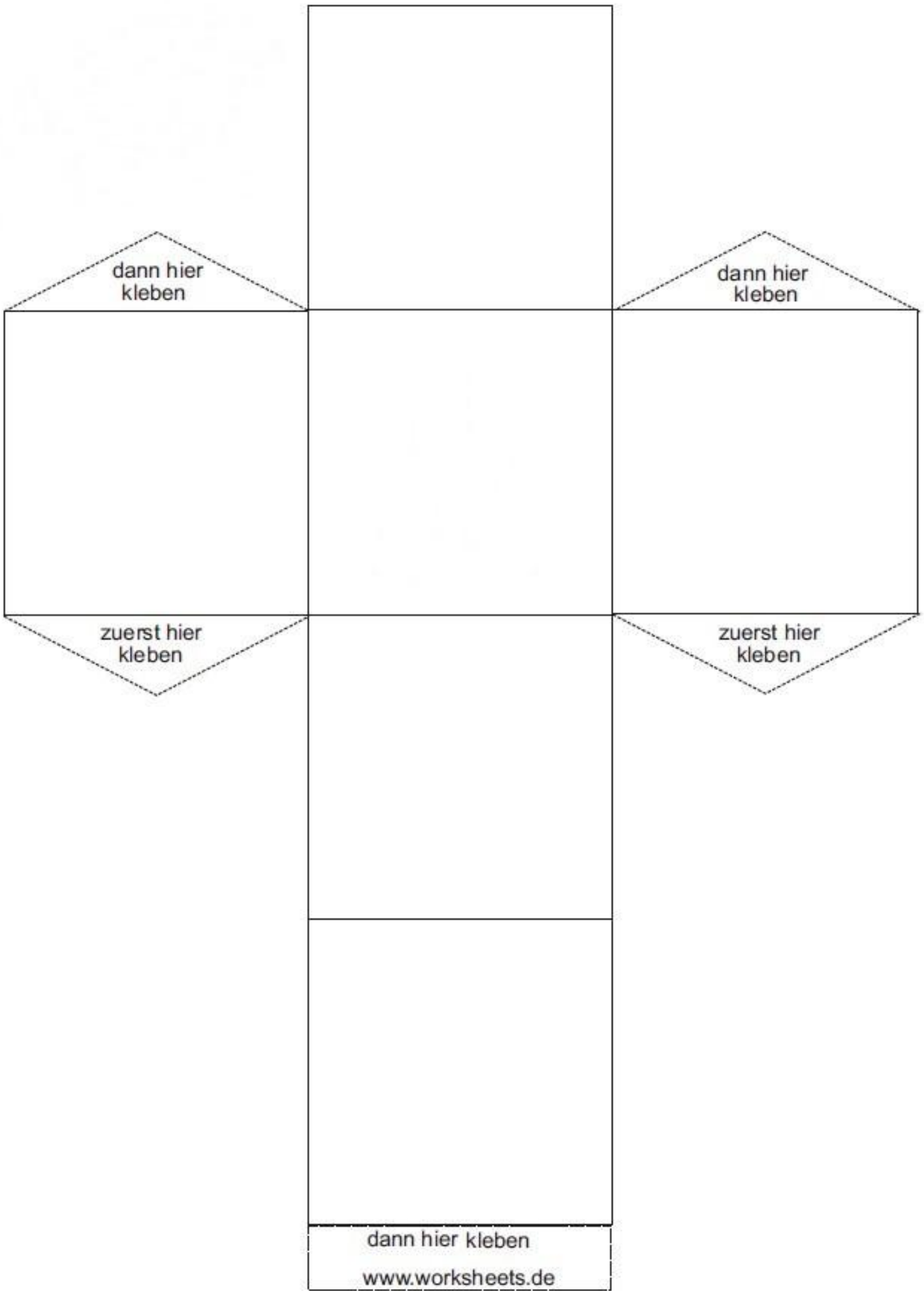
Mit dem **MUND** fasten: bewusster essen; auf Süßes verzichten; einfacher essen, um wieder besser zu schmecken und genießen zu können. auch mal weniger sprechen – mehr zuhören; Oder jemanden loben, „Nörgelfasten“ und „Zauberworte“ verwenden (bitte, danke, entschuldige, ich hab dich gern, ich freue mich, ...)



Mit den **HÄNDEN** fasten: (im Haushalt) helfen; streicheln; trösten; zupacken, wo es nötig ist; Hände zum Gebet falten; jemanden halten, der es gerade braucht. Oder etwas gestalten: aus Ton, Plastilin, Pappmaschee



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



dann hier kleben

dann hier kleben

zuerst hier kleben

zuerst hier kleben

dann hier kleben

[www.worksheets.de](http://www.worksheets.de)