

# FASTEN-TIPPS

## 7 X SYMPATHISCHE FASTEN-TIPPS

Folgende Fasten-Tipps können mit Jugendlichen zunächst nach der Pro&Contra-Methode diskutiert, anschließend als Collagen gestaltet und diese dann sichtbar im Klassen-

oder Gruppenraum aufgehängt werden. Mit Ausschnitten aus Zeitungen, Magazinen, aber auch mit eigenen Texten setzt so jede Gruppe die jeweiligen Verzichtse und Gewinne von einem der folgenden Fasten-Tipps um:

© m.schuckart, fotolia.com



**WOCHE 1:** Aufschieben fasten - tu es jetzt!

**WOCHE 2:** Tasten fasten - wag echte Begegnungen!

**WOCHE 3:** Unfriede fasten - spring über deinen Schatten!

**WOCHE 4:** Überfluss fasten - miste einmal aus!

**WOCHE 5:** Taxi-Mama fasten - fahr mit Rad, Bus und Bahn!

**WOCHE 6:** Anonymität fasten - du bist konkret gefragt!

**WOCHE 7:** Langeweile fasten - bring Farbe ins Leben!

## FASTEN-TIPP 1

© Emin Ozkan/fotolia.com



### Fasten-Tipp 1:

**Aufschieben fasten -  
tu es jetzt!**

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“: Vor allem das, was du nicht gerne erledigst, schiebst du ewig vor dir her, bis du alleine schon beim Gedanken daran die Krise kriegst. Aber es gibt auch Dinge, die du gerne machst, sie aber trotzdem aufschiebst, weil du dir einfach gerade keine Zeit dafür nehmen kannst:

- ↪ Zimmer aufräumen
- ↪ Für eine Klausur lernen
- ↪ Oma und Opa besuchen

- ↪ Im Haushalt helfen
- ↪ ???

Meistens macht es aber richtig glücklich, wenn man etwas lange Aufgeschobenes erledigt hat!

**Denk mal darüber nach, was du momentan auf die lange Bank schiebst, und versuche es, noch in dieser Woche zu erledigen!**

## FASTEN-TIPP 2

© kajakiki/fotolia.com



### Fasten-Tipp 2:

Tasten fasten -  
wag echte  
Begegnungen!

Jemandem persönlich sagen, dass es toll ist, was er oder sie tut - statt den Gefällt-mir-Button auf facebook zu klicken.

- Jemandem eine echte Postkarte schreiben - statt eine E-Mail zu tippen.
- Jemanden besuchen - statt Videoanruf über Skype.
- Jemandem einen Zettel schreiben - statt einer SMS.
- Jemanden umarmen - statt „HDGDL“ über ICQ.
- Jemanden auf der Straße anlächeln - statt täglich 10 Smilies zu verschicken.
- Einen Spiele-Abend bei dir zuhause veranstalten - statt virtuelle Gärten zu gießen.

- Etwas in einem Laden einkaufen - statt im Onlineshop zu bestellen.
- In deiner Stadt unterwegs sein und dich von Begegnungen überraschen lassen - statt im Internet nach ihnen zu suchen.

**Versprochen: Echte Begegnungen tun gut, probiere es in dieser Woche ganz bewusst aus!**

## FASTEN-TIPP 3

© Heidi Mehl/fotolia.com



### Fasten-Tipp 3:

Unfriede fasten -  
spring über  
deinen Schatten!

Vielleicht gibt es eine Freundin oder einen Freund, die/den du in letzter Zeit verletzt hast und du konntest dich noch nicht entschuldigen, weil:

- du denkst, dass er oder sie an dem Streit schuld ist,
- dir gerade alles zu viel war und du dich deshalb bei der Person lieber nicht gemeldet hast,
- du hoffst, dass die Zeit alle Wunden heilt,
- du noch genügend andere Freunde und Freundinnen hast.

In dieser Woche kannst du dir bewusst Zeit nehmen, um dich zu entschuldigen - vielleicht sogar für etwas, das schon längere Zeit zurückliegt, aber dich und die anderen immer noch belastet.

