

TIPPS FÜR ELTERN:
FASTENZEIT

WIE GEWOHNT? ICH KANN'S AUCH ANDERS!



FESTE – HOT SPOTS DES LEBENS FÜR FAMILIEN

Die acht Hefte der Hot Spots des Lebens:



IMPRESSUM

Die Hefte entsprechen der Reihe »Hot Spots des Lebens«
AKF Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V. (Hg.)
Mainzer Straße 47 – 53179 Bonn – Tel. 0228/371877 – Fax 0228/8578147
info@akf-bonn.de – www.akf-bonn.de
in Zusammenarbeit mit Elternbriefe du + wir e.V. – www.elternbriefe.de

2019 mit neuem Layout herausgegeben vom Erzbistum Köln · Erarbeitet von einer interdisziplinären Arbeitsgruppe aus Referaten und Fachbereichen sowie unter Beratung von Frau Prof. Dr. H. Wiemert/
Katho Köln – ehe-familie@erzbistum-koeln.de – 0221-1642-1426

Gestaltung: Knut Junker, Wuppertal

Trotz intensiver Suche ist es in einigen Fällen nicht gelungen, die Herkunft der Texte ausfindig zu machen.
Wir bitten die Autorinnen und Autoren und Verlage um ggf. Kontaktaufnahme.

»EIGENTLICH BIN ICH JA GANZ ANDERS –
ICH KOMME NUR SO SELTEN DAZU.«

Ödön von Horváth

Im ganz normalen Chaos des Alltags erleben Eltern wie Kinder: Wir können auch anders! Da reißt sich der eine zusammen, die andere verzichtet auf etwas, der eine springt über seinen Schatten, die andere sagt: Dir zuliebe stelle ich mich hintenan. Nirgendwo sonst ist so hautnah zu erfahren: So geht Liebe.

In der Familie mache ich auch die andere Erfahrung: Ich möchte ja eigentlich, habe mir was vorgenommen – und dann kommt es doch nicht dazu. Im gewohnten Trott zu bleiben, hat schon auch was. In meinen Gewohnheiten habe ich mich eingerichtet, da bin ich zu Hause.

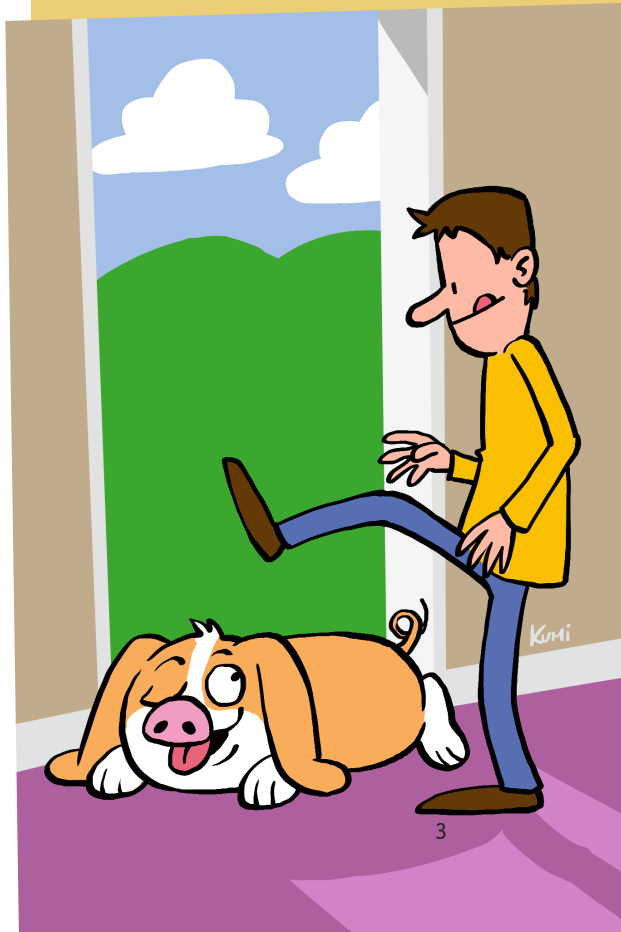
Jetzt – wenn die tollen Tage vorbei und die Karnevalskostüme weggepackt sind – beginnt die 40-tägige Fastenzeit bis zum Osterfest. Fastenzeit ist Experimentierzeit. Das Experiment heißt: Ich verlasse meine Komfortzone und schaue mir meinen Schweinehund an, der dick und träge auf der Schwelle liegt. Ob ich den Schritt über die Schwelle wage?

