

# Die Fastenzeit EINMAL ANDERS erleben für die ganze Familie

In unserer aktuellen Lage, in einer Zeit der Ungewissheit und der Sorgen, können wir uns ganz besonders auf uns selbst und unsere Liebsten konzentrieren. Ein jedes Zuhause bietet viele (vor allem ruhige) Aktivitäten, die uns mit den Kindern zum „**Fasten mit unseren Sinnen**“ einladen:

## Fasten mit der NASE:

- Öffnet das Fenster, geht bei Möglichkeit auf den Balkon/in den Garten und fangt gemeinsam die **Düfte des Frühlings** ein!
- **Bewusst Riechen**, wenn gemeinsam gekocht wird!
- Die frische Luft in uns aufnehmen und **dafür danken**!

## Fasten mit den AUGEN:

- Gemeinsam ein **schönes Bild** betrachten, in Bilderbüchern Details entdecken!
- Mit **offenen Augen** aus dem Fenster blicken/durch den Garten gehen/vom Balkon aus das Frühlingserwachen entdecken!
- **Mehr auf mich selber und in mich selber blicken** – mit den Kindern gemeinsam herausfinden „Was mag ich wirklich gerne“...

## Fasten mit dem MUND:

- Sich **gegenseitig loben**!
- „**Zauberworte**“ (Bitte, Danke, Entschuldige) verwenden, ohne darauf aufmerksam gemacht zu werden – Auch Erwachsene untereinander für ein feines, wertschätzendes Miteinander!
- Auf **verletzende Worte/Streit verzichten**!

Vielleicht hat man als Erwachsener das Gefühl, Kinder würde in dieser Zeit **langweilig** werden. Jedoch soll man dieser Geduld zumindest die Chance geben, sie walten zu lassen. Kinder möchten oft nicht gehetzt oder gedrängt werden, sondern wollen ihre Ruhe für sich genießen. Nützt diese **Zeit zum Entschleunigen**: Jeden Tag fünf Minuten lang Nichts machen, einfach nur dasitzen und Beobachten, Meditieren, den eigenen Atem spüren...

Andersherum kann man bei Langeweile versuchen, **von den Kindern (noch mehr) Hilfe entgegenzunehmen**, denn sie möchten Gutes tun. Kochen, Kaputttes reparieren, der Frühjahrsputz und Allfälliges kann **in einem Miteinander** stattfinden!

DA IST DOCH FÜR JEDEN WAS DABEI 😊