

GESPRÄCHSIMPULSE ZUM THEMA FASTEN

Wir befinden uns in der Fastenzeit und die Vorbereitungen auf Ostern laufen. Wenn auch anders als sonst. Verzicht erleben wir gerade am eigenen Leib. In alltäglichen Dingen, wie Spaziergehen oder Freunde zu treffen, eingeschränkt zu werden, macht was mit uns und unserer Gesellschaft.

Wir nützen diese besondere Zeit, um auch das Positive daran zu erkennen. Wir entschleunigen unseren sonst so hektischen Alltag und machen uns heute bewusst Gedanken zum Thema Fasten.

Fasten mit den Ohren

- ich werde still und lausche, was ich drinnen wie draußen höre
- ich höre aufmerksam, was mir andere sagen wollen
- ich lausche bewusst den Geräuschen des Alltags

Fasten mit den Händen

- ich helfe und tröste
- ich packe kräftig zu und helfe mit, wo es nötig ist
- ich halte jemanden, der es gerade braucht

Fasten mit dem Mund

- ich lobe jemanden
- ich bitte, danke und entschuldige mich
- ich verzichte auf verletzende Worte oder Streit

Fasten mit den Augen

- ich achte auf Details, die ich sonst übersehe
- ich sehe und spüre, was mir selbst und anderen gut tut
- ich gehe mit offenen Augen durch den Alltag

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....