

# Ideen für den Fastenkalender

Ein Tag ohne Handy	5 Minuten die Wolken am Himmel betrachten	Lächle heute alle Menschen an.	Mitsing-Video „Herr sei mein Hirte“ (Kurt Mikula auf Youtube)	Ich höre ein geistliches Lied.	Wie viele Kreuze finde ich heute?	Ich betrachte heute das Kreuz für 5 Minuten.
Esst heute bewusst langsam	1 x Vater unser beten	Ich schreibe heute eine Osterkarte für Oma/Opa	Ich bete heute besonders für hungernde Menschen	Ich lerne meinen Lieblingssatz der Bibel auswendig.	Bete den schmerzhaften Rosenkranz	Mache einen Rückblick am Abend: was war heute besonders gut oder schlecht?
Ich esse heute mehr Obst und Gemüse		Ich mache heute jemandem ein ehrliches Kompliment	Wir alle verzichten heute auf digitale Medien (Handy, Tablet, Computer ...)	Heute ist Spielenachmittag, am besten mit der ganzen Familie.	Heute besuche ich ein Grab von jemandem, bei dem ich schon lange nicht mehr war	Ich lausche heute dem Vogelgezwitscher.
Heute wird auf Süßigkeiten verzichtet.	Ich verbringe heute keine Zeit im Internet	Plastikfreie Zone: wir verzichten heute komplett auf Plastik	Ich mache heute einen stillen Moment und male ein Mandala		Statt Fernsehen ein Buch lesen oder den Kindern vorlesen	Ich versuche, Vertrautes mit neuen Augen sehen
Ich biete heute jemandem meine Hilfe an (z.B.abtrocknen, einkaufen...)	Ich rufe heute jemanden an, von dem ich schon lange nichts mehr gehört habe.	Einen Tag nicht zocken	Mitsing-Video „Sag mal Danke“ (Kurt Mikula auf Youtube)	Wir fahren heute nicht mit dem Auto, sondern gehen zu Fuß oder fahren mit dem Fahrrad		Heute beten wir vor dem Mittagessen
Bewusst atmen	Ich spende heute einen kleinen Teil meines Taschengeldes für einen guten Zweck.	Leere Flaschen aufräumen	Auf Social Media verzichten	Mithelfen beim Tischdecken	Nicht schlecht reden über andere	Mit einem guten Gedanken in den Tag starten
	Opa und Oma besuchen	Einen Vers in der Bibel lesen	Nicht mit den Geschwistern streiten	Mama/Papa liest mir heute eine Geschichte vor	Heute verzichten wir auf Wurst	Ich esse heute keine Wurst und kein Fleisch
Heute kein fernsehen	Wir besuchen die Sonntagsmesse	Bastle oder male ein Kreuz.	Wir schauen gemeinsam ein Familienalbum an	Heute lesen wir aus der Kinderbibel eine Geschichte	Knie 2 Minuten vor dem Kreuz.	Ich besuche die Kirche und schaue die Kreuzwegbilder an.
Dem lieben Gott danken	Spülmaschine ausräumen	Mit einem Dank den Tag abschließen	Lesen üben	Erzählt euch was ihr am anderen toll findet	Heute räume ich mein Zimmer auf	Ich trinke heute nur Wasser
Früher aufstehen, um den Morgenstress zu reduzieren	Einem Mitschüler helfen	Für die Familie den Frühstückstisch decken	Mitsing-Video „Guter Gott, du bist immer da“ auf (Kurt Mikula auf Youtube)	Lese eine Stelle von der Bibel.	Ich höre heute meine Lieblingsmusik und singe und/oder tanze dazu.	Aus Resten etwas Leckeres kochen und nicht wegwerfen
Heute bete ich ganz bewusst für einen lieben Menschen.		1 x „Gegrüßest seist du Maria“ beten	Ein Gute-Nacht-Gebet beten	Genauer zuhören, was andere uns sagen wollen	Jemandem eine Postkarte/Brief schreiben	Geht spazieren, sammelt Steine und bemalt sie mit Ostermotiven