

Gutes Leben – Fastenzeit

Im letzten Jahr
2.100 Teilnehmer:innen!

HABEN wir, was wir brauchen?
BRAUCHEN wir, was wir haben?



Projekt „Gutes Leben“

Der Katholische Familienverband Tirol ist einer der Mitträger der AKTION plusminus und bringt mit dem Projekt „Gutes Leben“ jährlich 6 Themenschwerpunkte nach Hause, u. a. auch zur Fastenzeit. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen, Ideen und Aktionsvorschläge auf das Handy.

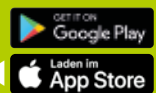
Gutes Leben – Fastenzeit

... lautet der Titel des Aktionszeitraumes, mit dem wir Sie per App durch die Fastenzeit bis Ostern hin begleiten möchten. Folgendes haben wir dafür vorbereitet:

- ▶ 6 fastenzeitliche Themenwochen
- ▶ Vorschläge für klassische und besondere Vorhaben
- ▶ eine Möglichkeit, das Gelingen der Vorhaben zu dokumentieren
- ▶ Texte und Feierelemente für die Karwoche
- ▶ über den Downloadbereich können sämtliche Impulse auch heruntergeladen werden



Download in den Stores
unter „Gutes Leben“



Die youngSummit Challenge

Im letzten Jahr wurden
1.783 Plakate bestellt!



Die youngSummit Challenge

Für Jugendliche gibt es als Mitmach-Projekt die einwöchige youngSummit Challenge. Das benötigte Plakat kann auf www.fastenzeit.jetzt bestellt werden. Schulklassen und Jugendgruppen können über die persönlichen Plakate hinaus ein gemeinsames Plakat als Reminder aufhängen.

Dein Weg zum Gipfel

Jugendliche erklimmen auf einem Plakat in sieben Schritten einen Berg. Sie werden eingeladen, zu reflektieren, was ihnen im Leben – für sich selbst und für die Welt – wichtig ist. Darauf aufbauend können sie sich konkrete Ziele für einen 7-tägigen Zeitraum stecken: Was willst du MACHEN, um deine Werte zu leben und anderen zu helfen? Worauf willst du VERZICHTEN, um dich auf das Wesentliche zu konzentrieren? Der QR-Code im Bild oberhalb zeigt dir, wie's funktioniert.

Mitmachen und zwei Gutscheine nach Wahl um je 50 Euro gewinnen



Gewinnspiel und Teilnahmebedingungen: Sende uns bis 10.04.26 ein Foto deines bearbeiteten Plakates: #youngSummit Foto Clash → youngCaritas Instaseite → 1. Highlight.

Bestellungen (www.fastenzeit.jetzt) bis Fr., 13.02.:

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at

BRAUCHEN wir, was wir haben?

Meldestellen für Glücksmomente

Unglaublich, aber schön: An mehreren Orten gibt es inzwischen offizielle Meldestellen für Glücksmomente. Die erste entstand 2003 in der Schweiz, gegründet von den Lehrpersonen Mark Riklin und Regula Immler, um Schönes sichtbar zu machen. Sie stellten Schreibmaschinen auf, damit Passant:innen festhalten konnten, was ihnen Freude bereitet hat. Die Beiträge wurden gesammelt und anonym weitergegeben. Die Idee fand schnell Nachahmer:innen, etwa unter „meldestellefuergluecksmomente.at“. Dort versteht man sich als Plattform für „Gute Nachrichten“: Man kann eigene Glücksmomente teilen oder in den Erlebnissen anderer stöbern, um sich inspirieren zu lassen. Hier ein paar Beispiele:

Glücksmoment 3.259 von 8.136: Sich in einen frisch aus dem Trockner stammenden, wohligen warmen Bademantel zu kuscheln

Glücksmoment 3.276 von 8.136: In der Früh aufzuwachen, fest umarmt zu werden und in sein Gesicht zu sehen, das mich anlächelt ... :-)

Glücksmoment 4.038 von 8.136: Meine Frau sagte mir voller Liebe nach 10 Jahren Ehe: Du bist eine Bereicherung für das Universum!

Eine Person schrieb nur ein Wort: Schokobanane!
Was würden Sie hineinschreiben?

HABEN wir, was wir brauchen?