Wer experimentiert, hat die Chance, sich selbst zu überraschen: Ich kann – zumindest manchmal – auch anders.

Gesegnete Fastenzeit!

INHALT

Erfahrungen	4
Die Einladung der Fastenzeit	5
Texte und Geschichten	6
Ideen für Eltern und Familien	9
Gebete	12
Lied	13
Wissenswertes rund um die Fastenzeit	14



ERFAHRUNGEN



Und worauf fastest du? Mit dieser Frage hat mich unser Großer (11) ins Schwitzen gebracht. Er hat mir nämlich einen sehr konkreten Vorschlag gemacht: Ich soll darauf verzichten, beim Abendessen immer von der Arbeit zu reden.

Vater, 43 Jahre

Ich verzichte auf ein eigenes Zimmer, auf ausgiebige Telefonate, auf eine entspannte Essensatmosphäre, auf ausgedehntes Duschens: seit zwei Jahren. Ich tue es meistens gern. Unsere Zwillinge sind zwei Jahre alt.

Mutter, 31 Jahre

Unser miesepetriger Nachbar war unsere Herausforderung. Mit den Kindern haben wir uns verrückte Sachen ausgedacht, um seine Stimmung ansatzweise zu heben: An seiner Tür läuten und einfach ein Lied singen, ihn zur Sendung mit der Maus auf unser Sofa einladen, heimlich seinen Hund fotografieren und das Bild mit Goldrand verziert unter seiner Tür durchschieben. Die Kinder waren mutiger als wir!

Familie, mit Ben und Laura, beide 6 Jahre

Ich habe mir zwei Sachen überlegt: keine Ausdrücke zu meinem Bruder sagen oder im Treppenhaus nicht rumschreien. Ich probier das mit dem Rumschreien, Mama hat mir versprochen, mich zu erinnern, wenn ich es vergesse.

Junge, 7 Jahre

Jeden Tag 10 Minuten früher aufstehen: Ich hab's geschafft, letztes Jahr in der Fastenzeit jeden Tag mit einem Abschnitt aus dem Markusevangelium – das ist das Kürzeste – zu beginnen. Was ich nicht verstanden habe, habe ich überlesen. Was mich berührt hat, habe ich mit in meinen Tag genommen: »Gottesliebe und Nächstenliebe – kein anderes Gebot ist größer als diese beiden« (Mk, 12), da fühlt sich der Tag gleich anders an. Es war aufregend!

Mutter, 34 Jahre

Paul meinte, dass er doch nichts dafür kann, dass andere arm sind. Lea: Aber die tun mir doch leid! Wir haben ein richtig gutes Gespräch miteinander geführt. Was wir durchs Fasten – kein Nachtsch, weniger Fleisch – sparen, kommt in ein kleines Kästchen. Natürlich wird auch gemault, bei Kindern wie bei mir – das macht nichts, das gehört dazu. An Ostern wollen wir das gesammelte Geld dann für Straßenkinder in Brasilien spenden. Paul hat das Misereor-Projekt mit ausgesucht.

Vater, 44, mit Paul, 10 Jahre, und Solveig, 7 Jahre

In unserer Mädchengruppe haben wir uns was Neues ausgedacht. Keine Süßigkeiten zu essen, ist ja was für die Kleinen. Also: Wir wollen nicht schlecht reden über andere, auch nicht am Handy. Das ist gar nicht so einfach, weil manche ja wirklich doof sind.

Mädchen, 11 Jahre

RAUS AUS DER KOMFORTZONE – IN DEN SCHUHEN JESU GEHEN

Die Fastenzeit markiert einen Zeitabschnitt, in dem ich meine Gewohnheiten auf den Prüfstand stelle und mich neu ausprobiere. Das darf auch anstrengend sein.

Jesus hat es vorgemacht: Raus aus der Komfortzone! Wenn die einen sagen: »Kinder haben hier nichts zu suchen«, stellt er ein Kind in die Mitte. Wenn alle jammern, dass das Essen nicht reicht, fordert er vehement zum Teilen auf. Wenn einer ausgegrenzt wird, holt er ihn in die Gesellschaft hinein. Wenn einer sagt, am Sabbat darf man keine Ähren pflücken, sagt er: Der Sabbat ist für den Menschen da. Wenn alle sich einig sind, dass jetzt Steinewerfen dran ist, sagt er: Wer ohne Sünden ist, werfe den ersten Stein.

