

# Fastenzeit

**Beitrag von „treasure“ vom 18. Februar 2024 15:39**

Warum sollte das überhaupt diskutiert werden? Da gilt ja wohl die Akzeptanz, dass es Menschen gibt, die das für sich so tun. Muss ja keiner nachmachen.

Ich habe das für mich ausgeweitet und beginne immer am 2. Januar mit dem Verzicht auf Süßes (Ausnahme: Sonntage - dort eine Kleinigkeit, die dann aber auch mit klarem Genuss und sehr hoher Konzentration auf das "Geschenk"). Da ich eh keine Fastnachterin bin, passt das auch mit den Narrentagen. An Ostern ist die Zeit dann vorbei, aber ich versuche immer, den Süßigkeitenkonsum klein zu halten. Gelingt dann immer so lala, gegen Ende des Jahres wird es wieder mehr, so dass es gut ist, am 2.1. wieder zu beginnen. 😊

Zudem mache ich in einem Punkt das Gegenteil: ich steigere etwas, statt zu fasten, nämlich die "gute Tat". Ich versuche, wenn möglich, jeden Tag eine zu vollbringen. Muss nichts Großes sein, eine Hilfe, eine Aufmerksamkeit, sowas. Aber wenn möglich, wirklich täglich. Einfach bewusst Zeit für Freundlichkeit nehmen.

Zudem mache ich "5 Minuten Glück". Ich habe eine 5-Minuten-Sanduhr, die ich drehe und dann diese 5 Minuten nutze, mir zu überlegen, was mich gerade glücklich macht, was es Schönes gibt und wo ich dazu beitragen kann, dass es noch schöner wird. Das tut sehr gut.

Zwiesprache nach "oben" halte ich sowieso, auch wenn ich mich nicht religions-labeln lassen kann (trotz Zugehörigkeit, weil ich einen Kirchenchor habe). Das geht das ganze Jahr.