



Quelle: <https://gesundezwerge.de/die-5-wochen-fasten-challenge/>



Quelle: <https://www.erzbistum-muenchen.de/40-acts-of-kindness>



Fasten und andere Challenges

Fasten | Sek I | J. Noa, K. Falahati und A. Kaloudis

Aufgaben:

1. Erzählt euch von Challenges, die ihr kennt oder an denen ihr gern teilnehmen würdet.
2. Beschreibt die verschiedenen „Challenges“ in den Abbildungen. Eine weitere Challenge zum Thema Klimafasten findet ihr unter: <https://klimafasten.de>
3. Überlegt, ob es zwischen euren Challenges und den Challenges in Aufgabe 2 Unterschiede gibt. Bezieht dabei auch den Gedanken des Fastens ein.
4. Schreibt auf, was eine Challenge ausmacht (Motivation, Ziel, Inhalt ...).
5. Kennt ihr religiöse Challenges zum Thema Fasten? Tragt eure Ideen zusammen und vergleicht diese mit den Challenges aus Aufgabe 1 und 2.
Tipp: Untersucht, ob und wie in den Social-Media-Kanälen das Thema vorkommt.
6. Sammelt Argumente, an welcher Challenge es sich teilzunehmen lohnt. Achtet dabei auch darauf, wie sich die Challenge auf euer Umfeld auswirkt.

❖ *Freiwillige Projektaufgabe begleitend zur Einheit:*

Vielleicht hast Du selbst bereits eine Idee, ein Anliegen oder einfach eine „persönliche Baustelle“, an der Du schon immer einmal weiterdenken und -arbeiten wolltest? Du könntest diese Unterrichtseinheit dazu nutzen! Nimm Dir etwas Zeit und notiere, was Du Dir in den kommenden Wochen als bedeutsames Projekt vornehmen möchtest. Sei kreativ, denn alles, was Dir und Deinen Mitmenschen hilft, den Alltag gemeinsam besser und wertschätzender zu gestalten, kann ein sinnvolles Ziel der Fastenzeit sein!

Tipp: Tauscht Euch dazu regelmäßig in den kommenden Wochen in der Gruppe aus, vielleicht ergeben sich Möglichkeiten, auch andere bei ihren ganz persönlichen „Challenge“ zu unterstützen ...?

Aufgaben

1. Fasst mit Hilfe der angegebenen Materialien zusammen:
 - a. Welches sind die drei Grundvollzüge der Fastenzeit?
 - b. Wie lange wird gefastet?
 - c. Wer soll fasten?
 - d. Welche Ausnahmen gibt es?
2. Erklärt wie die Maultasche ihren Spitznamen „Herrgottsbscheißerle“ bekommen konnte und warum Papst Pius V. den Genuss von Schokolade in der Fastenzeit erlaubte.
3. Gestaltet mit Hilfe der gegebenen Materialien ein Plakat „FAQ: Fasten im katholischen Christentum“

M2.1: Video “Was ist die Fastenzeit?” <https://www.youtube.com/watch?v=FNGvSeT4WqM>



M2.2: Herrgotts B'scheißerle <https://katholisch.de/artikel/1753-herrgotts-bscheisserle>



M2.3: Kirchliche Bußpraxis – angelehnt an die Fastenordnung der Deutschen Bischofskonferenz

I. Bußzeiten

Christen halten seit jeher besondere Zeiten der Besinnung und Buße ein. Dabei üben sie gemeinsam Wege der Umkehr ein, um sich als Gemeinschaft im Glauben zu stärken.

- Die österliche Bußzeit

Jedes Jahr bereitet sich die Kirche in einer 40-tägigen Bußzeit auf Ostern vor. In dieser Zeit versuchen katholische Christ*innen, ihr Leben zu ändern, indem sie beten, verzichten und sich um andere kümmern. Sie erneuern ihr Taufversprechen und bereiten sich auf die Feier der Auferstehung Christi vor.

- Aschermittwoch und Karfreitag

Am Aschermittwoch beginnt die Kirche die österliche Bußzeit mit einem gemeinsamen Fasttag. Gläubige nehmen an Gottesdiensten teil und lassen sich Asche auflegen. Am Karfreitag denken sie an das Leiden und Sterben Jesu und fasten streng.

