

# Fastenzeit

Die Fastenzeit ist ja eine 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.

Jesus fastete auch – in der Wüste. Lest bei der biblischen Geschichte nach.

Fasten heißt ja verzichten. Manche verzichten auf Fleisch, Süßigkeiten, Fernsehen oder oder oder. Jeder sucht etwas was ihm aber auch etwas schwer fällt es durchzuhalten.

## Erklärfilm zum Fasten oder Fastenzeit

<https://www.zdf.de/kinder/logo/fastenzeit-102.html>

## Familienfastenidee

In dieser Fastenzeit könnte dieses Motto gelten: "Mehr für den anderen, weniger für mich selbst".

Konkret bedeute dies etwa für die Tochter, ihrem Brüderchen ein Spielzeug zu überlassen, welches sie eigentlich nicht ausleihen wolle. Oder natürlich gilt dies auch anders herum.

Auch mit Spielen können wir den Sinn und Zweck der Fastenzeit veranschaulichen.

Hier kommt vielleicht eine Anregung für euch in der Familie:

Ihr Kinder könnt beispielsweise "Fastenideen" für alle aus der Familie sammeln und auf Zettel schreiben oder ihr tut dies in Familie zusammen.

Hier kommen einige Beispiele: abtrocknen helfen, freiwillig aufräumen, gegenseitig etwas vorlesen, Spaziergang statt mit Auto fahren, Fahrradrunde, mehr Lächeln vergeben, wenn man schimpfen will – lieber bis 3 zählen und tief durchatmen, helfen statt spielen, zuhören statt sauber machen/ putzen ...

Dann werden die Zettel in einer Kiste gesammelt, und jede von euch darf sich einen Zettel herausziehen.

Mit dem Spiel könnten die Kindern und wir Erwachsenen lernen, dass Fasten keine Leistung, sondern als "Dankeschön" zu verstehen ist.

## Fasten mit allen Sinnen, dem ganzen Körper

### **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

## Bastelidee

### Handschmeichler als Erinnerung für die Hosentasche

#### **Ihr braucht:**

- ein (unebenes) Aststück aus dem Garten oder Park
- Feile, Raspel oder Taschenmesser
- Schleifpapier 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 Schleifpapier 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 einem Loch und einem Lederbändchen versehen wird der Handschmeichler zu einem schönen Geschenk für Oma, Opa, Tante, Onkel, Bruder, Schwester ...

Viel Spaß! Seid aber sehr vorsichtig!

## **Spiele**

### **Wasser heben**

Wasser ist ein wertvolles Gut - und das Trinken darf nicht vernachlässigt werden, wenn tatsächlich gefastet wird. Ein fröhliches Spiel ums Wasser - bei dem man schon etwas Geschicklichkeit braucht.

Ihr braucht vier gleiche, robuste Trinkgläser oder Becher und zwei möglichst dicke Kunststoff-Trinkhalme. Dünne Trinkhalme eignen sich nicht. Jeweils zwei Gläser werden nebeneinandergestellt. Vor jedes Trinkglas-Paar darf sich ein Kind setzen. Das rechte Glas füllt ihr immer zur Hälfte mit Wasser und stellt den Trinkhalm hinein. Nicht vergessen: Küchentuch unterlegen.

Nun wird's spannend. Auf Kommando geht es los. Jedes Kind hält mit dem Daumen den Trinkhalm zu, hebt ihn ins leere Glas hinüber und nimmt den Daumen wieder fort. Das Wasser im Halm sprudelt heraus. Nun schnell wieder ins volle Glas eintauchen, Halm zuhalten, ins leere Glas sprudeln lassen und so fort. Je dicker der Halm und je koordinierter die Bewegungen, umso besser.

Wann wird der Gewinner bestimmt? Wenn ein Kind deutlich mehr Wasser umgefüllt hat als das andere. Ihr könnt aber auch einen Wettkampf zwischen Kind und Elternteil starten.

### **Früchte erraten**

Ihr versucht Früchte/ Gemüse zu erraten bei den Verkosten oder Ertasten mit richtigen und frischen Früchten wie Apfel, Banane, Zwiebel, Tomate, Gurke, Erdbeere ...

Wer erkennt die zu verkosteten oder zu ertasteten Früchte mit geschlossenen Augen am schnellsten?

Los geht's! Viel Spaß!