

## Ideen für die Fastenzeit in Volksschule, Unterstufe und Mittelschule

- Fasten-Challenge-Zettel:  
Jugendliche schreiben: „Darauf verzichte ich / Das tue ich Gutes“. Zettel kommt in die Handyhülle als Reminder.
- „Gute-Taten-Box“ der Klasse:  
Wer eine gute Tat sieht oder erlebt, schreibt eine kurze Notiz (anonym möglich) und wirft sie in die Box.  
In der letzten Fastenwochen wird die Box geöffnet und die Notizen vorgelesen.
- „Gute-Taten-Kalender“ – gemeinsam gestalten: Jedes Kind oder Jugendliche gestaltet ein Feld mit einfachen Ideen wie z.B. „heute helfe ich jemanden“, „ich mache jemandem ein Kompliment“ „1 Tag ohne Social Media“, „nachhaltige Wahl treffen“ oder „jemandem bewusst zuhören“.
- „Fastenbaum“: Ein großer Baum aus Backpapier, an dem Blätter von guten Taten geklebt werden. Er kann in der Fastenzeit immer weiterwachsen.  
Wenn etwas ganz besonders gelungen ist, können auch Blüten den Baum schmücken.
- Gezielte stille Pausen als Ruheinseln (auch während des Unterrichts): 5-7 Minuten Fantasiereise, achtsames Atmen, kurze Meditation oder Klangschale
- Upcycling-Projekt: Bewusster Umgang mit Dingen:  
Stifthalter aus Dosen, Papier-Recycling, alte T-Shirts – Taschen.....
- Gemeinschaftsprojekt: Kleidung, Lebensmittel oder Brillensammlung, ein Nachmittag im Seniorenheim oder in einer karitativen Einrichtung, Spendenlauf...
- Kurze persönliche Fastenzeit-Challenge:  
😊 1 Woche Social-Media-Pause am Abend  
😊 1 Woche kein Lästern  
😊 1 Woche jeden Tag jemandem eine Freude machen