

reli+plus

Religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung

03-04 | 2014



P.b.b. | Verlagsort 8010 Graz | 132039791 M

» OFFEN WERDEN

Wenn sich das Herz freut: ein Blick in die Geschichte des Fastens und auf den Sinn der christlichen Traditionen.

Seiten 4 bis 7

» BALANCE FINDEN

Zwischen Zuviel und Zuwenig sowie Anregungen zu computerunterstütztem Religionsunterricht in der Fastenzeit.

Seiten 8 bis 11

» FASTEN(T)RÄUME

Fasten heißt: der Beginn neuen Lebens, reinen Tisch machen und Gott im Leben einen Raum geben.

Seiten 12 bis 15

» ANSTÄNDIG FASTEN

Fasten – unter der Perspektive christlicher Schöpfungsverantwortung: die Moral geht durch den Magen.

Seiten 16 bis 19



„Viel.Mehr.Wesentlich.Weniger“

Was braucht unser Leben wirklich? In der Gesellschaft des andauernden Überflusses ist das eine der entscheidenden Fragen. Von den meisten Dingen brauchen wir weniger. Von anderem haben wir zu wenig, weil nur materiellen Dingen Wert zugesprochen wird. Was also brauchen wir wirklich?

1. Woher kommen die Sehnsüchte nach dem MEHR heute?
2. Kann ein WENIGER auch Sehnsüchte stillen?
3. Wie kann ich vom Mehr zum Weniger kommen?
4. Wovon hätten Sie gerne wesentlich mehr und wesentlich weniger?

Mit welchen Maßnahmen werden wir arbeiten?

- In 9 Bundesländern machen je 3 Ordensgemeinschaften zusammen 27 Einzelaktionen, Begegnungen und „Bewegungen“. Diese Begegnungen sind die „Trägerereignisse“ für „viel.mehr.wesentlich.weniger.“
- In der Zeit von 5. Mai 2014 bis 27. Juni 2014 wird den Medien eine Begegnung, eine „Aktion“ angeboten. Die Medienvertreter bekommen nicht nur eine Story, sondern ein Erlebnis, das viel mehr wert ist als noch so viele Informationen in einer Pressekonferenz.
- Über kirchliche Netzwerke lassen sich diese Aktionen publik machen und zum Mitmachen und Mitgehen auffordern.
- Über die besonderen Gast-Orte ist mit größerer Öffentlichkeit über die Vernetzungsstrukturen der Gastgeber zu rechnen.

Nähere Informationen: www.ordensgemeinschaften.at/vielmehrwesentlichweniger

inhalt:

Impressum	2
Editorial	3
Mein Herz darf sich freuen – von Sinn und Tradition des Fastens <i>Sabine Petritsch</i>	4
Zuviel? – Zuwenig? Wieder einmal Balance finden <i>Andrea Scheer/Christina Herbst</i>	8
Fasten(t)räume <i>Helmut Loder</i>	12
Anständig fasten <i>Monika Prettenthaler</i>	16
Argumentieren lernen <i>Monika Prettenthaler</i>	20
Die drei Dimensionen des Fastens <i>Heinz Finster</i>	22
Ankündigungen	24

Titelseite: Diese Installation macht(e) im Zeughaus in Lenzburg (Schweiz) im Jahr 2012/2013 aufmerksam auf eine Ausstellung über das Leben im Supermarkt der Möglichkeiten. Wir Menschen haben unterschiedlich viele oder wenige Chancen, uns im Supermarkt der Möglichkeiten zu bedienen. Entscheidungen sind dabei gefragt. Und da purzeln dann Wörter daher wie, „Nein!, Am liebsten beides! Vielleicht!, Oder doch? Hmm! Ja!“

Der Supermarkt der Möglichkeiten ist reich an Rat und im Handumdrehen kann die Freiheit zur Last werden und die Wahl zur Qual.

Die Frage bleibt und ist mitzunehmen in die Fastenzeit: Wie glücklich macht mich/dich/uns das ewige Entscheiden eigentlich?



impressum

Eigentümer und Herausgeber: Kompetenzzentrum für Religionspädagogische Schulbuchentwicklung an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule der Diözese Graz-Seckau, Lange Gasse 2, 8010 Graz | Friedrich Rinnhofer, Vizerektor.

Redaktion: Monika Prettenthaler, Andrea Scheer, Heinz Finster, Helmut Loder, Friedrich Rinnhofer (CR), Renate Wieser (CvD).

Layout und Satz: Peter Kandlbauer.

Druck: www.flyeralarm.at

AboService: Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. 0316/8041-225, aboservice@reliplus.at

reli+plus ist die religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung der KPH Graz.

reli+plus ist ein Praxisbeheft für die ReligionspädagogInnen der Diözese Graz-Seckau und erscheint fünf Mal jährlich. Der Jahresbeitrag beträgt € 12.–

Für AbonnentInnen der Wochenzeitung „Sonntagsblatt für Steiermark“ ist der Bezug von **reli+plus** gratis. Wenn bis 1. November keine Abbestellung erfolgt, verlängert sich das Abonnement von **reli+plus** jeweils um ein weiteres Jahr.

www.reliplus.at



Quellen

- Foto Seite 1: Andrea Scheer
- Seite 3: Burster, Simone / Heilig, Petra / Herzog, Susanne (Hg.): Im Wandel wachsen. Frauenkalender 2012. Ostfildern: Schwabenverlag 2011.
- Foto Seite 3 unten: Winfried Woisetschläger.

DIE DYNAMISCHE KRAFT DES VERZICHTS

Wir hatten kein Auto und waren trotzdem mobil. Wir hatten keinen Fernseher und trotzdem war mir nicht langweilig. ... Wir hatten ein Vierteltelefon. Daheim waren wir erreichbar, sonst nicht. Die Gespräche waren kurz und zweckmäßig. Geplaudert haben wir von Angesicht zu Angesicht.“

Was der Kabarettist Roland Düringer in seinem Buch „Leb wohl, Schlaraffenland“ beschreibt, kennen viele noch aus eigener Erfahrung. Düringer führt einen Selbstversuch durch und kommt zu dem Schluss, dass in seiner privilegierten Situation der Verzicht zu einem intensiveren und glücklicheren Leben führt.

Fasten im religiösen Sinn ist mehr als Verzicht. Deshalb ist diese spirituelle Praxis in der jüdisch-christlichen Tradition eng mit dem Gebet und dem Teilen der finanziellen Ressourcen (Almosen geben) verbunden. Fasten hat zum Ziel, „den Blick freier zu machen und zu weiten ... Gläubige, die fasten, sind offener für Gottes Wirken und seine Berufung“, schreibt Sabine Petritsch in ihrem Beitrag am Beginn dieser Ausgabe von Reli+Plus. Ihr Artikel gibt einen prägnanten Überblick über die Fastentraditionen von der biblischen Zeit bis in die Gegenwart und eignet sich sehr gut für eine Weiterarbeit in der Oberstufe.

Andrea Scheer geht in ihrem Beitrag für die Primarstufe auf einem Zuviel- und einem Zuwenig-Blatt dem Ungleichgewicht des Lebens nach (S. 9) und ihre Studentin Christina Herbst bietet Tipps für computerunterstützten Religionsunterricht (S. 10f).

Helmut Loder lädt ein, Fastentische zu gestalten und Fastenräume zu besuchen (S. 14f).

Interessantes Zahlenmaterial liefert Monika Pretenthaler auf ihrer Doppelseite über das Fleischfasten (S. 18f).

Mit dem Kirchenlehrer Johannes Chrysostomos lade ich Sie zum Durchschmökern dieser Ausgabe von Reli+Plus ein. Für ihn hat das Fasten geradezu eine dynamische Kraft: „Das Fasten ist die Speise der Seele. Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr bewegliche Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken.“

Diese kräftige Seele mit beweglichen Flügeln wünscht Ihnen herzlich

Friedrich Rinnhofer
friedrich.rinnhofer@reliplus.at



Friedrich Rinnhofer
Vize rektor der KPH Graz

Verführerisch: mit einem Knopfdruck das Leben auf Start zurücksetzen.

Mit einem Klick ungeschehen machen, was sich an Irrungen und Wirrungen eingeschlichen hat.
Bereinigen, was nicht mehr gefällt. Löschen, was nicht gut gelaufen ist, und alle Schuldgefühle und Versängste mit einem Handgriff in Luft auflösen.
In den Urzustand der Schöpfung versetzen.
Noch einmal ganz neu anfangen.

Ja, aber ... alles ist weg und muss neu formatiert werden.
Die Biografie, der Werdegang, Geglücktes und Erreichtes, Erfahrungen und Kompetenzen, und auch alle Bezüge und Beziehungsgeschichten:
weiß und leer – alles fort.

Eine unermessliche Bürde, von vorne anfangen müssen.
Zum Glück ist die Reset-Taste des Lebens nur ein böser Traum.
Und die biblische Zusage vom beständigen Neuanfang ist die göttliche Chance, mich mit meiner ganzen Geschichte weiterzuentwickeln – und zu versöhnen, jeden Tag neu.

Susanne Herzog



MEIN HERZ DARF SICH FREUEN – VON SINN UND TRADITION DES FASTENS

„Es wäre besser gewesen, du wärst zur selben Stunde wiedergekommen“, sagte der Fuchs.
„Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. [...] Wenn du aber irgendwann kommst, kann ich nie wissen, wann mein Herz da sein soll ... Es muss feste Bräuche geben.“

aus: Antoine de Saint Exupéry, *Der kleine Prinz*

Sabine Petritsch

Das eigene „Herz“ spüren und dem nachgehen, was wesentlich für Menschen ist, drückt sich schon im mittelhochdeutschen Verb „vasten“ aus, woraus sich das Wort „Fasten“ entwickelt hat. Es bedeutet: festhalten – Halt geben. Fastenzeit sollte jene Zeit sein, in der man achtsam auf das blickt, woran man festhält, und sich vergewissert, was Halt gibt, um in der Folge alles Unnötige zu lassen.

1 Biblisches Fastenzeugnis

Fasten ist eine religiöse Praxis und hat zum Ziel, den Blick freier zu machen und zu weiten. Ungeminderten Blick und Zugang zu Gott hat Jesus, der uns Vorbild ist. Jesus war die Praxis des Fastens aus dem Alten Testament vertraut. Gläubige, die fasten, sind offener für Gottes Wirken und seine Berufung. So hat auch Jesus vor Beginn seines öffentlichen Wirkens vierzig Tage gefastet (Mt 4,2). Wenn JüngerInnen fasten, werden sie aufgefordert, es im Verborgenen zu tun, ihre Praxis nicht zur Schau zu stellen, und sie sollen dabei kein finsternes Gesicht machen, sondern Freude ausstrahlen (Mt 6,16–18).

