



Jedes Familienmitglied geht in Gedanken den eigenen Tagesablauf durch, um für sich folgende Frage zu beantworten: Was bzw. wer hat mir heute besonders gut getan? Wenn alle eine Antwort gefunden haben, teilt man sich das Ergebnis mit.

Danach klebt jede/r eine Seerose in den Bergsee. Sollte ein Familienmitglied einmal keine Zeit für die gemeinsame Runde haben, kann diese Übung natürlich auch allein zu einem günstigeren Zeitpunkt durchgeführt werden.

Vergessen Sie nicht, sich und Ihren Familienmitgliedern am 3. Fastensonntag etwas Gutes zu gönnen. Am Montag wird der Weg fortgesetzt, bis am Samstag eine Picknickdecke erreicht wird. Die Hälfte des Weges ist geschafft. Das wäre ein guter Grund für eine kleine Feier, möglicherweise mit einem besonderen Leckerbissen?

Zusatzaufgabe 3:



Wir stärken das Zusammenleben in unserer Familie

Bei dieser Aufgabe wird zuerst miteinander besprochen, welche Verhaltensweisen von den einzelnen Familienmitgliedern verstärkt oder verringert werden könnten, um das Zusammenleben in der Familie zu verbessern. Jede/r teilt mit, um welche Verhaltensänderung sie/er sich ab dem 4. Fastensonntag bemühen wird.

Beispiele: weniger schimpfen, freundlicher aufstehen, mehr gemeinsam unternehmen, Zimmer aufräumen, ausreden lassen, Lob aussprechen, mehr vom Tagesablauf erzählen etc.

Für jeden Tag, an dem die vorgenommene Verhaltensänderung gelungen ist, wird eine Blume auf den kahlen Strauch geklebt.

Fällt einem Familienmitglied auf, dass sich jemand anderer besonders bemüht, kann er dafür diese Sonderblume kleben.

Nach einer Verschnaufpause am 4. Fastensonntag führt die Wanderung durch ebenes Gelände zu einem Rastplatz am Wasser, an dem sich alle wieder eine besondere Stärkung gönnen sollten.



Zusatzaufgabe 4:



Wir bauen Brücken zu Mitmenschen

In der Karwoche geht es um die tägliche Hilfsbereitschaft gegenüber den Mitmenschen außerhalb der Familie. Jetzt gilt es, dort einzugreifen, wo Hilfe benötigt wird. Wer könnte sich worüber freuen?

Für jeden Tag, an dem zumindest eine „gute Tat“ gelingt – egal, ob geplant oder aus einer Alltagssituation heraus – wird ein Balken geklebt und damit eine Brücke gebaut, die uns Menschen verbinden soll. Wenn Sie die Brücke fertiggestellt haben und somit den Fluss überqueren können, erwartet Sie nach diesem gemeinsamen Weg am Ostersonntag mit Sicherheit ein ganz besonderes Osterfest.



Mit der Familie auf dem Weg durch die Fastenzeit

Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christ*innen. 40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet, 40 Tage lang wollen wir unsere Gewohnheiten und Verhaltensweisen überdenken.

Wir laden alle Familienmitglieder ein, gemeinsam einen besonderen Weg zu gehen, der über Berge führt, zum Nachdenken anregt, das Familienleben stärkt und Brücken zu den Mitmenschen baut.

Dieser Weg wird durch das tägliche Bekleben eines Plakates mit verschiedenen Pickern sichtbar gemacht und begleitet.

Wie gewohnt, sind die Familienmitglieder bei der „klassischen Verzichtsvariante“ aufgerufen, in der Fastenzeit auf ein Konsumgut oder ein bestimmtes Konsumverhalten zu verzichten. Das durch den Verzicht ersparte Geld kann für einen guten Zweck gesammelt werden.

Wenn Familien zusätzliche Schwerpunkte setzen möchten, haben wir vier weitere Aufgaben vorbereitet. Ganz egal, ob und wie viele dieser Herausforderungen Sie annehmen wollen, eines können wir mit Sicherheit sagen:

Die Durchführung der AKTION plusminus wird Ihrer Familie gut tun!

Organisatorische Vorbereitungen der Aktion:

Was ist zu beachten?

- Zuerst wird geklärt, welche Familienmitglieder sich auf diesen Weg einlassen.
- Es wird gemeinsam beraten, ob und welche Aufgaben zusätzlich zur klassischen Variante durchgeführt werden.
Nun wird ein Familienmitglied bestimmt, das – wenn nötig – Besprechungen einberuft und darauf schaut, dass das Plakat regelmäßig beklebt wird.
- Das mitgelieferte A2-Plakat wird an einen gut sichtbaren Platz geklebt.
- Tragen Sie in der Zeitleiste das Datum für Aschermittwoch und alle Sonntage ein.
- Mit den beigelegten Pickerln wird der zurückgelegte Weg am Plakat sichtbar gemacht. Die unterschiedlichen Pickerln sind immer in vier Farben gehalten, jedes Familienmitglied sucht sich eine aus. Wenn mehr als vier Personen mitmachen, können zwei Personen gemeinsam ein Pickerl verwenden oder es abwechselnd kleben, gerne schicken wir auch einen zweiten Pickerlzettel zu.

