

# HEUTE...

40 kleine Missionen für den Alltag in der Fastenzeit

## 40 Tage „Heute...“

Die Fastenzeit, bzw. die christliche Vorbereitungszeit auf Ostern geht von Aschermittwoch bis Ostern. Es sind genau 40 Tage. Für jeden Tag (außer an den Sonntagen) haben wir für euch eine kleine Aufgabe.

Die Fastenzeit soll kein Wettbewerb sein, wer auf mehr verzichten kann. Es geht vielmehr darum sich neu auszurichten, vielleicht auch Altes zu überdenken und Neues auszuprobieren. Oder anders gesagt, sich auf die wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren. Also auf Sich - seine Mitmenschen und Gott.

Hänge dir diesen anderen Fastenkalender an den Kühlschrank, deine Pinnwand, deine Haustüre ... und suche dir für jeden Tag eine neue Mission heraus und meistere sie.

## ... mit meinen Mitmenschen

- ... begegne ich allen Menschen mit einem Lächeln
- ... schreibe ich einer Person, der ich schon lange schreiben wollte
- ... teile ich meine Süßigkeiten
- ... umarme ich einen Mitmenschen
- ... bringe ich jemanden zum Lachen
- ... koche ich für eine andere Person
- ... sage ich einer Person, der ich viel danke, einfach mal Danke

## ... gönnen

- ... mache ich einfach mal so wenig wie möglich
- ... koche ich mir etwas Leckeres zum Essen
- ... gönne ich mir mal mein Lieblingsgetränk
- ... schaue ich eine Folge meiner Lieblingsserie aus dem letzten Jahr
- ... ziehe ich mein liebstes Kleidungsstück an
- ... esse ich meine Liebessüßigkeit
- ... höre ich mein Lieblingslied in voller Lautstärke und singe lauthals mit

## ... in der Natur

- ... lausche ich mit geschlossenen Augen meinen Umgebungsgeräuschen
- ... gehe ich eine Runde spazieren
- ... entdecke ich 5 Blumen auf meinen Alltagswegen
- ... beobachte ich ein Insekt
- ... beobachte ich zehn Minuten die Wolken über mir
- ... stehe ich mal barfuß auf einer Wiese
- ... fange ich mit meinem Mund 5 Regentropfen auf

## ... machen

- ... schiebe ich keine einzige Aufgabe auf, sondern erledige alles gleich
- ... räume ich etwas auf, was ich schon lange machen wollte
- ... produziere ich keinen Verpackungsmüll
- ... sammle ich auf der Straße Müll ein und entsorge ihn
- ... umarme ich eine Person
- ... besuche ich eine Kirche und zünde eine Kerze an
- ... räume ich meinen Kleiderschrank auf und spende die Klamotten die ich nicht mehr anziehe

## ... verzichten

- ... trinke ich mal nur Leitungswasser
- ... schaue ich nur 2 Mal auf mein Handy
- ... verzichte ich auf Social Media
- ... verzichte ich auf Netflix und Co.
- ... verzichte ich komplett auf mein Handy
- ... verzichte ich mal auf ungesunde Nahrungsmittel
- ... kritisiere ich nichts und niemanden

## ... nachdenken

- ... Abend weiß ich fünf Dinge, für die ich dankbar bin
- ... denke ich mal nicht an meine Sorgen
- ... überlege ich mir ein Ziel, das ich bis zum Ende der Woche erreichen werde
- ... denke ich darüber nach, was mich unzufrieden macht
- ... setze ich mich hin und verbringe 10 Minuten in Stille

