

# Gutes Leben – Fastenzeit

Im letzten Jahr  
1.700 Teilnehmer:innen!

**HABEN wir, was wir brauchen?**  
**BRAUCHEN wir, was wir haben?**



**Ändere dich, und du veränderst die Welt!**



## Projekt „Gutes Leben“

Der Katholische Familienverband Tirol ist einer der Mitträger der AKTION plusminus und bringt mit dem Projekt „Gutes Leben“ jährlich 6 Themenschwerpunkte nach Hause, u. a. auch zur Fastenzeit. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen, Ideen und Aktionsvorschläge auf das Handy.

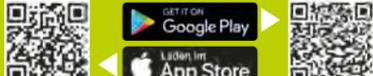
## Gutes Leben – Fastenzeit

... lautet der Titel des Aktionszeitraumes, mit dem wir Sie per App durch die Fastenzeit bis Ostern hin begleiten möchten. Folgendes haben wir dafür vorbereitet:

- ▶ einen täglichen Impulstext für die Fastenzeit
- ▶ Vorschläge für klassische und besondere Vorhaben während der Fastenzeit
- ▶ Anregungen und Anleitungen für eine tägliche Reflexion
- ▶ Texte und Feierelemente für die Feiertage der Karwoche
- ▶ über den Downloadbereich können sämtliche Impulse auch heruntergeladen werden



Download in den Stores unter „Gutes Leben Familienverband“



# Mit dem Österling durch die Fastenzeit



## Mit dem Österling durch die Fastenzeit

Im letzten Jahr 2.920 Bestellungen!

Für Schulklassen und Jugendgruppen (11 – 13-Jährige) gibt es als Mitmach-Projekt die zweiwöchige Österling-Aktion. Die hierfür benötigten kleinen Karton-Figuren und der detaillierte Methodenbehelf können auf [www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt) bestellt bzw. heruntergeladen werden.

## Die eigene Lebenssituation im Blick

Da es in diesem Alter besonders schwer ist, einen Fastenzeit-Vorsatz über mehrere Wochen durchzuhalten, ist der Aktionszeitraum verkürzt. Der Fokus liegt beim Blick auf die eigene aktuelle Lebenssituation. Der kleine Österling wird jeden Tag einmal zur Hand genommen, und es erfolgt ein kurzer Eintrag in Form einer stichwortartigen Notiz:

- entweder etwas Gutes, das heute aufgebaut hat, oder
- etwas Schlechtes, das heute gestört oder belastet hat.

Nach 14 Tagen wird Bilanz gezogen und festgehalten, was sich daraus für die Zukunft folgern lässt: Was möchte ich bewahren, was ändern? Und welche Schritte sind hierfür zu setzen? Die Aktion lässt sich durch eine im Methodenbehelf vorgeschlagene „Fastenzeit-Wette“ noch etwas spannender gestalten.

**Die Info, wer die Wette gewonnen hat** (Name der Klasse, Name der Lehrperson) bitte bis Fr, 5. April an folgende Mailadresse schicken: [fastenzeitwette@kontaktco.at](mailto:fastenzeitwette@kontaktco.at). Unter den teilnehmenden Klassen/Gruppen werden 2 x 100 Euro für die Gemeinschaftskasse verlost.

*Wir kaufen viel und genießen wenig.*  
Graffito auf einer Mauer in Athen

*Der beste Weg, um herauszufinden, was wir wirklich brauchen, ist, das loszuwerden, was wir nicht brauchen.*  
Marie Kondö, Bestsellerautorin

*Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.*  
Albert Schweitzer

*Wem genug zu wenig ist, dem ist nichts genug.*  
Epikur (341 – 270 v. Chr.)

*Die Aufgabe des Menschen, ... ist die eines Hüters, eines Verwalters, nicht die eines Ausbeuters. Der Mensch hat Verantwortung, nicht Macht. Wir denken bei jeder Entscheidung an die siebte der kommenden Generationen. Es ist unsere Aufgabe, dafür zu sorgen, dass die Menschen nach uns, die noch ungeborenen Generationen, eine Welt vorfinden, die nicht schlechter ist als die unsere – und hoffentlich besser.“*  
Oren Lyons, Häuptling der Onondaga-Nation

Fastenzeit – Zeit für zentrale Lebensfragen?  
*Die beiden wichtigsten Tage deines Lebens sind der Tag, an dem du geboren wurdest, und der Tag, an dem du herausfindest, warum.*  
Mark Twain

*Wenn du loslässt, hast du zwei Hände frei.*  
Chinesisches Sprichwort

*... und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.*  
Astrid Lindgren