Drei wichtige Handlungen in der österlichen Bußzeit

- Gebet
Katholische Christ*innen beten in dieser Zeit mehr und lesen die Bibel. Sie nehmen an Gottesdiensten und Besinnungstagen teil, um ihre Beziehung zu Gott zu vertiefen.
- Fasten und Verzicht
Katholische Christ*innen verzichten in dieser Zeit auf Essen, Trinken und Unterhaltung, um sich bewusst zu machen, dass Gott wichtiger ist als ihre eigenen Wünsche. Durch das Fasten gewinnen sie Freiheit für Gott und für andere.
- Almosen und Werke der Nächstenliebe
Katholische Christ*innen teilen mit Bedürftigen und helfen Menschen in Not. Sie setzen sich für Versöhnung und Zusammenhalt ein.

Weisungen zur Bußpraxis

Aschermittwoch und Karfreitag sind strenge Fast- und Abstinenztage. Erwachsene fasten und verzichten auf Fleisch. Jugendliche ab 14 Jahren verzichten ebenfalls auf Fleisch.

An allen Freitagen des Jahres erinnern sich katholische Christen an das Leiden Jesu und üben freiwillige Bußhandlungen aus, wie z.B. Verzicht auf Fleisch oder Unterstützung Bedürftiger.

Quelle: https://recht.drs.de/fileadmin/user_files/117/Dokumente/Rechtsdokumentation/4/2/5/90_05_01.pdf (abgerufen am 12.02.2024)

Reflexionsfragen zum Abschluss des Bausteins 2:

- Welche Fastenregel hat dich am meisten erstaunt?
- Was wäre für dich die größte Herausforderung am katholischen Fasten?
- Kennst du aus deinem Umfeld katholische Gläubige, die bestimmte Fastenregeln einhalten?

Worterklärungen:

Deutsche Bischofskonferenz: Zusammenschluss aller Bischöfe in Deutschland

Buße: Reue; wenn einem etwas sehr leidtut und man es bereut

Abstinenz: Verzicht und Enthaltensamkeit

Aufgaben

1. Findet Adjektive, was Fasten für evangelische Christ*innen bedeutet.
2. Schreibt auf, wie ihr einem Menschen, der nicht glaubt, die evangelische Fastenpraxis erklären könntet.
3. Erläutert positive und negative Seiten am Fasten.
4. Führt ein stummes Schreibgespräch darüber, ob ihr Fasten gern mal ausprobieren würdet.
5. Gestaltet mit Hilfe der gegebenen Materialien ein Plakat „FAQ: Fasten im evangelischen Christentum“

M3.1 Video zum Thema Fasten



Quelle: [E - Wie Evangelisch: Das Fasten \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

M3.2 Eine evangelische Pfarrerin erklärt Fasten



Quelle: [Mahlzeit! Wir fasten EVANGELISCH \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



M3.3 Fasten in der Evangelischen Kirche

Die Passionszeit vor Ostern ist eine Zeit der Einkehr und Besinnung für evangelische Christ*innen. Sie erinnert an die Zeit, als Jesus in der Wüste fastete, bevor er öffentlich zu wirken begann. Er nutzte diese Zeit zur Einkehr und Besinnung.

Im Mittelalter gab es strikte Regeln, was während des Fastens erlaubt war. Durch das Befolgen dieser Regeln glaubte man, ein besonders frommer Mensch zu sein. Der Reformator Martin Luther hat sich gegen diese Vorstellung gewehrt. Er betonte, dass Verzicht allein den Menschen vor Gott nicht rettet. Es geht immer um die Haltung und innere Einstellung und nicht um die konkrete Fastenpraxis.

Heute bedeutet Fasten eher, sich selbst zu entscheiden, worauf man verzichten möchte. Es geht darum, sich zu besinnen und zu reflektieren, aus dem Alltag auszubrechen und Gewohnheiten zu hinterfragen. Und es geht darum, sich selbst und Gott besser zu verstehen.

Die Fastenzeit führt auf Ostern hin, das Fest der Auferstehung. Sie wird auch Passionszeit genannt.

Die Evangelische Kirche in Deutschland ruft jedes Jahr unter dem Motto „Sieben Wochen ohne“ zu einer Fastenaktion auf, bei der es um die Gestaltung des Alltags geht. Also z.B. sich sieben Wochen um andere Menschen zu kümmern, sieben Wochen ohne Angst zu sein usw.

Quelle: [Warum fasten wir eigentlich? | 7 Wochen Ohne \(evangelisch.de\)](#)

Worterkklärungen

Einkehr: zur Ruhe kommen

Mittelalter: die Zeit zwischen dem 6. und 15. Jahrhundert n.Chr.

