

Mitmachaktion – Mein Fastenteller

Gestaltet euren persönlichen
Fastenteller zu einem der drei
Fastenthemen:

- Verzicht
- Teilen oder
- Dankbarkeit

Wählt einen Spruch aus oder schreibt
eure eigenen Gedanken auf den Teller.

Verziert ihn mit Farben, Symbolen,
Zeichnungen oder Bildern.

Präsentiert eure Fastenteller
gemeinsam:

- Fastenwand: Hängt die Teller
zusammen an eine Wand als
Zeichen für eure Gemeinschaft.
- Fastenbaum: Befestigt die Teller
an Ästen als Ausdruck des
Zusammenhalts.
- Mandala: Legt die Teller in einem
Kreis für Einheit und Vielfalt.
- Gedeckter Tisch: Arrangiert die
Teller wie ein Tischgedeck für die
Gemeinschaft im Fasten.

Erfahre hier mehr
über das Fasten
in den Religionen.



Scan me!



Alevitentum



Bahai



Buddhismus



Christentum



Hinduismus



Islam



Jesidentum



Judentum

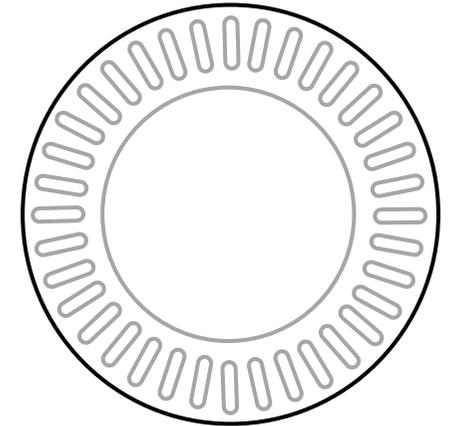


Sikhismus

www.religionen-entdecken.de

Von Leeren Tellern zu vollen Herzen

*Mitmachaktion zur
Fastenzeit*



*In allen großen Religionen ist
Fasten eine besondere Zeit, um
innezuhalten. Fasten bedeutet
Verzicht, um Raum für
Wesentliches zu schaffen – für
Gott, Dankbarkeit und
Gemeinschaft. Es zeigt uns, wie
wir mit weniger auskommen
und mehr miteinander teilen
können.*

Verzicht

Fasten heißt, bewusst auf etwas zu verzichten – z. B. auf Essen, Handy oder anderes. Fasten schafft Platz für das Wichtige: für Gott, für Dank und Menschen, die Hilfe brauchen.



Du sollst bescheiden sein.

Haci Bektas Veli



Durch Verzicht wird der Geist gestärkt.

Tablets of Bahá'u'lláh



Der Weise lebt, indem er Maß hält.

Dhammapada 7,69



Sammelt euch nicht Schätze auf Erden.

Matthäus 6,19



Verzicht ist das höchste Opfer.

Bhagavad Gita 3,13



Das Fasten ist euch vorgeschrieben, damit ihr gottesfürchtig werdet.

Koran, Sure 2:183



Verzicht reinigt die Seele.

Jesidische Weisheit



Kehrt zu mir zurück mit ganzem Herzen.

Joel 2,12 aus dem Tanach



Wer weniger will, findet Frieden.

Guru Granth Sahib, Ang 1185

- Worauf könntest du verzichten?
- Wie fühlt sich verzichten an?
- Wie könntest du deinen Verzicht nutzen, um anderen zu helfen?

Teilen

Teilen bedeutet, anderen etwas von dem zu geben, was wir haben – z.B. Brot, unsere Zeit oder eine Umarmung. Fasten erinnert uns daran, dass wir füreinander da sind und Freude schenken können.



Gib Liebe und lass die Welt erblühen.

Haci Bektas Veli



Sei großzügig im Geben.

Tablets of Bahá'u'lláh



Großzügigkeit ist der Weg zum Glück.

Dhammapada 223



Gebt, so wird euch gegeben werden.

Lukas 6,38



Wer Nahrung teilt, ist gesegnet.

Taittiriya Upanishad 3,10,6



Und spendet, was ihr entbehren könnt.

Koran, Sure 2:219



Teilen reinigt das Herz.

Jesidische Weisheit



Teile dein Brot mit den Hungrigen.

Jesaja 58,7 Prophet im Tanach



Der Mensch ist rein, wenn er teilt.

Guru Granth Sahib, Ang 472

- Wie kannst du beim Fasten anderen helfen?
- Was könntest du teilen, auf das du verzichtest?
- Warum ist Teilen wichtig beim Fasten?

Dank

Dankbarkeit bedeutet, sich zu freuen über das, was man hat: ein Zuhause, Freunde, Essen oder schöne Momente. Fasten hilft, diese Dinge bewusster wahrzunehmen und dafür zu danken.



Sei dankbar für die Liebe, die dir zuteil wird.

Haci Bektas Veli



Dankbarkeit ist das Gedenken an Gottes Segen.

Bahá'u'lláh, Hidden Words



Dankbarkeit ist die höchste Tugend.

Dhammapada 6,53



Seid dankbar in allen Dingen.

1. Thessalonicher 5,18



Dankbarkeit führt zu Frieden.

Bhagavad Gita 2,66



Wenn ihr dankbar seid, werde ich euch noch mehr geben.

Koran, Sure 14:7



Dankbarkeit ist ein Licht im Herzen.

Jesidische Weisheit



Preise Gott, denn er ist gut.

Jesaja 58,7 aus dem Tanach



Dankt dem Schöpfer bei jedem Atemzug.

Guru Granth Sahib, Ang 295

- Wie hilft dir Fasten, dankbar zu sein?
- Wofür bist du besonders dankbar?
- Wie zeigst du deine Dankbarkeit im Fasten?