



2. Thema im Rahmen unseres
ESK-Jahres-Themas
"Gesundes Lernen und Lehren"

Fastenzeit!

02.03. – 14.04.2022

„40 Tage OHNE!“

... Ob ich das schaffen kann?
Das diesjährige Fastenmotto der
Evangelischen Kirche lautet: Üben!
Manchmal gelingt nicht alles sofort, aber es
ist gut, sich auf den Weg zu machen!

DU entscheidest über DEIN Thema!

Hier ein paar Vorschläge:

- **Variiere** mit dem „Süßen“, verzichte auf weißen Industriezucker
- wenn doch der Heißhunger kommt, ersetze ihn durch natürliche Lebensmittel
(z.B. Datteln, Honig, Agavendicksaft, Kokosblütensirup, ...)
- **Verschafe** dir ganz bewusst digitale Auszeiten!
- nein, nicht 40 Tage, aber vielleicht „mal“ 😊
(lies' nicht jede Nachricht sofort, folge nicht jedem Hinweis, jedem Link und genieße
die Ruhe - schalte dein Handy auf lautlos)
- **Versuche** das „Beschwerde-Fasten“
- ärgere dich nicht über Situationen, Menschen, Dinge, Tatsachen usw. auf die du
keinen Einfluss (mehr) nehmen kannst – werde innerlich friedlich!
- Usw.

**Sprecht im Religionsunterricht darüber, teilt eure Ideen und Erfahrungen und
tauscht euch aus!**

„Fasten macht bewusster. Es unterbricht unsere Verhaltensmuster.“

Françoise Wilhelmi de Toledo