Die Umwelt ist mir nicht egal — nachhaltig leben

Wir alle tragen dafür Verantwortung, dass wir mit unserer Erde und ihren Gütern so umgehen, dass sie als Lebensgrundlage und in ihrer Schönheit für alle Menschen erhalten bleibt. Wenn die Aufgabe 28 gelungen ist, kann mit den entsprechenden Pickerln einiges an Müll „entfernt“ bzw. überklebt werden, ansonsten wird ein Baum „eingesetzt“.

- 23 Ich werde mich drei Tage lang vegetarisch ernähren.
- 24 Ich gehe einen kurzen Weg, den ich üblicherweise mit einem Fahrzeug zurücklege, zu Fuß oder benütze das Fahrrad.
- 25 Ich achte drei Tage lang sehr sorgfältig auf Mülltrennung.
- 26 Ich studiere drei Tage lang genau, woher die Produkte kommen, die ich konsumiere und gegebenenfalls auch was sie enthalten.
- 27 Ich pflanze in einen Topf oder im Garten Kresse oder Radieschen an und beobachte das Wachsen.
- 28 Ich versuche, drei Tage lang ohne Plastiksäcke, Plastikflaschen und Verpackungsplastik auszukommen.

Vorschlag eines Familienmitgliedes:

Wir kümmern uns umeinander — Nächstenliebe

Die Welt ist dann ein guter Ort, wenn wir uns umeinander kümmern und darauf achten, dass es auch unseren Mitmenschen gut geht. Wenn die Aufgabe 33 gelungen ist, wird eine Laterne eingeklebt, ansonsten bunte Lampions auf die Schnüre im Plakat.

- 29 Ich besuche in dieser Woche jemanden, der sich darüber freut oder schicke ihm eine Postkarte.
- 30 Ich zeige jemandem mit Worten oder Gesten, dass ich ihn mag.
- 31 Ich bedanke mich bei jemandem.
- 32 Ich erfülle jemandem einen Wunsch oder überbringe ein kleines Geschenk.
- 33 Ich werde einen Tag lang nicht jammern, schimpfen, andere kritisieren oder schlecht über jemanden reden.
- 34 Ich biete jemandem meine Hilfe an.

Vorschlag eines Familienmitgliedes:

Wir freuen uns auf das Osterfest — Tradition und Glauben

Ostern ist das Fest des Lebens. Es ist schön, sich darauf vorzubereiten und etwas zum Gelingen des Festes beizutragen. Wenn die Aufgabe 37 gelungen ist, wird das Transparent „Halleluja – Gesegnete Ostern“ eingeklebt, ansonsten ein buntes Osterei.

- 35 Ich werde mich zu Hause an der österlichen Dekoration beteiligen, Eier färben etc.
- 36 Ich besuche in der Karwoche eine liturgische Feier in der Kirche oder einen Kreuzweg und schau mir die Stationen genau an.
- 37 Ich verstecke am Ostersonntag für jedes Familienmitglied eine selbst formulierte Osterbotschaft mit guten Wünschen.
- 38 Ich werde etwas backen oder sonst etwas zum Essen beitragen.
- 39 Ich zeichne anderen Familienmitgliedern ein Kreuzzeichen auf die Stirn – „der Herr segne und behüte dich“.
- 40 Miteinander singen oder musizieren – sollte das nicht möglich sein, kann gemeinsam etwas Schönes angehört werden.

Vorschlag eines Familienmitgliedes:

Halleluja - Gesegnete Ostern

Das Osterfest ist das höchste und wichtigste Fest der Christen. Es wird jedes Jahr am Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond gefeiert. Wir feiern, dass Jesus auferstanden ist, dass er lebt.
Die feierliche Gestaltung der Osternacht beginnt in völliger Dunkelheit. Der Priester entzündet vor der Kirche die Osterkerze am Osterfeuer. Jesus sagt von sich: „Ich bin das Licht der Welt.“ Keiner braucht mehr Angst zu haben, sogar der Tod ist überwunden. Mit dem Licht und Feuer der Osterkerze werden dann die Kerzen aller Gläubigen angezündet.
Das Osterfest ist eine Einladung an uns, die Frage nach dem Glauben immer wieder neu zu entfachen. Es beinhaltet den Auftrag, unseren Teil für eine helle, freundliche, angstfreie Umgebung beizutragen.

