

# Familienseite



## Innerer «Frühjahrsputz»

**M**enschen fasten seit vielen Jahrtausenden überall auf der Welt. Das Fasten ist eine Praxis, die man in sehr vielen Religionen, Kulturen und Traditionen findet. Aber warum fasten Christen vor Ostern? Während der Fastenzeit konzentrieren die Gläubigen sich darauf, inzuhalten. Sie machen sich frei von eingefahrenen, vielleicht sogar störenden Alltagsgewohnheiten und öffnen sich neu für Gott und ihre Mitmenschen. Das Fasten hat sozusagen eine reinigende Funktion – körperlich, indem man nicht mehr so viel ungesundes Essen, Fastfood oder Süßigkeiten zu sich nimmt, und geistig, indem man nervige und belastende Gedanken abwirft. Die Fastenzeit ist also eine Zeit für Umkehr und Besinnung aber auch für gute Taten.



## Asche auf die Stirn

Mit Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. An diesem Tag segnet der Priester Asche mit Weihwasser und zeichnet den Gläubigen während der Messe ein Aschekreuz auf die Stirn. Die Asche soll die Menschen an ihre Vergänglichkeit erinnern und ist ein Symbol dafür, dass Altes vergehen muss, damit Neues entsteht. Die Menschen bekennen mit diesem Zeichen öffentlich, dass sie bereit sind, umzukehren.

Leonie Wollensack, Quelle: Theologisieren mit Kindern.  
Einführung – Schlüsselthemen – Methoden;  
G. Büttner, P. Freudenberger-Lötz, C. Kalloch, M. Schreiner  
Fotos: Bella H./pixabay (o.), Thays Orrico/Unsplash (u.)

## Fasten mit allen Sinnen

Klar, weniger Süßigkeiten essen oder weniger am Smartphone hängen, das sind Fastenformen, die wir alle kennen. Aber unsere Sinne geben uns noch viel mehr Möglichkeiten, unser Fasten zu gestalten. Hier kommen ein paar Ideen, sicherlich habt ihr noch einige mehr! Dann ergänzt sie doch auf den Strichen.

### Ich faste mit den Augen

- o weniger Smartphone, weniger Fernsehen, \_\_\_\_\_
- o dafür mit mehr Aufmerksamkeit Vertrautes wahrnehmen, mit mehr Staunen die Spuren Gottes in der Welt entdecken, \_\_\_\_\_

### Ich faste mit den Ohren

- o weniger Spotify, YouTube, Musik, Podcasts, \_\_\_\_\_
- o dafür mehr Ruhe, mehr in mich hineinhören, mit mehr Aufmerksamkeit das Hören, was andere zu mir sagen, Gottes Wort hören, \_\_\_\_\_

### Ich faste mit dem Mund

- o weniger Süßigkeiten und grosse Essen, \_\_\_\_\_
- o dafür mit mehr Genuss einfache Speisen schmecken; wieder mehr Sorgfalt entwickeln für Gottes Gaben, \_\_\_\_\_

### Ich faste mit den Händen

- o weniger hektisch unsere Alltagsaufgaben machen, \_\_\_\_\_
- o dafür mehr Hand anlegen, wo unsere Hilfe gebraucht wird, wieder mehr die Hände falten und beten, \_\_\_\_\_