

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

hier unser Instagram-Fahrplan durch die Fastenzeit mit 7 Kurzvideos zu den 6 Themenschwerpunkten der App. Weiters habe ich ein paar zur Fastenzeit und den Themen passende Posts zusammengestellt. Ihr könnt das im Prinzip verwenden, wie ihr wollt! Ich schicke euch einen Link, über den ihr alle Videos und Posts herunterladen könnt. „Mein“ Instagramkanal „Kath. Familienverband Tirol“ dient dazu, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das reposten können und wissen, was im Download angeboten wird. Die 6 Themenschwerpunkte sind:

FASTENSCHWERPUNKT echte Begegnungen – Video mit Anna

Fasten heißt auch: Mein Gegenüber ist mir wichtig!

FASTENSCHWERPUNKT weniger ist mehr – Video mit Josef

Fasten heißt auch: Loszulassen was nicht guttut und das zu stärken, was nährt

FASTENSCHWERPUNKT achtsam mit Worten umgehen – Video mit Susanne

Fasten heißt auch: Worte wählen, die Energie geben, nicht rauben

FASTENSCHWERPUNKT den Tag betrachten – Video mit Alex und Patrick

Fasten heißt auch: Den Tag betrachten und bewusst gestalten

FASTENSCHWERPUNKT weniger ist mehr – Video mit Noah

Fasten heißt auch: Manche Gewohnheiten reduzieren, anderes verstärken

FASTENSCHWERPUNKT Muße und das Schöne – Video mit Paul

Fasten heißt auch: Sich Zeit nehmen und Schönes auf sich wirken lassen

FASTENSCHWERPUNKT Glauben vertiefen – Video mit Barbara

Fasten heißt auch: Sich mit Glaubensfragen beschäftigen, miteinander feiern und beten



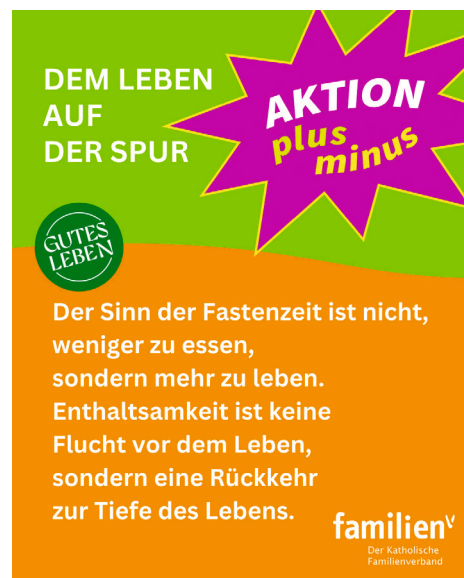
Aschermittwoch 18.02. Carouselpost – 3 Bilder (Aschermittwoch 1,2,3)



19.02. Video Anna – echte Begegnungen



21.02. Video Josef – weniger ist mehr



23.02. Spruch - der Sinn der Fastenzeit

DEN TAG BETRACHTEN **AKTION plus minus**

Jeden Tag passieren tausend winzige Ereignisse, und wenn du nicht aufpasst, wenn du nicht vorsichtig bist, wenn du sie nicht einfügst und dafür sorgst, dass sie zählen, könntest du es verpassen. Könntest du dein ganzes Leben verpassen.

aus „Tausend kleine Schritte“ von Toni Jordan

youngCaritas familien^v Der Katholische Familienverband kontakt&co SUCHTPRÄVENTION TIROL

25.02. den Tag betrachten



28.02. Video Susanne – achtsame Worte

DEN TAG BETRACHTEN: DANKBARKEIT **AKTION plus minus**

Ich habe eine merkwürdige Gewohnheit: Ich freue mich jeden Morgen, wenn ich aufstehe, dass ich noch sehen kann, hören kann, riechen kann; dass ich noch alle Sinne besitze; dass ich noch gehen kann. Das sind doch wunderbare Geschenke! Es könnte ja auch anders sein. Gut, auch damit müsste ich mich abfinden. Aber man muss doch ein bisschen dankbar sein.

