**40 kleine Freundlichkeiten – Fastenzeit als Zeit der Liebe**

Die Fastenzeit lädt uns ein, innezuhalten und unser Leben bewusster zu gestalten. Es geht nicht nur um Verzicht, sondern um einen Gewinn: mehr Zeit, mehr Tiefe, mehr Liebe.

Was wäre, wenn wir diese 40 Tage nutzen, um die Welt ein kleines Stück heller zu machen? Nicht durch große Gesten, sondern durch kleine Freundlichkeiten – jeden Tag eine. Ein Lächeln schenken, ein ermutigendes Wort, eine helfende Hand. Denn oft sind es die unscheinbaren Dinge, die Herzen berühren und das Leben reicher machen.

Freundlich zu sein, ist keine Frage der Höflichkeit. Freundlichkeit ist tätige Nächstenliebe. Was hier vielleicht ein wenig „heilig“ klingt, braucht oft nur Kleinigkeiten. Deshalb haben wir für unsere Challenge **40 freundliche Gesten für die Fastenzeit** zusammengestellt, mit denen Ihr die Welt um Euch herum mit etwas mehr Nächstenliebe füllen könnt.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, an der Challenge **„40 Acts of Kindness“** teilzunehmen!
🌿💛

**Welche kleine Freundlichkeit kannst du heute schenken?**

# Sei nett

# SEI FREUNDLICH,

# sei menschlich

| | | | |
|---|---|---|---|
| Schicke jemandem eine Karte mit fünf Dingen, die du an ihm oder ihr magst. | Mache heute mindestens drei Mitmenschen ein ernst gemeintes Kompliment. | LÄCHLE JEMAND FREMDEN AUF DER STRASSE AN. | Gib bei nächster Gelegenheit mehr Trinkgeld als üblich. |
| Rette ein Essen mit der App „to good to go“. | Hinterlasse auf einem Parkplatz an allen Autos eine kleine Süßigkeit. | Pack ein Körbchen mit leckeren Dingen, stell es Nachbarn anonym vor die Tür. | HALTE JEMANDEM DIE TÜR AUF. |
| Nimm ab heute Mehrweg-verpackungen zum Einkaufen mit. | BRING JEMANDEM ZUM LACHEN. | BRING EINE LADUNG SÜSSIG-KEITEN ZUM ÖRTLICHEN ALTENHEIM. | Bastele Papierblumen und verschenke sie. |
| Kauf einem Fremden oder einer Fremden einen Kaffee. | Sprich mit jemand Fremden, der mit dir in einer Warteschlange steht. | Schreib eine Dankeskarte an die Müllleute. | Stell den Mülleimer der Nach-barn raus. |
| Bringe einem Kollegen oder einer Kollegin einen Snack mit. | Kauf ein paar Rubbellose und lege sie an eine Stelle, wo andere sie finden können. | Spende ein Essen über Share the meal. | SAMMLE AUF DER STRASSE MÜLL EIN UND ENTSORGE IHN. |

Klebefläche DIN A4 Druck

# EINE CHALLENGE FÜR DIE FASTENZEIT

| | | | |
|---|---|---|---|
| Unterstütze eine gute Sache auf betterplace.org. | Bring alte Handys zu einer Sammelstelle. | Rufe einen Menschen an, mit dem du schon lange nicht mehr gesprochen hast. | Spende gebrauchte Bücher an eine Bücherei, Bücherbox oder andere Stelle. |
| Schicke jemandem, den du länger nicht gesehen hast, eine Textnachricht: „Guten Morgen“ | Sage jemandem, der dir heute geholfen hat Danke und sprich ihn oder sie dabei mit Namen an. | Lass jemanden an der Supermarkt-kasse vor. | Hänge ein „Nimm dir ein Kompliment-Poster“ ans schwarze Brett des Supermarktes. |
| Schreibe im Internet eine positive Bewertung. | HILF ÄLTEREN NACHBARN. | Bringe ein ausgedientes Spielzeug zum örtlichen Asylbewerberheim. | SCHICKE EIN KLEINES GE-SCHENK AN JEMANDEN, DER GERADE EINSAM ODER TRAURIG IST. |
| MALE MIT KINDERN EIN BILD UND BRING ES ZUM ÖRTLICHEN ALTENHEIM. | Frage einen Freund oder eine Freundin, wie der Tag war. | Kaufe eine Kleinigkeit für bedürftige Menschen. | Bemale einen Stein mit einem Wort, das Mut macht. Lege ihn ab, wo er von anderen gefunden werden kann. |
| Nimm dir einen Nachmittag Zeit für eine ehrenamtliche Aufgabe in deiner Gemeinde. | Hänge eine Meisenkugel auf. | SCHENKE JEMANDEM BLUMEN. | STELL DEN EINKAUFS-WAGEN ZURÜCK UND LASS DIE MÜNZE DARIN ZURÜCK. |

Klebefläche DIN A4 Druck