Fasten hat auch eschatologische Bedeutung: Erwartung des Herrn und des Heils. Im Fasten erkennen ChristInnen an, dass das Reich Gottes noch nicht ganz da ist und sie sich nach diesem Reich Gottes sehnen. So sind ChristInnen, die fasten, Suchende und noch nicht „fertige“ Menschen. So wurde als Vorbereitung auf die Taufe gefastet oder es hat, wie die Apostelgeschichte berichtet, die Gemeinde vor der Aussendung des Paulus und Barnabas gefastet (Apg 14,1–3). Fasten soll das „Leerwerden“ fördern, um sich beschenken zu lassen, sich mit Gott zu verbinden und der inneren Berufung zu folgen. Die frühe Kirche hat das Fasten vom Judentum übernommen und weiterentwickelt. Zweimal in der Woche fastet die frühe Kirche wie es auch im Judentum üblich war, aber nicht am Montag und Donnerstag, sondern mittwochs und freitags, um des Verrats und der Kreuzigung Jesu zu gedenken. So wurde das Fasten auch im Alltag gepflegt. In der biblischen Tradition und in der Urkirche steht Fasten nicht für sich alleine, sondern ist nur gemeinsam mit Gebet und Almosengeben zu denken.

2 Fasten und Beten und Teilen

2.1 Gebet

Menschen, die fasten, wird ein neuer Zugang zu Gott möglich. Die Erfahrungen des Angewiesenseins, des Verzichts bringen Menschen an die Machbarkeitsgrenzen und in der Folge zu einer demütigen, empfangenden Haltung. Diese Offenheit kann die Erfahrung der Gegenwart Gottes bewirken und im Gebet intensiviert werden. Fasten wirkt sich eben nicht nur auf den Körper aus, sondern auch auf Psyche und Geist. Da ist es sinnvoll, wenn Menschen durch das Gebet in der Ausrichtung und Verbindung zu Gott hin bleiben und von dort her Annahme erfahren. Der Mensch hat im Gebet einen Ort, um sich und all das, was durch das Fasten an Seiten hervorgerufen werden kann, auszusprechen und abzugeben.

Für viele ist es wichtig, in dieser Zeit von erfahrenen Geistlichen BegleiterInnen unterstützt zu werden, um die eigene Gotteserfahrung zu reflektieren und dem, was neu werden will und aufricht, Raum zu geben.

2.2 Wir sind nicht alleine

Die Schärfung der Wahrnehmung öffnet auch den Blick für unsere Umgebung und Menschen.

Die Bibel und die frühe Kirche haben immer betont, dass der Mensch in eine größere Gemeinschaft eingebunden ist und nicht für sich alleine lebt. JedeR hat eine Verantwortung anderen Menschen und der Schöpfung gegenüber. Dass wir unser Verhältnis zum anderen hin neu überdenken und, wenn nötig, auch korrigieren, auf Arme und Entrechtete nicht vergessen, sondern in ihnen besonders Gott entdecken, davon spricht die „Pflicht“ zum Almosengeben. Unterdrückung der Schwächeren und Ausbeutung werden insbesondere von den Propheten als gottwidrig verworfen. Das Ideal der alttestamentlichen Gesellschaft ist die „Gesellschaft der Gleichen“. Propheten treten gegen den ungerechten Umgang mit Besitz auf und treten für die Entrechteten ein – denn dort ist Gott. Jesu Blick ist weiter und verweist auf die Unsicherheit irdischer Schätze und warnt davor, sein Herz daran zu hängen. Jesus verlangt einen Umgang mit irdischen Gütern, der nicht von Ausbeutung, Macht, Gier geprägt ist.

Fasten – achtsam unterscheiden lernen

Deshalb konnte die Urkirche von Anfang an die Abgabe von Besitz aus caritativer Gesinnung. Die Organisation der Hilfe für Arme wurde in der alten Kirche im „Diakonat“ zu einer festen Einrichtung.

Fasten ist in der jüdisch-christlichen Tradition eng mit Almosen geben und dem Gebet verbunden, damit Fasten „ganzheitlich“ und nicht nur auf die körperliche Dimension reduziert wird. Der Mensch als Tempel Gottes ist als Ganzer – mit seinem Leib, seiner Seele und seinem Geist – einer, der eingebunden ist in eine Gemeinschaft. Fasten ist ein ganzheitliches Ereignis, das Wesentliches erneut vertraut machen will und hilft, sich in eine versöhnte und verantwortungsvolle Haltung der Welt, sich selbst und Gott gegenüber einzuüben.

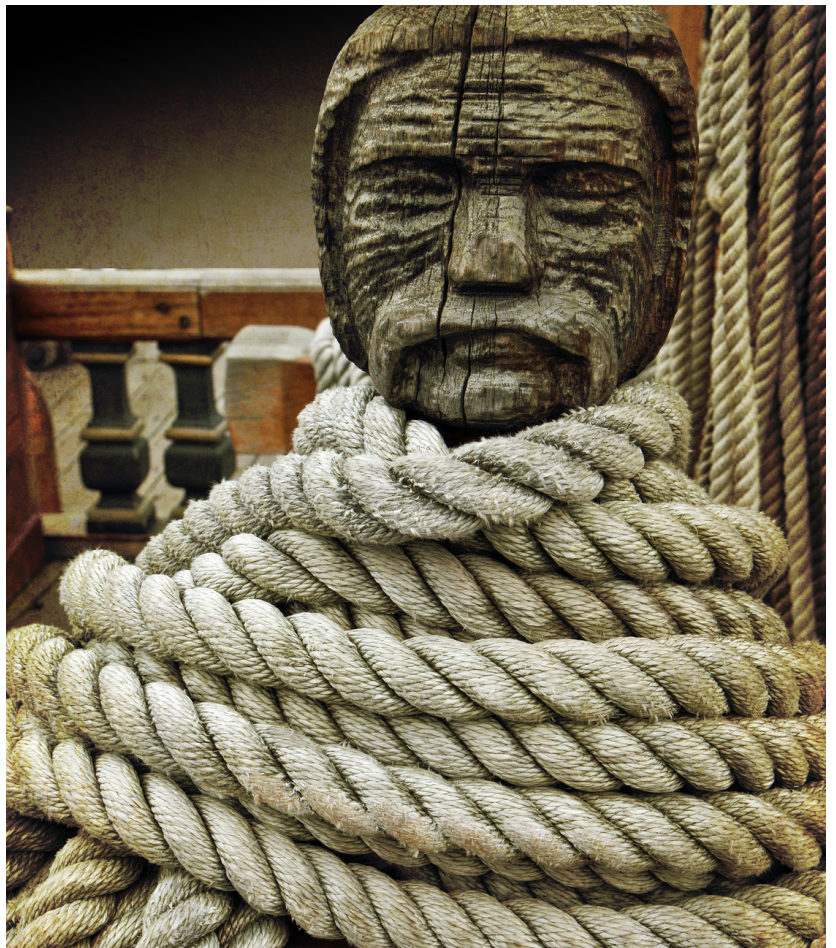
3 Ein Blick in die Geschichte – die Entwicklung des Fastens

Die medizinische und psychische Wirkung des Fastens ist seit der Antike bekannt. Der römische Arzt Claudius Galenus (131–200 n. Chr.) meinte schon, dass Fasten den ganzen Körper reinigt, eine heilende Wirkung auf Leib und Seele hat und den Menschen stärkt. Johannes Chrysostomus spricht von der Kraft des Fastens, die Menschen hilft, das richtige „Maß“ zu finden und frei zu werden von den Dingen dieser Welt. Auch die frühen Mönche berichten, dass der Geist durch Fasten wieder zur größeren Klarheit gelangt, das Herz reinigt und den Leib heiligt. Der Verzicht soll der Freiheit und der Liebe dienen, um offener für Gottes Wirken zu werden.

3.1 Die vorösterliche Fastenzeit

Nach und nach hat sich auch in der Kirche die Fastenzeit, so wie wir sie kennen, entwickelt. Die vorösterliche Fastenzeit wird auch „Quadragesima“ genannt, weil sie auf die Zahl 40 zurückgeht. Die Symbolik der vierzig Tage gründet in der Heiligen Schrift. Sie deutet auf Verwandlung, Reifung und neues Leben hin. Vierzig Jahre ist das Volk durch die Wüste gezogen, um das Land der Verheißung zu betreten. Vierzig Tage verbrachte Mose auf dem Berg, um Gottes Gebote entgegen zu nehmen. Vierzig Tage wanderte Elia fastend und betend durch die Wüste, bis er am Horeb Gott auf neue sanfte Weise erfahren durfte. Vierzig Tage fastete Jesus in der Wüste, um dann die Botschaft vom Reich Gottes zu verkünden.

Das Konzil von Nizäa (325 n. Chr.) hat das Osterfest auf den ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond festgesetzt. Deshalb ist Ostern ein beweglicher Festtermin, und da sich die Fastenzeit am Ostertag orientiert, ist auch der Beginn der Fastenzeit beweglich. Mit dem Mittwoch vor dem sechsten Sonntag vor Ostern beginnt die Fastenzeit. Mit Karfreitag und Karsamstag und unter Ausschluss der Sonntage ergeben sich die vierzig Tage.



Das Wort „fasten“ kommt aus der Bedeutung: fest-machen, fest-stehen – im eigenen Leib, in der eigenen Seele – in Gott.

Foto: Fotolia

3.2 Gebote und Verpflichtungen in der Fastenzeit

Dabei war die Fastenzeit an Gebote und Verpflichtungen gebunden:

Geboten war, nur eine volle Mahlzeit pro Tag und zwei kleine Stärkungen aufzunehmen. Zwei Tage im Jahr sind Fasttage, an denen nur eine sättigende und fleischlose Mahlzeit zu sich genommen werden darf: Aschermittwoch und Karfreitag.

Weiters waren geboten: Mitfeier der Karwoche, der österlichen Gottesdienste und Teilnahme an der Osterbeichte. Grundsätzlich wollen all die Essensvorschriften und Verpflichtungen zur Teilnahme an den Sakramenten nur eines: die Hinwendung zu Gott fördern.

Das Mittelalter kannte sehr strenge Fastenregeln: Verboten waren alle Fleisch- und Milchprodukte. 1491 wurden die Fastengebote unter Papst Julius III. (1550–1555) gelockert und er erlaubte Butter bzw. Öl, Eier, Käse und Milch. Flüssigkeiten und Getränke unterlagen nie den Fastenregeln. So galt beispielsweise in den Klöstern das Starkbier als Fastenbier, um trotzdem die nötige Energie für die schwere körperliche Arbeit zu erhalten. Auch Schokolade, die heute oftmals das „Opfer“ der Fastenden ist, wurde als Fastenspeise von Papst Pius V. (1566–1572)

zugelassen, denn als er von der heißen (Trink-) Schokolade gekostet hatte, soll er gesagt haben „Schokolade bricht das Fasten nicht!“

3.3 Gedenke deiner Vergänglichkeit

Am Aschermittwoch begann in der frühen Kirche die öffentliche Buße. BüsserInnen mussten ein Bußgewand anlegen und wurden mit Asche, dem Zeichen der Vergänglichkeit, bestreut. Dieser Ascheritus macht ChristInnen ihre Endlichkeit bewusst und soll ihnen helfen, ihr Leben neu zu ordnen.