Einsendungen: Familien, die uns ***bis 6. April 2018*** *per Post oder E-Mail (info-tirol@familie.at) ein Foto ihres Plakates schicken, bekommen von uns eine kleine Süßigkeit zugeschickt.*

Impressum: Der Katholische Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, info-tirol@familie.at; Zeichnungen: Helmut Kasper, Konzept und Text: Richard Kleissner, Elke Pallhuber (KTLV); Projektträger der AKTION plusminus: Der Katholische Familienverband Tirol, Katholische Jugend der Diözese Innsbruck, kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz; Unterstützer: Tiroler Tageszeitung, Land Tirol, youngCaritas



Mit der Familie auf dem Weg durch die Fastenzeit

Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, das höchste Fest der Christen. 40 Tage lang hat Jesus in der Wüste gefastet. Alle Familienmitglieder sind nun eingeladen, ihre Konsum- und Verhaltensgewohnheiten zu hinterfragen und einen bewussten Blick auf die eigene Lebensweise zu werfen:
Worauf kann ich 40 Tage lang verzichten und wo ist ein „plus“ an guten Gewohnheiten und Verhaltensweisen sinnvoll?
Jedes Familienmitglied überlegt, welchen Vorsatz es möglichst über die ganze Fastenzeit durchhalten möchte. An jedem Tag, an dem das gelungen ist, wird ein Pickerl auf das Plakat geklebt.

Um noch mehr Farbe und Leben auf das Plakat aber auch in unseren Tagesablauf zu bringen, haben wir 40 mehr oder weniger schwierige „Spezialaufgaben“ vorbereitet. Sie sind in einzelne Themenbereiche zusammengefasst, die für die Fastenzeit von Bedeutung sind. Eine Anleitung, wie das angegangen werden kann, finden Sie im Innenteil des Falters. Auf keinen Fall ist daran gedacht, dass alle Aufgaben von allen Familienmitgliedern durchgeführt werden.

Egal, für welche Variante Sie sich entscheiden, die Durchführung dieser Aktion wird Ihrer Familie gut tun. Und denken Sie daran: Die Sonntage sind von der Fastenzeit ausgenommen. Gönnen Sie sich und Ihrer Familie zwischendurch ruhig etwas Gutes.

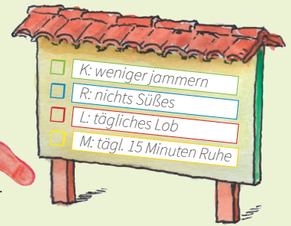
Organisatorische Vorbereitungen der Aktion

- Zuerst wird geklärt, welche Familienmitglieder mitmachen.
- Es braucht jemanden, der – wenn nötig – Besprechungen einberuft und darauf schaut, dass das Plakat regelmäßig beklebt wird.
- Das mitgelieferte A2-Plakat wird an einen gut sichtbaren Platz geklebt, beispielsweise an eine Türe, einen Kasten oder den Kühlschrank.
- Mit den beigelegten Pickerln wird sichtbar gemacht, ob der Vorsatz bzw. eine andere Aufgabe gelungen ist. Die Pickerln sind immer in vier Farben gehalten, jedes Familienmitglied sucht sich eine Farbe aus.
  Wenn mehr als vier Personen mitmachen, könnten die Eltern oder auch zwei Kinder gemeinsam ein Pickerl verwenden und abwechselnd kleben, gerne schicken wir auch einen zweiten Pickerlzettel zu.
- Selbstverständlich stehen auch für die Spezialaufgaben Pickerln zur Verfügung!