Jesus hat vorgemacht, dass es auch anders geht. Die Kraft und das Charisma dazu hat er aus seiner einmaligen Beziehung zu Gott. Nicht umsonst heißt es in der Bibel immer wieder: Jesus zieht sich zurück zum Gebet. »Du bist mein geliebter Sohn«, sagt Gott zu Jesus. Zu einem jeden von uns sagt er: »Du bist meine geliebte Tochter, Du bist mein geliebter Sohn.« Wie einer, der unendlich in uns verliebt ist, möchte Gott uns umarmen: nicht nur meine Sonntagsseiten, sondern alles, was zu mir gehört, auch das Unausgegrenzte und Sperrige. Gar nicht so leicht, das zuzulassen...

Die Einladung heißt:
*»Lebe das, was du vom Evangelium
verstanden hast. Und wenn es noch
so wenig ist. Aber lebe es!«*

Fr. Roger, Taize

Wer seine Komfortzone verlässt und in den Schuhen Jesu geht, der riskiert etwas, verzichtet auf den doppelten Boden und das Sicherheitsnetz – und wer weiß schon, was dann passiert? Make ich mich peinlich? Make ich jemanden glücklich? Lachen die anderen oder sind sie sauer auf mich? Oder erweitere ich mit dem Risiko, das ich eingehe, meinen Komfortbereich und übe mich in eine neue Haltung, die Haltung Jesu ein?

Für Christen ist diese besondere Zeit die Vorbereitung auf Ostern. Deshalb gehört zur Fastenzeit auch die Vorfreude auf das Osterfest. »Wenn ihr fastet«, heißt es in der Bibel, »dann macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten.« Das Evangelium bringt sogar noch eine Steigerung: »Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht!« (Mt. 6,16ff) Denn an Ostern kommt Gott uns entgegen. Nicht wie ein rechthaberischer Lehrmeister, der zeigen will, was man davon hat, wenn man zu wenig fromm ist. Gott kommt uns entgegen wie einer, der unendlich in uns verliebt ist.



TEXTE UND GESCHICHTEN

MICH HAT DIE FASTENZEIT EREILT: MEIN BANDSCHEIBENVORFALL

Fastenzeit mal anders

Plötzlich flachgelegt

Pläne durchkreuzt

Nichts mehr tun können von dem
was ich wollte

Aus dem Liegen heraus eine neue
Perspektive gewinnen

Zeit neu schätzen lernen

Neue Qualitäten entdecken

Neue Werte erkennen

Akzeptieren, dass nicht alles so geht
wie ich will

Mir helfen lassen

Die neu erwachende Frühlings-Schöpfung
und Sonne von innen genießen
Statt mittendrin zu sein.

ICH NEHME MICH ERNST ...

... hier ein Kompromiss, dort ein wenig
zu viel oder zu wenig gesagt, hier ein zu
schönes Lächeln aufgesetzt, dort sich
selbst hinter anderen versteckt. Die
eigene Würde verlieren geht Stück für
Stück – da, wo wir nicht wir selber sind,
da wo wir nicht sind, wie Gott uns will.
Und es sind immer zuerst die kleinen
Dinge, bei denen wir Würde abgeben.
Genauso wichtig wie es ist, sich für
Menschen einzusetzen, die ihrer Würde
beraubt werden, genauso wichtig ist es,
auf die eigene Würde zu achten.

