

Heißt Fasten wirklich nur verzichten?

Die Gestaltung der Fastenzeit in der Tageseinrichtung (Gestalt hafte Zugänge)

1. Fastenzeit als geprägte Zeit

Die Fastenzeit ist eine geprägte Zeit des Kirchenjahres, das heißt, ihr kommt ein besonderer Charakter zu. Sie beginnt am Aschermittwoch und endet am Karsamstag. Sie dauert 40 Tage (die Sonntag werden als „fastenfreie“ Tage nicht mitgezählt). Die Zahl erinnert an die 40 Jahre, die das Volk Israel unter der Führung des Mose in der Wüste wanderte, und an die 40 Tage, die Jesus vor Beginn seines öffentlichen Wirkens in der Wüste verbrachte.

Der Name „Fastenzeit“ legt eine Zeit des Verzichtens nahe (Fasten im klassischen Sinn). Damit wird jedoch nur ein Teil des wirklichen Gehaltes der Fastenzeit angesprochen. Ihr eigentliches Ziel ist die Vorbereitung auf das Osterfest als dem höchsten Fest des Kirchenjahres. Die Fastenzeit ist daher primär eine Vorbereitungszeit.

Ihre wesentlichen Inhalte sind:

- Vorbereitung auf Ostern
- damit verbunden: Erinnerung und Erneuerung des Bewusstseins um das eigene Getauftsein
- damit verbunden: Buße und Umkehr, besonderes Hören des Wortes Gottes, Freimachen von allem, was von Gott trennen könnte, Hinwendung zu Gott
- für die Taufbewerber: Engere Vorbereitungszeit auf die in der Osternacht erfolgende Taufe

Die Fastenzeit wird demzufolge auch als „österliche Bußzeit“, „österliche Bereitungs- bzw. Rüstzeit“ oder einfach „die vierzig Tage vor Ostern“ (Quadragesima) genannt.

2. Der Sinn des Fastens

Fasten wird meist mit Verzichten assoziiert. Der Verzicht alleine bleibt jedoch zwecklos. Er erhält seinen Sinn erst durch eine spirituelle Ausrichtung. Es geht beim Fasten nicht um den Verzicht an sich, sondern um ein Verzichten, um frei zu werden für Gott und seine Botschaft. Fasten heißt daher weniger verzichten, sondern eher Hinwendung zu Gott.

Mt 6,16-18

Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Joël 2,12-14

Auch jetzt noch – Spruch des Herrn: Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, Weinen und Klagen. Zerreißt eure Herzen, nicht eure Kleider und kehrt um zum Herrn, eurem Gott! Denn er ist gnädig und barmherzig, langmütig und reich an Güte, und es reut ihn, dass er das Unheil verhängt hat. Vielleicht kehrt er um, und es reut ihn, und er lässt Segen zurück, so dass ihr Speise- und Trankopfer darbringen könnt, für den Herrn euren Gott. Auf dem Zion stoßt in das Horn, ordnet ein heiliges Fasten an, ruft einen Gottesdienst aus.

3. Themen der Fastenzeit

- Vorbereitung auf Ostern
- Österliche Bußzeit
- Buße, Umkehr, Freiwerden für Gott
- Gedenken der eigenen Sterblichkeit (aber: in der Mitte der Fastenzeit befindet sich der Sonntag Laetare [Freue dich!])
- darin kommt das letzte Ausgerichtetsein auf Gott zum Ausdruck.

4. Feste und Feiertage in der Fastenzeit

- Aschermittwoch
- 6 Fastensonntage (vierter Fastensonntag: Laetare)
- Palmsonntag
- Karwoche
- mit Triduum:
 - Gründonnerstag
 - Karfreitag
 - Osternacht (Abschluss der Fastenzeit)

5. Motive und Symbole

- Liturgische Farbe: violett (Buße, Umkehr)
außer Sonntag Laetare: rosa (Freude)
- Asche (Sterblichkeit, Vergänglichkeit)
- Weg, Wallfahrten (Lebensweg, auf dem Weg zu Gott)
- besondere Verdichtung in der Passion (Kreuzweg)

- Taufe/Schöpfung/Neuschöpfung (Frühling, neues Leben gewinnen)
- Umkehr (zu Gott kommen)
- Palmzweige an Palmsonntag (Begrüßung des nahenden Christus als wahrer König und Friedensbringer/Erlöser)

6. Gestaltvolle Zugänge

Die Motive und Symbole der Fastenzeit markieren erste gestaltvolle Zugänge zur Fastenzeit. Die Symbole können mit den Kindern erarbeitet und Erfahrungen ermöglicht werden. Vor allem kleine liturgische Feiern (etwa am Aschermittwoch mit Aschensegnung und Aschenkreuzausteilung) bieten Anlass für konkrete Erfahrungen. Ähnliches gilt auch für das schon traditionellen Palmstockbinden usw.

Darüber hinaus bieten sich aber noch weitere Möglichkeiten an:

- Die Fastenzeit als „Wüste“ erfahren (Biblische Szenen: Die Zeit Israels in der Wüste, Moseerzählung (Exodus), Jesus in der Wüste). Stilleübungen. Gottes Nähe spüren.
- Sich auf den Weg machen (Biblische Szenen: Elija auf dem Weg zum Horeb, Exodus). Kleine Wallfahrten unternehmen (Jakobsweg in Beyenburg, Neviges, Bochum-Stiepel). Einen Fastenweg in der Tageseinrichtung aufbauen (mit verschiedenen Stationen – vgl. Fastensonntage).
- Umkehr (Biblische Szenen: Zachäus, Heilung der zehn Aussätzigen, Gleichnis vom verlorenen Sohn, David und Batseba). Umkehrerfahrungen machen. Versöhnung einüben. Konflikte thematisieren. Das eigene Verhalten überprüfen.
- Sich selbst finden. Labyrinthfahrten (großes Labyrinth nachbauen, Labyrinthübungen). Mandalas. Die eigenen Stärken und Schwächen entdecken.

- Taufe – Schöpfung – Neuschöpfung (Biblische Szenen: Schöpfungsgeschichte, Psalm 104, Psalm 8, Taufe Jesu). Der Sonnengesang des Franz von Assisi. Taufstein in der Pfarrkirche besuchen. Eine Taufe miterleben. Bußandacht/Tauferneuerung feiern. Die Natur entdecken (Wiedererneuerung). Gott in der Natur entdecken (Woher stammt die Welt?). Taufgeschichten hören.
- Gemeinschaft erleben (Biblische Szenen: Zachäus, Abendmahl, Das Bild vom Leib Christi). Ein gemeinsames Fastenessen durchführen. Eine Fastenaktion planen.