

Fastenzeit: Ideen für bewusstes und nachhaltiges Fasten

Zwischen Aschermittwoch und Karsamstag findet die Fastenzeit statt, die 40 Tage bzw. sechs Wochen dauert und in der jede:r von uns ganz bewusst und aktiv verzichten kann - wenn er denn möchte. Wir kennen das, die meisten verzichten hier auf Süßigkeiten, Alkohol oder Schokolade. Wer abseits davon eine persönliche Herausforderung sucht, bekommt von uns dazu passend ein paar nachhaltige Fastenideen.

Und es motiviert doch ungemein, wenn man weiß, dass viele Menschen zur gleichen Zeit auf bestimmte Dinge verzichten, die eigentlich schwer entbehrlich sind, oder?

Sicher finden sich ein paar Mitstreiter:innen, die ebenfalls fasten. So kann man sich dann auch gegenseitig motivieren durchzuhalten und der Ehrgeiz steigt.

Außerdem sind die sechs Wochen auch eine überschaubare Zeit und eignen sich so wunderbar, um bestimmte Vorsätze, die man sich vielleicht an Neujahr noch vorgenommen hat, jetzt wieder aufleben zu lassen und nachhaltig zu etablieren.

6 Wochen Verzicht - und dann?

Natürlich kann die Fastenzeit ähnlich wie eine Diät auch einen „Jojo-Effekt“ mit sich bringen. Heißt, dass man in seine alten Muster zurückfällt. Hier ist es wichtig, sich nicht gleich einen Vorsatz zu suchen, der komplett von dem derzeitigen Leben abweicht und den Verzicht unmöglich erscheinen lässt.

Wer täglich bei jeder Mahlzeit Fleisch und Milchprodukte konsumiert, sollte sich vielleicht nicht direkt den Verzicht auf *alle* tierischen Produkte vornehmen, sondern z.B. erst mal mit dem Fleischverzicht anfangen. Im Folgenden bekommt ihr daher zu den Fastenideen auch kleine Verzichtsideen, bei denen ihr z.B. eine raussuchen könnt, anstatt direkt das ganze Themengebiet anzugehen.

Idee 1: Handy-Fasten



Ganz das Handy wegzulegen, halte ich in der heutigen Zeit für äußerst anspruchsvoll. Aber wie wäre es, das Smartphone nur dann in die Hand zu nehmen, wenn wir auch bewusst damit etwas erreichen möchten, zum Beispiel jemanden Anrufen, eine Nachricht schreiben oder ein Foto machen? Unnötige Smartphone-Zeit einschränken und einen Handy freien Tag einzulegen, das gelingt bestimmt.

Kleine Verzichtsideen:

- Bestimmte Apps meiden oder vielleicht sogar löschen
- Uhrzeiten ohne Handy festlegen (z.B. nach 20 Uhr Handy aus)
- Handy freie Räume einrichten (z.B. Schlafzimmer)

Idee 2: Veggie-Fasten

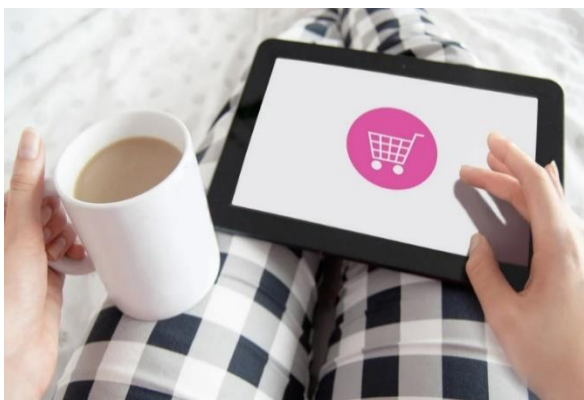


Bewusst auf Fleischkonsum zu verzichten machen bereits viele während der Fastenzeit. Wer noch eines draufsetzen möchte, kann auch versuchen, tierische Produkte ganz vom Speiseplan zu streichen und sechs Wochen lang vegan leben. Ein paar Inspirationen zum Thema vegane Gerichte kann ich euch gerne geben, ich probiere das ja wie ihr vielleicht gelesen habt schon seit Januar.

Kleine Verzichtsideen:

- Bestimmte Produkte weglassen oder ersetzen (z.B. Käse oder Milch)
- Zu Hause keine tierischen Produkte konsumieren
- Fleischfreie/ vegane Wochentage festlegen

Idee 3: Konsum-Fasten



Gerade im Lockdown lässt man sich schnell mal dazu verleiten, Dinge zu kaufen, die es gar nicht braucht. Deshalb wäre ein weiterer Vorschlag, während der Fastenzeit bewusst darauf zu verzichten und zu versuchen, sechs Wochen lang keine unnötigen Konsumgüter einzukaufen.

Außerdem ein weiterer Denkanstoß: Muss es immer neu sein? Es gibt mittlerweile viele Möglichkeiten, z.B. Kleidung, Bücher oder Spielzeug gebraucht zu kaufen.

