

# Fastenwürfel - Ein Spiel für die ganze Familie



**Wie wäre es mit einem Spiel für die ganze Familie?** Basteln Sie nach unserer Vorlage einen Fastenwürfel. Jeden Tag darf ein Familienmitglied würfeln und wählt so für die ganze Familie eine Tagesaufgabe aus. Wir haben Ideen für Sie gesammelt. Ein Feld des Würfels ist aber frei geblieben für ihre eigenen Ideen.

## **Auge**

**Mehr:** Versuchen Sie heute 5 Minuten etwas ganz genau zu beobachten: vielleicht Wolken am Himmel oder Kühe auf eine Wiese. Konzentrieren Sie sich 5 Minuten auf nichts anderes.

**Weniger:** Versuchen Sie den Medienkonsum für den heutigen Tag zu reduzieren. Weniger Handy, PC, Konsole und Co.

## **Ohr**

**Mehr:** Hören Sie genau hin. Auf das, was ihre Mitmenschen erzählen und auch auf die Geräusche ihrer Umgebung. Die Straßen ihrer Stadt, den Vogel auf dem Baum vor der Schule oder dem Büro. Und auch auf ihre innere Stimme.

**Weniger:** Nehmen Sie sich selbst heute ein bisschen zurück. Reden Sie, wo es möglich ist, weniger und lauschen stattdessen.

## **Hand**

**Mehr:** Spenden Sie dem Fühlen heute besondere Bedeutung. Achten Sie mal genau darauf, wie sich Dinge, die Sie tagtäglich benutzen anfühlen. Achten Sie auf Temperatur, Beschaffenheit. Gewicht. Schenken Sie allem, was ihre Hände anfassen ihre Aufmerksamkeit.

**Weniger:** Versuchen Sie weniger Dinge gleichzeitig zu tun. Wenn Sie einen Teller tragen, dann tragen Sie den Teller und schalten dabei nicht noch den Fernseher aus und sprechen mit ihrer Familie.

## **Fuß**

**Mehr:** Versuchen Sie heute für all deine nötigen Wege das Fahrrad zu nutzen oder zu Fuß zu gehen. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe. Nehmen Sie sich am Tag eine halbe Stunde, um spazieren zu gehen. Entweder gehen Sie eine Runde um den Block oder in die Natur.

**Weniger:** Verzichten Sie, wo es nur geht auf Auto, Bus und Zug.

## **Geist**

**Mehr:** Wählen Sie heute ein besonderes Gebet aus und beten Sie es entweder allein für sich vor dem Zubettgehen oder gemeinsam mit der Familie vor dem Essen. Seien Sie heute großzügig und verteilen in ihrer Umgebung Komplimente.

**Weniger:** Versuchen Sie unwichtige Gedanken zu minimieren und sich stattdessen auf Wichtiges zu fokussieren. Vermeiden Sie Multitasking und schenken stattdessen dem Moment Beachtung.



