



Fastenwürfel für Familien

Jeden Tag ein bisschen fasten und gutes Tun...

Die Fastenzeit ist eine Zeit die Familien bewusst nutzen können zum Nachdenken aber auch zum Umkehren hin zu einem bewussten Leben. Als Zeichen dafür verzichten viele Menschen auf Dinge und Gewohnheiten und entdecken dafür Neues und Wertvolles. Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, was für Sie wirklich wichtig ist? Gibt es etwas, das sie „loswerden“ möchten? Beim Fasten geht es nicht nur darum, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Es gibt noch viele andere Möglichkeiten.

Die Fastenaktion Eisenstadt hat für Familien einen Fastenwürfel entworfen, der vielfältig zum bewussten Begehen der Fastenzeit einlädt.

So funktioniert:

Der Würfel kann am Beginn der Fastenzeit bunt bemalt werden. Danach kann auf vier verschiedene Arten gefastet werden. Das jeweilige Symbol nach vorne drehen und gemeinsam festlegen, wie dieses Symbol umgesetzt wird.

Mit den Augen fasten: weniger Fernsehen, Video schauen oder Computer spielen...

Mit den Ohren fasten: das Handy manchmal ausschalten, weniger Radio hören, ruhiger sein...

Mit dem Mund fasten: bewusster essen, einfacher essen, weniger Fleisch essen, auf Süßigkeiten verzichten, mit Worten achtsamer umgehen...

Mit den Füßen fasten: das Auto stehen lassen, mehr zu Fuß gehen, die Treppe statt den Lift benutzen, ...

Für jedes Symbol können auch eigene Vorsätze gefasst werden.

Für jedes erreichte Ziel oder für jede Ersparnis, z.B. durch weniger Fleischkonsum, kann ein selbstgewählter Betrag in den Fastenwürfel geworfen werden. Am 29. März 2020 kann der gesammelte Betrag dann in der Kirche abgegeben werden.

Die Fastenaktion Eisenstadt, das Hilfswerk der Diözese Eisenstadt, fördert Projekte der Entwicklungshilfe in Osteuropa, Asien und Afrika, mit besonderem Schwerpunkt der Partnerdiözesen Kanjirapally in Indien und Akwa in Nigeria.

Mit dem Fastenwürfel unterstützen Sie nicht nur die Fastenaktion Eisenstadt, damit diese durch konkrete Projekte, Menschen in allen Bereichen fördern, die Menschenwürde gewährleisten und Probleme an ihren Ursachen bekämpfen kann. Sondern Sie können als Familie auch ein neues Bewusstsein und einen neuen Blick auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens gewinnen.

Wir danken Ihnen recht herzlich für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Generalvikar

Koordinatorin der Fastenaktion

Generalsekretärin
Katholische Aktion