

[Startseite \(/\)](#) » [Chronik im Überblick \(/Artikel/Chronik-im-Ueberblick\)](#) » [Lokal \(/Artikel/Chronik-im-Ueberblick/Lokal\)](#)

Artikel vom Mittwoch, 6. März 2019

## Aktion Verzicht: „Nicht nur religiös, sondern gesund“

**Kein Adventskalender, sondern ein Verzicht-Kalender: Um die Bevölkerung in diesem Jahr noch bewusster zur Teilnahme an der „Aktion Verzicht“ während der Fastenzeit zu animieren, wurde in diesem Jahr ein Plakat in Kalenderformat erstellt, der jeden Tag einen Verzicht-Tipp versteckt hält.**



Foto: Caritas

„Viele verzichten während der Fastenzeit bewusst auf Fleisch, Süßigkeiten oder Alkohol, andere nutzen diese Zeit, um sich wieder neu in Schwung zu bringen oder sie halten bewusst inne, um ins Gleichgewicht zu kommen. Auch wenn die Methoden verschieden sind, so haben sie doch eines gemeinsam: sich selbst zu hinterfragen, auf Gewohntes zu verzichten und so Platz für eine neue, bewusster Lebensweise zu schaffen. Das stärkt die Persönlichkeit, tut der Gesundheit gut und festigt auch die Beziehungen“, betonte Peter Koler vom Forum Prävention bei der Vorstellung der diesjährigen „Aktion Verzicht“, die am Aschermittwoch vorgestellt wurde.

Schon seit 14 Jahren wird die Aktion gemeinsam mit der Caritas, dem Katholischen Familienverband, dem deutschen und ladinischen Bildungsressort und der Arbeitsgemeinschaft der Jugenddienste durchgeführt. Jahr zu Jahr schlossen sich immer mehr Institutionen, Einrichtungen und Vereine der Aktion an, heuer sind es insgesamt 66.

**Ein Türchen für jeden Tag**

Die „Aktion Verzicht 2019“ beginnt am heutigen Aschermittwoch, 6. März, und endet am Karsamstag, 20 April. Für jeden Tag findet sich auf dem Plakat, das in diesem Jahr dafür bewusst im Kalenderformat gestaltet wurde, ein Verzicht-Tipp. Um möglichst viele zum Mitmachen bei der „Aktion Verzicht“ zu gewinnen, werden auf Facebook Testimonials für die Aktion veröffentlicht.

### **Mitmach-Aktionen während der Fastenzeit**

Wie jedes Jahr bieten verschiedene Träger und Mitträger auch heuer wieder eine Reihe von Veranstaltungen und Initiativen an, um die Bevölkerung zum Mitmachen, Nachdenken und Selbsterziehung anzuregen:

So ist es bei der **Caritas** auch heuer während der Fastenzeit möglich, sich am Projekt „Zeitschenken“ zu beteiligen. Die youngCaritas und die Dienststelle Caritas&Gemeinschaft bieten dafür Interessierten ganz konkrete Möglichkeiten an, wie sie sich mit ihrer Zeit in den Dienst am Nächsten stellen können. In erster Linie geht es dabei darum, einen kleinen Teil seiner Zeit mit Menschen zu verbringen, die aufgrund verschiedenster Problematiken vom gesellschaftlichen Geschehen ausgeschlossen sind. Zu diesen Angeboten gehören beispielsweise die Mithilfe bei der Verteilung von warmen Mahlzeiten in den Essensausgaben der Caritas in Bozen und Brixen, Bastelnachmittage mit den Bewohnern verschiedener Caritas-Einrichtungen, die Mitbeteiligung an einer Selbstmach-Werkstatt oder ein Watt-Turnier im CaritasCafé sowie vieles andere mehr.

Der **Katholische Familienverband Südtirol (KFS)** hat gemeinsam mit den 2. Klassen der Mittelschule Ursulinen Bruneck ein farbenfrohes Projekt auf den Weg gebracht – nämlich die Gestaltung eines Tischkalenders für die Fastenzeit, bei dem es nicht ums Verzichten, sondern darum geht, anderen etwas Gutes zu tun und einen positiven Impuls weiterzugeben. Der Kalender, der über mehrere Jahre verwendet werden kann, ist auf Postkartenpapier gedruckt. Jedes der 49 Motive kann als Karte herausgetrennt und weiterverschenkt werden. Der Tischkalender ist genauso wie der Fastenwürfel im KFS-Büro erhältlich.

Die **Südtiroler Bäuerinnenorganisation** stellt im Frühjahr 2019 die Fastenzeit mit deren Traditionen und Bräuchen in den Mittelpunkt. Es gibt so einige Bräuche in der Fastenzeit. Diese nahm man früher viel ernster als heute und die Fastenregeln wurden streng eingehalten. Sie waren durch Verzicht geprägt. So war es selbstverständlich, dass früher jeden Freitag auf Fleisch verzichtet wurde. Heute gilt noch der Aschermittwoch als voller Fastentag mit Fleisch- und Abbruchfasten. Diese Fastenbräuche sollen zum Thema gemacht werden.

Das **Deutsche und das Ladinische Bildungsressort** unterstützen die Aktion Verzicht, indem sie die Schulen ersuchen, dem Aufruf „Mach mit“ Folge zu leisten, verbunden mit dem Ziel, während der Fastenzeit bestimmte Verhaltensmuster im Umgang mit Energiequellen kritisch zu hinterfragen und mögliche positive Veränderungen anzustreben. Angesichts des Klimawandels kann die junge Generation beim Energiesparen aktiv werden (Handy, Fernsehen, Wasser, Kleider, Plastik, Müll, persönliche Ressourcen ...).

Das **JUKIBUZ im Südtiroler Kulturinstitut** nutzt die Fastenzeit um auf folgendes aufmerksam zu machen: Viele Menschen verzichten in den Wochen der Fastenzeit auf Süßigkeiten, Fernsehen oder das häufige Benutzen des Handys. Dass man aber auch auf Wörter verzichten kann, soll in diesen Aktionen mithilfe verschiedener Erzähltechniken erkannt werden.

Auch die **Südtiroler Bibliotheken** beteiligen sich wieder an der Aktion, indem sie spezielle Büchertische gestalten und empfehlenswerte Literatur zum Thema auslegen.

stol

[Diskutieren Sie mit \(/user/login\)](#)