

Gutes Leben – Fastenzeit

Im letzten Jahr
1.900 Teilnehmer:innen!

HABEN wir, was wir brauchen?
BRAUCHEN wir, was wir haben?



Ändere dich, und du veränderst die Welt!



Projekt „Gutes Leben“

Der Katholische Familienverband Tirol ist einer der Mitträger der AKTION plusminus und bringt mit dem Projekt „Gutes Leben“ jährlich 6 Themenschwerpunkte nach Hause, u. a. auch zur Fastenzeit. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen, Ideen und Aktionsvorschläge auf das Handy.

Gutes Leben – Fastenzeit

... lautet der Titel des Aktionszeitraumes, mit dem wir Sie per App durch die Fastenzeit bis Ostern hin begleiten möchten. Folgendes haben wir dafür vorbereitet:

- ▶ Impulstexte für die Fastenzeit
- ▶ Vorschläge für klassische und besondere Vorhaben während der Fastenzeit
- ▶ Anregungen und Anleitungen für eine tägliche Reflexion
- ▶ Texte und Feierelemente für die Feiertage der Karwoche
- ▶ über den Downloadbereich können sämtliche Impulse auch heruntergeladen werden



Download in den Stores unter „Gutes Leben Familienverband“



Die youngSummit Challenge



NEU!

Die youngSummit Challenge

Für Jugendliche gibt es als Mitmach-Projekt die einwöchige youngSummit Challenge. Das hierfür benötigte Plakat kann auf www.fastenzeit.jetzt bestellt werden. Schulklassen und Jugendgruppen können über die persönlichen Plakate hinaus, die jede/jeder bekommt, ein gemeinsames Plakat als Reminder aufhängen.

Dein Weg zum Gipfel

Jugendliche können heuer auf einem Plakat in sieben Schritten einen Berg erklimmen. Sie werden eingeladen, zu reflektieren, was ihnen im Leben – für sich selbst und für die Welt – wichtig ist. Darauf aufbauend können sie konkrete Ziele für einen 7-tägigen Zeitraum stecken: Was willst du MACHEN, um deine Werte zu leben und anderen zu helfen? Worauf willst du VERZICHTEN, um dich auf das Wesentliche zu konzentrieren?

Auf dem Plakat können die Jugendlichen täglich bei den markierten Stationen entlang des Aufstiegs notieren, was sie konkret getan haben, um ihre Ziele zu erreichen. In einem mit QR-Code verlinkten Video wird beschrieben, wie es geht.

Mitmachen und gewinnen

Wer bis 25. April 2025 per E-Mail ein Foto des bearbeiteten Plakates an info-tirol@familie.at schickt, nimmt an der Verlosung zweier „Osternester“ im Wert von je 50 Euro teil.

Loslassen

Zwei Mönche gingen eine Straße entlang und kamen an einen Fluss. Am Ufer stand eine schöne junge Frau, die nicht wagte, den Fluss allein zu überqueren. Einer der Mönche trat galant hinzu und bot ihr an, sie auf seinen Schultern zu tragen. Als sie die andere Seite erreichten, dankte sie dem Mönch, und jeder ging seines Weges.

Nachdem sie hundert Schritte gegangen waren, fragte der zweite Mönch den ersten: „Wie konntest du das tun? Du bist ein Mönch, einer, der entsagt hat. Du solltest keine schönen Frauen auf deinen Schultern herumtragen.“ Worauf der erste Mönch sagte:

„Oh, du trägst sie immer noch? Ich habe sie abgesetzt, als wir das Ufer erreicht haben.“

www.carpmediem-linz.at, aus dem Zen Buddhismus

AKTION plusminus

HABEN wir, was wir brauchen?
BRAUCHEN wir, was wir haben?

Säge schärfen

Ein Mann geht im Wald spazieren. Nach einer Weile sieht er einen Holzfäller, der intensiv und sehr angestrengt versucht, einen Baumstamm zu zersägen. Er stöhnt und schwitzt und hat offensichtlich viel Mühe mit seiner Arbeit.