nach B. Hagenkord SJ

Gott, manchmal kommt alles anders
Durchkreuzt

Das, was gerade noch so wichtig war
hat plötzlich Zeit
muss liegen

muss warten

Fastenzeit bringt ihr eigenes Fasten
des Fleisches

nicht Verzicht auf Schokolade

Wein und Fernsehen

sondern Fasten in allem Tun – ganz plötzlich
unerwartet, ungewollt

und bereitet doch vor

auf das Fest

der ein für alle Mal
durchkreuzten Pläne

auf das Fest

der durchs Kreuz vollendeten Liebe

auf das Fest

des Kreuzes

das zum Leben

wurde

Gott, lass auch aus meinen heute

durchkreuzten Plänen

gesundes, wunderbares, frohes

Leben entstehen

werden

wachsen

Kerstin Rehberg-Schroth

www.spurensuche.de

SELIGPREISUNG FÜR FAMILIEN

Selig seid Ihr,

für die durchwachten Nächte, das Zuhören,
das In-die-Arme-Nehmen und Trösten,
für jede Mut-mach-SMS, das Warten,
bis alle angezogen sind, die Fahrdienste,
die warme Suppe zur späten Stunde,
für das den Anderen-groß-sein-Lassen,
jeden Blumenstrauß ohne
besonderen Anlass,
die offene Tür für die Nachbarskinder,
die Zuverlässigkeit,
für das Schweigen im rechten Moment,
das offene Wort zu gegebener Zeit,
für jede Form von Zärtlichkeit,
das Putzen, die Geduld,
das Immer-wieder-Aufräumen,
die Gute-Nacht-Geschichte,
den Karriereknick, das gemeinsame
Lachen, das Miteinander-älter-Werden,
das Festhalten und das Loslassen,
das Abendgebet auf der Bettkante,
den Einkauf für die Familie, den Besuch
im Altenheim, für das Grenzen-Setzen
und Freiheit-Zutrauen, das Vorbereiten
von Festen, die Umzugshilfe, die Umarmung,
die Bereitschaft, die Sichtweise
des anderen wertzuschätzen,
den Hoffnungsfunken in schwierigen
Situationen, das Lachen über die
eigene Unzulänglichkeit,
das Sitzen in der Sprechstunde
beim Kinderarzt, die Elternabende,
die Urlaubsorganisation, die Hilfe
beim Hausaufgabenmachen,
das Spielen bis zum Umfallen,
den liebevollen Blick, ...
... für jedes Zeichen liebevoller Hingabe!

Jesus:

»Ich war hungrig, und ihr habt mir
zu essen gegeben,
ich war durstig, und ihr habt mir
zu trinken gegeben,
ich war fremd, und ihr habt mich
aufgenommen,
ich war nackt, und ihr habt mir
Kleidung gegeben,
ich war krank, und ihr habt mich
besucht.«

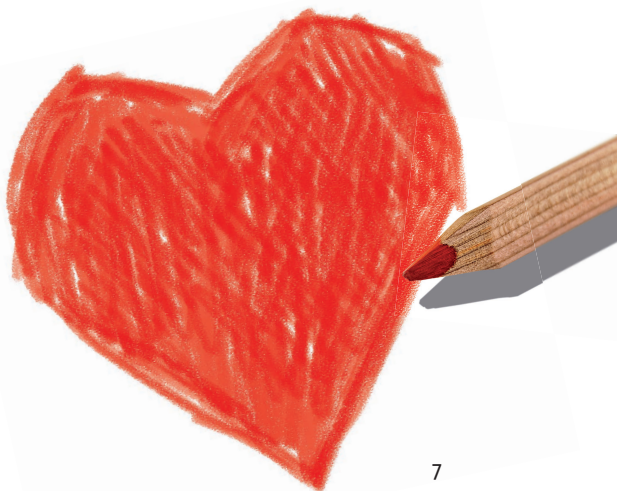
Wir:

»Jesus, wann haben wir dich hungrig
gesehen und dir zu essen gegeben,
oder durstig und dir zu trinken
gegeben?
Wann haben wir dir Kleidung
gegeben, wann dich besucht?«

Jesus:

»Was ihr für einen meinen
geringsten Brüder getan habt,
das habt ihr mir getan.«

nach Mt. 25, 35ff



SORGT EUCH UM DAS, WAS HEILIG IST – EINBLICK IN EIN MANAGEMENTSEMINAR

Der Dozent schaut seine Elitetruppe an: »Wir werden miteinander ein kleines Experiment machen.«

Er stellt vorsichtig einen großen Glaskrug auf den Tisch und füllt ihn mit etwa einem Dutzend Tennisbällen, die er bedächtig in den Glaskrug setzt, bis der Krug randvoll ist. »Ist der Krug voll?«, fragt er. Alle antworten: »Ja!« Er wartet und fragt nach: »Tatsächlich?«

Darauf bückt er sich, holt ein Gefäß mit Kieselsteinen hervor und füllt bedächtig den Glaskrug, rührt um, füllt nach – bis die Kieselsteine alle Lücken füllen.

Erneut hebt er den Kopf und fragt: »Ist der Krug voll?« Die Teilnehmer werden unruhig – einer antwortet: »Wahrscheinlich nicht.« – »Gut«, antwortet der Professor. Er neigt sich nach unten und holt diesmal einen Eimer mit Sand. Bedächtig gießt er den Sand in den Glaskrug. Der Sand schickt sich an, die Räume zwischen den großen Steinen und dem Kies zu füllen.