Kleine Verzichtsideen:

- Keine neue Kleidung kaufen
- Bücher nur gebraucht kaufen (über eBay-Kleinanzeigen oder medimops) oder mal beim offenen Bücherregal auf der Heimatinsel vorbeischaun
- Eine Liste machen und aufschreiben, was man gerne kaufen möchte. Lasst die Liste liegen und schaut ein paar Tage später nochmal darauf. Ihr werdet sehen, auf das ein oder andere könnt ihr bestimmt verzichten.

Idee 4: Plastik-Fasten



Wer beim Einkaufen ein bisschen mitdenkt und sich vorab überlegt, welche Produkte er kauft, der kann ganz schön beim Müll einsparen und nachhaltiger leben. Wie wäre es denn, während der Fastenzeit auf Plastik zu verzichten? Hierzu gibt es auch vom Plastikfrei Stammtisch kommenden Mittwochabend ein Zoom-Meeting. Wer den Link dazu möchte, den gibt es bei carina@forum-plastikfrei.de.

Kleine Verzichtsideen:

- Wurst und Käse in mitgebrachte Dosen packen lassen – dazu gibt's jetzt auch unsere neue gegründete Projektgruppe „Einmal ohne, bitte!“ (<https://www.transition-town-donauwoerth.de/die-projektgruppen/einmal-ohne-bitte/>)
- Seife am Stück ausprobieren anstatt Flüssigseife in Plastikverpackung
- Wasser in Glas- anstatt Plastikflaschen kaufen (ist auch gut für die Gesundheit)

Idee 5: Auto-Fasten



Lieber mit dem Bus, der Bahn, dem Fahrrad oder zu Fuß von A nach B zu gelangen, das wäre doch ein schöner Vorsatz für die Fastenzeit. Wer kann, der sollte sechs Wochen lang auf's Auto verzichten und so einen grünen Fußabdruck hinterlassen. Wer mit dem Rad fährt oder kurze Wege zu Fuß zurücklegt, der bewegt sich auch noch viel und verbringt Zeit an der frischen Luft.

Kleine Verzichtsideen:

- Zeitweiser Verzicht, z.B. in der Freizeit
- Kurzstrecken mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen
- Fahrten innerorts vermeiden

Wer gern mit dem Fahrrad fährt und wem wichtig ist, hier ein Zeichen zu setzen, hierzu schon mal ein Tipp für den Sommer:

Der ADFC Donau-Ries wird am 11.09.2021 eine Sternfahrt zur IAA nach München veranstalten. Ein Startpunkt wird Augsburg sein. Der ADFC möchte auf diesen Termin aufmerksam machen. Es geht *nicht gegen* Autoverkehr, sondern *für eine andere* Art der Mobilität. Nähere Infos hierzu über kontakt@adfc-donau-ries.de

Keine Lust auf Verzicht?

Nach diesem „komischen Jahr 2020“ kann man die Zeit auch bewusst dafür nutzen, für sich selbst etwas zu tun. Nach dem Motto „Gönn dir was Gutes!“. Zum Beispiel etwas Neues, Ungewöhnliches, eine neue Kurzzeit-Gewohnheit oder ein Umdenken.

Hier ein paar Beispiele:

- Etwas tun, das Freude bereitet, aber viel zu kurz gekommen ist: Fotografieren, heimwerken, malen, Gedichte schreiben, lesen, spazieren gehen, ... oder einfach nur in die Luft schauen 😊
- Vor dem Schlafengehen ein paar Minuten Zeit nehmen und den Tag Revue passieren lassen: Was war heute ein schöner Moment? Was ist gut gelaufen?
- Du wolltest schon längst die Sprache deines Lieblingsurlaubslandes lernen? Fang damit an, lerne jeden Tag eine Vokabel einer anderen Sprache.
- Spiele jeden Tag ein Lied auf einem Instrument deiner Wahl. Auch deine eigene Stimme zählt. Sing im Auto oder unter der Dusche lauthals mit. Aber pass auf, dass die Fenster zu sind 😊
- Hör dir jeden Tag ganz bewusst ein Musikstück an. Vielleicht sogar aus ganz unterschiedlichen Musikrichtungen, die du sonst eigentlich gar nicht in deiner Playlist hast.
- Probiere etwas Neues aus, was du noch nie gemacht: Ein neues Rezept einer „fremden“ Küche, ein Origami Tier falten, eine neue Yoga-Figur, stricken, ...



**Nicht jeden Tag geschafft?
Kein Problem – nobody's perfect!
Der Wille zählt.**

Quellen:

- <http://gehtsnochgruener.de/5-nachhaltige-vorsatze-fuer-die-fastenzeit/>
- <https://froschblog.de/2020/02/26/fastenzeit-ideen-fuer-bewusstes-und-nachhaltiges-fasten/>
- <https://nachhaltig-sein.info/umdenken/fastenzeit-umgekehrt-positiv-fasten-minimalismus-umdenken-verzicht>

Bilder:

- pixabay
- Stadt Donauwörth / Isabelle Kaiser (Stadtbus)