

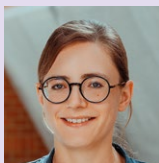
Worum es geht:

Sowohl im Christentum als auch im Islam stellt das Fasten eine Form gelebter Glaubenspraxis dar, das für viele Gläubige eine große Bedeutung hat. Im Katholizismus gelten z.B. die 40 Tage von Aschermittwoch bis Karsamstag als Fastenzeit. Im Islam wird im Monat Ramadan zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang gefastet. Für evangelische Gläubige hingegen gibt es keine festen Fastenregeln. Die Unterrichtseinheit nimmt die unterschiedlichen Fastentraditionen und ihre Bedeutung im Christentum und im Islam in den Blick und greift damit ein im Schulalltag immer wiederkehrendes und relevantes Thema auf.

Autor*innen:

Judith Noa

Referentin am Pädagogischen Zentrum der Bistümer im Lande Hessen
judith.noa@pz-hessen.de



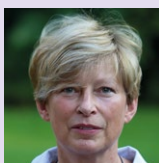
Dr. Konstantin Falahati

Gymnasiallehrer für Chemie, Philosophie, Ethik und Islamische Religion
teaching@falahati.de



Dr. Anke Kaloudis

Direktorin RPI der EKKW und EKHN
anke.kaloudis@rpi-ekkw-ekhn.de

**Klassenstufe:**

Jahrgänge 8-10

Stundenumfang:

6-8 Stunden

Kompetenzen:

Die Schüler*innen können ...

- die Fastentraditionen im kath. und ev. Christentum sowie im Islam beschreiben und miteinander vergleichen,
- Fasten als Selbstfürsorge und eine positiv verstandene Verzichtsethik deuten,
- Möglichkeiten skizzieren, das Thema Fasten auf den Schulalltag zu beziehen.

Material:

- M1** Fasten und andere Challenges
- M2** Fasten aus katholischer Perspektive
- M3** Fasten aus evangelischer Perspektive
- M4** Fasten: Hintergrundinformationen Islam für Lehrkräfte
- M5** Fasten aus koranischer Perspektive
- M6** Fasten: Bündelung und Reflexion

FASTEN – EINE INTER-RELIGIÖSE SPURENSUCHE

Judith Noa, Konstantin Falahati, Anke Kaloudis

Das Thema Fasten spielt im Alltag der Religionen eine unterschiedliche Rolle. Wirft man einen Blick in die Bibel, so erfährt man, dass es im Ersten Testament keine eigentlichen Fastengebote gibt, die biblischen Befunde aber doch auch vom Fasten sprechen. Im Zusammenhang von rituellen Übergängen des Lebens – wie z.B. bei der Trauer um einen verstorbenen Menschen – kann gefastet werden. Dabei beinhaltet das Fasten den Verzicht auf Nahrungsaufnahme. Auch im Rahmen der Festtradition des Judentums – so z.B. am Jom Kippur-Tag, dem Versöhnungstag – ist ein Fastentag vorgesehen. Neben dieser eher rituellen und liturgischen Ausrichtung der Fastenpraxis kann aber auch die Begegnung mit Gott oder der Erhalt einer Gottesbotschaft mit Fasten verbunden sein. So verbringt z.B. Mose 40 Tage und Nächte fastend auf dem Berg Horeb, als er zum zweiten Mal die 10 Gebote erhält. Ähnliches lässt sich für das Zweite Testament festhalten: Jesus fastet 40 Tage und Nächte vor Beginn seiner öffentlichen Wirksamkeit in der Wüste und widersteht den Versuchungen Satans (Mt. 4,1ff).

In den beiden christlichen Konfessionen hat sich eine unterschiedliche Fastenpraxis herausgebildet. Während für katholische Christ*innen früher strenge und sehr konkrete Fasten- und Abstinenzregeln galten, sollen Gläubige heute zwar auch bewusst auf Genuss- und Nahrungsmittel verzichten, der Fokus liegt aber deutlicher darauf, durch äußeren Verzicht mehr Raum für die innere Begegnung mit Gott zu schaffen. Beten, Fas-