Noch einmal fragt er: »Ist der Krug voll?« – Ohne zu zögern, entgegnen alle »Nein!« – »Gut.« Gerade so als ob die Manager eine Fortsetzung erwarten, nimmt er eine Kanne mit Wasser und gießt das Wasser in den Krug, bis der Krug randvoll ist. »Nun – was denken Sie?«

Der mutigste unter den Zuhörern meint: »Es zeigt uns, dass wir sogar dann, wenn wir meinen, dass unser Kalender randvoll ist, noch weitere Termine vereinbaren und Dinge erledigen können, wenn wir es wirklich wollen.«

»Nein«, sagt der Professor. »Darum geht es nicht. Die große Wahrheit, die uns dieses Experiment zeigt, ist die Folgende: Wenn wir nicht als Erstes die Tennisbälle in den Krug setzten, bringen wir sie nicht mehr hinein.« Darauf erfolgt tiefes Schweigen. »Was sind die Tennisbälle in Ihrem Leben?«, fragt der Dozent. »Gesundheit? – Familie? – Ihr Glaube? – Tun, was Ihnen gefällt? Oder: etwas ganz anderes?«

Quelle unbekannt



IDEEN FÜR ELTERN UND FAMILIE



DER HANDSCHMEICHLER

Du brauchst

- » ein (unebenes) Aststück aus dem Garten oder Park
- » Feile, Raspel oder Taschenmesser und Schmirgelpapier in unterschiedlicher Körnung

Und so geht es

Das ausgewählte Aststück zunächst mit der groben Raspel oder dem Taschenmesser von der Rinde befreien. Danach mit Schmirgelpapier immer feiner glätten, bis es weich und anschmiegsam ein »Handschmeichler« wird. Und in der Hosentasche kann der Handschmeichler bei ärgerlichen Situationen daran erinnern: Ich kann auch anders! Übrigens: mit einer Ringschraube und einem Lederbändchen versehen wird der Handschmeichler auch zu einem schönen Geschenk für Oma, Opa, Tante, Onkel ... vielleicht sogar als Entschuldigungsangebot.



SEMMEKLÖSSCHEN AUS ALTEM BROT

Du brauchst

- » altbackenes Brot oder Paniermehl
- » 5 gehäufte Esslöffel Paniermehl
- » 3 Esslöffel Pflanzenöl
- » 1 Prise Muskat
- » 1 Prise Pfeffer
- » 1 Ei
- » 1/2 Teelöffel Salz

Und so geht es

Mit einer Gabel zu einem Teig verrühren, mit einem Teelöffel 10 kleine Klößchen abteilen und formen. In ca. 1 Liter kochende Gemüsebrühe oder kochendes Salzwasser geben und 3–4 Minuten gar ziehen lassen, die Brühe darf dann nicht mehr kochen. Dann die Klößchen als Einlage zusammen mit der Brühe genießen. Wenn sie nicht sofort gegessen werden, dann aus der Brühe nehmen, sonst saugen sie zu viel Feuchtigkeit auf und zerfallen nach einiger Zeit. Guten Appetit!

Alle Bastelideen sind
Schritt für Schritt erklärt auf
www.familien234.de

»Überfordert euch nicht bei dem, wofür ihr euch einsetzt, achtet auf eure Grenzen bei dem, was ihr vorhabt. Denn Gott hat jedem und jeder ein bestimmtes Maß an Kraft zugeteilt, Vertrauen zu leben.«

*Brief des Apostels Paulus an die Römer,
Kapitel 12, Vers 3*



FASTENZEIT – EXPERIMENTIERZEIT

EXPERIMENT:

FASTEN MIT ALLEN SINNEN

Ich faste mit den Augen: mal weniger Fernsehen, Computer, Internet,

- » um das zu sehen, was wir sonst übersehen
- » um Vertrautes mit neuen Augen wahrzunehmen
- » um zu spüren, wie sehr mein Alltag von den Medien geleitet wird

Ich faste mit den Ohren: mal weniger Radio und iPod,

- » um auf das zu hören, was wir sonst schnell überhören
- » um genauer hinzuhören, was andere uns sagen wollen
- » um ruhig zu werden und in uns hinein zu hören

Ich faste mit dem Mund: mal bewusst auf Leckereien und ausgiebiges Essen verzichten,

- » um wieder einfache Speisen und Getränke, wie Brot, Wasser, einen Apfel schmecken und genießen zu können

- » um Zeit zu haben, einfache Gerichte gemeinsam vorzubereiten
- » um zu erahnen, was Hunger ist

Ich faste mit den Händen: mal die Hände ruhen lassen und nicht dauernd tätig sein,