Der Spaziergänger tritt etwas näher heran und erkennt schnell die Ursache und sagt zum Holzfäller: „Guten Tag. Ich sehe, dass Sie sich Ihre Arbeit unnötig schwer machen. Ihre Säge ist stumpf – warum schärfen Sie sie nicht?“

Der Holzfäller schaut nicht einmal hoch, sondern zischt nur durch die Zähne: „Ich habe keine Zeit, die Säge zu schärfen. Ich muss sägen!“

Stephen Covey

Die Glücksbohnen – eine von vielen erzählten Varianten

In Italien kursiert die Geschichte von einem alten Grafen, der sehr alt wurde, weil er das Leben zu genießen wusste.

Niemals verließ er das Haus, ohne sich eine Handvoll Bohnen in seine rechte Hosentasche einzustecken. Für jede schöne Begebenheit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel: der freundliche Gruß einer Nachbarin, das Lachen eines Kindes, da oder dort eine helfende Hand, ein Glas guten Weines – für alles, was seine Sinne und seine Seele erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Hosentasche wandern.

Abends saß er dann zu Hause, zündete eine Kerze an und legte die Bohnen aus der linken Tasche fein säuberlich auf den Tisch. Jeden Tag genoss er diese Minuten. Er zählte die Bohnen und führte sich noch einmal vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und schlief zufrieden und glücklich ein.

plusminus

BRAUCHEN wir, was wir haben?

HABEN wir, was wir brauchen?



www.fastenzeit.jetzt

5. März bis 19. April 2025

Ideen, Aktionen und
Materialien zum Mitmachen

AKTION plusminus

Brauchen wir, was wir haben?

Haben wir, was wir brauchen?

Zur Ruhe kommen und sich auf das Wesentliche besinnen: Es geht bei der AKTION plusminus um den Versuch, manches im eigenen Leben zumindest probeweise zu verringern, anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen. Die Fastenzeit ist dafür eine gute Möglichkeit!

AKTION plusminus trifft Projekt „Gutes Leben“

Seit zwei Jahren verbinden wir die Projekte „AKTION plusminus“ und „Gutes Leben“. Neben den unten angeführten Zielgruppen können wir damit auch Einzelpersonen gut durch die Fastenzeit begleiten. Über die zugehörige App können Vorsätze eingetragen und deren Gelingen dokumentiert werden. Mehr dazu finden Sie auf der Rückseite des Falters.

Einen Vorsatz durchziehen und zugleich Gutes tun

Sollten Sie in der Fastenzeit auf ein Konsumgut verzichten, dann regen wir an, das dadurch ersparte Geld für einen guten Zweck zu verwenden.

Mitmachen lohnt sich

Mit Sicherheit ist die Teilnahme an der AKTION plusminus eine persönlich anregende Erfahrung und Bereicherung.

Neben diesem persönlichen Gewinn winkt Familien, Kindergartengruppen, Volksschulklassen und Jugendlichen, die sich beteiligen, eine kleine Belohnung für das Durchhaltenvermögen. Alles Weitere dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Bewährte und neue Materialien – Bestellungen und Einsendungen

Im vorliegenden Falter werden die bewährten Begleitmaterialien für Familien, Kindergärten, Schulen, Gruppen und Jugendliche kurz beschrieben. Sie können einfach und kostenlos bestellt werden. Wir wünschen allen, die an der AKTION plusminus teilnehmen, eine anregende Zeit und guten Erfolg!

Alle Bestellungen bis Freitag, 28. Februar 2025, alle Einsendungen bis Freitag, 25. April 2025:

Tel. 0512/2230-4383 vorm., info-tirol@familie.at, www.fastenzeit.jetzt

Bilder: Cover: Pauk Klee, Jugendmodul: Nicolas Bleck, sonst: R. Betz



Beleben Sie in der Fastenzeit mit Ihrer Kindergartengruppe auf spielerische Art und Weise ein Plakat! Einfache Aufgaben und Gesprächsimpulse thematisieren die Grundthemen der AKTION plusminus, d. h. das alltägliche Konsumverhalten und unsere wahren Bedürfnisse.

