FASTEN … GROSS IN MODE!

>> Methoden und Anregungen,

>> Die Fastenzeit hat begonnen und es sind noch 40 Tage bis Ostern. Sechs Wochen, um etwas anders oder etwas bewusster zu machen als sonst - beim Essen, Trinken oder der inneren Einstellung. Aktives Fasten hilft nicht nur dabei, seinem Körper wieder mehr Schönheit zu verleihen, sondern kann den Geist und den Körper reinigen und stärken.

Die Entscheidung, wie man fastet, ist durchaus schwierig und äußerst individuell. Wir leben heute in einer Gesellschaft, wie es sie wohl noch nie gegeben hat, geprägt von Genuss und Konsum. Und es gibt endlose Möglichkeiten auf etwas zu verzichten. Neben dem Verzicht auf Fleisch, Zucker oder Kaffee kann man in der letzten Zeit auch einen neuen, nennenwir ihn sozial-ökonomischen Trend zum Verzicht auf bestimmte Tätigkeiten beobachten. Viele Menschen verzichten auf das Auto, soziale Medien oder gar auf ihr Smartphone.
Ihr möchtet euch als Gruppe oder Schulklasse auf das Thema einlassen oder ganz individuell fasten? Dann haben wir hier ein paar Tipps:

Schritt 1
Fasten, aber wie?

Zu Beginn stellt sich jede/r die Frage: „Wie möchte ich fasten? Worauf möchte ich verzichten? Welche Arten zu fasten gibt es überhaupt?" Anstatt in der Fastenzeit auf etwas zu verzichten, kann man sich auch ganz bewusst dafür entscheiden, etwas für andere Menschen zu tun. Wir sind es heute gewohnt, in der Fastenzeit auf uns selbst zu schauen. Doch wie wäre es, auch die Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen und zu helfen? Zum Beispiel einmal in der Woche eine soziale Einrichtung unterstützen (Altenwohnheim, Sozialmarkt, …), jeden Tag einer anderen Person eine Freude bereiten, Nachhilfe für Mitschüler/innen, … Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Die Fastenzeit ist ein überschaubarer und abgegrenzter Zeitraum, in der sich gut Projekte und Aktionen durchführen lassen. Es gilt: egal, ob man 40 Tage etwas aufgibt oder ob man anderen Menschen Zeit schenkt, es ist eine ganz individuelle Entscheidung.
Die Aufgabe bei Schritt 1 heißt also: Sammelt so viele Fasten-Ideen wie möglich, damit dann auch für jede/n etwas dabei ist. Ihr werdet staunen, was euch alles dazu einfällt.

Schritt 2
Entscheidung treffen

Es ist keine einfache Entscheidung: Auf was will man verzichten, welche Aktion will man setzen? Keinen Sinn macht es, auf etwas zu verzichten, das man ohnehin nicht mag oder etwas zu tun, das man normalerweise auch macht. In der Fastenzeit geht es um Verzicht und um die Bereitschaft etwas aufzugeben oder zu verändern. Gib also nichts auf, das für dich keine Rolle spielt!

Methode: Entscheidungsspiel zum Thema Fasten

An alle TN werden „Entscheidungsblätter" verteilt, diese enthalten in der oberen Hälfte eine Aussage und in der unteren Hälfte nebeneinander drei (erfundene) Reaktionen.
Beispiel:
Aussage Franz: Alle müssen in der Fastenzeit auf Fleisch verzichten.
Reaktion Tobias: Man kann sich frei entscheiden, worauf man verzichtet.
Reaktion Andreas: Fasten ist unnütz.
Reaktion Sabine: Fastenvorsätze sind schwer einzuhalten.
Jede Reaktion ist mit einem Namen gekennzeichnet. Die vier Ecken des Zimmers sind ebenfalls mit diesen Namen gekennzeichnet. Nach dem Verteilen der Blätter wird die Aussage vorgelesen. Jede/r liest nun die drei Meinungen für sich durch (untere Blatthälfte) und geht in die Ecke des Raumes, deren Aussage er/sie am ehesten zustimmt. Die so entstandenen Gruppen sprechen eine begrenzte Zeit untereinander über ihre Entscheidung. Im Anschluss kann noch eine Diskussion in der Großgruppe stattfinden und danach werden die Ergebnisse gesammelt. Bei dieser Übung geht es darum, die eigene Meinung zu begründen und argumentativ zu verteidigen.