*Das Glück gehört denen, die sich selbst genügen. Denn alle äußeren Quellen des Glückes und Genusses sind ihrer Natur nach höchst unsicher, misslich, vergänglich und dem Zufall unterworfen.*  
Arthur Schopenhauer

# BRAUCHEN wir, was wir haben? HABEN wir, was wir brauchen?



# www.fastenzeit.jetzt

14. Februar bis 30. März 2024  
Ideen, Aktionen und  
Materialien zum Mitmachen



## Brauchen wir, was wir haben?

## Haben wir, was wir brauchen?

Zur Ruhe kommen und sich auf das Wesentliche besinnen: Es geht bei der AKTION plusminus um den Versuch, manches im eigenen Leben zumindest probeweise zu verringern, anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen. Die Fastenzeit ist dafür eine gute Möglichkeit!

**NEU!**

### AKTION plusminus trifft Projekt „Gutes Leben“

Seit letztem Jahr verbinden wir die Projekte „AKTION plusminus“ und „Gutes Leben“. Neben den unten angeführten Zielgruppen können wir damit auch Einzelpersonen gut durch die Fastenzeit begleiten. Über die zugehörige App können Vorsätze eingetragen und deren Gelingen dokumentiert werden. Mehr dazu finden Sie auf der Rückseite des Falters.

### Einen Vorsatz durchziehen und zugleich Gutes tun

Sollten Sie in der Fastenzeit auf ein Konsumgut verzichten, dann regen wir an, das dadurch ersparte Geld für einen guten Zweck zu verwenden.

### Mitmachen lohnt sich

Mit Sicherheit ist die Teilnahme an der AKTION plusminus eine persönlich anregende Erfahrung und Bereicherung.

Neben diesem persönlichen Gewinn winkt Familien, Kindergartengruppen und Volksschulklassen, die sich beteiligen, eine kleine Belohnung für das Durchhaltevermögen. Alles Weitere dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

### Bewährte und neue Materialien – Bestellungen und Einsendungen

Im vorliegenden Falter werden die bewährten Begleitmaterialien für Familien, Kindergärten, Schulen, Gruppen und Jugendliche kurz beschrieben. Sie können einfach und kostenlos bestellt werden. Wir wünschen allen, die an der AKTION plusminus teilnehmen, eine anregende Zeit und guten Erfolg!

**Alle Bestellungen bis Freitag, 9. Februar 2024,  
alle Einsendungen bis Freitag, 5. April 2024:**

Tel. 0512/2230-4383 vorm., info-tirol@familie.at, www.fastenzeit.jetzt



Bilder: Cover Wasily Kandinsky – Lenbachhaus München, sonst: R. Betz



Beleben Sie in der Fastenzeit mit Ihrer Kindergartengruppe auf spielerische Art und Weise ein Plakat! Einfache Aufgaben und Gesprächsimpulse thematisieren die Grundthemen der AKTION plusminus, d. h. das alltägliche Konsumverhalten und unsere wahren Bedürfnisse.

### Arbeitsplakat, Pickerlzettel und Informationsfalter

Mit einem ausgeschnittenen Gruppensymbol werden verschiedene Plätze und Szenarien im Plakat (Größe A0 = 84 x 118,8 cm) „besucht“. Die dargestellten Situationen werden besprochen und teilweise mit Aufgaben verknüpft. Gelingt deren Umsetzung oder auch das Einhalten eines Vorsatzes, können Blumen, Früchte, Schmetterlinge etc. in das Plakat geklebt werden. Methodische Vorschläge und Bearbeitungsimpulse finden Sie auf [www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt) zum Download. **NEU:** Methodische Vorschläge zum Thema Sinne, zweiter Pickerlzettel.