Fastenpraxis: Fasten

Es scheint geboten, zwei wichtige Begriffe aus einer Passage des Korans zu erklären: das Fasten und die Rechtleitung. Diese Begriffe sind wichtig für den interreligiösen Austausch und das Verständnis verschiedener religiöser Praktiken und deren theologischer Deutung.

Das Fasten im Islam, arabisch als „*ṣaum*“ bezeichnet, bedeutet mehr als nur auf Essen zu verzichten. Es geht auch um Selbstbeherrschung und darum, sich um andere zu kümmern. Der Koran betont, dass das Fasten eine Zeit der Selbstbesinnung ist und dazu dient, die Bedürfnisse anderer zu erkennen und zu helfen, wo immer sich Gelegenheit im Alltag dazu bietet.

Die Rechtleitung, „*huda*“ auf Arabisch, ist ein weiterer wichtiger Begriff. Es geht dabei um die Anleitung und Unterstützung auf und zum richtigen Weg. Der Koran präsentiert diese Anleitung als eine freundliche Einladung, nicht als strenge Anordnung. Es wird betont, dass die religiösen Gebote dazu dienen, das Leben aller Mitglieder der Gemeinschaft zu verbessern, in diesem Sinne auch ungeachtet ihrer konkreten Weltanschauung.

Dabei wird deutlich, dass der Mensch durch eigene Vernunft und Einsicht die religiösen Gebote aktiv annehmen und umsetzen soll. Der Koran soll den Menschen dabei helfen, zwischen Gut und Böse zu unterscheiden und das Richtige zu tun, ohne sie jedoch durch Überwältigung zur sklavischen Befolgung zu zwingen.

Aus koranischer Sicht ist Gott den Menschen nahe und kennt ihre Sorgen und Nöte. Die religiösen Gebote sollen dazu dienen, dass die Menschen sich in eine Harmonie miteinander, mit ihrer Umwelt und nicht zuletzt mit sich selbst eingliedern, diese aber auch immer proaktiv selbst gestalten können. Dabei ist die Achtung und Wertschätzung anderer Mitmenschen und deren religiöser Überzeugungen ein wichtiger Teil der Lehren des Korans, faktische Vielfalt gilt als verwirklichter Wille Gottes an und in seiner Schöpfung, die er dem Menschen zur Bewahrung anvertraut hat.

Konstantin Falahati

Koran, Kapitel 2, Vers 183-186 (Übersetzung nach H. Bobzin)

183 Oh ihr, die ihr glaubt! Das Fasten ist euch vorgeschrieben, so wie es denen vorgeschrieben war, die vor euch waren – vielleicht seid ihr ja gottesfürchtig –,

184 an abgezählten Tagen. Doch wer von euch erkrankt oder auf Reisen ist, für den ist eine Anzahl anderer Tage möglich. Für jene, die es vermögen, ist die Armenspeisung ein Ersatz. Wer aus eigenem Antrieb Gutes tut, dem kommt es selbst zugute. Und dass ihr fastet, das ist gut für euch, sofern ihr Wissen habt.

185 Der Monat Ramadan, in dem herabkam der Koran den Menschen als Geleit und als Beweis für das Geleit und die Entscheidung – wer in ihm zugegen ist, soll in ihm fasten, doch wer von euch erkrankt oder auf Reisen ist, für den ist eine Anzahl anderer Tage möglich. Gott will für euch das Leichte, das Schwere will er nicht für euch. Die Zahl sollt ihr erfüllen und Gott dafür rühmen, dass er euch geleitet hat. Vielleicht seid ihr ja dankbar.

186 Wenn dich meine Knechte nach mir fragen, so bin ich nahe. Ich erhöere die Bitte des Bittenden, wenn er mich bittet. So sollen sie mich um Erhörung bitten und an mich glauben. Vielleicht sind sie ja auf dem rechten Weg.

Alternative Übersetzung in zugänglicherer Sprache

183 Oh ihr gläubigen Menschen! Das Fasten ist euch vorgeschrieben, so wie es denen vorgeschrieben war, die vor euch kamen, sodass ihr Gott achtet,

184 und dies für eine Anzahl an Tagen. Doch wer von euch krank oder auf Reisen ist, für den ist eine Anzahl anderer Tage ebenfalls möglich. Für die, die es sich leisten können, ist die Speisung eines Armen auch ein Ersatz. Wenn jemand freiwillig Gutes tut, so ist es besser für ihn. Denn dass ihr fastet, ist gut für euch, wenn ihr darüber nachdenkt.

