

## Unsere Fastenideen

### Frieden

Versöhnung, Vergebung, um Verzeihung bitten, Frieden wünschen, nicht streiten, vermitteln, schlichten

### Schöpfung bewahren

Wasser und Energie sparen, nicht Auto fahren, Naturschutz- und Umweltprojekte unterstützen, nachhaltige Landwirtschaftsprojekte unterstützen, Bäume pflanzen, fleischlos und ökologisch essen, umweltschädlich produzierte Produkte meiden, Konsum beschränken, Verpackungen vermeiden, Müll trennen und zur Wiederverwertung geben, Second Hand kaufen

### Gerechtigkeit

Teilen, spenden, niemanden übervorteilen, niemanden bevorzugen, Schwächere verteidigen/ihnen helfen, sich keine Vorteile verschaffen, niemandem etwas wegnehmen

### Gemeinschaft

Zeit miteinander verbringen, niemanden ausschließen, Zuneigung zeigen, Aufgaben übernehmen, zuverlässig sein, zuhören, danken, mitmachen, teilen

### Bescheidenheit

Sich keine Vorteile verschaffen, sich nicht vordrängen, sich nicht selber loben, nicht überheblich sein, nicht neidisch oder eifersüchtig sein, sich zurückhalten

### Freude schenken

Gefallen tun, trösten, Zuneigung zeigen, Menschen anlächeln, jemanden überraschen, loben, Aufmerksamkeit und Zeit schenken, etwas für andere basteln oder malen

### Verzichten/Mäßigen

Genussmittel (Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol...), Computer, Fernsehen, Handy, Auto, anderen den Vortritt lassen,

### Gott

Gottesdienst feiern, Bibel lesen, beten, danken, loben und preisen, Gehorsam, sich mit dem Glauben beschäftigen

### Ruhe

Sich in die Stille/Natur zurückziehen, ihren Geräuschen lauschen, Lärm und Trubel vermeiden, alleine sein, entspannen, zur Mitte finden, Stress ablegen

### Sich Zeit nehmen

Für andere, für sich selbst (langsam machen, nachdenken, bewusst erleben), für Gott und den Glauben

### Aufrichtigkeit

Nicht lügen, nicht feige sein, nichts verschweigen, nichts für sich nehmen, was einem nicht zusteht, Fehler eingestehen, offen zu anderen sein

### Hilfsbereitschaft

Im Haushalt, jedem helfen, der Hilfe gebrauchen kann, anderen Mühe ersparen

### Ordnung in mein Leben bringen

Zimmer/Wohnung aufräumen, Pflichten erledigen und nicht aufschieben, geregelte Lebensweise, innere Rumpelkammer: Gewissensforschung, Reue, Umkehr, Beichte

### Verhalten

Nicht murren, nicht motzen, nicht schreien, gehorchen, freundlich sein, keine Schimpfworte benutzen, sich bei Tisch benehmen