**NEU!**

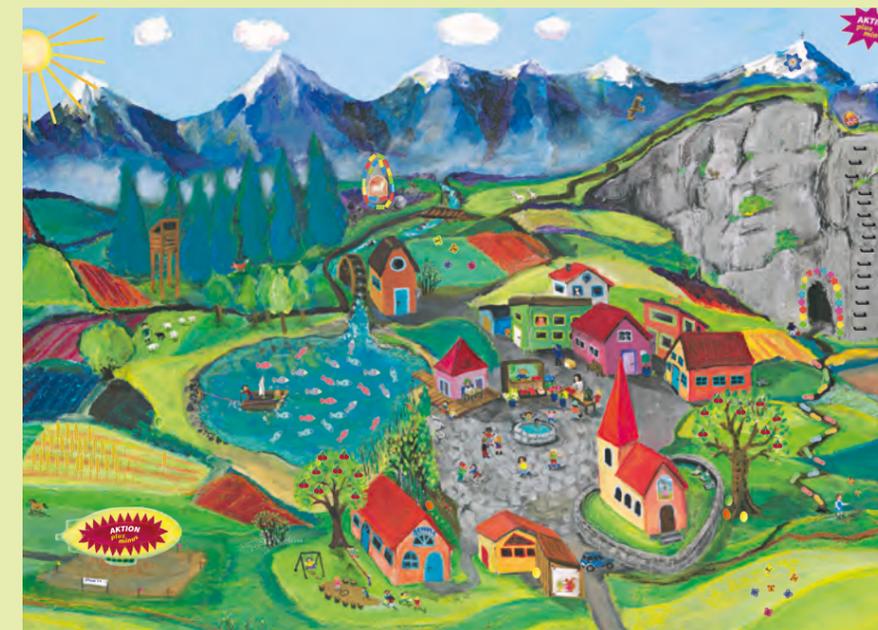
### Mitmachen, Foto per Post oder E-Mail schicken – Gutscheine einlösen

Schicken Sie uns ein Foto des beklebten Plakates zu, und Sie erhalten für Gruppen mit mehr als 10 Kindern einen 10-Euro-Lebensmittelgutschein, für kleinere Gruppen einen 5-Euro-Gutschein. Diesen kann man in Süßigkeiten umsetzen, muss man aber nicht. Bitte Anzahl der Kinder angeben.

**Alle Bestellungen bis Fr, 9. Februar, alle Einsendungen bis Fr, 5. April 2024 an:**

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at, www.fastenzeit.jetzt



Die Volksschüler:innen verzichten einige Zeit auf Süßigkeiten, Fernseher, Computerspiele oder anderes. Denn Verzichten-Können will gelernt sein! Zudem werfen wir einen Blick auf die eigenen Bedürfnisse und die der anderen. Was brauchen wir für ein gutes (Zusammen-) Leben?

### Arbeitsplakat, Pickerlzettel und Informationsfalter

Das Plakat für die Volksschule (Größe A0 = 84 x 118,8 cm) knüpft an das Kindergartenplakat an, beinhaltet aber mehr Szenarien und Details. Damit bieten sich vielfältige Möglichkeiten, um sich den Grundfragen der AKTION plusminus auf spielerische Art und Weise zu nähern. Das Plakat wird mit einem Zeppelin bereist. Mit den Motiven eines beigelegten „Pickerlzettels“ wird sichtbar gemacht, wenn ein Vorsatz gelungen ist. Methodische Vorschläge und Bearbeitungsimpulse finden Sie auf [www.fastenzeit.jetzt](http://www.fastenzeit.jetzt) zum Download.

### Mitmachen, Foto per Post oder E-Mail schicken – Gutscheine einlösen

Schicken Sie uns ein Foto des Plakates zu, und Sie erhalten für Klassen mit mehr als 10 Schüler:innen einen 10-Euro-, für kleinere Klassen einen 5-Euro-Lebensmittelgutschein. Diesen kann man in Süßigkeiten umsetzen, muss man aber nicht. Bitte Anzahl der Kinder angeben.

**Alle Bestellungen bis Fr, 9. Februar, alle Einsendungen bis Fr, 5. April 2024 an:**

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at, www.fastenzeit.jetzt



Wir laden alle Familienmitglieder ein, gemeinsam einen besonderen Weg zu gehen, der über Berge führt, zum Nachdenken anregt, das Familienleben stärkt und Brücken zu den Mitmenschen baut.

### Als Familie auf dem Weg durch die Fastenzeit

Die Familienmitglieder sind aufgerufen, in der Fastenzeit auf ein Konsumgut oder ein bestimmtes Konsumverhalten zu verzichten. Wir haben vier weitere Aufgabenbereiche vorbereitet, die in der mitgelieferten Anleitung beschrieben sind. Ganz egal, ob und wie viele dieser Herausforderungen Sie annehmen wollen, eines können wir mit Sicherheit sagen: Die Durchführung der AKTION plusminus wird Ihrer Familie gut tun!

### Mitmachen und gewinnen für Familien

Wer uns bis 5. April 2024 per Post oder E-Mail ein Foto seines Plakates schickt, nimmt an der Verlosung zweier „Osternester“ im Wert von je 50 Euro teil. Bitte Anzahl der teilnehmenden Familienmitglieder angeben.

**Als Belohnung winkt eine kleine Süßigkeit!**

Schicken Sie uns bis 5. April ein Foto des beklebten Plakates an info-tirol@familie.at,

und Sie erhalten für jedes teilnehmende Familienmitglied etwas Süßes zugeschiedt.