185 Der Monat Ramadan ist es, in dem der Koran zu den Menschen als Rechtleitung und als deutliches Zeichen und zur Unterscheidung zwischen dem Richtigen und dem Falschen – wer in dieser Zeit zuhause ist, soll in diesem Monat fasten, doch wer von euch krank oder auf Reisen ist, für den ist eine Anzahl anderer Tage ebenfalls möglich. Gott will es für euch nicht schwer machen sondern leicht, sodass ihr sein Gebot erfüllen könnt und Gott dafür preist, dass er euch dabei geleitet hat. Vielleicht seid ihr ja dann dankbar.

186 Wenn dich meine Diener nach mir fragen, so bin ich ihnen nahe. Ich erhöere die Bitte eines jeden Menschen, wenn er mich bittet und nach mir ruft. So sollen sie auf mich hören und an mich glauben. Vielleicht sind sie dann ja schon auf dem rechten Weg.

Aufgaben:

1. Lies den Textauszug (Kapitel 2 Vers 183 bis 186) aus dem Koran aufmerksam und markiere Stellen, die dir bedeutsam erscheinen. Tausche dich mit anderen darüber aus, wie der Koran das Fasten als Anknüpfungspunkt zu anderen Religionen einordnet, vgl. Vers 183.
2. Der Begriff „Ramadan“ kommt nur ein einziges Mal im Koran vor, nämlich an genau dieser Stelle in Kapitel 2 Vers 185. Sicherlich ist dir aufgefallen, dass dort davon die Rede ist, dass der Koran für alle Menschen herabgesandt worden sein soll. Überlege in Einzel- oder Partnerarbeit, wie diese Aussage zu verstehen sein könnte. Untersuche, welche Verantwortung die Menschen auf der Grundlage der Koranpassage füreinander in einer Gemeinschaft haben (sollten).

3. Betrachte die Enden der Verse etwas genauer, es fällt dir bestimmt ein „Muster“ auf: „vielleicht ...“ (V. 183), „sofern .../falls ...“ (V. 184), „vielleicht ...“ (V. 185), „vielleicht ...“ (V. 186). Entsprechen diese Formulierungen euren Erwartungen, wenn es um „Gottes Gebote an den Menschen“ geht? Beschreibt, wie diese Formulierungen auf euch wirken (z.B. als Anweisung, als Vorschlag, als Beschreibung, als Mahnung, als Erinnerung ...?).
4. Tauscht euch über die Fastenpraxis aus, wie sie in der Koranstelle beschrieben wird und haltet in eigenen Worten fest, was Fasten bedeutet.
5. Gestaltet mit Hilfe der gegebenen Materialien ein Plakat „FAQ: Fasten nach koranischem Verständnis“

Aufgabe: Setzt euch im Kreis. Eine*r beginnt und zieht ein Kärtchen und nimmt zur Aussage Stellung. Dann dürfen die anderen darauf reagieren/ etwas ergänzen. Wenn alles gesagt wurde, ist der*die nächste dran und zieht ein Kärtchen.

Hast du schon einmal gefastet? Wenn ja: wie war diese Erfahrung?	Welcher Aspekt des Fastens war für dich spannend und neu?	Auf was könntest du im Alltag leicht verzichten?	Fasten: geht das besser alleine oder gemeinsam?	Selbst entscheiden worauf ich verzichte oder lieber an Regeln halten: was findest du besser?
Was bringen (katholische) Fastenregeln, wenn sich doch sowieso keiner daran hält?	Was kann es bringen, Gewohnheiten zu hinterfragen?	Hast du dir etwas für die kommende Fastenzeit vorgenommen?	Fastet man für sich selbst, für Gott oder für die Gemeinschaft?	Muss man religiös sein, um zu fasten?
Welche Gewohnheit möchtest du ablegen?	Reicht es, einmal im Jahr zu fasten?	Was könnte dabei helfen, Fastenregeln einzuhalten?	Was ist positiv am Fasten?	Was ist dir bei den verschiedenen Fastentraditionen fremd?
Was würdest du gern selbst mal ausprobieren?	Ein Freund fragt dich nach der wichtigsten Regel im Ramadan. Welche würdest du ihm nennen?	Fasten im evangelischen Christentum: Was ist für dich das Wichtigste, das du gelernt hast?	Die katholische Kirche und Fasten: Was ist hier das Wichtigste?	Für Muslime ist der Ramadan ein heiliger Monat im Jahr. Was ist dir heilig?