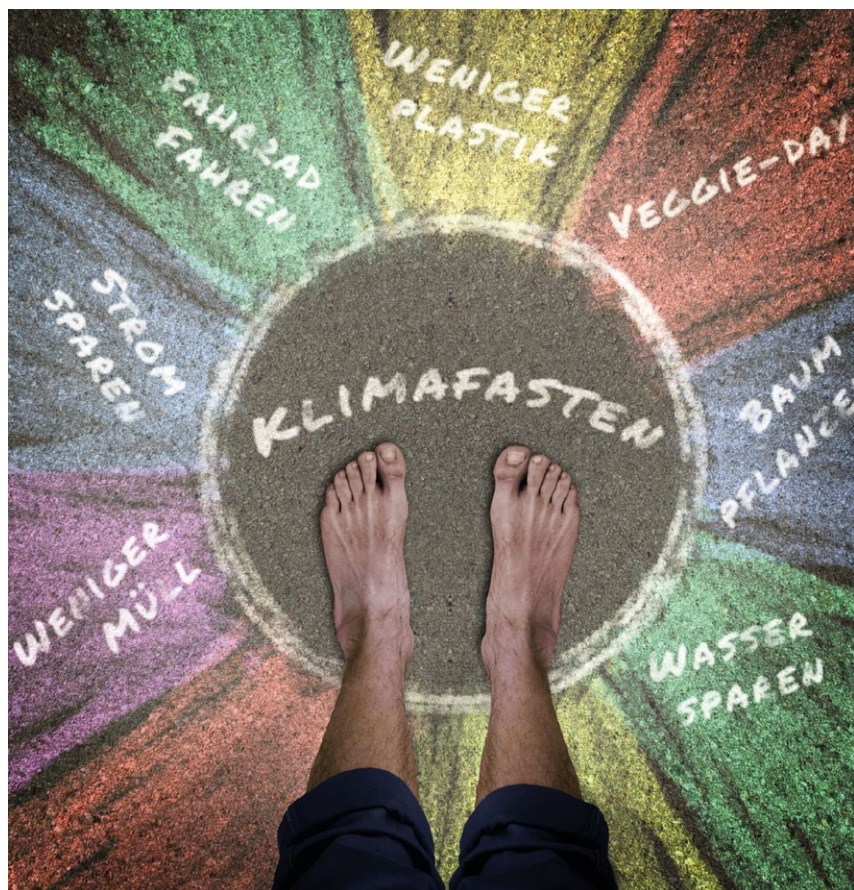


Foto: Medienhaus der EKHN



Die Materialien sind auf unserer Webseite www.rpi-impulse.de verfügbar.

ten und Geben sind die drei Grundvollzüge der Fastenzeit. Dies wird jährlich auch durch die Fastenaktion des bischöflichen Hilfswerks Misereor flankiert. Für evangelische Gläubige gibt es keine geregelte Fastenpraxis. Die Evangelische Kirche kennt aber die jährliche Aktion „7 Wochen ohne“, die am Aschermittwoch beginnt und jeweils einem Motto folgt. Für das Jahr 2024 war dies z.B.: „Komm rüber! Sieben Wochen ohne Alleingänge“.

Für muslimische Gläubige ist das Fasten eine der „Säulen des Islams“. Im Monat Ramadan wird typischerweise von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang auf Essen und Trinken verzichtet. Während heutzutage zumeist diese körperliche Dimension des Verzichts verstärkt rezipiert wird, lotet das islamische Verständnis des Monats Ramadan Tiefen eines spirituellen Erlebens aus. Insbesondere ist theologisch bedeutsam, dass das Fasten aus koranischer Sicht eine Fortführung bestehender religiöser Praxis darstellt (vgl. Sure 2:183). Der Koran erhebt nicht den Anspruch, eine bis dahin unbekannte Neuerung der Frömmigkeitspraxis zu etablieren. Der Begriff Ramadan taucht im Korantext einzig in Sure 2 Vers 185 auf und kündigt vom Koran als „Rechtleitung für die Menschheit“ – also als Anleitung, im Leben den richtigen Weg zu finden. Insoweit ein multireligiöses Umfeld, etwa das einer Schulgemeinde, in den Blick gerät, muss ergründet werden, in welcher Hinsicht ein solcher koranischer Anspruch gerechtfertigt und umsetzbar erscheinen kann. Schließlich kann aus dieser Textpassage kein missionarischer Auftrag abgeleitet werden. Eine genauere Betrachtung der Koran-Passage bildet deshalb auch den didaktischen Ankerpunkt für die Entwicklung des Unterrichtsbausteins.