„Worum geht es dir angesichts deines Sterbens?“ – lautet wohl die Kernfrage, die alle Dimensionen des Lebens betrifft: Was bedeutet diese Frage im Blick auf dich selbst, andere und Gott? Wie sieht das Verhältnis zu mir selbst aus, zu anderen Menschen und zu Gott?

Hier spielt Versöhnung eine große Rolle und fragt an: Wie versöhnt bin ich mit mir und meinen Lebensträumen, mit den Mitmenschen und mit Gott? Was ist offen und was will neu werden, aufbrechen? Buße hat nicht nur mit der Nichteinhaltung von Vorschriften zu tun, sondern fragt den Weg, den man jetzt geht, an. Denn Fasten hilft, achtsam die inneren Regungen zu spüren: Dabei kann es sein, dass man am Beginn des Fastens von tiefer Traurigkeit über sich selbst, über andere, das Leben und Gott überwältigt ist, die sich dann hin zur Freude wandeln. Diese Konfrontation mit sich selbst hilft, sich für Gott zu öffnen und in der Folge auch mit anderen Menschen nachsichtig zu sein. So markiert das Aschenkreuz auf der Stirn der Gläubigen den Anbruch der Bußzeit und des Fastens. Dazu die traditionellen Worte: „Bedenke Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst“ (vgl. Gen 3,19) oder „Bekehrt euch und glaubt an das Evangelium“ (Mk 1,15).

4 Bräuche in der Fastenzeit

Im Laufe der Geschichte haben sich Bräuche entwickelt, welche die geistliche Dimension des Fastens unterstützen und das Geheimnis unseres Glaubens, unseres dreifaltigen Gottes, erschließen helfen.

4.1 Fastentuch – Hungertuch

In unserer heutigen bildreichen Umgebung sind die Faszination und die Wirkung, welche Fastentücher auf die Menschen hatten, kaum mehr vorstellbar. Um das Jahr 1000, als Bilder selten waren, wird der Brauch erwähnt, in der Fastenzeit vor dem Altar ein Velum, das Fastenvelum, aufzuhängen. Auf diesem Velum wurde die Heilsgeschichte von der Schöpfung bis zum Weltende erzählt und dargestellt. Diese Hungertücher wurden vor allem im Mittelalter zu Symbolen des Fastens und der Buße.

Ursprünglich blieb das Tuch bis zur Komplet am Aschermittwoch hängen, wenn aus der Passion zitiert wurde: Der Vorhang des Tempels riss in der Mitte entzwei. Später wurde das Fastentuch erst

vor der Osternacht entfernt, um dann symbolisch den ungehinderten Blick auf die Herrlichkeit Gottes freizugeben – waren doch die Gläubigen nach der Fastenzeit weniger „blind“ und damit durchlässiger für Gottes Geheimnis. Die Blütezeit der Hungertücher war im 14./15. Jahrhundert.

4.2 Der Kreuzweg

Nur wenige ChristInnen konnten als Jerusalem-pilgerInnen den Leidensweg zum Berg Golgota tatsächlich gehen. Deshalb bildete man zu Hause in den Kirchen einen Kreuzweg nach. In den meisten katholischen Kirchen finden sich 14 Kreuzwegbilder, die Szenen aus der Leidensgeschichte Jesu abbilden. Begleitet von einer Andacht gehen einzelne Gläubige oder Gruppen durch die Kirche und betrachten Bild für Bild. Dabei geht es um die geistige Nachfolge Christi und das Entdecken eigenen Leidens und oftmals „inneren“ Sterbens. Das äußere Bild soll die innere Bildwelt anregen, um dieses Geheimnis tiefer zu verstehen. Franziskaner und Kapuziner haben diese Betrachtung sehr gefördert, besonders Antonius Daza (17. Jh.) und der Hl. Leonhard von Porto Maurizio (1676–1751).

4.3 Passionsspiele

Aus der Passion, die in der Karfreitagsandacht in unterschiedlichen Rollen gelesen wurde, über den zu betenden Kreuzweg entwickelten sich die Passionsspiele. Auch sie wollen Frauen und Männern dramaturgisch einen Zugang zum Leidensweg Jesu ermöglichen. Am frühen Ostermorgen wurde das Spiel fortgesetzt. In Frage- und Antwortschemata wurde die Auferstehungsbotschaft dargestellt: Engel am Grabe Jesu mit ihrer Botschaft an die Frauen. Mit der Zeit wurde das Passionsspiel aus der Liturgie entbunden. In der Aufklärung wurden Passionsspiele zunehmend als unpassend empfunden und gingen mehr oder weniger verloren. In der Steiermark erfreuen jedoch die Passionsspiele in Kainbach und in Feldkirchen bei Graz nach wie vor viele Menschen.

Fastentücher, Kreuzwege und Passionsspiele wollen in das Geheimnis einführen, das zu Ostern gefeiert wird. Die Bilder auf den Fastentüchern und die Kreuzwegstationen helfen Gläubigen, sich selbst und den Heilsplan Gottes, der auch für sie Gültigkeit hat, zu entdecken. Fastentücher und Kreuzweg waren Bildmeditationen, sie waren Möglichkeiten, ins betrachtende Gebet zu kommen.

5 Kulinarische Symbole – das Brezlerl als Fastenspeise

Die Klosterküchen waren schon immer kreativ im Entwickeln von Fastenspeisen, die in weiterer Folge dann auch zum Symbol wurden. So z. B. die Brezel, deren Genuss sich freilich längst nicht mehr auf die Fastenzeit beschränkt. Die Brezel, hergestellt aus Weizenmehl, Malz, Salz, Backhefe und Wasser, ist seit vielen Jahrhunderten eine be-



Fasten ist ein ganzheitliches Ereignis, das Wesentliche erneut vertraut machen will und hilft, sich in eine versöhnte und verantwortungsvolle Haltung der Welt, sich selbst und Gott gegenüber einzuüben.

Sabine Petritsch



Duane Hanson, Supermarket Lady. Foto: kk



Matthieu Laurette, The freebie King Foto: DZG

liebte Fastenspeise. Seit 700 Jahren ist die Brezel das Zunftzeichen der Bäcker. Das erste Mal soll vor 1400 Jahren in Südfrankreich ein Mönch eine Brezel gebacken haben.

Der Name „Brezel“ wird vom lateinischen Wort „brachiolum“ (Ärmchen) abgeleitet. Die Form des Laugengebäcks erinnert an die Haltung von Mönchen, die beim Gebet ihre Arme vor der Brust kreuzen.


Als Symbol verweist sie auf Dreifaches:

- die Nächsten: Brezeln sind zum Teilen da;
- sich selbst: Die Geste des Gebetes – die Arme werden vor der Brust gekreuzt – drückt aus, dass man in sich geht, sich besinnt, neu ausrichtet und orientiert;
- Gott: Die drei Schlingen zeigen die Dreieinigkeit Gottes an, an dessen Gemeinschaft wir teilhaben dürfen. Durch die Schlingen kann Licht dringen und macht so auf die Schönheit Gottes und unsere Berufung zur Gemeinschaft mit dem dreifaltigen Gott aufmerksam.

Die Brezel besteht nur aus Zutaten, die den Fastengeboten entsprechen, und soll den Leib stärken.

6 Fasten heute?

Fasten verändert und die Fastenpraxis wandelt sich auch. So sucht jede Generation nach ihrer eigenen Form, die helfen soll, dem Wesentlichen im Leben näher zu kommen. Autofasten, Zigaretten-Fasten, Schimpfwort-Fasten, Fleisch-Fasten, Heilfasten – die Palette der Möglichkeiten des Fastens ist groß und in unserer Zeit so plural, wie es unsere Lebensentwürfe auch sind; und das ist das Schöne am Fasten: Jede und jeder kann sich daran beteiligen.

Dennoch verbindet die Vielfalt an Möglichkeiten und Angeboten etwas Gemeinsames: Sehnsucht nach Veränderung und Verwandlung, die wir mit den biblischen Männern und Frauen teilen, sowie die Hoffnung, dass manches nach den vierzig Tagen „anders“ ist oder man andere Erfahrungen gemacht hat. Christliches Fasten heißt aber auch, dass es nie nur „meine“ Angelegenheit ist, sondern es verwandelnde, verändernde ... Kraft hat, die sich auf das Verhältnis zu Gott, zu mir und zum Nächsten auswirkt. Fasten – ein „Brauch“, der zur Freude führt und worauf sich das innere Herz freuen kann und darf! 



Literaturtipps

- Becker-Huberti, Manfred: Feiern, Feste, Jahreszeiten. Lebendige Bräuche im ganzen Jahr. Freiburg/Br.: Herder 2001.
- Fritzsche, Bernardo: Religiöses Fasten. Gesundheit für Leib und Seele. Ostfildern: Patmos 2008.
- Grün, Anselm: Fasten – Beten mit Leib und Seele. Münsterschwarzach: Vier Türme 1984.
- Lambert, Willi: Das siebenfache Ja. Würzburg: Echter 2010.
- Pernter, Georg: Spiritualität als Lebenskunst. Wien: Edition Humanistische Psychologie 2008.
- Purk, Erich: Weniger ist mehr. Der spirituelle Fastenbegleiter. Klosterneuburg: Katholisches Bibelwerk 2002.



Mag. Sabine Petritsch,

Referentin für Glaube & Verkündigung im Bischöflichen Pastoralamt der Diözese Graz-Seckau und geistliche Begleiterin. sabine.petritsch@graz-seckau.at



ZUVIEL? – ZUWENIG? IMMER WIEDER EINMAL BALANCE FINDEN

Andrea Scheer
Christina Herbst

Der erste Fasten-Baustein regt an, den Kontakt zu sich, zur Mit- und Umwelt und zu Gott achtsam in den Blick zu nehmen und holt folgendes Bibelwort ins Leben herein: „Kehrt zurück zu mir mit eurem ganzen Herzen.“ (Joel 2,12a) Der zweite Fasten-Baustein beschäftigt sich mit computerunterstützten Lehr- und Lernmöglichkeiten, dieses Mal zu religiösem Basiswissen rund um die Fasten- und Osterzeit.

Fasten –
Suchbewegungen
nach Balance

In vielen Religionen und spirituellen Bewegungen gibt es Zeiten des Fastens, die Menschen die Möglichkeit bieten, Leben in Balance zu bringen, auf ein Gleichgewicht von Zuviel und Zuwenig zu achten, innezuhalten, um den göttlichen Wesenskern wahrnehmen zu können.