- » um wirklich auszuspannen und zur Ruhe zu kommen
- » um Hand anlegen zu können, wo Hilfe gebraucht wird
- » um die Hände zu falten und zu beten

Ich faste mit den Füßen: mal nicht dauernd hin- und herrennen und ständig unterwegs sein,

- » um endlich das lang versprochene Gespräch zu führen
- » um nachzudenken und andere Wege zu gehen
- » um erreichbar zu sein für die, die neben mir sitzen wollen

» Sie können in der Familie miteinander besprechen, welche Experimente Sie in der Fastenzeit ausprobieren wollen, das kann ein gemeinsames Experiment sein, es kann sich aber auch jeder in der Familie ein eigenes Experiment überlegen.

» Um sich gegenseitig an den Vorsatz zu erinnern, können Sie mit den Kindern kleine Armbänder anlegen, etwa aus einer einfachen Schnur. Das unterstützt alle, sich an den Fastenvorsatz zu erinnern und verbindet sie miteinander in der Fastenzeit.

» Gut ist es, regelmäßig 10 Minuten einzuplanen, in denen Sie miteinander über Ihre Erfahrungen sprechen. In dieser Experimentierzeit sind Kinder wie Erwachsene Lernende; gönnen Sie sich und Ihrem Kind die Erfahrung, von gleich auf gleich miteinander zu reden. Habe ich geschafft, was ich mir vorgenommen habe? Wie war das? Und wie ging es mir dann? Manchmal werde ich es auch nicht schaffen – auch das ist eine wichtige Erfahrung.

Ich faste mit dem Leib: mal weniger auf äußere Dinge wertlegen,

- » um ursprünglicher und echter zu sein
- » um von Äußerlichkeiten frei zu werden und einen Blick zu bekommen für die andere Schönheit
- » um spontaner und herzlicher auf Menschen zuzugehen

Ich faste mit ...

EXPERIMENT: WAS NEUES WAGEN

Eigentlich bin ich ja ganz anders, aber ich komme so selten dazu ...

Das kann die eigene Trägheit sein, aber es kann auch sein, dass ich mich daran gewöhnt habe, in erster Linie meine Antenne auf einen Empfang einzustellen, der da heißt: Wie wollen andere mich haben. Es kann ein schönes Gefühl sein, wenn man es anderen recht machen kann. Es kann ein schlechtes Gefühl sein, wenn ich mich selbst dabei verliere.

- » Was empfinde ich als höflich oder unhöflich?
- » Welches »gute Benehmen« habe ich mir irgendwann angewöhnt / abgewöhnt? Warum?
- » Welche Situationen sind mir furchtbar peinlich?
- » Was traue ich mich nicht, was andere in meiner Familie einfach tun?
- » Was sollen andere auf keinen Fall von mir denken?
- » Wann entschuldige ich mich bei anderen / bei meinem Kind?

- » Was denke ich über mein Kind, wenn es albern ist? Wann bin ich selbst albern?
- » Aus vollem Herzen oder zähneknirschend: Wann stelle ich meine eigenen Wünsche »Dir zuliebe« zurück?
- » ...

EXPERIMENT: ICH TRAU' MICH

Wer seine Komfortzone verlässt, wagt etwas. Man kann nicht genau wissen, was dann passiert ...

- » Ich nehme mir vor, in einer Situation, in der ich gewöhnlich lieber nichts sage, meine Meinung zu äußern.
- » Wenn mein Part gewöhnlich eher ist, für die »gute Stimmung« zu sorgen, nehme ich mir vor, in angespannter Atmosphäre nicht gleich zu beschwichtigen, sondern zu sagen: Hey, was brodeln denn hier gerade!
- » Wenn ich jemanden nicht besonders mag, er oder sie mir unsympathisch ist, ich eher ein Pokerface aufsetze, nehme ich mir vor, genau dieser Person aufmerksam zuzuhören und sie anzuerkennen, vielleicht sogar mit einem Lächeln.

EXPERIMENT: ZAUBERWORTE FÜRS ZUSAMMENLEBEN!

»Bitte«, »Danke«, »das hast Du gut gemacht«, »Entschuldigung« ... sind Zauberworte, die für eine gute Atmosphäre sorgen. Was passiert, wenn wir uns für einen Tag ganz bewusst vornehmen, so oft wie möglich die Zauberworte zu verwenden?





GEBETE

LIEBER GOTT,

in unserer Familie haben wir
uns vorgenommen, in der Fastenzeit ...
Vielleicht schaffen wir es.
Und wenn es einer nicht immer schafft,
dann wollen wir ihn nicht auslachen.
Amen.

