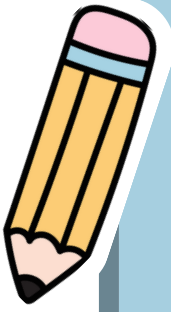


# FASTENZEIT 2026



SCHICKE EIN KLEINES  
GESCHENK AN  
JEMANDEN, DER  
GERADE EINSAM ODER  
TRAURIG IST.

Hilf  
älteren  
Nachbarn.

Schreibe im  
Internet eine  
positive  
Bewertung.

Schicke  
jemandem, den du  
länger nicht  
gesehen hast, eine  
Nachricht:  
„Guten Morgen“

Kaufe eine  
Kleinigkeit für  
bedürftige  
Menschen.

Hänge eine  
Meisenknödel  
auf.

Schenke  
jemandem  
Blumen.

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.

MALE MIT KINDERN EIN  
BILD UND BRING ES  
ZUM ÖRTLICHEN  
ALTENHEIM.

FRAGE EINEN  
FREUND ODER  
EINE FREUNDIN,  
WIE DER TAG  
WAR.

Lass  
jemanden an  
der Super-  
marktkasse  
vor.

BASTELE  
PAPIERBLUMEN  
UND  
VERSCHENKE  
SIE.

Bring  
jemanden  
zum  
lachen.

SAMMLE AUF DER  
STRASSE MÜLL EIN  
UND ENTSORGE IHN.

Schicke jemandem  
eine Karte mit fünf  
Dingen, die du an  
ihm oder ihr  
magst.

Folge  
der GRS  
auf  
Insta

Besuche den  
Gottesdienst  
in deiner  
Gemeinde.

Halte  
jemandem die  
Tür auf.

Räum dein  
Zimmer  
unaufgefordert  
auf.