Im Christentum gibt es zwei große Fastenzeiten, die Adventszeit und die vorösterliche Fastenzeit, die Raum und Zeit für eine Umkehr bereitstellen, die emotionale und mentale Erneuerung ermöglichen. Die Kirche bietet zu diesen besonderen Zeiten das Sakrament der Beichte oder mit einer anderen Bezeichnung, positiver konnotiert, das Versöhnungsfest an. Dieses Sakrament ist sowohl bei den Erwachsenen als auch bei den Kindern in die Krise geraten. Diese Krise hat unterschiedliche Gründe; ein Grund ist vielleicht auch die Unbequemlichkeit der jesuanischen Botschaft, bei der es darum geht, die Welt immer wieder auf den Kopf zu stellen und die Devise von „immer schneller, immer besser, immer mehr, immer größer“ gelegentlich zu hinterfragen, querzudenken, zu verzichten und dafür andere Lebensqualitäten dazuzugewinnen. Kinder haben hier einen guten Spürsinn für das, was notwendig ist, um das Lebendige gedeihen lassen zu können.

Vom Zuviel und Zuwenig

A) Die Sinne schulen und schärfen in Räumen und Zeiten des Fastens:

- **Auge**
(Wo schaue ich hin? Wann schaue ich weg? Mit Freundlichkeit und Staunen die Welt anschauen, mit dem „Herzauge“, dem „dritten Auge“ sehen lernen)
- **Ohr** (zuhören, hinhören, weghören)
- **Mund** (sprechen – stillsein. Was ist wichtig, gesagt zu werden?)
- **Hand** (geben und nehmen.)
- **Fuß**
(aufeinander zugehen, weggehen. Die ganze Welt ist „heiliger“ Boden.)

Jeder Fastenwoche kann ein Sinn gewidmet, dem Körper dabei Gutes getan werden (Körperübungen, wohlriechende Öle und Düfte, schöne Musik, gute Worte ...).

B) Wo ist Zuviel, wo ist Zuwenig in meinem Leben? Das Ungleichgewicht des Lebens kann auf einem Zuwenig-Blatt und einem Zuviel-Blatt mit Zeichen-Kohle zu Papier gebracht werden.

Auf Seite 9 sind dazu Eindrücke von Kindern zu finden.

C) Im Versöhnungsfest das Geschenk der Balance feiern.

D) Verbindungen zum Leben und zu den alten Texten der Bibel:

- Sich in Gott festmachen, um nicht haltlos zu werden in dieser Welt (Jes 7,9b)
- Jesus fastet 40 Tage in der Wüste (Mk 1,12–13)
- Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles ist mir dienlich, ist lebensförderlich für mich, viele Möglichkeiten sind da, nichts soll Gewalt über mich bekommen (vgl. 1Kor 6,12)
- Innenbewegungen und nach außen Gezeigtes beim Fasten (vgl. Mt 6,16–18) ◉

andrea.scheer@reliplus.at

„
Niemals zuvor
jedenfalls waren wir
Menschen derart außer
uns. Fürs Innehalten
bleibt kaum Zeit, und
in der wenigen fehlt
– wieso nur? – mit
einem Mal die Muße.

Thomas Sautner

Für die Vorbereitung eines Versöhnungsfestes oder für eine Annäherung an den Begriff des Fastens und einer Innenschau im Religionsunterricht wird auf Seite 8 und auf Seite 9, angeregt durch das Kinderbuch „Vom Zuviel und Zuwenig“, der Frage nachgegangen: Wo habe ich zuviel? Wo habe ich zuwenig?



Das Kinderbuch ist derzeit vergriffen, aber auf www.reliplus.at gibt es Einblick in die Geschichte von zwei Kindern, die unterschiedlich leben und Fülle und Mangel ganz verschieden wahrnehmen. Doch ganz so verschieden scheinen die beiden Mädchen gar nicht zu sein ...



Auf Seite 10 und Seite 11 wird Christina Herbst, eine Studierende der KPH Graz, motivierende Zugänge vorstellen, wie computerunterstützter Unterricht für Religion gestaltet werden kann. Die vorgeschlagenen Methoden möchten die Kompetenz des religiösen Basiswissens stärken – und zwar in Bezug auf die Fastenzeit, den Aschermittwoch, die Karwoche und die Osterzeit.

Quellen

■ Sautner, Thomas: Wohin mit uns, in: Der Standard (28.12.2013) Album A12.

■ Weiss-Hohenadel, Karin / Trautmann, Ute: Vom Zuviel und Zuwenig. Weinheim: Anrich 1997.

Zu wenig
 Spielzeit Schlafen

 mit Freundinnen spielen
 Einladungen
 Bewegungen

ZU WENIG
 FRAGEN
 STRESS

 KASSE
 FERNSEHEN
 EINKAUFEN

 SCHREIEN

ZUFIEL



ZU WENIG
 SPIELZEIT
 MUT
 VERTRAUEN
 PAPAZEIT

 MAMAZEIT

Arbeiten von SchülerInnen der VS Puntigam.

Fotos: Andrea Scheer

FASTEN(T)RÄUME ...

Fasten ist in. Ein ständiges Thema in vielen Bereichen unserer Wohlstandsgesellschaft. Dort, wo das Zuviel die Menschen verklavt und ihr Menschsein verhindert, dort ist Fasten angesagt. Fasten muss Schule machen. Und in der Schule, konkret im Religionsunterricht, präsent sein.

Helmut Loder

Im Religionsunterricht gibt es viele Anknüpfungspunkte, nicht nur theoretisch übers Fasten zu reden, sondern Um- und Einkehr intensiv kennen zu lernen und einzuüben.

Ich stelle drei Aspekte vor: ein fiktives Gespräch mit Jesus (und einer positiven Sehweise des Fastens), kreativ gestaltete Fastentisch-Karten und ein Projekt, das verschiedene Fastenräume quasi als Fastenimpulse mit den SchülerInnen erarbeitet.

- Eine solche Fastentisch-Karte wird für den Mittags-Tisch zu Hause gestaltet, verbunden mit der Einladung zu den liturgischen Feiern der Karwoche.

Fasten – Gott Raum geben (S. 15)

Diözesanbischof Dr. Egon Kapellari hat in einer Predigt am Aschermittwoch 2012 gesagt:

„In seiner tiefgründigsten Dimension bezieht sich das christliche Fasten aber auf Gott. Es ist ein Sich-zurück-Nehmen, damit nicht nur andere Menschen, sondern auch Gott selbst in mir wohnen kann. Ein solches Fasten schafft mehr (Zeit und) Raum für Gott.“

Fasten heißt demnach Gott mehr Raum geben. Daraus hat sich das Projekt „Fastenräume – Fastenräume“ entwickelt. Es wird tägliche Meditations-Impulse in der Fastenzeit 2014 per Email geben, und im RU können ReligionslehrerInnen mit ihren Schülern eigenständige Initiativen starten:

- Fastenimpulse in den Klassen selbst oder in den Eingangs- oder Pausenhallen, in der Kirche, ...unter Abklärung der Grundlagen: Nachdenken über Raum und Räume (Welche Räume beleben und erfahren wir im Alltag? Wie sehen die Räume, in denen wir uns aufhalten, aus? Was macht sie zu Lieblingsorten oder zu ungeliebten Räumen?) Und in weiterer Folge: Durch welche Kriterien oder Umstände wird ein Alltagsraum zu einem FASTEN-Raum? Welche kennen wir schon?

Wo finden wir weitere Fastenräume?

- Mit Hilfe dieser Fragen und Arbeitsanregungen stellen die SchülerInnen eine Liste von denkbaren FASTEN-Räumen zusammen, erarbeiten dazu Plakate oder ein Flugblatt zum Verteilen in der Schule oder beim Gottesdienst.
- Ein besondere Form der Beschäftigung mit dem Thema wäre die Gestaltung eines für die Dauer der Fastenzeit speziell eingerichteten oder aufgebauten FASTEN-Raumes, z.B. eine meditative Ecke oder ein kleiner Raum mit Arbeiten aus dem Religionsunterricht ...
- Eine Hilfe wird es durch die Liste der FASTEN-Räume des Projekts geben, die auf www.reliplus.at veröffentlicht wird. ○

Fasten
ist neues,
bewussteres Leben
mit Gott!

Fasten – Neues Leben (S. 13)

In einem fiktiven Interview kommt Jesus selbst zu Wort. Welche Einstellung hatte er zum Fasten? Wir wissen, dass er selbst für 40 Tage in die Wüste gegangen ist, und auch an anderen Stellen der Hl. Schrift wird erwähnt, dass er gefastet hat. Welche Schwerpunkte würde Jesus nennen?

Konkrete Aufgabenstellungen zum Text:

- Wie sieht Jesus das Fasten? Was lehnt er ab? Wozu möchte er die Menschen anstiften?
- Wie sehen die Menschen von heute die Aufforderung zu fasten?
- Während wir freiwillig fasten, hungern in vielen Ländern der Welt noch immer Millionen Menschen. Nennt die tragischen Gründe, die zu Hunger und Tod führen!
- Zwei Begriffe stehen für Jesus im Vordergrund: LEBEN und FREUDE. Gestalte mit diesen beiden Wörtern und der Mitte FASTEN-ZEIT ein Plakat.

Reinen Tisch machen (S. 14)

Wir kennen die Redewendung: einen Tisch reservieren. Für ein Festessen, einen festlichen Anlass. Und meist gibt es dazu Tischkarten mit den Namen der Personen, die am Tisch Platz nehmen. Für die 40 Tage der Fastenzeit reservieren wir einen Tisch: den FASTEN-TISCH. Und darauf stellen wir täglich eine FASTENTISCH-Karte.

- Mit den SchülerInnen erarbeiten wir zu den unterschiedlichen Tischen des Alltags (eine Liste von Fastentischen gibt es auf der Website www.reliplus.at) und des Glaubens Gedanken, Fotos, Zitate, oder ein Lied, die in Form einer größeren Tischkarte (z.B. A5 quer) gestaltet werden.

Motto: FASTEN = Reinen Tisch machen. Für die großen und kleinen FASTEN-TISCHE der Welt.

helmut.loder@reliplus.at

FASTEN – NEU LEBEN!

Ein Gespräch mit Jesus von Nazaret, dem Sohn Gottes, genannt Messias und Erlöser

reli+plus: Jesus von Nazaret, die Fastenzeit liegt vor uns und viele Menschen fragen sich wie schon so oft, was es mit dieser Zeit eigentlich auf sich hat. Welche Antwort können Sie uns geben?

Jesus: Ich freue mich, dass es euch ein Anliegen ist, den wirklichen Sinn beziehungsweise den Hintergrund des Fastens, wieder zu entdecken. Doch ich fürchte, so einfach lässt sich das gar nicht beantworten. Ich bin erschüttert, dass die meisten ChristInnen Fasten ziemlich negativ verstehen. Einschränkungen, Verbote, kein Fleisch essen und Ähnliches geistert in ihrem Kopf herum. Dabei geht dieses Verständnis am Sinn dieser besonderen Zeit weit vorbei. Es ist zu einseitig. Der Verzicht auf überflüssige Konsumgüter sollte nämlich die Vorstufe zu einer neuen Art zu leben sein. Für Gott leben. Das allein ist entscheidend!

reli+plus: Das heißt also, Fasten ist weit mehr als die Einhaltung bestimmter Gebote?