40 Tage lang das Konsum- oder Alltagsverhalten ändern

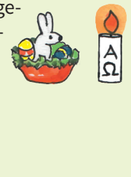
Jedes Familienmitglied überlegt sich, ob es in der Fastenzeit auf ein bestimmtes Konsumgut oder Konsumverhalten ganz oder teilweise verzichten möchte.
Beispiele: Saft, Süßigkeiten, Alkohol, Kaffee, spezielle Speisen, Zigaretten, Handygebrauch, Fernsehen, Computer, Auto fahren etc.

Vielleicht möchte jemand auch beim Alltagsverhalten ansetzen.
Beispiele: nicht jammern oder schimpfen, täglich für etwas danken oder ein Kompliment aussprechen, persönliche stille Zeit etc.



Wer bei der AKTION plusminus mitmacht, schreibt seinen Vornamen und den Vorsatz auf die „Anschlagtafel“ im Plakat. Dabei bitte auf die Farbe achten.

Um zu zeigen, dass der Weg Richtung Ostern gemeinsam beschritten wird, werden die ersten vier Tage – also von Aschermittwoch bis zum Samstag – von allen teilnehmenden Familienmitgliedern Fußspuren geklebt. Der Startpunkt kann irgendwo auf dem Hauptplatz gewählt werden, die Fußspuren sollten dann der Straße entlang über den Zebrastreifen hin zur Kapelle geklebt werden.
Bis zum Beginn der Karwoche können die Pickerlmotive kunterbunt ausgewählt werden, ab dem Palmsonntag werden dann von allen Familienmitgliedern die am Pickerlzettel gekennzeichneten Ostersymbole geklebt.
Dann haben wir noch Trost- und Aufmunterungs-Pickerln vorbereitet, die geklebt werden, wenn es mit dem Vorsatz an einem Tag einmal nicht so gut geklappt hat.



Hier erwarten Sie 40 Spezialaufgaben

Wie bereits erwähnt, ist nicht daran gedacht, dass alle Aufgaben durchgeführt werden. Wir wollen nur eine Auswahl anbieten, die selbstverständlich von den Familienmitgliedern ergänzt werden kann und schlagen folgende Vorgehensweise vor:

Vor Beginn der Fastenzeit gibt es eine kurze Lagebesprechung. Da wird geklärt, wer sich an diesem fastenzeitlichen Unterfangen beteiligt, wer es ein wenig betreut, wer welche Farbe wählt und wie man bei den Spezialaufgaben vorgeht.
In den ersten vier Tagen können nur Aufgaben aus dem ersten Themenbereich „ein gemeinsames Ziel vor Augen“ ausgewählt werden. Dann liegt es an den TeilnehmerInnen, ob man sich lieber allein oder gemeinsam einem Wochenthema oder einzelnen Aufgaben widmet. In welcher Reihenfolge man die Aufgaben angeht, spielt keine Rolle. Am Wochenende wird überlegt, ob und evtl. mit wem man sich in der kommenden Woche an bestimmte Aufgaben oder Themenbereiche heranwagt. Die ausgewählten Tages- oder Wochenvorhaben werden von allen Familienmitgliedern im Falter angekreuzt.

Zum Blühen bringen — ein gemeinsames Ziel vor Augen

Dieser gemeinsame Weg wird die Familie einander näher bringen. Wenn die Aufgabe 4 gelungen ist, wird eine Kerze in die Kapelle geklebt, ansonsten eine Blume oder Blüte entlang des Weges zur Kapelle.