Arthur Rubinstein

youngCaritas familien^v Der Katholische Familienverband kontakt&co SUCHTPRÄVENTION TIROL

02.03. Tag betrachten – Dankbarkeit

LEBENS- UND SINNFRAGEN **AKTION plus minus**

Ostern ist immer auch eine Einladung, sich den großen Fragen zu stellen, unabhängig davon, ob du Christ/in bist oder nicht:

Warum bin ich hier auf der Welt, was ist meine Aufgabe?
Was liegt mir besonders am Herzen?
Was brauche ich für ein erfülltes Leben?
Was kann ich mit meinen Fähigkeiten Gutes bewirken?
Wie bin ich in meiner Persönlichkeit gewachsen?
Was kann ich mit meinen Fähigkeiten Gutes bewirken?

familien^v Der Katholische Familienverband

04.03. Carousel Lebens- und Sinnfragen 1

LEBENS- UND SINNFRAGEN **AKTION plus minus**

Wie bin ich in meiner Persönlichkeit gewachsen?
Wie bin ich in meiner Spiritualität gewachsen?
Wie sehr habe ich Gott erfahren?
Bin ich zufrieden mit dem Leben, das ich bisher gelebt habe?
Sehe ich mich als Christ/in?
Wird Christus in meinen Handlungen und Begegnungen sichtbar und spürbar?

Ostern ist eine Einladung, die Tür zu unserem Innersten, zu unserer Herzmitte zu öffnen, das Leben dort einzulassen und auch von dort aus zu betrachten.

youngCaritas familien^v Der Katholische Familienverband kontakt&co SUCHTPRÄVENTION TIROL

04.03. Lebens- und Sinnfragen 2



07.03. Video Alex und Patrick – Tag betrachten

DEN TAG BETRACHTEN: MITTAGSCHECK **AKTION plus minus**

Machen Sie um die Mittagszeit eine kleine Pause, um einen Blick auf den bisherigen Tag zu werfen. Und dann schauen Sie nach vorne: Was sollte heute noch geschehen, damit Sie am Abend zufrieden auf den Tag zurückblicken können? Braucht es noch etwas, um den Tag zu würzen, zu vertiefen, zu veredeln, ihm eine andere Richtung oder mehr Tiefe zu verleihen? Falls ja, haben Sie dazu noch jede Menge Zeit.

youngCaritas familien^v Der Katholische Familienverband kontakt&co SUCHTPRÄVENTION TIROL

09.03. Spruch – Mittagscheck

PAPA, WIE GLÜCKLICH BIST DU? **AKTION plus minus**

Ein Freund hat mir von seinem hochbetagten Vater eine wunderbare Begebenheit erzählt, die sich kurz vor dessen Tod ereignet hat. Es war absehbar, dass der Vater nicht mehr lange leben würde und die große Verwandtschaft kümmerte sich abwechselnd um ihn. Eines Tages stellte mein Freund seinem Vater die Frage: „Papa, wie glücklich bist du auf einer Skala von 1 bis 10?“ Als Antwort kam ohne zu zögern: 11! Ist das nicht schön, wenn man das am Lebensende behaupten kann. So schön, dass wir es uns für jedes Tagesende vornehmen sollten!

GUTES LEBEN familien^v Der Katholische Familienverband

11.03. Papa, wie glücklich bist du?



14.03. Video: Noah – weniger ist mehr

GEFANGEN IN DER HÖHLE

AKTION plus minus

Pu der Bär kam zu seinem Freund, dem Kaninchen, in die Höhle und fraß dem Kaninchen alle seine Vorräte weg. Das bedeutet, dass Pu immer dicker geworden ist und nicht mehr aus der Höhle herauskam. Er steckte in diesem Loch der Höhle fest, und er musste dann 14 Tage lang fasten. Und am Schluss kamen seine Freunde, nahmen ihn bei den Händen und zogen ihn heraus. Es machte Plopp und Pu der Bär war wieder frei.

GUTES LEBEN **familien^v**
Der Katholische Familienverband

16.03. Carousel – Pu, der Bär 1

ES BRAUCHT ZEIT UND FREUNDE

AKTION plus minus

Das ist Fasten: Wenn ich mir im Alltagsgetriebe den Weg verstelle, so dass ich mich kaum noch frei bewegen kann, wenn ich mir den Ausgang, den Weg in die Freiheit blockiere, dann braucht es Zeit. Zeit, um loszulassen, abzuspecken, um weniger zu werden. Und dann braucht es Freundinnen und Freunde, die uns aus lähmenden Situationen wieder herausziehen.

leicht abgeändert von Diakonieleiter Michael Chalupka

youngCaritas **familien^v** **kontakt&co**
Der Katholische Familienverband SUCHTPRÄVENTION TIROL