Jesus: Ja natürlich! Fasten wird immer auch Besinnung auf unsere menschlichen Wurzeln sein. Irgendwie ist der Mensch einem Baum vergleichbar, der darauf achten muss, dass seine Wurzeln tief genug im Erdreich verankert sind, sonst fällt er um. Auch beim Menschen ist es so! Der Mensch lebt ja nachweislich nicht nur vom Essen, Trinken oder Schlafen. Er benötigt dringend die echten Nährstoffe des Lebens. Er braucht Zeit, Ruhe und das Wissen um die Richtung und den Sinn im Leben. Um sich selbst zu finden. Um mehr und neu auf Gott hin zu leben! Um Freude am Leben und eine neue Fülle des Glücks zu finden. Fasten bedeutet, sich vom Lärm, von der Gier und der lauten Sensation abzuwenden. Zurückgehen in die Stille. Zurück zum gesunden Maß.

reli+plus: Sie sind ja selbst in die Wüste gegangen, um diese Stille zu erfahren ...!

Jesus: Das ist richtig. Die Evangelisten haben das sehr bildhaft beschrieben. Auch die vielen Versuchungen, mich an der Hinwendung zu Gott vorbeizuschwindeln.

reli+plus: Sie meinen vermutlich nicht, dass jetzt Jede/r in der Fastenzeit in die Wüste gehen und in Sack und Asche Buße tun soll?

Jesus: Nein, ich möchte das Fasten positiv verstanden wissen! Fasten soll eine ehrliche Einstellung, ein Vorsatz zur Umkehr sein! Fasten soll sein wie das Aufräumen im überfüllten Wohnzimmer des Herzens, in dem zwar alle Güter dieser Welt liegen, aber nachweislich für die Not des Nächsten keine Rolle ist. Platz machen für Gott. Hilfe und Unterstützung denen geben, die es dringend brauchen. Ein voller Bauch und viel Lärm im Kopf lassen es meist nicht zu, dass sich der einzelne Mensch besinnt.

reli+plus: Glauben Sie, können die Menschen von heute das überhaupt noch?

Jesus: Ja, ich glaube, dass es möglich ist, sich einzuschränken. Ohne Angst, etwas zu versäumen. Ohne Angst, sich etwas zu vergeben. Viele spüren bereits, wie notwendig es ist, zu teilen, Brücken zu bauen von Nachbar zu Nachbar, von Bruder zu Bruder, von Schwester zu Schwester. Viele erkennen den Sinn, einem einfachen Leben den Vorrang zu geben gegenüber rücksichtsloser Gier und der Sucht, ununterbrochen Neues, Überflüssiges und Unvernünftiges zu erwerben. Und sie spüren, wie ihr Leben freudvoller wird.

reli+plus: Was würden Sie den Menschen von heute zum Schluss als kurze Zusammenfassung sagen?

Jesus: Ich möchte, dass alle Menschen verstehen: *Fasten ist kein veraltetes Kirchengebot, sondern neues, bewussteres Leben mit Gott!* Alle Menschen als Bruder und Schwester behandeln, nachdenken, wo ich mich einschränken oder durch Verzicht Freude schenken kann, sich immer öfter freimachen vom Überflüssigen, von der Gier nach Besitz und Macht. Fasten ist der Hunger nach Gerechtigkeit, die Sehnsucht, zur Quelle des ewigen Lebens zu kommen! Wer das versucht, fastet im radikalsten Sinn des Wortes und findet die Freude zum Leben!

reli+plus: Wir danken für das Gespräch!

(Ausführliche Gedanken über das Fasten findet ihr bei Joh 3,17–18; Mk 8,34–38; Mt 25,35–40; Lk 4,1–4 und Lk 16,19–21 usw.)



Fasten ist der Hunger nach Gerechtigkeit, die Sehnsucht, zur Quelle des ewigen Lebens zu kommen!



Otto Strohmaier, Christus Pantokrator, in Anlehnung an eine Christusikone aus dem Kloster Hilandar, Athos. Foto: Helmut Loder

REINEN TISCH MACHEN



Fastentisch

Foto: Helmut Loder

Fastentischkarten gestalten

Überall biegen sich die Tische. Da kommt uns die Fastenzeit gerade recht, um „Reinen Tisch“ zu machen. Abzuräumen, was mich und uns alle daran hindert, richtig und gut zu leben. Achtsam zu leben. 40 Tage lang haben wir einen Tisch reserviert: den FASTENTISCH. Und darauf stellen wir täglich unsere FASTENTISCH-Karte!

Assoziationsimpuls:

- Was fällt dir/euch zu TISCH, an unterschiedlichen Tischen (z.B.: WühlTISCH, SchreibTISCH, ...) und Redewendungen und Sprichwörtern (auf-tischen, über den Tisch ziehen, ...) noch ein?

- Wie stellst du/stellt ihr euch eine Tischkarte vor? Entwerft einen Prototyp. Sucht nach Bildern und Fotos (z.B. aus Zeitschriften) und gestaltet mit grafischen Mitteln und Techniken eine „übliche“ Tischkarte und danach eine spezielle FASTENTISCH-Karte!

Fastentischkarte SPIEL-TISCH

Es gibt so viele unterschiedliche (Spiel)TISCHE. Für kleine Kinder, zum Legospielen, für die bunten Spielzeugautos.

Eine besondere Art von SpielTISCH steht in den Casinos. Groß und schwer, mit grünem Samt ausgekleidet. Und einer speziellen Mitte. Da rollt, surrt und klickt es. Jetons werden hin- und hergeschoben. Das Spiel kann beginnen. Wer ist dabei? Die Nerven liegen blank.

An einem anderen Ort stehen wiederum interessante neue SpielTISCHE: Billardtische. Auch hier flutschen Kugeln in mehreren Farben umher. Mit einem langen Stock, dem Queue, soll man möglichst schnell und elegant möglichst alle Kugeln in den vorgesehenen Löchern versenken. Ein Spiel mit einem extravaganten Spiel-TISCH.

Der Spiel-TISCH. Weit verbreitet. In vielen Erscheinungsformen. Zumeist ein Tisch, der so viele Emotionen und Leidenschaft wie selten ein Tisch hervorruft. Ist das Leben nicht tatsächlich manchmal ein spannendes Spiel? So mancher spielt mit seinem Leben.

Andere verspielen ihr Leben durch Alkohol oder Drogen. Darüber sollten wir in den Tagen der Fastenzeit öfter nachdenken, nicht nur am Spiel-TISCH.

Fasten, damit wir das Leben nicht „verspielen“!



Spieltisch

Foto: Helmut Loder



Internettipp

■ Anregungen für fast 50 unterschiedliche FASTEN-TISCHE sind unter www.reliplus.at/fasten zu finden

FASTENRÄUME 2014 - ZWEI BEISPIELE

Der Klangraum. Ist da jemand?

Ein ganz anderer besonderer Fastenraum ist der Klang-DOM auf freiem Feld an der B 54 in Hart bei Pischelsdorf/Oststeiermark. Nach 5-jähriger Vorbereitungszeit hat der freischaffende Künstler Richard Frankenberger einen faszinierenden Meditations- und Klangraum gebaut. Er lädt alle BesucherInnen ein, die Halbkugel aus einzelnen Metallsegmenten, die er auf das Feld gesetzt hat, den Sinn-Raum, wie er ihn bezeichnet, mit Klang und Leben zu erfüllen.

Der Innenraum des „Doms“ ist vollkommen leer. Er verführt sofort zum Lautwerden, aber auch zum Gegenteil, zur Stille, die man hier besonders intensiv hören kann, und zum Hörenlernen. Echos und Hallphänomene können allein oder in Gruppen erprobt werden.

Fastenraum Klang-DOM. Ein herausfordernder akustischer Raum als spektakuläre Einladung, sich bewusst eine Zeit lang mit dem Hören, dem Zuhören, dem Hörvermögen und vielleicht auch mit dem Hinhören auf Gott zu beschäftigen.



Der Klang-DOM in Hart bei Pischelsdorf.

Foto: Helmut Loder

Der Andachtsraum am Flughafen Wien.

Ein Fasten- und Gebetsraum für viele Religionen

Flughafen Wien: abfliegen, ankommen, warten. 22 Millionen Passagiere taten dies im Jahr 2012. Darunter Gläubige verschiedenster Religionen. Viele von ihnen wollen ihre Zeit am Flughafen nutzen, um einer Messe beizuwohnen, zu beten oder einfach nur die Stille eines Andachtsraumes zu genießen.

Seit der Eröffnung des neuen Skylink-Flughafens stehen den Fluggästen drei interreligiöse Andachtsräume von 7:00 bis 20:30h zur Verfügung. In erster Linie nutzen Reisende den Raum, die in Wien auf ihren Flug warten. Das zeigt sich in den Eintragungen der Gästebücher. „Vor allem Muslime kommen oft, um zu beten.“ Aber auch die MitarbeiterInnen des Flughafens nutzen die Gebetsräume.

Vor 24 Jahren hat Pfarrer Joseph Farrugia die Flughafenseelsorge initiiert. Zu den MitarbeiterInnen des Flughafens pflegt er ein gutes Verhältnis und hat immer Zeit für ein Gespräch, wenn er freitags seine Runde am Gelände dreht. Jeden Sonntag um 8:00r hält der aus Malta stammende Pfarrer die Messe in einem der Andachtsräume.

Der Andachtsraum ist ein großes Geschenk, besonders für die Menschen, die einen Ort der Stille inmitten der Hektik suchen. Hell und freundlich, in warmen Farbtönen stellt sich der Gebetsraum am Flughafen vor. Ein Ort der Stille und der Hingwendung zu Gott.

Gut, dass es solche Räume gibt, nicht nur in Schwechat.



Der Stille- und Gebetsraum am Flughafen Schwechat, Wien.

Foto: Wodicka



Internettipps

- Eine schräge Soundinstallation aus dem Klang-Dom kann auf youtube gehört und gesehen werden: www.youtube.com/watch?v=nxLikvoi_k0
- Wer sich die 48 Fastenräume von Aschermittwoch bis Ostermontag als täglichen Fastenimpuls mit pdf-file zusenden lassen möchte, kann eine Email an helmut.loder@reliplus.at, Kennwort: Fastenräume 2014, senden.

ANSTÄNDIG FASTEN

Das Warenangebot war noch nie so groß wie heute, auch vom „Fasten“ gibt es viele Formen: Vom Gesundheitsfasten über den zeitweiligen Verzicht auf Fernsehen oder Handy bis hin zum Autofasten ist uns vieles in den letzten Jahren vertraut geworden.

