

Lana, 11.02.2026st

Aktion Verzicht

„Offline ist der neue Luxus“

Die Fastenzeit ist mehr als nur „auf Süßigkeiten verzichten“. Sie ist eine Chance, kurz auf Pause zu drücken und sich zu fragen: Was tut mir eigentlich gut – und was stresst mich eher? In einer Welt, in der ständig Nachrichten, Stories, Reels und Push-Meldungen auf uns einprasseln, wird Ruhe immer seltener. Genau hier setzt die Aktion **„Offline ist der neue Luxus“** im Rahmen der Aktion Verzicht an.

Offline sein heißt nicht, uncool zu sein – sondern sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Kein Dauer-Scrollen, kein ständiger Vergleich, kein Druck, immer erreichbar zu sein. Stattdessen: echte Gespräche, echte Momente, echte Erlebnisse. Die Fastenzeit kann ein Testlauf sein, um zu merken, wie sich das Leben anfühlt, wenn man nicht ständig online ist. Versuch es doch einfach und schau, was dich im analogen Leben erwartet – Natur, Menschen und Dinge an die man sich auch ohne Fotos gerne erinnert.

Fasten kann vieles sein: weniger Handy, weniger Social Media, weniger Stress, weniger Konsum – und dafür mehr Zeit für Freund*innen, Bewegung, Kreativität, Schlaf, Musik oder einfach fürs Nichtstun. Es geht nicht um Verbote, sondern um Freiheit: die Freiheit, selbst zu entscheiden, was man in sein Leben lässt.

Die Aktion „Offline ist der neue Luxus“ lädt genau dazu ein: bewusster leben, bewusster entscheiden und den eigenen Alltag nicht vom Display bestimmen lassen. Vielleicht merkst du: Du brauchst nicht ständig online zu sein, um dazuzugehören. Manchmal ist das Wertvollste, einfach da zu sein – im echten Leben.

Fastenzeit kann genau das sein: eine Zeit, um runterzufahren, klarer zu werden und herauszufinden, was dir wirklich guttut.

Dieser Text wurde mit freundlicher Unterstützung einer KI generiert.

Das Wichtigste in Kürze....

Aktion Verzicht lädt seit über 20 Jahren von Aschermittwoch bis Karsamstag dazu ein, innezuhalten, zu reflektieren und bewusst zu fasten. Länder- und organisationsübergreifend schafft die Initiative Raum, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen. Das heurige Thema **„Offline ist der neue Luxus“** wird auch praktisch erlebbar: Bei einem Vinylplotter-Workshop in der kreativen Werkstatt BITZ unibz fablab werden am 12. und 19. März 2026 Stofftaschen gestaltet und bedruckt – kreativ, analog und ganz ohne Handy. Anmeldung bei verena@jugenddienst.it.



Aktion
Verzicht

Azione
io rinuncio

Azion
de renunzia

©aktion-verzicht.it

Offline

ist der

neue Luxus

Offline

è il

nuovo lusso

 **18.02. - 04.04.2026** **aktion-verzicht.it**
io-rinuncio.it