um gemeinsam zu fasten

Schritt 3
Mein Vorsatz

Wenn jede/r seinen/ihren Fastenvorsatz gefunden hat, sollte man sich noch folgende Fragen stellen:

- Verzichte ich damit auf etwas, das mir wichtig ist?
- Ist es eine Challenge, eine Herausforderung, mich an meinen Vorsatz zu halten?

Methode: 40 Tage später

Alle TN stellen sich vor, dass die Fastenzeit vorbei ist. Dazu gibt es Impulse, die helfen sollen, sich einige Wochen in die Zukunft zu versetzen und die Gedanken dazu zu Papier zu bringen.

Mögliche Impulse

- Wirst du deinen Fastenvorsatz eingehalten haben?
- Wird die Fastenzeit schwer für dich gewesen sein?
- Was wird sich als besonders schwierig erwiesen haben?
- Wann wirst du am meisten bereut haben, mit dem Fasten begonnen zu haben?
- Was wird dann dein wichtigstes Ziel für die nächste Zukunft sein?

Anschließend werden die Ergebnisse in Kleingruppen ausgetauscht.

Schritt 4
Nicht aufgeben!

Jede/r wird im Lauf der Fastenzeit das eine oder andere Mal in Versuchung kommen. Besonders wenn man auf etwas verzichtet, das man wirklich gerne hat. Man vermisst es und ist nicht sicher, ob man es bis Ostern durchhält. Keep on fighting! Höre auch nicht früher damit auf. In der Bibel finden wir, wie Jesus vierzig Tage lang fastet (Vgl. Mt 4, 1-11).
Hier gilt: Wird jemand schwach, kann er/sie es immer wieder erneut versuchen. Es ist nie zu spät und traditionell kann man das Fasten jeden Sonntag und an Feiertagen unterbrechen.

Methode: Lachkanon (zur Ablenkung und Motivation)

Zuerst gemeinsam, dann hintereinander im vierstimmigen Kanon einsetzend:

- 4x im Sitzen auf die Oberschenkel klopfen;
- 4x in die Hände klatschen;
- 4x mit den Händen winken;
- 4x im Stehen „ha" rufen.

Das Tempo kann sich natürlich bis zum Kollaps steigern!

Schritt 5
Reflexion

Mit Ostern endet die Fastenzeit. Jetzt ist eine gute Gelegenheit, die vierzig Tage der Fastenzeit nochmal Revue passieren zu lassen.
Um herauszufinden, was während der Fastenzeit geholfen hat bzw. was besonders schwer gefallen ist, haben wir hier eine Reflexionsmethode.

Methode: Rucksack und Mülltonne

Auf ein Plakat wird ein großer Rucksack und auf ein anderes eine große Mülltonne gezeichnet. Alle schreiben ihre Erlebnisse, ... auf jeweils einen Zettel. Die positiven werden anschließend auf das Rucksack-Plakat gelegt/geklebt und die negativen in die Mülltonne „geworfen" (auf das Mülltonnen-Plakat legen/kleben).

Probier's mal aus:

Verzicht auf Reizüberflutung – Fernseher aus, Radio aus, einfach mal die Stille erleben. Wer einmal das gesamte Berieselungsprogramm abstellt, kommt auch zum Nachdenken.
Verzicht auf Konsum – Oft kaufen wir Dinge, die wir nicht wirklich brauchen. In der Fastenzeit keine Shopping-Touren, nichts einfach so kaufen. Bewusst innehalten macht den Blick frei auf die Überflüssigkeitsgesellschaft.
Verzicht aufs Zocken – Wie beim Verzicht auf das Fernsehen, gilt es auch hier die Zeit anders zu füllen. Freunde treffen oder Sport statt dessen treiben. Zeit wird bewusster erlebt als beim Videospielen.

Sabine Kranzinger
Jugendleiterin der KJ Salzburg Region Flachgau

Sabine Kranzinger