Monika Pretenthaler

(Mein Essen hat Folgen

Lange Zeit wurden KatholikInnen unter anderem daran erkannt, dass sie sonntags in die Kirche gingen und am Freitag kein Fleisch aßen. Fixe Rituale dienen der Orientierung, sie geben Halt und Sicherheit. Sie können aber auch leer werden, wenn das äußere Tun mit der inneren Einstellung nicht mehr zusammenpasst. Im Zweiten Vatikanischen Konzil ist die Kirche daher vielen Regeln und Bräuchen auf den Grund gegangen. Zum Freitagsfasten hat die Kirche gesagt, dass es nicht nur und zuerst um einen Fleischverzicht geht, sondern auch um angemessene Werke der Barmherzigkeit.

Fasten ist ein religiöses Phänomen und hat verschiedene Motive. Es geht dabei um eine innere Reinigung und eine neue Ausrichtung auf Gott. Die frühe Kirche übernahm aus dem Judentum zwei Fasttage pro Woche und gab ihnen einen neuen Inhalt. Es wurde am Mittwoch in Erinnerung an die Gefangennahme Jesu gefastet und am Freitag zum Gedenken an den Tod Jesu. Damit ist die christliche Fastenpraxis von Beginn an mit dem Gedanken der Solidarität, des Mitfühlens und Mitleidens verbunden und sie setzt einen alttestamentlichen, prophetischen Appell aus dem Jesaja-Buch um. Nach der Kritik an einer wirkungslosen kultischen Fastenpraxis (Jes 58,1–5), welche die Ungerechtigkeit nicht eindämmt, wird zu einer anderen Praxis des Fastens aufgerufen: „Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe; die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot

auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.“ (Jes 58,6–7)

Bis heute kennen Kirche und Gesellschaft den sozialen und politischen Aspekt des Fastens. So kann (Fleisch-)Fasten für heute eine aktuelle Form der solidarischen Nächstenliebe sein. Nicht asketische Gründe motivieren zum (Fleisch-)Verzicht, sondern das Wissen und die Erfahrung, dass ein zügelloser (Fleisch-)Konsum vielen Menschen in den armen Ländern des Südens und auch nicht industriell produzierenden Bauern bei uns die Existenzgrundlage streitig macht. Am Beispiel des Fleischfastens kann ein Zukunftsmodell für eine gerechtere Welt erschlossen werden.

Ideen – nicht nur für die Fastenzeit

Die Materialien auf den nächsten Seiten (Gespräch mit Bioladenpionier Rupert Matzer, Kunstbilder (vgl. Impulse dazu auf www.reliplus.at) sowie Zahlen, Grafiken, Positionen zum Fleischkonsum) wollen zu einem ethisch reflektierten Umgang mit Fleisch und anderen Nahrungsmitteln anregen. Die SchülerInnen können weitere Fakten und Informationen sammeln (vgl. Quellen, Buch-, Film- und Internettipps), Interviews und Gespräche mit Bauern/Bäuerinnen und Personen aus der Lebensmittelbranche führen. Sie können Sichtweisen analysieren, diskutieren und persönlich zum Thema Stellung beziehen. ●

monika.pretenthaler@reliplus.at

Welche Kompetenzen?

Durch die Bausteine und entsprechende Aufgaben im Unterricht können folgende Kompetenzen gefördert werden:

- Die christliche Tradition des (Fleisch-)Fastens zu bestimmten Zeiten mit aktuellen sozialen und ethischen Fragen in Beziehung setzen.
- Zusammenhänge zwischen ökonomischen, ökologischen und sozialen Strukturen und der christlichen Schöpfungsverantwortung erkennen und entsprechende Schlussfolgerungen für das eigene Leben ziehen.
- Verschiedene Möglichkeiten einer Lebensgestaltung, die zu mehr Gerechtigkeit beiträgt, kennenlernen, analysieren und (weiter-)entwickeln.

Buch- und Filmtipps

- Baur, Simone: We feed the world. Materialien zu einem Film von Erwin Wagenhofer: www.kino-macht-schule.at
- Duve, Karen: Anständig essen. München: Goldmann 2012.
- Putzer, Hans: Hungerkriege. Das Schicksal unserer Kinder. Graz: Leykam 2010.
- Vetter, Marcus / Steinberger, Karin: Hunger. 2012 [DVD und pädagogische Materialien] (Infos: www.brot-für-die-welt.de)
- Wagenhofer, Erwin: We feed the world. Österreich: 2005 [DVD].

Quellen

- Bäuerlein, Theresa: Fleisch essen, Tiere lieben. München: Ludwig Verlag 2011.
- Chemnitz, Christine / Benning, Reinhold: Fleischatlas. Daten und Fakten über Tiere als Nahrungsmittel. Neue Themen. Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung 2014.
- FAOSTAT (Food and Agriculture Organization of the United Nations – Statistics), in: <http://faostat.fao.org/> [abgerufen am 19.01.2014].
- Global 2000. Die österreichische Umweltschutzorganisation (Hg.): Fleischatlas Österreich. Zurück zum Sonntagsbraten. Wien: 2013.
- Perez, Nissan N.: Corpus Christi. Christusbildungen in der Fotografie. Heidelberg: Edition Braus im Wachter Verlag 2003.
- Pretenthaler, Monika, in: Sonntagsblatt für Steiermark 8 (2013).
- Welthaus Bielefeld (Hg.): Kann denn Schnitzel Sünde sein? Kurze didaktische Einheiten zum Thema Fleischkonsum für Schule und Jugendarbeit. 2012, in: www.welthaus.de/bildungsbereich/downloads/unterrichtsmat-welthaus [abgerufen am 19.01.2014].

ICH KANN RUHIG SCHLAFEN ...

Aus einem Gespräch mit dem Bio-Pionier Rupert Matzer.

Das Engagement gegen das Atomkraftwerk Zwentendorf und die Energiefrage, die durch ein Buch motivierte Umstellung der Ernährung aufgrund der ersten Schwangerschaft von Ushij Matzer und die St. Mareiner Biobauern, die einmal in der Woche ihr Angebot in der Nähe der Matzer-Wohnung verkauften, motivierten das Paar, eine eigene kleine Biowaren-Verkaufsstelle aufzumachen. Ursprünglich nur als vorübergehendes Projekt gedacht – der 15m² große Laden war Montag bis Freitag halbtägig geöffnet; das Sortiment bestand anfangs aus Kartoffeln, Karotten, Sauerkraut, Äpfeln, Brot und Schafskäse – ist der Bio-Laden zum Lebenswerk von Familie Matzer geworden.

Was sind für Sie die zentralen Gründe, sich für Biolandbau und Biohandel zu engagieren?

Rupert Matzer: Ich bin der Meinung, dass wir keine Kriege führen müssten, wenn es eine gerechtere Weltordnung gebe würde. Ich bin auch davon überzeugt, dass sich kein Afrikaner bei uns so schlecht behandeln lassen würde, wie es gegenwärtig passiert, wenn er in seiner Heimat besser leben könnte. Aber wir leben auf Kosten der anderen ... und wir müssen uns daher für faire Handelsbeziehungen einsetzen. Es kann nicht sein, dass immer jemand auf der Strecke bleibt. Es darf der Erzeuger nicht auf der Strecke bleiben, auch nicht der Konsument und der Verteiler braucht auch seinen Teil. Es sollen alle voneinander wissen. Wenn man sich kennt, gibt es keinen unfairen Preis. Die Beziehung, die durch ein Produkt zwischen den beteiligten Personen hergestellt wird, ist das wichtigste. Wenn ich die Geschichte des Produktes kenne, wenn ich weiß, wer dahinter steht, dann sieht alles ganz anders aus und es werden andere Dinge wichtiger als der Preis. Es geht um den Beitrag zu einer gerechten Weltordnung – ich glaube immer noch daran!

Ernährung ist immer auch eine soziale Frage. Wie stehen Sie zur Aussage, Bioprodukte seien nur etwas für Reiche?

Rupert Matzer: Vorwiegend ist das ein Problem im Gehirn, wenn man sich Gedanken über die Dinge macht, dann sieht eine Sache meistens anders aus. Es gibt eine Untersuchung aus Deutschland, die belegt, dass Haushalte, die sich mit vollwertigen Bioprodukten ernähren, weniger Geld dafür ausgeben als andere. Warum? Sie essen weniger in Restaurants, konsumieren auch kaum Alkohol und weniger Fleisch.

Über die Möglichkeit, dass Ernährung zu mehr Gerechtigkeit im globalen Zusammenhängen beitragen kann, haben wir bereits kurz gesprochen. Inwiefern können Ernährung und auch Fasten und Verzicht in Ihren Augen zu mehr Gerechtigkeit und Freiheit beitragen?



Vor 35 Jahren haben Ushij und Rupert Matzer in Graz den ersten Bio-Laden Österreichs eröffnet.

Foto: Stuhlhofer

Rupert Matzer: Entscheidung in Freiheit ist echte Freiheit. Wenn ich nur einmal in der Woche Fleisch esse, ist das kein Verzicht, sondern ich gewinne dadurch Freiheit. Ich persönlich freue mich über jedes seriöse Bioprodukt, das verkauft wird, weil es ein Beitrag für die Erhaltung der Umwelt ist. Dann ist da noch die Frage des Transportes – je näher das Bio ist, umso besser ist es – und die Frage, in welchen Freiheiten oder Zwängen stehen die Menschen, die an der Produktion beteiligt sind. Bei jedem „billigsten“ Anbieter müssen wir uns die Frage stellen, warum so günstig hergestellt werden kann: Schaut er nicht auf die Natur, schaut er nicht auf seine MitarbeiterInnen, schaut er nicht auf die Tiere?

Welches Resümee können Sie aus Ihrem Engagement ziehen?

Rupert Matzer: Leider geht auch im Biobereich nicht alles in eine passende Richtung – ich bin der Meinung, dass ein Bioprodukt nicht in Plastik verpackt gehört. Lebensmittel müssen in Papier und Mehrweggläser kommen ... im kleinen Bereich können wir das in unseren drei Bioläden so bestimmen, aber für die große Biowelt spielen wir keine Rolle.

Ich persönlich kann sagen, ich kann jeden Tag mit ruhigem Gewissen schlafen gehen. Das ist schön! Ich brauche niemanden anlügen – einen Beruf zu haben, wo du niemanden anlügen brauchst, das ist super. Und wir haben vier Kinder, die richtig denken, sich engagieren und wir erfreuen uns auch an den Enkelkindern.

Abschließend: Man freut sich an den kleinen Dingen – das Bewusstsein verändert sich zwar langsam, aber die Veränderung lässt sich nicht aufhalten ...