## FASTEN-TIPP 4

© Mariusz Blach/fotolia.com



### Fasten-Tipp 4:

#### Überfluss fasten - miste einmal aus!

Hast du auch zu viel Zeug herumliegen, das du eigentlich nicht mehr brauchst:

- ➡ Kleidung, die du nicht mehr anziehst,
- ➡ alte Schulunterlagen, in die du nicht mehr hineinschaust,
- ➡ Bücher, die du schon dreimal gelesen hast und verschenken könntest,
- ➡ Kisten, die du aufhebst und von denen du schon nicht mehr weißt, was drin ist???

Und irgendwann überfordert es dich, dass da so viele Dinge sind, die alle ihren Platz haben wollen und du fragst dich: Warum bewahre ich das alles auf? Vielleicht geht es mir ja besser, wenn ich etwas davon über das Internet verkaufe, in die Kleiderkammer bringe oder verschenke?

**Befreie dich in dieser Woche von den Dingen, die du nicht mehr brauchst! Du wirst sehen: Es entsteht viel Platz - freier Platz oder auch Platz für etwas Neues, das du eines Tages geschenkt bekommst.**

## FASTEN-TIPP 5

© Trombax/fotolia.com



### Fasten-Tipp 5:

#### Taxi-Mama fasten - fahr mit Rad, Bus und Bahn!

Okay, es geht vielleicht schneller, wenn du dich morgens zur Schule bringen lässt.

**Aber:** Genieß doch mal die frische Luft und starte auf deinem Fahrrad durch in den neuen Tag! Oder nimm dir die Zeit für den Bus oder die Straßenbahn und gönne dir die Entschleunigung! Du musst zwar vielleicht etwas früher aufstehen, kannst aber dafür die Stille des Morgens genie-

ßen und alles etwas ruhiger angehen lassen.

**Nimm dir einfach mehr Zeit; auch für Wege, die du täglich zurücklegst: Verzichte auf's Taxi-Mama, freu dich auf neue Begegnungen und schone so ganz nebenbei auch noch unsere Umwelt!**

## FASTEN-TIPP 6



© Pixelbliss/fotolia.com

### Fasten-Tipp 6:

#### Anonymität fasten - du bist konkret gefragt!

In einer Stadt aber auch im Dorf ist es einfach, einer von vielen oder eine von vielen zu sein. Wortlos aneinander vorbei zu laufen, vor sich hin zu träumen, MP3s zu hören und in einer abgeschiedenen Welt zu versinken. In den eigenen Gedanken versunken kannst du die Welt um dich herum völlig ausblenden.

Diese Woche hast du die einmalige Chance, auf deinem Schulweg, auf dem Weg zum Einkaufen oder unterwegs zum Sport bewusst in die Welt der anderen einzutauchen und daran teil zu haben:

➔ Begegne einmal allen Menschen freundlich, die dir auf der Straße begegnen; egal ob du sie kennst oder nicht,

- ➔ schenke deinen Mitschülerinnen und Mitschülern ein Lächeln oder Lob,
- ➔ biete einer älteren Frau oder einem älteren Mann deinen Sitzplatz an,
- ➔ hilf einem Kind, wenn du siehst, dass es von anderen bedroht wird,
- ➔ frag deine Familienmitglieder am Abend, wie ihr Tag war!

Erfahre in dieser Woche, wie bereichernd deine aktive Rolle sein kann. Vielleicht sogar noch schöner als das bequeme Abschotten - lass dich überraschen!

## FASTEN-TIPP 7



© thomberlin/fotolia.com

### Fasten-Tipp 7:

#### Langeweile fasten - bring Farbe ins Leben!

Wenn du Zeit übrig hast und dich nicht langweilen willst, dann:

- ➔ verschenke ein Zitat oder einen schönen Spruch an jemanden, der dir wichtig ist,
- ➔ schlendere durch die Stadt und schenke einem Obdachlosen etwas zu essen,
- ➔ besuche eine Kirche und zünde eine Kerze für Familienmitglieder oder Freunde an, die gerade ein Licht nötig haben!

So bringst du Farbe ins Leben anderer!

Oder nutze die geschenkte Zeit für dich:

- ➔ hör mal wieder Musik, die du schon lange nicht mehr gehört hast,
- ➔ fahre mit deinem Fahrrad los und lass dir den frischen Wind um die Ohren blasen,
- ➔ telefoniere mit Freunden, bei denen du dich schon lange nicht mehr gemeldet hast,
- ➔ gönne dir ein gutes Buch!

Faste in dieser Woche Langeweile und mache dein Leben und das der anderen zu einem bunten Farbkasten! Nur Mut!