 Über die App zum Projekt „Gutes Leben“ des Familienverbandes finden Sie Gestaltungselemente für die Feiertage und weitere Anregungen und Informationen rund um das Osterfest – in den Stores Suchbegriff „Gutes Leben“ eingeben.

Die klassische Variante:

Wir verzichten auf Konsumgüter bzw. Konsumverhalten

Jedes Familienmitglied überlegt sich ein Konsumgut oder ein Konsumverhalten, auf das es die ganze Fastenzeit hindurch ganz oder teilweise verzichten kann, und schreibt es in die Fußspur am oberen Rand. Beispiele:

Soft, Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee, spezielle Speisen, Zigaretten, Handygebrauch, Fernsehen, Computer, Autofahren etc.

Für jeden Tag, an dem der Verzicht/die Reduktion gelungen ist, wird pro „Wanderer*in“ ein Pickerl eingeklebt:

Von Aschermittwoch bis 2. Fastensonntag Fußspuren; zwischen 2. und 3. Fastensonntag Seerosen; zwischen 3. und 4. Fastensonntag wieder Fußspuren; zwischen 4. und 5. Fastensonntag Blumen; zwischen 5. Fastensonntag und Palmsonntag Fußspuren; in der letzten Woche Bretter der Brücke

Die Sonntage sind von der Fastenzeit ausgenommen. Gönnen Sie sich und Ihrer Familie zwischendurch ruhig etwas Gutes. Wenn Sie zusätzlich einen Akt der Solidarität setzen wollen, spenden Sie das durch den Verzicht Ersparte. Jeden Sonntag wird überschlagsmäßig ausgerechnet, wie viel das ausmacht. Das Geld wird in eine eigene Kasse gegeben und am Schluss gespendet.

Beispiel: Papa verzichtet auf Kaffee = ca. € 1/Tag; Mama fährt 2 mal/Woche mit dem Rad statt mit dem Auto und verzichtet auf Süßigkeiten = im Schnitt ca. € 1,20/Tag; ein Kind verzichtet auf Süßigkeiten = ca. 30 Cent/Tag; ein Kind schränkt den täglichen Computerkonsum ein – wird auch mit ca. 30 Cent/Tag berechnet. Die Familie spart am Tag im Schnitt € 2,80 und käme damit über die ganze Fastenzeit auf über 100 Euro Spendengeld.



Zusatzaufgabe 1:

Wir überlegen uns Gestaltungselemente für das Osterfest

Bereits nach vier Tagen hat die Familie den ersten kleinen Anstieg geschafft und kommt am 1. Fastensonntag zu einem herrlichen Aussichtspunkt. Der Blick von hier oben ist fantastisch, besonders gut sieht man die kleine Kapelle, bei der der gemeinsame Weg am Ostersonntag enden wird. Die erste Aufgabe besteht nun darin, bei einer „Familienbesprechung“ den Blick nach vorne auf das Osterfest zu richten:

- Wie soll das Osterfest heuer in der eigenen Familie gefeiert werden?
- Wer hat eine neue Idee, die das Fest zu Hause bereichern könnte?

Jedes Familienmitglied, das sich um ein besonderes Gestaltungselement kümmern wird, klebt ein Osterei in der Nähe der Kapelle ein. Wer besondere religiöse Akzente setzen will, klebt eine Kerze in die Kapelle. Für beide Aufgabengebiete finden Sie Anregungen in der App „Gutes Leben“. Am Montag geht es weiter Richtung Gipfel, der nach drei Tagen erreicht wird. Nach drei weiteren Tagen Abstieg kommt man am 2. Fastensonntag zu einem ruhig gelegenen Bergsee, wo die nächste Aufgabe wartet. Vergessen Sie nicht, sich etwas Gutes zu gönnen. Blicken Sie zurück auf die erste Etappe Ihres Weges und kleben Sie anlässlich des gelungenen Gipfelsieges das Gipfelkreuz ein.



Zusatzaufgabe 2:



Was bzw. wer hat mir heute besonders gut getan?

Dieser wunderschöne Platz lädt zum Verweilen ein und scheint dafür geschaffen, in Ruhe seinen Gedanken nachzuspüren. Hier wird sich die Familie zwischen 2. und 3. Fastensonntag zur Bewältigung der zweiten Aufgabe aufhalten. Es geht darum, den eigenen Tagesablauf bewusster zu betrachten. Die schönen und guten Momente des Tages sollen wahrgenommen und den anderen Familienmitgliedern mitgeteilt werden. Ein Elternteil schaut darauf, dass für den täglichen Gedankenaustausch möglichst viele Familienmitglieder zu einem günstigen Zeitpunkt zusammenkommen. Wenn man gemeinsam zu Abend isst, bietet sich die Zeit gleich nach dem Essen an.