Vielen Dank für das Gespräch! ○



Internettipps

- graz.welthaus.at
- www.katholische-kirche-steiermark.at/bildung-gesellschaft/gerecht-leben-fleisch-fasten
- www.sonntagsblatt.at/serien/gerecht-leben-fleisch-fasten
- www.bio-laden.at
- www.boell.de/fleischatlas

DEM ESSEN IN DIE AUGEN SEHEN

Was der Umwelt zu schaffen macht, ist das System der Nahrungsproduktion, an das wir uns gewöhnt haben. Anders gesagt: Die Wurzel des Problems ist nicht die Tatsache, dass wir Fleisch essen. Sondern, dass der weitaus größte Teil unserer Lebensmittel nicht nachhaltig produziert wird. Innerhalb des bestehenden Systems haben Soja und Rostbratwurst das gleiche Problem.“

„Pflanzenfressende Tiere können auch da weiden, wo Weizen und Äpfel keine Chance haben. Ein großer Teil des Graslandes [...] ist nur deswegen kein Ackerland, weil der Standort sich nicht eignet – wegen zu hohen Niederschlags etwa oder weil das Gelände zu stark abfällt. Es ergibt also auch ökonomisch Sinn, Tiere dort weiden zu lassen. Aus Sicht der Natur sind Wiesen ohnehin die bessere Variante zum Feld, weil sie statt einer Fläche, die mit nur einer einzigen Pflanze bedeckt ist, ein vielfältiges Ökosystem hervorbringen. Wiesen gehören zu den artenreichsten Ökosystemen und gewährleisten eine hohe Biodiversität. Sie bieten also nicht nur den Rindern und Schafen, die darauf grasen, Lebensraum, sondern auch wilden Tieren.

Rinder und Schafe können Gras in Fleisch verwandeln und Schweine bringen den gleichen Trick mit Abfall fertig. Die Hühner picken sowieso alles auf, was sie in ihre Schnäbel bekommen können. Nebenbei produzieren sie kostenlosen Dünger. Innerhalb eines so geschlossenen Ökosystems kann alles auf einen Nenner gebracht werden: Tierschutz, Umweltschutz, Fleischqualität.“

„Ja, aber – was wollen wir denn nun? Es gibt einen Punkt, an dem wir uns entscheiden müssen. Naturbelassenes Fleisch von Tieren, die ein gutes Leben geführt haben, Fleisch, das niemanden krank macht oder vergiftet, dazu noch billig und massenhaft – das können wir vergessen. Niemand, der in den letzten Monaten mit einem halb offenen Auge auf eine Zeitung oder einen Bildschirm geschaut hat, kann ignorieren, dass in der Fleischindustrie etwas schief läuft.

Wir müssen deshalb nicht alle sofort Vegetarier und Veganer werden. Aber zwei Dinge müssen wir tun.

Erstens: besseres Fleisch essen. Das heißt: Würste und Gulasch von Tieren, die Platz und Auslauf hatten, die gefressen haben, was ihrer Natur entspricht, und die niemand verstümmelt, stundenlang durchs Land gekarrt oder sonstwie misshandelt hat ...

Zweitens: Wir müssen weniger Fleisch essen. 60 Milliarden Tiere werden jährlich weltweit zu Nahrung verarbeitet ... Eine solche Menge ist globaler Selbstmord. Wegen ziemlich ernster Nebenwirkungen wie Klimawandel, Übergewicht,



Herlinde Koelbl: Opferlamm, 1998.

Foto: Perez, 2003, 56

wirkungsloser Antibiotika, Umweltschäden und endloser Grausamkeit an Tieren. Der Spruch ‚Weniger ist mehr‘ hat mich immer schon genervt. Weniger ist nicht mehr, sondern weniger. Aber da müssen wir halt durch.“

„Das ‚Modell Sonntagsbraten‘ trifft das Prinzip genau: Fleisch selten, aber dann als Festmahl. Dann tut es auch nicht weh, dieses Fleisch von anständigen Herstellern zu beziehen.“

aus: *Bauerlein* 2012, 31;64;142–143;146.

Für Fleisch hungern?

Während sich viele Initiativen auf der nördlichen Erdhälfte vor allem auf die Folgen von Fleischkonsum konzentrieren, richtet sich das Engagement für Süd- und Entwicklungsländer auf die Produktion von Futtermitteln und ihre Folgen für die ländliche Bevölkerung. Soja und Mais werden in Südamerika und Afrika in Monokultur angebaut – die dafür benötigten Ackerflächen werden immer weiter ausgedehnt – und nach Europa transportiert, Kleinbauernfamilien entrechtet und durch die riesigen Plantagen von ihrem Land vertrieben. Wer Widerstand leistet, muss mit Gewalt, Inhaftierung oder sogar Mord rechnen.

Zusätzlich zu Problemen wie Abholzung von Regenwald für den Anbau von Futtermitteln, enormen Wasserverbrauch, den übermäßigen Chemieeinsatz (Düngemittel, Pestizide, ...), die Gefährdung der Artenvielfalt trägt der weltweit noch immer weiter steigende Fleischkonsum zu Hunger, Armut und der Verletzung von grundlegenden Menschenrechten bei.

Aus Solidarität mit den entrechtigten Menschen und um zu mehr Gerechtigkeit beizutragen, unterstützen zahlreiche kirchliche Projekte die Landlosen-Bewegungen in den Ländern des Südens, damit landlose ArbeiterInnen und Kleinbauernfamilien wieder zu einer Existenzgrundlage kommen können. ○



Die christliche Fastenpraxis ist von Beginn an mit dem Gedanken der Solidarität, des Mitfühlens und Mitleidens verbunden

ÜBUNGSEIDEN

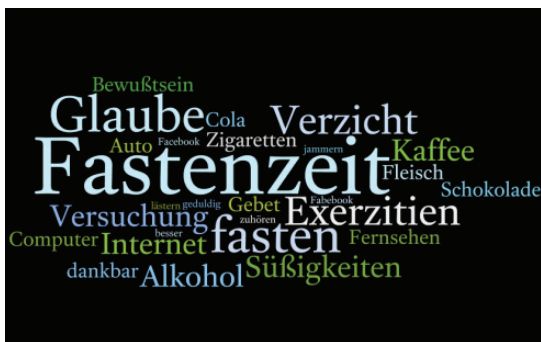
Eine Standpunktrede

SchülerInnen können in einem Brainstorming ihre Fastenideen oder -vorsätze nennen und (eventuell entsprechend der Zustimmungshäufigkeit) eine Fasten-Cloud erstellen.

JedeR SchülerIn wählt ein Thema aus und bereitet dazu eine Standpunktrede nach dem folgenden Schema vor:

1. Mein Standpunkt
2. Begründung des Standpunktes
3. Erläuterung und Veranschaulichung (Beispiele/Belege)
4. Zusammenfassung
5. Appell

Beispiel für eine Cloud zur Fastenzeit:



Wortwolke zum Thema Fasten.

Andrea Juchem 2013

Debattenspiel

Die SchülerInnen führen eine Pro-Kontra-Debatte zu einem vorgegebenen (z.B. „Kann denn Schnitzel Sünde sein?“, „Soll in Österreich ein verpflichtender ‚Veggie-Tag‘ eingeführt werden?“) oder selbst gewählten, kontroversen Thema durch. Im Vorfeld sammeln sie in Kleingruppen Pro-Argumente und/oder Kontra-Argumente (eigene und aus Informationsmaterialien z. B. zum Thema Fleischkonsum, vgl. Tipps auf S. 16), die dann einige VertreterInnen der jeweiligen Gruppe als ExpertInnen in die Diskussion einbringen. Am Ende des Gesprächs können alle SchülerInnen über das Ergebnis abstimmen. Zum Abschluss wird in einem Reflexions-/Feedbackgespräch geklärt, welche Argumente bzw. Plädoyers warum überzeugender waren (vgl. Was ist ein gutes Argument?).

Argumente prüfen

Der Argumentationsgang eines Textes (wie z. B. „Sonntagsbraten“) kann in folgenden Schritten nachgezeichnet werden (vgl. Sänger 2010, 171):

1. **Zentrale Argumente herausfinden:** In welchen Aussagen stecken Argumente? Welcher Art sind sie? Welches Gewicht kommt ihnen zu?
2. **Argumente prüfen:** Besteht eine Zusammenhang oder gibt es Sprünge in der Argumentation? Werden Begriffe einheitlich verwendet?
3. **Den Argumentationsgang bewerten:** Genügt die Argumentation den Kriterien der drei Ks?

Sonntagsbraten

Na klar war früher alles besser. Gegessen wurde, was auf den Tisch kam, es gab Fleisch – und davon reichlich. Die Agrarindustrie warb: „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft.“ Wer wollte dem widersprechen? Der Sonntagsbraten war knusprig und kam aus Mutters Tiefkühltruhe. Fragen? Nö. Schön war’s! Die Familie saß vereint um einen Tisch, es wurde gelacht und süßer Wein getrunken, der Nachtsch, Vanillepudding mit Himbeersoße, leitete zum Mittagsschlaf über und wurde beim Sonntagsspaziergang egalisiert.

Na klar ist heute alles besser. Weil: Es schmeckt! Viel besser noch als früher. Der Sonntagsbraten hat ja eine ziemliche Bürde zu tragen. Denn so aufmerksam wie er wird heute kaum ein Stück Fleisch beschaut. Biomärkte rufen zur Umkehr, denn Fleisch sei nicht Fleisch, Massentierhaltung, pfui, und man müsse doch ... Stimmt.

Andererseits: Regionale Lebensmittelkooperativen, die ihre Ware eigenhändig zu Märkte tragen, rufen zu einem weiteren Schritt auf. Denn Bio ist ja gut und richtig – aber was hilft es der Umwelt, wenn das Angus-Rind aus Argentinien erst ins Flugzeug steigen muss, um Tausende Kilometer später unsere Gaumen und Gewissen zu erfreuen? Stimmt auch.

Sie haben ja Recht. Wer möchte nicht gerne bei ihnen kaufen. Aber: Nicht jedeR kann es sich leisten. Zumindest nicht ein paar Mal in der Woche. Muss man das denn? Vielleicht geht’s ja auch anders. Suppenmontag, Gemüsedienstag, Kartoffelmittwoch, Restedonnerstag, am Freitag Fisch, am Samstag Topfen und dann: Sonntag! Den Sonntagsbraten zelebrieren. So wie früher, am festlich gedeckten Tisch, mit Kerze und Blumen, Servietten, aber einem leichtfüßigen Wein. Und einem Stück Fleisch in der Mitte, das die Geschmacksknospen auf der Zunge Tango tanzen lässt und den netten Bauern vom Wochenmarkt mit an den Tisch zaubert – in Gedanken zumindest. Gesegnete Mahlzeit!

nach Matthias Lemme



Wenn ich Gott nicht zwischen den Kochtöpfen finde, dann finde ich Gott auch nicht in der Meditation.