Das Hemd eines Glücklichen

Ein König war einst so krank, dass der Tod ihn schon bei einer Hand nahm. Viele heilkundige Frauen und Männer hatten schon alles versucht. Die letzte der Weisen verkündete schließlich: „Der König kann nur genesen, wenn er sich des Nachts das Hemd eines wahrlich glücklichen Mannes unter sein Kissen legt.“

Nun wurden Boten ausgesandt, so ein Hemd zu suchen.

Doch wohin auch immer sie kamen, wen auch immer sie befragten, niemand konnte von sich sagen, wahrlich glücklich zu sein. Ja, manch einer schien anfangs reich oder gelehrt oder begabt oder geachtet über alle Maßen, doch wenn die Boten noch einmal und noch einmal nachfragten, kam jedes Mal heraus, dass auch dieses Glück eine Trübsung hatte, dass die Sorgen diesen quälten oder ein verstecktes Leiden jenen.

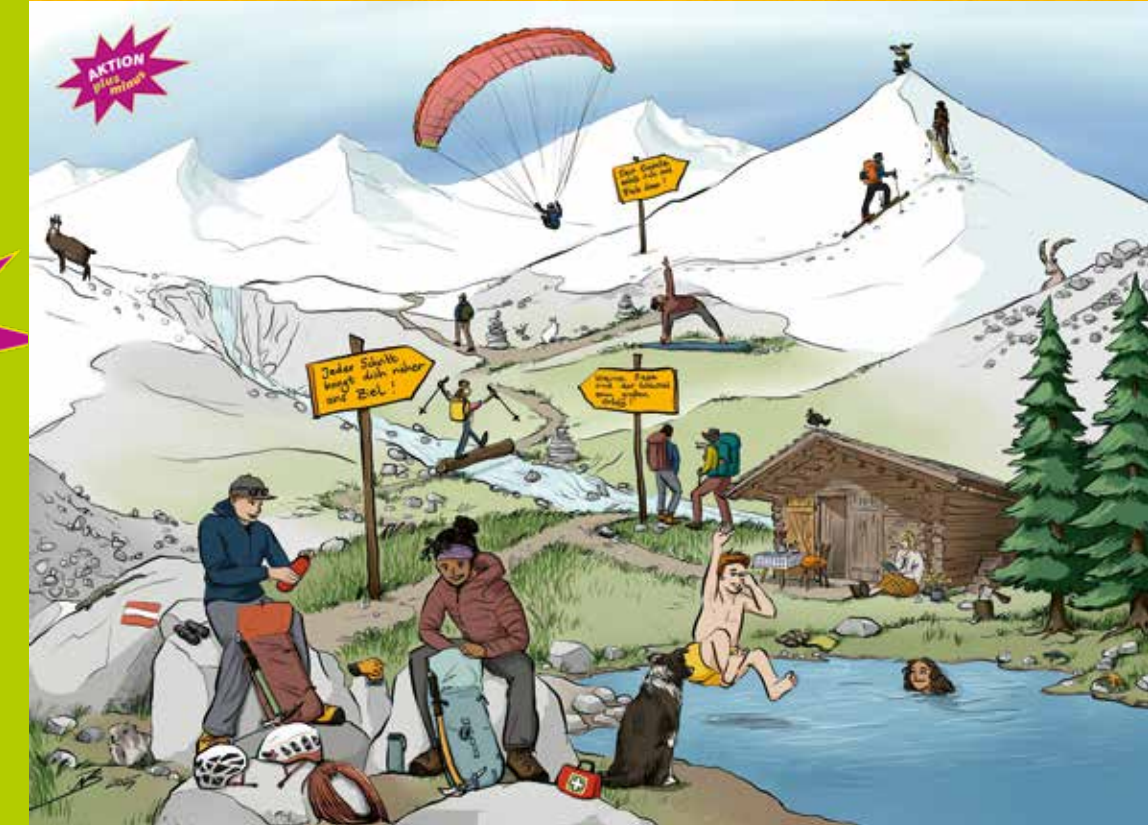
Endlich hatten sie schon aufgegeben, da kamen sie eines Abends in eine öde Gegend, wo nur ein Ziegenhirte mit seiner Herde lagerte. „Der wird's wohl nicht sein“, dachten die Boten, doch sie fragten auch ihn: „Bist du glücklich?“

