

## Fastenzeit

Die Fastenzeit ist nicht so spektakulär wie die Adventszeit. Es gibt kaum Kalender, die das Warten auf Ostern verkürzen. Die Fastenzeit ist ruhiger und besinnlicher. Doch fehlt häufig die Möglichkeit, sich in Ruhe auf Ostern vorzubereiten. Nach den turbulenten Faschingstagen, die in diesem Jahr leider ausfallen müssen, ist es gut, eine Hilfe zu haben. Diese Hilfe stellen wir vom Kindergottesdienstkreis mit einem „Fastenkalender für Kinder“ zur Verfügung. Damit könnt ihr euch auf das Freudenfest der Auferstehung ebenso gut vorbereiten, wie mit dem Adventskalender auf Weihnachten.

Jeder soll sich dazu überlegen, auf was er in der Fastenzeit verzichten möchte: Zum Beispiel weniger Süßigkeiten essen (nur 1x pro Woche), statt seine ganzen Fernsehserien anzuschauen sich nur auf eine beschränken, nicht stundenlang Kurznachrichten mit dem Handy verschicken, sondern lieber bewusst ein Telefonat mit einer Freundin oder einem Freund machen.

Auch für Erwachsene ist dieser Kalender geeignet. Sie könnten auf Alkohol, Zigaretten oder die Freizeitbeschäftigung am Computer verzichten bzw. den Konsum bewusst einschränken. Es gibt viele Möglichkeiten.

Wenn man sich für einen Verzicht entschieden hat, trägt man ihn oben auf die Linie ein. Jeden Abend darf man ein Kästchen auf dem Weg anmalen, wenn man sich an seinen Verzicht gehalten hat. So wird der Weg immer bunter und freundlicher. Kommt man ins „Stolpern“ lässt man das Feld leer oder macht ein „X“ rein.

Eine ruhige und gesunde Fastenzeit wünscht das Kindergottesdienstteam Kaunitz



## Fastenzeit

Ich freue mich auf Ostern, darum verzichte ich auf \_\_\_\_\_!  
(z.B. Schokolade, Handy, Süßigkeiten, Fernsehen...)