1 Am Aschermittwoch esse ich eine Fastensuppe oder verzichte auf das Abendessen. ☐☐☐☐
2 Ich suche einen schönen Text und lese ihn mindestens einem Familienmitglied vor. ☐☐☐☐
3 Ich gehe mit mindestens einem Familienmitglied eine Stunde lang spazieren. ☐☐☐☐
4 Ich besuche mit mindestens einem Familienmitglied eine Kirche oder Kapelle und zünde eine Kerze an. Sollte das nicht möglich sein, kann sie auch zu Hause angezündet werden. ☐☐☐☐

Vorschlag eines Familienmitgliedes: ☐☐☐☐

Offene Herzen, offene Hände — mit-teilen

Es ist gut, wenn wir unsere Gaben und Möglichkeiten so einsetzen, dass auch andere besser leben können. Wenn die Aufgabe 9 gelungen ist, wird die Brücke eingeklebt, ansonsten eine Blume.

5 Ich teile meine Zeit mit jemandem und besuche oder lade eine Person ein, die ich schon länger nicht gesehen habe. ☐☐☐☐
6 Ich teile einem Freund oder Familienmitglied ein Ereignis mit, das mich stark berührt hat. ☐☐☐☐
7 Ich werde einen Tag lang nur freundliche Worte teilen (sagen). ☐☐☐☐
8 Ich schenke einer Person, die traurig ist oder bei der etwas schiefgegangen ist, wirklichen Trost (zuhören). ☐☐☐☐
9 Ich umarme jemanden ganz fest und sage dabei etwas Schönes. ☐☐☐☐
10 Ich übergebe jemandem ohne speziellen Anlass eine Kerze. ☐☐☐☐

Vorschlag eines Familienmitgliedes: ☐☐☐☐

Himmel über mir und dir — nachdenken, beten

Es ist gar nicht so leicht, über das eigene Leben nachzudenken. Will ich mein Leben bewusst gestalten, dann ist es wichtig, den Alltag und das eigene Glaubensleben zu betrachten. Wenn die Aufgabe 16 gelungen ist, wird ein Fisch eingeklebt, ansonsten eine Seifenblase.

11 Ich denke drei Abende hintereinander darüber nach, was am vergangenen Tag gut war und wofür ich dankbar bin. ☐☐☐☐
12 Ich überlege mir am Wochenende, was der schönste Moment der ganzen Woche war. ☐☐☐☐
13 Ich überlege, welche Menschen mir heute gut getan haben. ☐☐☐☐
14 Ich werde drei Tage vor jedem Essen kurz innehalten und Worte oder Gesten des Dankes setzen. ☐☐☐☐
15 Ich denke darüber nach, was am nächsten Tag ansteht und bereite mich gut darauf vor. ☐☐☐☐
16 Ich werde eine Kerze anzünden, evtl. ein Vaterunser beten und mich für Menschen bedanken, die mein Leben begleiten. ☐☐☐☐

Vorschlag eines Familienmitgliedes: ☐☐☐☐

Ist das unbedingt notwendig? — auf den Konsum achten

Freiwillig auf etwas zu verzichten, ist eine große menschliche Leistung. Wer versucht, bescheiden zu leben, wird mit Zufriedenheit beschenkt. Wenn die Aufgabe 17 gelungen ist, wird der ersparte Geldbetrag an der Kirchenmauer eingeklebt, ansonsten ein Schmetterling.

17 Ich verzichte an einem Tag auf ein Konsumgut und gebe das Gesparte einem Bettler oder kaufe diesem etwas zu essen. ☐☐☐☐
18 Ich trinke einen Tag lang Wasser und bemerke wie gut es ist. ☐☐☐☐
19 Ich verzichte zwei Tage auf Filme und Videos (auch am Handy). ☐☐☐☐
20 Ich werde zwei Tage lang weniger oft auf das Smartphone schauen – möglichst nur dann, wenn es wirklich nötig ist. ☐☐☐☐
21 Ich werde zwei Kleidungsstücke aussortieren und verschenken. ☐☐☐☐
22 Ich esse drei Tage lang keine Süßigkeiten, kein Fastfood und keine Snacks. ☐☐☐☐

Vorschlag eines Familienmitgliedes: ☐☐☐☐