GEBET UM GELASSENHEIT

Gott gebe mir Gelassenheit, Dinge
hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Den Mut, Dinge zu ändern, die ich
ändern kann.
Und die Weisheit, das eine vom andern
zu unterscheiden.

GOTT,

öffne mir die Augen,
damit ich sehen kann,
was ich noch nicht erkenne.
Öffne mir die Ohren,
damit ich hören kann,
was ich noch nicht verstehe.
Gib mir ein vertrauensvolles Herz,
das zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.
Amen.

Willi Lambert SJ

GUTER GOTT,

stärke, was in uns wachsen will,
schütze, was uns lebendig macht,
behüte, was wir weitertragen,
und segne uns, wenn wir aufbrechen
in deinem Namen.

LIED

EINES TAGES KAM EINER

Ei - nes Ta - ges kam ei - ner, der hat - te ei - nen
 Zau - ber in sei - ner Stim - me, ei - ne
 Wär - me in sei - nen Wor - ten, ei - nen
 Charme in sei - ner Bot - schaft.

2. Eines Tages kam einer,
der hatte eine Freude
in seinen Augen,
eine Freiheit in seinem Handeln,
eine Zukunft in seinen Zeichen.
3. Eines Tages kam einer,
der hatte eine Hoffnung
in seinen Wundern,
eine Kraft in seinem Wesen,
eine Offenheit in seinem Herzen.
4. Eines Tages kam einer,
der hatte eine Liebe in seinen Gesten,
eine Güte in seinen Küssen,
eine Brüderlichkeit
in den Umarmungen.
5. Eines Tages kam einer,
der hatte einen Geist in seinen Taten,
eine Treue in seinen Leiden,
einen Sinn in seinem Sterben.
6. Eines Tages kam einer,
der hatte einen Schatz in seinem Himmel,
ein Leben in seinem Tode,
eine Auferstehung in seinem Grabe.

Text: Alois Albrecht, Musik: Peter Janssens
 aus: Auf Messers Schneide, 1992
 alle Rechte im Peters Janssens Musik Verlag,
 Telgte-Westfalen

WISSENSWERTES RUND UM DIE FASTENZEIT



ASCHERMITTWOCHE: BEDENKE MENSCH, DASS DU STAUB BIST

Die Fastenzeit beginnt mit dem Aschermittwoch. Im Gottesdienst bezeichnet der Priester die Stirn der Gläubigen mit einem Aschekreuz. Er spricht dazu: »Bedenke Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst!«, oder: »Kehre um und glaube an das Evangelium.« Die Asche – Symbol der Vergänglichkeit und der Reinigung – wird traditionell aus den Palmzweigen gewonnen, die am Palmsonntag des Vorjahres übriggeblieben sind. In der frühen Kirche begann am Aschermittwoch die öffentliche Buße. Den Büßern, deren Sünden in der Öffentlichkeit bekannt waren, wurde ein Bußgewand angelegt und sie wurden mit Asche bestreut. Als die öffentliche Buße im 10. Jahrhundert außer Gebrauch kam, übertrug sich die Asche-Symbolik auf alle Gläubigen. Das Aschenkreuz auf der Stirn der Gläubigen versinnbildlicht den Beginn der Bußzeit und des Fastens.

FASTENZEIT

Bei den Christen bezeichnet die Fastenzeit die Vorbereitung auf Ostern. Sie beginnt unmittelbar nach Karneval und endet mit der Osternacht. Seit dem Jahr 325 ist sie auf 40 Tage festgelegt. Die Sonntage in der Fastenzeit gelten nicht als Fastentage und werden deshalb nicht mitgezählt. Früher aßen die Menschen in der Fastenzeit nur eine Mahlzeit

am Tag, zum Beispiel Gemüse- oder Fischsuppe. Heute gelten in der katholischen Kirche Aschermittwoch und Karfreitag als Fast- und Abstinenztage: Die Gläubigen sollen nur eine volle Mahlzeit am Tag und je zwei kleinere Stärkungen zu sich nehmen. Auch der Verzicht auf Fleisch gehört dazu. Kinder, alte oder kranke Menschen brauchten zu keiner Zeit auf Nahrung zu fasten.