Teresa von Avila



Quellen

- Feilacher, Johann: Sovären. Das Haus der Künstler in Gugging. Heidelberg: Edition Braus im Wacher Verlag 2004.
- Juchem, Andrea: Fastenzeit 2013, in: <http://www.bachmichels.de/2013/02/13/fastenzeit-2013/> [abgerufen am 14.01.2014].
- Lemme, Matthias / Macke, Iris / Niemeyer, Susanne / Westphal, Hinrich C. G.: sonntags. Erfindung der Freiheit. Hamburg: Andere Zeiten e.V. 2009.
- Pfeifer, Volker: Didaktik des Ethikunterrichts. Bausteine einer integrativen Wertevermittlung. Stuttgart: Kohlhammer 2009.
- Pfeifer, Volker: Ethisch argumentieren. Eine Anleitung anhand von aktuellen Fallanalysen. Paderborn: Schöningh 2009.
- Sänger, Monika (Hg.): Kolleg Ethik 1. Bamberg: C.C. Buchners Verlag 2009.
- Sänger, Monika (Hg.): Kolleg Ethik 2. Bamberg: C.C. Buchners Verlag 2010.
- Ziener, Gerhard / Kessler, Mathias: Kompetenzorientiert unterrichten – mit Methode. Methoden entdecken, verändern, erfinden. Seelze: Klett/Kallmeyer 2012.

DIE DREI DIMENSIONEN DES FASTENS

Soziale (politische) Dimension

MATERIELL

Der Ertrag, der durch die eigene Einschränkung anfällt, wird an Bedürftige gegeben.

SOLIDARISCH

Fasten als Akt der Solidarität mit den Mitmenschen, um Unrecht zu beseitigen.

Fasten als gewaltloser Widerstand gegen eine empfundene Ungerechtigkeit (z.B. Gandhi, Friedensgruppen, Hungerstreik)

Nächstenliebe

Medizinische Dimension

PHYSIOLOGISCHE FOLGEN

Entwässerung, Abbau von Fett, Regeneration von Körperzellen

PSYCHISCHE FOLGEN

Phase der Krisen (Kopfschmerzen, Nervosität, Schwindel)

Phase der Ruhe und Entspannung (Gefühl der Leichtigkeit)

HEILENDE WIRKUNGEN

durch Umschaltung auf „innere“ Ernährung durch Änderung der Essgewohnheiten

für Heilwirkung wichtig: Freiwilligkeit des Fastens

Selbstliebe

Spirituelle Dimension

ZIEL DES FASTENS

Durch die ehrliche Selbstbegegnung offen werden für eine Begegnung mit Gott.

DAS FASTEN

... führt zu Stille und Meditation

... weist über das Sicht- und Hörbare hinaus

... befreit von Abhängigkeiten und schenkt innere Freiheit

... führt zur Anbetung Gottes „mit Leib und Seele“

Gottesliebe

FASTENTRADITIONEN



Kath. Christentum



Judentum



Islam



Buddhismus



Hinduismus

Feste Zeiten

Fastenzeiten

» Fastenzeit vor Ostern (Aschermittwoch bis Abend des Karsamstag)

» Advent

Fast- und Abstinenztage

» Aschermittwoch
» Karfreitag

» Jom Kippur (Versöhnungstag)
» Tischa be-Aw (Tag der Trauer), Erinnerung an die zweimalige Zerstörung des Tempels in Jerusalem

» Fasten im Fastenmonat Ramadan ist eine der „5 Säulen des Islam“
» Im islamischen Kalender (Mondkalender) verschiebt sich der Ramadan jedes Jahr im Vergleich zum gregorianischen Kalender um elf Tage nach vorne.

» keine festen Fastenzeiten
» asketisch lebende Mönche und Nonnen: keine Nahrung nach zwölf Uhr

» Fasten als Vorbereitung auf religiöse Feste und Rituale
» häufig auch an Voll- bzw. Neumondtagen
» keine festen allgemeinen Fastenzeiten

Wer fastet?

» das Abstinenzgebot (Verzicht auf Fleischspeisen) verpflichtet alle ab 14
» das Fastengebot (nur einmalige Sättigung am Tag) verpflichtet alle Volljährigen bis 60
» Ausnahmen: Kinder und Jugendliche, alte, kranke und schwer arbeitende Menschen, Reisende

» Mädchen ab 12 Jahren
» Knaben ab 13 Jahren

» alle Muslime ab der Pubertät; ausgenommen: Schwangere, Stillende, Reisende, Kranke, Frauen während ritueller Unreinheit (Menstruation, Wochenbett)
» Fastende müssen sein:
- in vollem Besitz ihrer Geisteskräfte
- volljährig
- körperlich dazu imstande
- nicht auf Reisen

» asketisch lebende Mönche und Nonnen in den Klöstern
» Freiwillige, da es keine Verpflichtung zum Fasten gibt

» Freiwillige
» es ist möglich, als Fürbitte für andere ein Fastengelübde abzulegen

Wie wird gefastet?

» in der Fastenzeit: der Einzelne wählt Verzicht (Speisen, Alkohol, Auto...) und gute Vorsätze selbst
» an den Fasttagen: nur eine Sättigung am Tag
» an Abstinenztagen: keine Fleischspeisen
» andere christliche Konfessionen haben eigene Formen des Fastens entwickelt

» 25 Stunden: von Sonnenuntergang bis eine Stunde nach Sonnenuntergang
» weder Nahrung noch Getränke
» Abstinenz von Essen, Trinken, Waschen aus Vergnügen, Leder tragen, Geschlechtsverkehr, Salben

» zwischen Morgendämmerung und Sonnenuntergang (dann: Fastenbrechen)
» Verzicht auf: Essen, Getränke, Rauchen, Parfüm, Geschlechtsverkehr, Injektionen
» gemieden werden: Worte der Rache, Streit, unangemessenes Verhalten
» empfohlen: Versöhnung zwischen Zerstrittenen

» allgemein: nicht im extremen Ausmaß
» gemäß dem Grundsatz der Gewaltlosigkeit wird vegetarische Nahrung empfohlen
» kein generelles Fleischverbot

» 43% der religiösen Hindus leben ständig vegetarisch

▶ IMPULSE ZUM NACHDENKEN

- Welche Personen oder Personengruppen in deiner Umgebung fasten eigentlich regelmäßig? Welche Gründe könnten sie dafür anführen?
- Fasten im christlichen Sinne hat eine soziale, eine medizinische und eine spirituelle Dimension. Trifft das nicht auch auf jede Diät zu? Und ist nicht jedes Abnehmen auch ein Fasten?
- Manche Menschen bringen ihre Fastenerfahrungen in das Wort: „Weniger ist mehr“. Was könnte in der heutigen Zeit alles ein „mehr“ sein?
- Welche Schwerpunkte der Fastentraditionen in den einzelnen Religionen sind im modernen Leben gut lebbar? Was ist im Alltagsleben schwer umzusetzen?
- Eine sehr gelungene Fastentradition in der katholischen Kirche ist der „Fastensuppensonntag“ der katholischen Frauenbewegung. Wie wird der „Fastensuppensonntag“ in Deiner Familie/Pfarre/Umgebung begangen? Wie werden dabei die verschiedenen Dimensionen des Fastens gelebt.

▶▶ BUCHTIPPS

- Lütznert, Hellmut: Wie neugeboren durch Fasten, München: Gräfe und Unzer 2013.
- Ceelen, Peter: Zunehmen erwünscht. Ein Fastenkalender, Stuttgart 2011

Eine Minute Zeit

Augen sind Tore zum Leben

Grundnahrungsmittel

Sich frei machen ...

Mit frischem Auge

Dem Herzen schenken

Hintauchen zu Anderen

Verwandlung erleben

Gefährlich leben

Schreiben und lesen

Den Kopf waschen

Wie eine Schale sein

Schönheit leben

Schön, dass es dich gibt



**Auch der Träume Quelle
ist versiegt.
Doch vertrau!
Am Ende deines Weges
wird Heimat sein.**

Hermann Hesse

Zum anderen, darüber hinaus

Mit wachen Sinnen

Körper und Geist durchlüften

Beistriche im Alltag machen

Aufgeräumt zu dir kommen

Die Stille auskosten

Endlich einmal gewinnen

Seiner Spur folgen

Stark leben, sanft bleiben

Begegnungen leben

In Bewegung bleiben

Im Gespräch bleiben

In Spannungen leben

Textbilder von „Eine Minute Zeit“,
einem Fastenprojekt (2002) von der
katholischen Jugend Steiermark
und dem Sonntagsblatt.



Bildungsmedien TV



UNIVERSITÄT
BIBLIOTHEK



bm:ukk
Bundesministerium für
Unterricht, Kunst und Kultur

MEDIEN
service

Bildungsmedien-TV ist eine Online-Videothek des bm:ukk für alle österreichischen Schulen und auch für andere Non-Profit Einrichtungen wie Pfarren, die einen Extrazugang anfordern können. Das Bildungsmedien-TV verfügt über 2000 Medientitel mit dazugehörigem Begleitmaterial. Für die Onlinedistribution sind nur wenige technische Voraussetzungen notwendig:

Ein Internetanschluss, der Apple QuickTime Player und das spezielle Abspielmodul bmtv.exe.

Die Anmeldung erfolgt über die Schule mit der Schulkennzahl (Pfarren erhalten eine Ersatzzahl) und ein Passwort.

Der Fachbereich Religion ist in diesem Konzept in einer erweiterten Aufbauphase. So finden sich Medien für alle Schultypen zu den unterschiedlichsten Themenbereichen. Nähere technische und inhaltliche Hinweise unter: www.bildungsmedien.tv

Spezielle Angebote zum Heftthema Fasten:

- Vom Fasten zum Fest – Fasten- und Osterbräuche (25 Min., ab 6 Schulstufe).

In dieser Reportage rund um die Fastenzeit und Ostern werden Bräuche und Symbole, vom Aschekreuz bis hin zur brennenden Osterkerze filmisch vorgestellt.

- Anshi & Karl-Heinz – Kirchliche Feste II: Aschermittwoch, Fastenzeit, Karfreitag, Ostern (75 Min. ab der 2. Schulstufe)

Auf kindgerechte und gut verständliche Weise werden Herkunft, Geschichte und heutige Bedeutung der jeweiligen Feste und Gedenktage erläutert. Die Serie leistet einen Beitrag zur Vermittlung von Basiswissen im Religionsunterricht.

Mag. Herbert Stiegler, bibliothek@kphgraz.at

A) „GERECHT LEBEN – FLEISCH FASTEN“ - MATERIAL VON HEINZ KOMMT NOCH

Vorschau

reli+plus 05-06 | 2014

feiern

Biografisch orientiertes Lernen an christlichen Feierorten.

Erstkommunion feiern: Liturgie und Alltag – ein Geschwisterpaar?

Firmung: Wie Jugendliche Feiern erleben.

Abschiede (nicht nur zum Schulschluss) gestalten und feiern.