

Lent ist die Zeit im Jahr, in der wir bewusst Dinge aufgeben, um unser Leben auf das wesentliche zu fokussieren! Fokus auf den Rhythmus des Lebens, unsere Trauer, Solidarität mit Trauernden, Gott. Fokus auf die Dunkelheit, damit das Licht heller strahlt und unser Leben nicht grau wird!

1. Verbringe einen ganzen Tag ohne Musik, Fernsehen, Internet!
2. Kein Essen zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang
3. Einen ganzen Tag ohne SMS, Facebook, StudiVZ usw.
4. Schneeschleichen beim Nachbarn!
5. Schreib ein Gebet an Gott über die Angewohnheiten, Eigenschaften, die du gerne loslassen würdest!
6. Ruf jemand an, mit dem du ein Problem hast und versuche die Sache zu bereinigen!
7. Tue etwas, das du schon ewig tun wolltest aber immer aufgeschoben hast!
8. Geh in deiner Nachbarschaft spazieren und nimm dabei eine Mülltüte mit, um ein bisschen aufzuräumen!
9. Faste einen Tag lang von deinem Lieblingshobby!
10. Faste einen Tag lang von deinem Lieblingsgetränk!
11. Rede mit einem Familienmitglied über etwas Schweres, das du erlebt hast!
12. Verbringe mindestens 30 Minuten mit jemandem unter fünf Jahre!
13. Verbringe mindestens 30 Minuten mit jemand über 70!
14. Heute kein Alkohol, Kaffee, Cola!
15. Bezahle heimlich das Essen oder den Kaffee von jemandem im Restaurant!
16. Mache heute alles bewusst langsamer: Gehe langsamer, Esse langsamer, fahre langsamer, sprich langsamer!
17. Schau euch als Familie die Nachrichten an und betet für die Nöte, von denen dort berichtet wurde!
18. Bete heute bewusst das „Vater Unser“ um 9:00, 12:00, 18:00 und 21:00 Uhr!
19. Bete vor und nach jeder Mahlzeit!
20. Gehe in deiner Nachbarschaft spazieren und bete für die Menschen, die dir begegnen!
21. Such dir bewusst eine Person aus, für die du heute dreimal zu bestimmten Zeiten betetest!
22. Lade ein paar Leute zum Essen ein, mit denen du noch nie gegessen hast!
23. Rede heute mit jemand, mit dem du noch nie ein Gespräch geführt hast!
24. Schreib einen Brief an jemand, um ihn oder sie aufzumuntern!
25. Ein Storyabend! Nach dem Essen darf jeder in der Familie eine Geschichte erzählen über etwas, das ihn diese Woche zum Lachen gebracht hat!
26. Verzichte heute ganz bewusst auf Sarkasmus! Eventuell musst du das ein paar Tage lang üben!
27. Finde Informationen heraus über Hilfswerke oder Organisationen, die Unterstützung verdient haben!
28. Tu heute heimlich etwas für jemanden!
29. Verzichte heute bewusst auf jegliche soziale Online Kommunikation (Facebook, Twitter, Email) und rede stattdessen mit einer nicht virtuellen Person!
30. Besuche in deiner Gegend einen Ostergarten, um eine bessere Idee der Leidensgeschichte Jesu zu bekommen!
31. Verbringe einen Unterhaltungsfreien Tag (Kein Fernsehen, Radio, Internet, Musik). Versuche aufzuschreiben, wie du damit umgegangen bist!
32. Verteile überall im Haus aufmunternde Nachrichten (Post it Notes) für deine Familie!
33. Plane die beste Osterparty, die du je hattest! Wie kann man Jesu Auferstehung so richtig gebührend feiern?
34. Plane heute einen Autofreien Tag und wenn möglich lauf überall hin!
35. Achte beim Einkaufen darauf, wo möglich, nur fair gehandelte Produkte einzukaufen.
36. Ruf jemand an, den du lieb hast, und erzähle ihm, was du an ihm magst!
37. Ernähre dich heute nur von Reis, Bohnen und Wasser (wie die meisten Menschen dieser Welt) und bete dabei für die Hungerigen!
38. Verzichte heute bewusst auf Restaurants, Cafés usw. und gib das Geld, das du dabei sparst an jemand, der es brauchen kann!
39. **Karfreitag:** Besuche einen Karfreitag Gottesdienst und verbringe bewusst zehn Minuten in Stille, um über die Kreuzigung Jesu nachzudenken!
40. **Triff letzte Ostervorbereitungen!** Dann tue etwas, das dir Spaß macht und dich entspannt!