16.03. Pu, der Bär 2

MELDESTELLEN FÜR GLÜCKSMOMENTE

AKTION plus minus

Unglaublich, aber schön: An mehreren Orten gibt es offizielle Meldestellen für Glücksmomente. Die erste entstand 2003 in der Schweiz, als zwei Lehrpersonen Schreibmaschinen aufstellten, damit Passant:innen ihre freudigen Erlebnisse festhalten konnten. Die Idee fand schnell Nachahmer:innen, etwa bei „meldestellefuergluecksmomente.at“ – einer Plattform für gute Nachrichten und geteilte Glücksmomente. Hier ein paar Beispiele:

GUTES LEBEN **familien^v**
Der Katholische Familienverband

18.03. Carousel – Glücksmomente 1

GLÜCKSMOMENTE

AKTION plus minus

Glücksmoment 3.259 von 8.136:
Sich in einen frisch aus dem Trockner stammenden, wohligen warmen Bademantel zu kuscheln

Glücksmoment 3.276 von 8.136:
In der Früh aufzuwachen, fest umarmt zu werden und in sein Gesicht zu sehen, das mich anlächelt ... :-)

Glücksmoment 4.038 von 8.136:
Meine Frau sagte mir voller Liebe nach 10 Jahren Ehe: Du bist eine Bereicherung für das Universum!

Eine Person schrieb nur ein Wort: Schokobanane! Was würdest du hineinschreiben?

GUTES LEBEN **familien^v**
Der Katholische Familienverband

18.03. Glücksmomente 2



21.03. Video Paul – Muße u. das Schöne

Ein paar Stunden scheinen aus dem Ziffernblatt gefallen zu sein. Sie sind ein kräftiges Zeichen, dass es jeden Tag besondere Zeiten geben soll. Besondere Zeiten, die aus dem üblichen Zeitrahmen herausfallen und ganz besondere Blüten und Früchte hervorbringen. Vergegenwärtigen Sie sich einmal am Tag diese Uhr und sprengen Sie hin und wieder Ihren Zeitrahmen!

youngCaritas **familien^v** **kontakt&co**
Der Katholische Familienverband SUCHTPRÄVENTION TIROL

23.03. aus der Zeit gefallen

DIE BRÜCKE

AKTION plus minus

Das Buch „Die Brücke“ des Duos Heinz Janisch und Helga Bansch enthält eine wunderbare Botschaft, die wir hier kurz wiedergeben möchten:
Eine schmale, schaukelnde Brücke führt über den Fluss. So schmal, dass keine zwei nebeneinander Platz haben. Eines Tages treffen der Bär und der Riese aufeinander – in der Mitte der Brücke. Keiner will umkehren, keiner gibt nach. Was tun? Der Bär schlägt vor, dass der Riese ins Wasser springen soll, aber das könnte der Riese auch vom Bär verlangen und schüttelt den Kopf. Sie schauen sich feindselig an.

youngCaritas **familien^v** **kontakt&co**
Der Katholische Familienverband SUCHTPRÄVENTION TIROL

25.03. Carousel – Brücke und Bär 1

Der Riese überlegt und will den Bär über seine Schultern heben, aber der Bär befürchtet, dass sie dann beide abstürzen. Die ersten Lösungsversuche helfen nicht weiter, einer der beiden würde immer den Kürzeren ziehen. Doch dann hat der Riese eine zündende Idee: „Ich halte dich und du hältst mich. So kann keiner in die Tiefe stürzen. Und dann drehen wir uns.“ Der Bär ist sofort einverstanden. Eng umschlungen schweben sie hoch über dem Abgrund und bewegen sich Schritt für Schritt um sich herum und halten einander ganz fest dabei. Endlich steht jeder auf der Seite der Brücke, auf der er sein wollte. Bär und Riese bedanken sich und winken sich freundlich zu.

Heinz Janisch, Helga Bansch: Die Brücke, © 2010 Verlag Jungbrunn Wien. Auch als dreisprachige Ausgabe in den Sprachen Arabisch, Farsi, Deutsch erhältlich.

familien^v
Der Katholische Familienverband

25.03. Brücke und Bär 2



28.03. Video Barbara – Glauben vertiefen

TAGESRÜCKBLICK AUS CHRISTLICHER SICHT **AKTION plus minus**

Einmal am Tag, vielleicht am Abend, nehme ich mir Zeit, um auf meinen Tag zurückzuschauen und ihn vor Gott zu bringen.

