

Minis + Kinder + Gottesdienste
ONLINE



**KIRCHE MIT
KINDERN**

Thema: Fasten

Einführung

Von Aschermittwoch bis Ostersonntag begehen Christen die Fastenzeit. Doch auch wer nicht gläubig ist, kann diesen sieben Wochen eine besondere Note verleihen. Denn in der Fastenzeit geht es nicht unbedingt um den Verzicht auf bestimmte Speisen, sondern darum, sich sein Verhalten bewusst zu machen. Das funktioniert in allen möglichen Lebensbereichen, vom Essen (klassisches Fasten) über Shoppen (Klamotten-Fasten) bis hin zur Freizeitgestaltung (Handy-, PC-, Facebook- oder Fernseh-Fasten).



Fastenzeit ist Experimentierzeit! Die 40 Tage von Aschermittwoch bis Ostern laden uns ein, aus alten Gewohnheiten auszubrechen, unsere Komfortzone zu verlassen, Neues zu wagen. Das kann anstrengend sein. In jedem Fall ist es spannend – und eine bereichernde Erfahrung für die ganze Familie.

Keine Schokolade, kein Fleisch, kein Handy: Immer mehr Menschen hinterfragen in der Fastenzeit alte Gewohnheiten. Aber ist das mit Kindern überhaupt zu schaffen? Gerade in dieser wirklich schwierigen Zeit, in der sowieso die Nerven oft blank liegen oder jeder das Gefühl hat „schon genug zu verzichten“!

Wir haben hier ein paar Impulse gesammelt, die das Fasten nicht zu einer riesengroßen Hürde werden lassen und Mut machen soll, es einfach „im Kleinen“ mal zu versuchen!

Eine gute Erklärung zu Thema Fasten für Kinder findet man bei den Kindernachrichten Logo:
<https://www.zdf.de/kinder/logo/fastenzeit-102.html>

Vielleicht beginnt ihr den Tag mit einem fetzigen Lied:

Das alles bist du von Mike Müllerbauer:

<https://www.youtube.com/watch?v=lgcq-yrShqE>



Gesehen und für GUT empfunden:

"Kirche Zuhause - Als Familie Gott erleben" Immer Freitags um 16 Uhr auf YouTube Live aus dem Wohnzimmer der Müllerbauers

https://www.youtube.com/results?search_query=mike+m%C3%BCllerbauer+kirche+zu+hause

Und immer dabei gibt es ein: Das Experiment der Woche zum download!

Fasten mit allen Sinnen – ein paar Ideen – auch zum Ausprobieren für einen Tag:

Mit den Augen fasten: 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

Mit den Ohren fasten: 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 hineinzuhören

Mit dem Mund fasten: 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

Mit den Füßen fasten: mal nicht dauernd hin- und herrennen und ständig unterwegs sein,

... um endlich das lang versprochene Gespräch zu führen

... um nachzudenken und andere Wege gehen

... um erreichbar zu sein für die, die neben mir sitzen wollen

Handschmeichler als Erinnerung für die Hosentasche



Ihr braucht:

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

Ein Handschmeichler aus Aststücken erinnert daran: Ich kann auch anders!

So geht's:

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. In der Hosentasche kann der Handschmeichler bei ärgerlichen Situationen daran erinnern: Ich kann auch anders! Und mit einer Ringschraube und einem Lederbändchen versehen wird der Handschmeichler zu einem schönen Geschenk für Oma, Opa, Tante, Onkel...

So habe ich gefastet – Erfahrungen von Eltern und Kindern¹

"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

"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 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 zehn 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

¹ <https://www.erzbistum-muenchen.de/familie/fastenzeit-in-der-familie>

Noch ein bisschen Musik für euch:

Vater unser im Himmel (Mitsing-Version) von Detlev Jöcker:

<https://www.youtube.com/watch?v=XdYcgTL1vgU>



Sei mutig und stark:

<https://www.youtube.com/watch?v=AeBrNfC khM&list=OLAK5uy kr1mJOEaQutDWRrnju0 PY0 2eizlUt-zs&index=4>

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Denn der Herr dein Gott ist bei dir

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Denn der Herr dein Gott ist bei dir

Hab keine Angst wenn du allein bist
Hab keine Angst in der Dunkelheit
Hab keine Angst wenn du krank bist
Und hab keine Angst wenn der Donner kracht

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Denn der Herr dein Gott ist bei dir

Hab keine Angst wenn du allein bist
Hab keine Angst in der Dunkelheit
Hab keine Angst wenn du krank bist
Und hab keine Angst wenn der Donner kracht

Hab keine Angst wenn du allein bist
Hab keine Angst in der Dunkelheit
Hab keine Angst wenn du krank bist
Und hab keine Angst wenn der Donner kracht

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Denn der Herr dein Gott ist bei dir

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht

Sei mutig und stark
Und fürchte dich nicht
Denn der Herr dein Gott ist bei dir
Ist bei dir
Er ist bei dir
Und bei mir