„Was soll ich sonst sein?“, war die Antwort des Mannes, „Jawohl, ich bin so rundum glücklich, wie einer nur sein kann. Jeden Tag hüte ich meine Ziegen, weiß, wohin ich gehöre und was ich zu tun habe. Jeden Abend bin ich satt und kann mich zufrieden schlafen legen. Die Vögel singen, das Gras ist reichlich, mein Bett warm und meine Ziegen sind friedlich.“

Da wurden die Suchenden ganz aufgeregt. Sie verlangten auf der Stelle, dass der Hirte ihnen sein Hemd gäbe. Doch dieser schüttelte bedauernd den Kopf: „Ein Hemd besitze ich nicht.“

Mit dieser Nachricht, dass der einzig ganz glückliche Mensch, den sie gefunden hatten, gar kein Hemd besäße, kehrten die Boten zurück zum König. Dieser schloss sich drei Tage lang ein und dachte nach. Es wird erzählt, dass er aus seiner Kammer kam, seinen ganzen Reichtum verschenkte und von diesem Tag an glücklich und gesund lebte.

BRAUCHEN wir, was wir haben?
HABEN wir, was wir brauchen?



www.fastenzeit.jetzt

18. Februar bis 4. April 2026
Ideen, Aktionen und
Materialien zum Mitmachen

AKTION
plus
minus

AKTION plusminus 2026

Brauchen wir, was wir haben?

Haben wir, was wir brauchen?

Zur Ruhe kommen und sich auf das Wesentliche besinnen: Es geht bei der AKTION plusminus um den Versuch, manches im eigenen Leben zumindest probeweise zu verringern, anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen. Die Fastenzeit ist dafür eine gute Möglichkeit!

AKTION plusminus trifft Projekt „Gutes Leben“

Auch heuer verbinden wir wieder die Projekte „AKTION plusminus“ und „Gutes Leben“. Neben den unten angeführten Zielgruppen können wir damit auch Einzelpersonen gut durch die Fastenzeit begleiten. Über die zugehörige App können Vorsätze eingetragen und deren Gelingen dokumentiert werden. Mehr dazu finden Sie auf der Rückseite des Falter.

Einen Vorsatz durchziehen und zugleich Gutes tun

Sollten Sie in der Fastenzeit auf ein Konsumgut verzichten, dann regen wir an, das dadurch ersparte Geld für einen guten Zweck zu verwenden.

Mitmachen lohnt sich

Mit Sicherheit ist die Teilnahme an der AKTION plusminus eine persönlich anregende Erfahrung und Bereicherung. Neben diesem persönlichen Gewinn winkt Familien, Kindergartengruppen, Volksschulklassen und Jugendlichen, die sich beteiligen, eine kleine Belohnung für das Durchhaltenvermögen. Alles Weitere dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Bewährte Materialien – Bestellungen und Einsendungen

Im vorliegenden Falter werden die bewährten Begleitmaterialien für Familien, Kindergärten, Schulen, Gruppen und Jugendliche kurz beschrieben. Sie können einfach und kostenlos bestellt werden. Wir wünschen allen, die an der AKTION plusminus teilnehmen, eine anregende Zeit und guten Erfolg!

Alle Bestellungen bis Freitag, 13. Februar 2026,

alle Einsendungen bis Freitag, 10. April 2026:

Tel. 0512/2230-4383 vorm., info-tirol@familie.at, www.fastenzeit.jetzt

Bilder: Cover und Jugendmodul: Nicolas Bleck, sonst: R. Betz



Kindergarten

Im letzten Jahr wurden 85 Sets bestellt!



Beleben Sie in der Fastenzeit mit Ihrer Kindergartengruppe auf spielerische Art und Weise ein Plakat! Einfache Aufgaben und Gesprächsimpulse thematisieren die Grundthemen der AKTION plusminus, d. h. das alltägliche Konsumverhalten und unsere wahren Bedürfnisse.

Arbeitsplakat, Pickerlzettel und Informationsfalter

Mit einem ausgeschnittenen Gruppensymbol werden verschiedene Plätze und Szenarien im Plakat (Größe A0 = 84 x 118,8 cm) „besucht“. Die dargestellten Situationen werden besprochen und teilweise mit Aufgaben verknüpft. Gelingt deren Umsetzung oder auch das Einhalten eines Vorsatzes, können Blumen, Früchte, Schmetterlinge etc. in das Plakat geklebt werden. Methodische Vorschläge und Bearbeitungsimpulse finden Sie auf www.fastenzeit.jetzt zum Download, u. a. methodische Vorschläge zum Thema „Sinne“.