Die hier vorgelegte Unterrichtseinheit nähert sich dem Thema Fasten aus interreligiöser Perspektive. Im Sinne einer Anforderungssituation beschäftigen sich die Lerngruppen zuerst mit einer Challenge. Anschließend werden die unterschiedlichen Perspektiven aus Christentum (ev. und kath.) sowie Islam erschlossen und bearbeitet. Die Unterrichtsbausteine können – je nach Zusammensetzung und Lernstand der Lerngruppe – entweder hintereinander oder parallel in Kleingruppen bearbeitet werden. Am Ende eines jeden Unterrichtsbausteines gestaltet die Lerngruppe ein Plakat mit FAQs zum Thema. Der letzte Unterrichtsschritt dient dazu, diese Plakate zusammenzustellen, eine eigene Positionierung vorzunehmen und das Thema im Schulkontext zu reflektieren.

Unterrichtsbausteine

Baustein 1:

Fasten und andere Challenges in Zeiten von Social Media (M1)

Ausgehend von den Erfahrungen und der Lebenswirklichkeit der Schüler*innen wird das Phänomen der „Challenge“ als einer „Herausforderung“, der es sich zu stellen gilt, beleuchtet. Dabei ist für den Kontext dieser Unterrichtsreihe insbesondere der Aspekt des Fastens eine zentrale Größe, nicht nur, weil auf sie im interreligiösen Austausch gewinnbringend Bezug genommen wird, sondern weil die Vorstellung von Verzicht und Entbeh-

rung im Kern sowohl religiös-kultische als auch zutiefst zwischenmenschliche Erfahrungshorizonte berührt.

In dieser ersten Heranführung untersuchen die Lernenden die vielschichtigen Motivationslagen zur Teilnahme an Challenges. Dies geschieht anhand ihnen bekannter und medial vielfach rezipierter Aufrufe zur Teilnahme an Challenges mit und ohne explizit religiöse Konnotation, etwa in den sozialen Medien.

Begleitend zur Unterrichtsreihe kann eine Anregung zur Formulierung einer „persönlichen Challenge“ etwa für die Dauer der Fastenzeit angeregt werden, der weniger den individuellen Verzicht in den Vordergrund stellt, sondern das Miteinander in der Lerngruppe stärkt. Ein entsprechender Vorschlag ist als freiwillige Projektarbeit dem Aufgabenteil in **M1** beigelegt und kann als zusätzlicher kohärenzbildender roter Faden der Einheit dienen.

Baustein 2:

Fasten im katholischen Christentum (M2)

Im zweiten Unterrichtsbaustein soll die katholische Fastentradition näher betrachtet und von den Schüler*innen durch eine Gruppenarbeit erschlossen werden. Für den Einstieg kann an die zeitliche Verortung der Fastenzeit im (Kirchen-)Jahr erinnert werden, in dem Luftschlangen, Konfetti oder eine Maske als stiller Impuls neben eine Schale Asche gelegt werden. Die Schüler*innen werden dazu eingeladen zu assoziieren: nach der Faschingszeit folgt der Aschermittwoch. Auf das bunte Leben folgt ein Tag der Einkehr und Buße und eröffnet die Fastenzeit, die im katholischen Glauben neben der inneren Umkehr und Buße auch den Verzicht auf bestimmte Lebens- und Genussmittel vorsieht. Diesen Ausformulierungen der katholischen Fastentradition sollen sich die Schüler*innen in der Erarbeitungsphase nähern, die dann in der Erstellung eines Fasten-FAQs in Form eines Plakates mündet.

Baustein 3:

Fasten im evangelischen Christentum (M3)

Unterrichtsbaustein 3 beschäftigt sich mit der evangelischen Perspektive auf das Fasten. Martin Luther weist darauf hin, dass Verzicht und Askese „eine feine äußerliche Zucht“ aber keine guten Werke sind, die vor Gott rechtfertigen. Wesentlich ist nicht die Tatsache des Fastens an sich, sondern die Gesinnung und Haltung, die mit dem Fasten verbunden sind: Verzicht zu verstehen als *frei zu werden von*, *um frei zu werden für*. Die 1983 ins Leben gerufene Fastenaktion der EKD verdeutlicht dies, indem sie von Jahr zu Jahr einem neuen Motto folgt, das zur Verhaltensänderung im Alltag ermutigt, wie z.B. ohne Verzagttheit zu leben oder sieben Wochen die eigenen „Blase“ zu verlassen und Begegnungen zu suchen.



