

## FASTEN - WAS IST DAS EIGENTLICH?

Von Diäten und vom Fasten hast du sicher schon einmal gehört. Menschen fasten, weil sie schlanker werden wollen oder weil es der Arzt verordnet hat. In vielen Zeitschriften gibt es im Frühling Tipps und Rezepte, um abzunehmen. Fasten macht aber auch den Kopf und die Seele leicht und frei. Das wissen die Menschen schon immer und haben deshalb auch gefastet. Die meisten Religionen kennen Fastenzeiten, wie zum Beispiel die Muslime, die im Monat Ramadan von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang fasten.

Für die Christen ist die Fastenzeit die Vorbereitungszeit auf das Osterfest. Seit dem Jahr 325 ist sie auf 40 Tage (ohne die Sonntage) festgelegt. Sie beginnt nach Karneval an Aschermittwoch und endet Karsamstag.

Früher aßen die Menschen in der Fastenzeit nur eine Mahlzeit am Tag, zum Beispiel Gemüse- oder Fischsuppe. Kinder brauchten zu keiner Zeit fasten. Fleisch wurde nicht gegessen, dafür gab es ja Fisch. Der Fisch ist ein Sinnbild für Jesus, so dass wir uns immer wieder an ihn erinnern sollen. Als Fastentage sind heute nur noch Aschermittwoch und Karfreitag bekannt.

Warum die Fastenzeit ausgerechnet 40 Tage dauert, wird in der Bibel beschrieben. Dort bedeutet die Zahl 40 immer, dass eine Zeit des Wartens und Vorbereitens kommt. Wir sollen uns in den 40 Tagen auf Ostern vorbereiten. In der Bibel wird zum Beispiel erzählt, wie Jesus 40 Tage ganz allein in der Wüste gefastet hat, um sich darauf vorzubereiten, den Menschen von Gott zu erzählen. Auch Moses war 40 Tage allein und ohne festes Essen in der Wüste, um für ein Gespräch mit Gott bereit zu sein.

Auch viele andere berühmte Menschen gingen aus den Dörfern oder Städten mit den vielen Leuten weg und verzichteten auf ihre übliche Nahrung. Sie wollten das alles für eine Zeit loslassen und darauf verzichten, um frei zu werden für ganz neue Erfahrungen.

Fasten bedeutet also einerseits, dass jemand ganz oder teilweise auf Nahrung verzichtet. Andererseits ist mit Fasten auch gemeint, dass man zur Ruhe kommt, seinen eigenen Rhythmus findet: Vom Lärm zur Stille, vom Streit zur Versöhnung, von der Verzweiflung zur Hoffnung, vom Zuviel zum Weniger. Vielleicht gelingt dir das ja auch ein wenig.



## 9 Anregungen, wie man mit Kindern die Fastenzeit bewusst erleben und gestalten kann:

1. Die Fastenzeit sollte mit den Kindern gemeinsam geplant werden. Dafür könnten die Kinder „Fastenideen“ sammeln und auf Zettel schreiben, wie zum Beispiel „Abtrocknen helfen“ oder „freiwillig aufräumen“. Dann werden die Zettel in eine Kiste gesteckt und jedes Kind zieht sich einen Fastenvorsatz, den es dann zu Hause umsetzt.
2. In der Klasse kann es einen Fastenkalender geben, der ähnlich wie der Adventskalender die Fastenzeit für die Kinder strukturiert. Es könnte zum Beispiel ein fortlaufender Weg gestaltet werden, auf dem die Fastensonntage eingetragen werden:
  1. Fastensonntag – Vergehen und Werden
  2. Fastensonntag – Miteinander teilen
  3. Fastensonntag – Sich versöhnen
  4. Fastensonntag – Freudentag
  5. Passionssonntag – MISEREOR-Sonntag
  6. Palmsonntag



Zusätzlich könnten für jeden Tag „Gebote“, wie zum Beispiel „Lächeln“, „Helfen“, „Teilen“ und „Verbote“ wie „Lügen“, „Schimpfen“ aufgeklebt werden.

3. Geschichten vom Teilen lesen! Auftrag an die Kinder: Was ist das Geheimnis des Teilens?
4. Gemeinsam ein Bild malen: Zwei Kinder malen gemeinsam ein Bild groß auf Papier.
5. Auf einem Teller liegen mehrere Lebensmittel: Obst, Brötchen, kleines Stück Kuchen. Zwei Kinder wählen gemeinsam eins aus, das sie miteinander teilen wollen. Sie schneiden es durch und essen es, ohne zu sprechen. Im Anschluss sollte den Kindern die Möglichkeit gegeben werden, zu beschreiben, ob ihnen das Teilen gefallen hat oder nicht.



6. Teilen macht Spaß - Teilen ist doof. Sicherlich hat jedes Kind schon einmal mit einem anderen geteilt. Aufgaben an die Kinder: Malt ein Bild dazu oder schreibt eine Geschichte. Welche Überschrift passt dazu: Teilen macht Spaß; Teilen ist doof; Teilen fällt schwer.
7. Mit den Kindern in der Bibel die Geschichte des Elia lesen:  
1 Könige 17,8-16
8. Den vierten Fastensonntag, das „Mitfasten“ besonders festlich gestalten. An diesem Tag wird auch immer das Ende des Winters gefeiert. Dafür kann man einen Frühlingsspaziergang machen, die verschiedenen Grüntöne der Natur beobachten, mit der ersten Frühlingsblumen die Klasse schmücken, eine Frühlingsgemüsesuppe kochen oder gemeinsam Brot backen.
9. Die Kinder überlegen, auf was sie in der Fastenzeit verzichten könnten, z.B. Schokolade oder das wöchentliche Comicheft. Das Taschengeld, das sie damit sparen, sammeln Sie als Spende im MISEREOR-Opferkästchen.