Mitmachen, Foto per Post oder E-Mail schicken – Gutschein einlösen

Schicken Sie uns ein Foto des beklebten Plakates zu, und Sie erhalten für Gruppen mit mehr als 10 Kindern einen 10-Euro-Lebensmittelgutschein, für kleinere Gruppen einen 5-Euro-Gutschein. **Bitte Anzahl der Kinder angeben.**

Volksschule

Im letzten Jahr wurden 286 Sets bestellt!



Die Volksschüler:innen verzichten einige Zeit auf Süßigkeiten, Fernseher, Computerspiele oder anderes. Denn Verzicht-Können will gelernt sein! Zudem werfen wir einen Blick auf die eigenen Bedürfnisse und die der anderen. Was brauchen wir für ein gutes (Zusammen)Leben?

Arbeitsplakat, Pickerlzettel und Informationsfalter

Das Plakat für die Volksschule (Größe A0 = 84 x 118,8 cm) knüpft an das Kindergartenplakat an, beinhaltet aber mehr Szenarien und Details. Damit bieten sich vielfältige Möglichkeiten, um sich den Grundfragen der AKTION plusminus auf spielerische Art und Weise zu nähern. Das Plakat wird mit einem Zeppelin bereist. Mit den Motiven eines beigelegten „Pickerlzettels“ wird sichtbar gemacht, wenn ein Vorsatz gelungen ist. Methodische Vorschläge und Bearbeitungsimpulse finden Sie auf www.fastenzeit.jetzt zum Download.

Mitmachen, Foto per Post oder E-Mail schicken – Gutschein einlösen

Schicken Sie uns ein Foto des Plakates zu, und Sie erhalten für Klassen mit mehr als 10 Schüler:innen einen 10-Euro-, für kleinere Klassen einen 5-Euro-Lebensmittelgutschein. Diesen kann man in Süßigkeiten umsetzen, muss man aber nicht. **Bitte Anzahl der Kinder angeben.**

Familien

Im letzten Jahr wurden 2.516 Karten bestellt!



Wir möchten die ganze Familie zu einer fastenzeitlichen Aktion einladen, bei der ein Strauch aus einer Karte herausgelöst, zusammengeklebt und an einer gut sichtbaren Stelle aufgestellt wird. Dieser Strauch wird durch fastenzeitliche Vorhaben bis Ostern zum Blühen gebracht.

Als Familie auf dem Weg durch die Fastenzeit

Die Familienmitglieder sind aufgerufen, in der Fastenzeit auf ein Konsumgut oder ein bestimmtes Konsumverhalten zu verzichten, sie können aber auch bestimmte Verhaltensweisen verstärken. Gelingt das Vorhaben, kann der Strauch täglich von Familienmitgliedern mit den beigelegten Blumenpickerln zur Blüte gebracht werden. Wenn die Familie zusätzlich einen Akt der Solidarität setzen möchte, wird das Geld, das sich die Familie durch den Verzicht erspart hat, in eine Kasse gegeben und nach Ostern gespendet.

Mitmachen und gewinnen für Familien

Wenn Sie uns bis 10. April 2026 per E-Mail ein Foto des beklebten Fastenstrauches an info-tirol@familie.at schicken, nehmen Sie an der Verlosung zweier „Osternester“ im Wert von je 50 Euro teil. **Bitte Anzahl der teilnehmenden Familienmitglieder angeben.**

PROJEKTRÄGER:



UNTERSTÜTZT VON:

Bestellungen (www.fastenzeit.jetzt) bis Fr., 13.02., Einsendungen bis Fr., 10.04.2026 an:

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at

Bestellungen (www.fastenzeit.jetzt) bis Fr., 13.02., Einsendungen bis Fr., 10.04.2026 an:

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at

Bestellungen (www.fastenzeit.jetzt) bis Fr., 13.02., Einsendungen bis Fr., 10.04.2026 an:

Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel. 0512/2230-4383 vormittags, info-tirol@familie.at