Fotos:
Medienhaus
der EKHN

Die Lerngruppe erarbeitet sich grundlegende Informationen zur evangelischen Fastenpraxis, nimmt dazu Stellung und bündelt die Ergebnisse in einem kleinen Plakat mit FAQs.

Baustein 4: Fasten im Koran (M4 und M5)

Unterrichtsschritt 4 geht der Frage des Fastens aus Perspektive des Koran nach. Die Lerngruppe beschäftigt sich mit einer Koranpassage und arbeitet wesentliche Aspekte zur Fragestellung heraus. Am Ende des Arbeitsganges erstellt die Lerngruppe ein Plakat mit FAQs zum Thema Fasten aus koranischer Perspektive.

Folgende Hintergrundinformationen helfen beim Verständnis des Fastens im Koran: Zunächst sind ausgehend von der o.g. Textpassage (vgl. **M5**) insbesondere zwei Begrifflichkeiten für die Auseinandersetzung (nicht nur) im interreligiösen Lernaustausch relevant: das Fasten (arabisch: şaum) sowie die Rechtleitung (arabisch: huda). **M4** bietet hier weiterführende und vertiefende Hinweise für Lehrkräfte zum Fasten aus koranischer Perspektive.

- Zum Begriff des „Fastens“ im Kontext der Koranpassage:
Der Begriff bedeutet „Verzicht“, „Zurückhaltung“ bzw. „Enthaltung“ oder auch „Stillstand“ bzw. „Innehalten“. Die Bedeutung des Verzichts auf Nahrung, tritt im weiteren Verlauf des Abschnitts zunehmend in den

Hintergrund zugunsten eines ethischen Postulats: den Dienst am Mitmenschen (vgl. V. 184). Für den Koran ist die asketische Enthaltensamkeit kein Selbstzweck. Ein eigenes Innehalten ermöglicht es, die Nöte des Anderen wahrzunehmen und auf deren Linderung zu sinnen.

- Zum Begriff „Rechtleitung“ im Kontext der Koranpassage:
Dem Begriff des Fastens steht der häufig sehr technisch klingende Begriff des Korans als „Rechtleitung“ gegenüber. Es erscheint deshalb geboten, das semantische Feld des Begriffs noch zu ergänzen. „Rechtleitung“ meint auch: „aufrichtiger Weg“, „geeignete Wegführung“, eine Art der „Haltung“ oder eine geeignete „Vorgehensweise“. All diese Dimensionen entbehren jeder Form der Überwältigung gegenüber dem „Rechtleitenden“ (eben dem Menschen). Damit lässt sich nun der eigentliche Schlüssel zur ausgewählten Koranpassage im schulischen Kontext freiräumen, nämlich mit Blick auf den Menschen. Da Gott selbst qua Definition des menschlichen Fastens im wahrsten Sinne des Wortes „nicht bedarf“, rückt die Frage nach dem Zweck für den Menschen in den Vordergrund. Der Koran lädt zu seiner Botschaft ein – ein Aspekt, der für die Haltung im interreligiösen Austausch und im heterogenen Lernumfeld stets angemahnt bleibt.

Baustein 5: Zusammenführung, Fazit, Reflexion eigener Fastentraditionen

Baustein 5 führt die vorhergehenden Lernschritte zusammen. Zuerst vergleichen die Schüler*innen ihre Plakate mit den FAQs zur katholischen, evangelischen und islamischen Fastenpraxis und arbeiten Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten heraus.

Anschließend daran bieten sich folgende Zwischenüberlegungen an:

- Können die Plakate in der Fastenzeit (von Aschermittwoch bis zu den Osterferien oder im Ramadan) in der Schule aufgehängt werden, um über die Fastenpraxis in den Religionen zu informieren?
- Kann die Begegnung mit einem Imam, einem evangelischen Pfarrer oder Pfarrerin bzw. einem katholischen Priester initiiert werden, um über die Fastenpraxis mit den Schüler*innen ins Gespräch zu kommen?
- Kann die Beschäftigung mit dem Thema Fasten in der Erstellung eines Ratgebers „Religiöse Fastenpraxis und Schule“ vertieft werden?

Nach der Beschäftigung mit den Plakaten reflektieren die Schüler*innen in einem abschließenden Arbeitsgang ihr eigenes Verhältnis zum Thema Fasten. Hierfür dient das Arbeitsblatt mit Impulsfragen, die entweder im Plenum mit der ganzen Lerngruppe oder in kleineren Gruppen diskutiert werden können (**M6**).

