

Eine Idee zur Gestaltung der Fastenzeit von unseren Freunden von St. Antonius – St. Bonifatius, nicht nur für Kinder.

Bastelt nach der Vorlage (siehe Foto und PDF) einen Würfel.

Jeden Morgen wird gewürfelt und so die Tagesaufgabe ausgewählt.

Ein Feld des Würfels ist frei geblieben für eigene Ideen.

Und das bedeuten die Symbole:

**AUGE:**

Mehr: Versuch heute, 5 Minuten etwas ganz genau zu beobachten, vielleicht Wolken am Himmel, oder Kühe auf der Weide. Konzentriere dich 5 Minuten auf nichts anderes!

Weniger: Nimm dir vor, heute deinen Medienkonsum etwas einzuschränken.

**OHR:**

Mehr: Hör genau hin! Auf das, was deine Mitmenschen sagen und auch mal auf Geräusche in der Umgebung. Die Straßen der Stadt oder den Vogel auf dem Baum.

Und auch auf deine innere Stimme.

Weniger: Nimm dich heute ein bisschen zurück. Sprich weniger, hör mehr zu.

**HAND:**

Mehr: Konzentrier dich heute aufs Fühlen! Wie fühlen sich die Dinge an, die du tagtäglich benutzt? Achte auf Temperatur, Beschaffenheit, Gewicht. Schenke allem, was du anfasst, Aufmerksamkeit.

Weniger: Versuch heute, weniger Dinge gleichzeitig zu tun. Wenn du einen Teller trägst, dann trägst du einen Teller und schaltest nicht gleichzeitig noch den Fernseher ein.

**Fuß:**

Mehr: Versuche heute, alle nötigen Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu machen. Geh mindestens eine halbe Stunde spazieren.

Weniger: Verzichte, wo es nur geht, auf Auto, Bus und Zug.

**GEIST:**

Mehr: Wähle heute ein besonderes Gebet aus und bete es entweder allein für dich oder gemeinsam mit der Familie. Sei heute besonders großzügig und versuche, deiner Umgebung nette Dinge zu sagen.

Weniger: Versuch heute unwichtige Gedanken zu minimieren und fokussiere Wichtiges. Vermeide Multitasking und schenke dem Moment Beachtung.