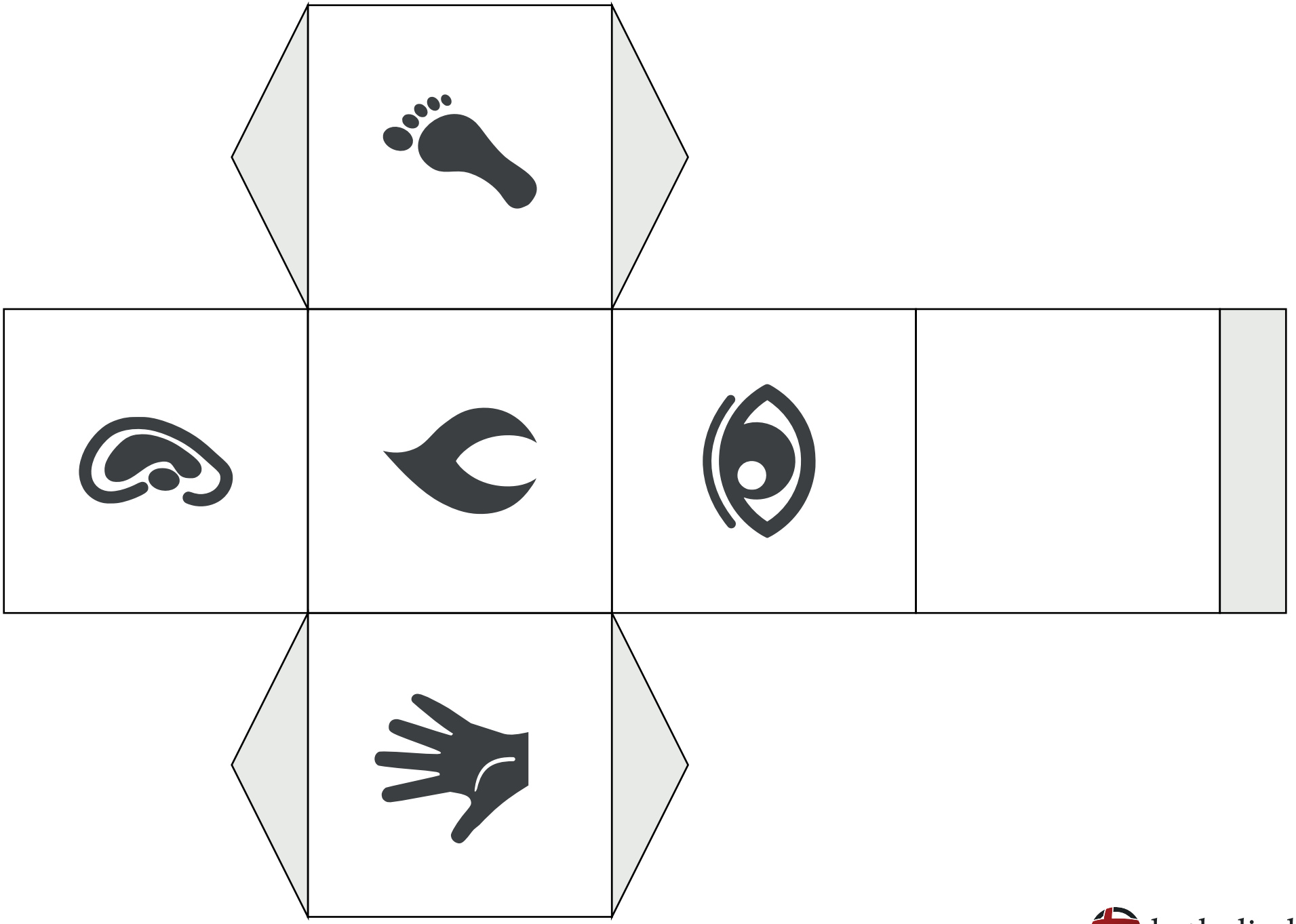

katholisch.de

Ideen für den Fastenwürfel

Wir haben für euch einige Ideen gesammelt. Aber es gilt: Macht das, was euch als Familie guttut. Deswegen ist auch ein Feld des Würfels frei geblieben, damit ihr eure Ideen und Wünsche mit einbringen könnt.

Ihr seid frei, welchen zeitlichen Rahmen die Aufgabe einnehmen soll. Es ist alles möglich – von 5 Minuten bis hinzu zum ganzen Tag. Wieder gilt: was ist für euch als Familie machbar, was tut euch gut.

Auge

Versucht etwas genau zu beobachten, was ihr sonst schnell überseht.

- Wolken am Himmel
- Kühe auf der Wiese
- das Haustier
- den Wind in den Bäumen

Ohr

Versucht genau hinzuhören, was ihr alles hören könnt, wenn es still ist.

- Straßenlärm
- den Vogel im Baum
- das Rascheln in den Blättern
- das Knacken des Schnees

Neben Geräuschen könnt ihr auch auf eure Mitmenschen besonders achten, in dem ihr ihnen zuhört.

Hand

Versucht genau zu fühlen, wie sich Dinge anfühlen, die ihr täglich benutzt und anfasst.

- Die Holztüren
- Die Hand der anderen Familienmitglieder
- Das Gras
- Die Getränkeflaschen
- Das Sofa

Ihr könnt dabei auf die Temperatur, die Oberflächenstruktur, das Gewicht achten. Schenkt allem, was eure Hände berühren, eine besondere Aufmerksamkeit.

Ideen für den Fastenwürfel

Fuß

Versucht möglichst viel eure Füße zu benutzen.

- Treppe statt Aufzug
- Für kleine Strecken das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren
- Eine Runde spazieren gehen
- Ein Wettrennen machen

Geist

Versucht besonders auf euer inneres zu achten und schenkt den kleinen Momenten Beachtung.

- Reflexion am Abend: Was hat mich heute richtig glücklich gemacht? Was war nicht so schön?
- Mit Gott sprechen und ihm vom Tag erzählen (vor dem Essen oder vor dem Schlafen gehen)
- Den Mitmenschen Komplimente machen und sie wertschätzen
- Kuscheln
- Gemeinsam eine Geschichte lesen

Segen sollst Du sein
Kirche Dortmund-Nordost