

40 Tage ohne oder doch mit...!?

Wir sind schon wieder mittendrin: 40 Tage Fastenzeit, oder besser 46 Tage – wenn man die Sonntage auch mitzählt! Der ursprüngliche Sinn und Zweck des Fastens ist heute schon lange nicht mehr aktuell. Dennoch ist Fasten und Verzicht immer wieder Thema. Vielleicht hast auch du dir schon kurz einen Gedanken dazu gemacht, ob du, gerade in der Fastenzeit, auf etwas verzichten oder bewusster auf etwas achten möchtest? Dabei muss nicht unbedingt nur ernährungstechnisch gefastet werden. Zum Beispiel kannst du versuchen auf negative Gedanken oder Aussagen zu fasten und dich im Gegenzug über schöne Dinge freuen und ein Kompliment oder ein Lächeln verteilen. Handy-, Schokolade- oder Fleischverzicht kennen wir eh alle. Aber hast du dir schon überlegt, eine Zeit lang nur faire, nachhaltige oder regionale Produkte zu kaufen?

Fasten hat viele Vorteile auf die Psyche und auf den Körper. Wenn wir bewusst auf etwas verzichten, entschleunigen wir uns selbst. Das eine Stück Schokolade schmeckt wieder herrlich, anstatt, dass wir die ganze Tafel verputzen, ohne es überhaupt zu merken. Oder, wir können uns bewusst entscheiden, uns 40 Tage lang keine Sorgen über Dinge zu machen, die sowieso kommen, wie sie kommen sollen. Dann hat unser Kopf viel Platz für positive Gedanken.

Und, wenn es einen Tag gibt, an dem unser Fastenvorsatz nicht gelungen ist, ist das noch lange kein Grund, gleich alles über Bord zu werfen. Wir können von vornherein mit uns selber ein paar Joker-Tage vereinbaren oder einfach sonntags nicht fasten, dann kommen wir immer noch auf die 40 Tage Fastenzeit!

Schon gewusst...

Es geht in der Fastenzeit nicht darum, 40 Tage lang aufbiegen und brechen auf Schokolade zu verzichten, freitags kein Fleisch zu essen, täglich Sport zu machen und maximal eine Stunde am Handy zu verbringen um dann ab dem Ostersonntag wieder zuzuschlagen wie vorher. Die Fastenzeit ist eine gute Möglichkeit, um uns neue Gewohnheiten anzutrainieren. Wenn wir Dinge über einen gewissen Zeitraum regelmäßig tun, dann werden sie zur Gewohnheit und sind irgendwann Teil unseres Alltages. Also, nutze die Chance!

...

„Sharing is caring“, das ist das Motto der diesjährigen „Aktion unVERZICHTbar“. Die Bevölkerung wird dabei zum Mitmachen und Teilen aufgerufen. Auch **Werte, Haltungen und Ideale** können und sollen geteilt werden – mit einem eigenen Geschenkanhänger. Infos unter www.jugenddienst.it