40 TAGE

Nach dem Vorbild des Fastens Jesu in der Wüste legte die Kirche die Länge der Fastenzeit auf 40 Tage und Nächte fest. Die 40 als Zeiteinheit kommt in der Bibel häufiger vor: Die Israeliten wandern 40 Jahre durch die Wüste (Ex 16,35), Mose begegnet Gott 40 Tage auf dem Berg Sinai (Ex 24,18) und 40 Tage nach der Auferstehung Jesu wird Christi Himmelfahrt gefeiert (Apg 1,3).

BETEN, FASTEN, GEBEN

Für die Fastenzeit werden Christen drei Dinge mit auf den Weg gegeben: beten, fasten und geben. Die Gläubigen sollen sich in der Fastenzeit besonders gegen Not und Ungerechtigkeit einsetzen, direkt vor der eigenen Haustür oder indem sie die Hilfswerke der Kirchen – zum Beispiel das Hilfswerk Misereor, das jährlich seine Fastenkollekte durchführt – unterstützen. Beim Beten und Fasten nimmt man sein eigenes Leben in den Blick, um – befreit von manchem Ballast – sich neu auf Gott



hin auszurichten. »Ich misstraue einem Fasten, das nichts kostet und das nicht schmerzt. Fragt euch, worauf ihr verzichten könnt und teilt mit den Armen«, so Papst Franziskus.

IM GOTTESDIENST FASTEN AUGEN UND OHREN MIT

In den Gottesdiensten der Fastenzeit wird auch an Sonntagen kein Halleluja gesungen. Ebenso gibt es kaum Blumenschmuck in der Kirche. Ab dem 5. Sonntag der Fastenzeit werden Standbilder und Kreuze durch violette Tücher verhüllt. Am Gründonnerstag läuten in der Messe beim Gloria alle verfügbaren Glocken der Kirche. Danach verstummen sie bis zur Osternacht. Anstelle der Glocke werden Ratschen (Holzklappern) verwendet. In manchen Gegenden heißt es im Volksmund: »An Gründonnerstag fliegen alle Glocken nach Rom – in der Osternacht kommen sie gesegnet wieder!« Auch die Orgel schweigt in dieser Zeit. Diese Maßnahmen während der Fastenzeit verleihen dann dem Osterfest einen zusätzlichen Glanz.

DEN KREUZWEG GEHEN

In jeder Kirche, meist an den Seitenwänden, ist der Kreuzweg Jesu abgebildet. Vierzehn Stationen zählt ein Kreuzweg. Jede Station zeigt einen Ausschnitt aus dem letzten Tag Jesu. Seine Verurteilung, wie er das Kreuz trägt, wie er auf seinem langen Weg mehrfach stolpert. Dann die Hinrichtung Jesu und wie er schließlich vom Kreuz abgenommen und in den Schoß seiner Mutter gelegt wird. Bis

heute bewegt der Kreuzweg die Menschen. Der berühmteste Kreuzweg wird in Jerusalem nicht nur angeschaut, sondern tatsächlich gegangen. Mit einem riesigen Kreuz zieht dort ein Jesusdarsteller durch die Via Dolorosa, die Schmerzensstraße, und führt drastisch den letzten Weg Jesu vor Augen. In der Fastenzeit erinnern Christen mit Kreuzwegandachten an den Leidensweg Jesu – und sie beten angesichts des Leids der Menschen heute.

NÜTZLICHE LINKS



Ein Jahreskreis voll Leben.
Feiern mit Familien
www.familien234.de



Misereor – Kinderfastenaktion
www.kinderfastenaktion.de



Online-Exerzitien in der Fastenzeit
www.online-exerziten.org



Fastenaktion der
evangelischen Kirche
www.7wochenohne.evangelisch.de



Impulse in der Fastenzeit per
Brief: 7 Wochen anders Leben
www.anderezeiten.de
dort »AKTIONEN«, dann
»Initiativen zum Kirchjahr«,
»Fastenzeit« und dann
»7 Wochen anders leben« klicken

Segen zum Beginn der Fastenzeit

Der Herr segne dich.
Er erfülle deine Füße mit Tanz
und deine Arme mit Kraft.
Er erfülle dein Herz mit Zärtlichkeit
und deine Augen mit Lachen.
Er erfülle deine Ohren mit Musik
und deine Nase mit Wohlgerüchen.
Er erfülle deinen Mund mit Jubel
und dein Herz mit Freude.
Er schenke dir immer neu die Gnade der Wüste:
Stille, frisches Wasser und neue Hoffnung.
Er gebe uns allen immer neu die Kraft,
der Hoffnung ein Gesicht zu geben.
Es segne dich der Herr.

Aus Afrika

