

# Mit der FREECARD einen Fastenvorsatz treffen



## Eine Methode für die Arbeit mit der Gruppe

Von Anna Bachofner

### Das kann die FREECARD

*Einen Fastenvorsatz zu treffen ist nicht leicht. Vor allem, wenn die Perspektive des Fastens nicht klar ist. Warum und wofür mache ich das ganze überhaupt? Diese Frage ist wichtig, damit Fasten nicht zum Selbstzweck oder zum Zwang wird. Die befreiende Dimension des Fastens zeigt sich bereits da, wo ich mich für einen Fastenstil entscheide.*

**MACH  
DICH  
FREI**

Eine Möglichkeit, das zu tun, bietet in diesem Jahr die FREECARD (FC)! Auf ihrer Rückseite kann der eigene Fastenvorsatz aus der Freestyle-Perspektive festgehalten werden: „**Ich mache mich frei von... damit ich frei werde für...**“<sup>1</sup> Ideen zum Ausfüllen gibt's auf [www.freestylefasten.at](http://www.freestylefasten.at) unter „Ideen für Fastenvorsätze“.

### So geht's in der GRUPPE

1) Jede/r Jugendliche/r erhält eine FC. Ausgehend vom Impuls „Mach dich frei“ wird Fasten grundsätzlich thematisiert. Was heißt Fasten für mich? Hat Fasten für mich etwas mit Freiwerden zu tun? Warum ja? Warum nein? Gibt es Dinge von denen ich mich befreien möchte? Gibt es Dinge, für die ich gerne frei sein möchte? Was ist für mein Leben/das Leben auf dieser Welt wirklich wichtig?...

*Eine Hilfestellung liefert v.a. Teil 3 der Freestyle-Fastenimpulse (Entscheide dich!)<sup>2</sup> sowie die Hintergrundinformation zur Aktion<sup>3</sup>.*

2) Danach stellt der/die Verantwortliche eine große Box in die Mitte des Raumes. Die Jugendlichen notieren auf PostIts gemäß der Anleitung auf der FC, worauf sie (1) in der Fastenzeit verzichten wollen („Ich mach mich frei von...“) und (2) worauf sie verstärkt achten wollen („damit ich frei werde für...“). Die PostIts zu (1) werfen sie in die Box, die PostIts zu (2) kleben sie außen auf. Im so entstehenden Sammelsurium an Möglichkeiten für Fastenvorsätze wird zuerst noch gemeinsam gestöbert (Verantwortliche/Jugendliche lesen ein paar der PostIts vor).

3) Danach halten die Jugendlichen auf der FC ihren persönlichen Fastenvorsatz fest und nehmen ihn mit nach Hause.

*Hinweis: Das Ausfüllen der Freecard fällt vielleicht leichter, wenn die Fragestellung umgedreht ist. Zuerst fragen sich die Jugendlichen, **wofür** sie frei werden wollen. Dann überlegen sie sich, **wovon** sie sich deshalb frei machen sollten.*

**Die Freecard kann auch im Rahmen eines Gebets in der Gruppe verwendet und ausgefüllt werden. Du findest die entsprechende Methode auf [www.freestylefasten.at](http://www.freestylefasten.at). Anmerkungen und Erfahrungen zu Freecard und Methode außerdem gerne an [anna.bachofner@kath-jugend.at](mailto:anna.bachofner@kath-jugend.at)**

<sup>1</sup> Erhältlich sind die FC bei den Diözesanstellen der Katholischen Jugend. Sie können außerdem bei der Katholischen Jugend Österreich und der Salesianischen Jugendbewegung Österreich bestellt werden.

<sup>2</sup> Du kannst sie auf [www.freestylefasten.at](http://www.freestylefasten.at) komplett als PDF downloaden.

<sup>3</sup> Du findest sie auf der Startseite der Homepage (Link vgl. oben).