

Feste fügen fester zusammen. Fasten festigt fröhliche Freiheit.
40 Tage Fastenzeit – 40 mögliche Festigungspunkte

Worauf man gut verzichten kann

- Miese Stimmung anderen spüren lassen
- Reden über die Fehler der Mitmenschen
- Den Nachschlag beim Essen
- Alkohol in der Fastenzeit
- Zu spät kommen bei Verabredungen
- Kaufen, was man nicht braucht
- Durch Unordnung andere belasten
- Sonntags arbeiten
- Fernsehen unnötig laufen lassen
- Kurzstrecken mit dem Auto
- Zu laute Musik
- Aggressives Verhalten
- Fett und Fastfood
- Böse Gedanken
- Hektisches Verhalten
- Aufschieben von guten Vorsätzen
- Rumsurfen am PC
- Riskantes Autofahren

Woran man sich richtig gut gewöhnen kann

- Den Kindern danke sagen für ihre Dienste
- Dem Gegenüber ins Gesicht sehen: Wie geht es dir?
- Während einer langweiligen Autofahrt Rosenkranz beten
- Einen Apfel essen statt Süßes
- Freitags das Kreuz in den Blick nehmen, dort eine Kerze anzünden
- Für freundliche Stimmung mit sorgen
- Den Tag immer mit Gebet für andere und Dank an Gott schließen
- Das Wochenende gemeinsam freitags planen
- Mal wieder alte Freunde oder Kranke besuchen
- Zum Essen beten
- Spielen und Spazieren statt Glotze und Gammeln
- Ein Lob zur Aufmunterung anderer
- Zeitig schlafen gehen
- Größere Stücke Bibel lesen
- Langsam und bewusst kauen
- Sich in die Sorgen anderer hineinversetzen
- Genügend trinken
- Kirchenzeitung studieren
- Probleme wirklich thematisieren
- Entschuldigung erbitten und annehmen
- Kurzgespräche mit Jesus
- Zeit zum Reden
- Glauben in Gemeinschaft
- Die Gesundheit und den Körper pflegen

Fastenzeit befreit. Nicht nur von Pfunden.

Viel Segen für die österliche Bußzeit!

Alois van Doornick, Pastor