Innehalten, Durch- und Aufatmen
Ich habe Zeit.

Hinspüren, Hinschauen, Hinhören
Ich bin da. Gott ist (für mich) da.

Wahrnehmen
Ich schaue auf den Tag: Was nehme ich wahr? Ich verweile, wo ich angesprochen bin.

Danken: Was hat mir gut getan?
Wo bin ich beschenkt?

 **familien^v**
Der Katholische Familienverband

30.03. Carousel – christl. Tagesrückblick 1

TAGESRÜCKBLICK AUS CHRISTLICHER SICHT **AKTION plus minus**

Versöhnen
Was will (s)ich in mir ordnen, befreien, versöhnen? Ich bitte Gott um seine Begleitung.

Vorausschauen
Was kommt morgen auf mich zu? Ich vertraue Gott den morgigen Tag an.

Beenden
Mit einer Geste, die mir jetzt entspricht, oder mit dem Kreuzzeichen, oder mit dem Vaterunser.

Diese tägliche Übung macht mich lebendiger, präsenter, achtsamer, gelassener, dankbarer, freier, sie verwandelt mich.

aus: „Du bist die Tür“, Exerzitien im Alltag, Bischöfliches Seelsorgeamt Passau

 **familien^v**
Der Katholische Familienverband

youngCaritas **kontakt&co**
SUCHTPRÄVENTION TIROL

30.03. christlicher Tagesrückblick 2

ES IST GUT, MEIN LEBEN WAR SEHR SCHÖN! **AKTION plus minus**

Diese beiden kurzen und prägnanten Sätze befinden sich tatsächlich auf dem Grabstein eines Menschen, der mit knapp über 40 Jahren zu früh gestorben ist. Das ist eine wunderbare Bilanz, die vermutlich auch den Verwandten und Bekannten dieses Menschen Trost geben wird.

Am Abend des 6. Schöpfungstages heißt es in der Bibel: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte. Es war sehr gut.“

 **familien^v**
Der Katholische Familienverband

03.04. Carousel – Leben war schön 1

WAS WAR GUT? WAS WAR SCHÖN? **AKTION plus minus**

Es ist wichtig, den Kreislauf des Alltags immer wieder zu unterbrechen, um ihn aus einer gewissen Distanz heraus zu betrachten. Ist es das, was ich will?

Was war in der letzten Woche gut?
» Welche Menschen haben mir gut getan?
» Welchen Menschen habe ich gut getan?
» Welche Begebenheit hat mich berührt?

Was war in der letzten Woche schön?
Vergeben Sie die „Perle der Woche“:
Welcher Moment war eine Kostbarkeit und hat mich zum Strahlen gebracht? Habe ich jemandem eine „Alltagsperle“ beschert?

 **familien^v**
Der Katholische Familienverband

youngCaritas **kontakt&co**
SUCHTPRÄVENTION TIROL

03.04. Carousel – Leben war schön 2

OSTERAUGEN **AKTION plus minus**

In Frankreich, in der Nähe des Piemont, gibt es einen alten Brauch: Wenn am Morgen des Ostersonntags zum ersten Mal die Glocken läuten, laufen Kinder und Erwachsene zum Dorfbrunnen und waschen sich die Augen mit dem kühlen, klaren Brunnenwasser. Vermutlich wissen einige gar nicht, warum sie zum Brunnen laufen – wie so oft bei Bräuchen – sie rennen einfach mit den anderen mit. Aber diese ganze Handlung war ursprünglich ein Ritual, in dem die Menschen um neue Augen, um „Osteraugen“ baten.

 **familien^v**
Der Katholische Familienverband

05.04. Carousel – Osteraugen 1

OSTERAUGEN **AKTION plus minus**

Sie wollten besser sehen, besser einsehen können, was durch die Auferstehung anders geworden ist in ihrem Leben. Sie baten um Augen, die die Spuren Gottes im Leben sichtbar machen.

Das beinhaltet mit Sicherheit auch den Wunsch, den Mitmenschen mit neuen Augen sehen zu können. Christen betrachten ihre Mitmenschen als Schwestern und Brüder, übernehmen Verantwortung für andere und kümmern sich um sie. Dann ist Ostern!

 **familien^v**
Der Katholische Familienverband

youngCaritas **kontakt&co**
SUCHTPRÄVENTION TIROL

05.04. Osteraugen 2