Arbeitsplakat, Pickerlzettel und Informationsfalter

Mit einem ausgeschnittenen Gruppensymbol werden verschiedene Plätze und Szenarien im Plakat (Größe A0 = 84 x 118,8 cm) „besucht“. Die dargestellten Situationen werden besprochen und teilweise mit Aufgaben verknüpft. Gelingt deren Umsetzung oder auch das Einhalten eines Vorsatzes, können Blumen, Früchte, Schmetterlinge etc. in das Plakat geklebt werden. Methodische Vorschläge und Bearbeitungsimpulse finden Sie auf www.fastenzeit.jetzt zum Download, u. a. methodische Vorschläge zum Thema „Sinne“.

Mitmachen, Foto per Post oder E-Mail schicken – Gutschein einlösen

Schicken Sie uns ein Foto des beklebten Plakates zu, und Sie erhalten für Gruppen mit mehr als 10 Kindern einen 10-Euro-Lebensmittelgutschein, für kleinere Gruppen einen 5-Euro-Gutschein. **Bitte Anzahl der Kinder angeben.**

Bestellungen (www.fastenzeit.jetzt) bis Fr., 28.02., Einsendungen bis Fr., 25.04.2025 an:

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at



Die Volksschüler:innen verzichten einige Zeit auf Süßigkeiten, Fernseher, Computerspiele oder anderes. Denn Verzicht-Können will gelernt sein! Zudem werfen wir einen Blick auf die eigenen Bedürfnisse und die der anderen. Was brauchen wir für ein gutes (Zusammen)Leben?

Arbeitsplakat, Pickerlzettel und Informationsfalter

Das Plakat für die Volksschule (Größe A0 = 84 x 118,8 cm) knüpft an das Kindergartenplakat an, beinhaltet aber mehr Szenarien und Details. Damit bieten sich vielfältige Möglichkeiten, um sich den Grundfragen der AKTION plusminus auf spielerische Art und Weise zu nähern. Das Plakat wird mit einem Zeppelin bereit. Mit den Motiven eines beigelegten „Pickerlzettels“ wird sichtbar gemacht, wenn ein Vorsatz gelungen ist. Methodische Vorschläge und Bearbeitungsimpulse finden Sie auf www.fastenzeit.jetzt zum Download.

Mitmachen, Foto per Post oder E-Mail schicken – Gutschein einlösen

Schicken Sie uns ein Foto des Plakates zu, und Sie erhalten für Klassen mit mehr als 10 Schüler:innen einen 10-Euro-, für kleinere Klassen einen 5-Euro-Lebensmittelgutschein. Diesen kann man in Süßigkeiten umsetzen, muss man aber nicht. **Bitte Anzahl der Kinder angeben.**

Bestellungen (www.fastenzeit.jetzt) bis Fr., 28.02., Einsendungen bis Fr., 25.04.2025 an:

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at



Wir möchten die ganze Familie zu einer fastenzeitlichen Aktion einladen, bei der ein Strauch aus einer Karte herausgelöst, zusammengeklebt und an einer gut sichtbaren Stelle aufgestellt wird. Dieser Strauch wird durch fastenzeitliche Vorhaben bis Ostern zum Blühen gebracht.

Als Familie auf dem Weg durch die Fastenzeit

Die Familienmitglieder sind aufgerufen, in der Fastenzeit auf ein Konsumgut oder ein bestimmtes Konsumverhalten zu verzichten, sie können aber auch bestimmte Verhaltensweisen verstärken. Gelingt das Vorhaben, kann der Strauch täglich von Familienmitgliedern mit den Blumenpickerln zur Blüte gebracht werden. Wenn die Familie zusätzlich einen Akt der Solidarität setzen möchte, wird das Geld, das sich die Familie durch den Verzicht erspart hat, in eine Kasse gegeben und nach Ostern gespendet.

Mitmachen und gewinnen für Familien

Wenn Sie uns bis 25. April 2025 per E-Mail ein Foto des beklebten Fastenstrauches an info-tirol@familie.at schicken, nehmen Sie an der Verlosung zweier „Osternester“ im Wert von je 50 Euro teil. **Bitte Anzahl der teilnehmenden Familienmitglieder angeben.**

Bestellungen (www.fastenzeit.jetzt) bis Fr., 28.02., Einsendungen bis Fr., 25.04.2025 an:

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at