

Fastenzeit

Immer nur Verzicht?

Oder

Wahrnehmen neuer Möglichkeiten und alter Gewohnheiten?

Ich möchte ermutigen in der Fastenzeit etwas auszuprobieren.

Vielleicht macht ihr es auch schon an eurer Schule.

Gestalten wir einen Teil des Gottesdienstes mit allen einer Klassenstufe oder einer Gruppe, die von der Größe gut passt.

Das gemeinsame Mahl feiern.

Die Schüler:Innen der Religionsgruppe bereiten den Tisch.

Sie laden zu einem gemeinsamen Mahl ein.

Sie laden die Ethikgruppe/n ein.

(Die Geschwister des Islam feiern am 20.03.2026 bis 23.03.2026 das Zuckerfest/ Fastenbrechen)

Vielleicht ist es möglich in Absprache mit den ES-Gruppen der Jahrgangsstufen eine Suppe vorbereiten zulassen und diese dann auf Elektroplatten aufzuwärmen.

Oder es gibt Freiwillige, die eine Suppe kochen können.

(Hier ist Einsatz und Planung der Dienst an den Menschen/der Gottesdienst)

Weiter Lebensmittel, wie Brot oder Baguette können von Schüler:Innen mitgebracht werden.

(Ich bin bereit etwas zu geben!)

Auch ein Ort ist zu finden, an welchem gut gemeinsam gegessen werden kann.

Einladung kann schon darauf hinweisen, dass Spenden auch erwünscht sind (je nach Art der Finanzierungsmöglichkeiten Förderverein, etc.)

Der Rahmen des Essens:

Gemeinsames Hinsetzen an die bereiteten Tische.

Begrüßung durch die Religionslehrkraft oder Schüler:Innen

Wir freuen uns, dass ihr unserer Einladung gefolgt seid und wir jetzt eine gemeinsame Zeit verbringen können.

Wir haben die Fastenzeit, eine Zeit der Besinnung und der Besonderheiten hierfür zum Anlass genommen.

Uns ist bewusst, dass nicht alle an einen Gott glauben oder Gott unter gleichem Namen ansprechen.

Daher bitten wir euch sensibel mit Gebet umzugehen.

Bitte respektiert die persönliche Haltung.

Bitte sprecht mit, wenn ihr es könnt.

Bitte haltet die Ruhe, wenn gesprochen wird.

Lied/ Impuls

Variante I:

Pension Volkmann	Satt Zu Essen
------------------	---------------

In diesem Lied werden auch die Anderen Dimensionen von Hunger angesprochen.

Satt sein heißt für mich:

Kurze Sammlung der Antworten auf kleinen Speisekarten.

Diese können dann in einen Schaukasten/Pinnwand angebracht werden.

Variante II:

UNS	Essen Um Zu Vernichten
-----	------------------------

In diesem Lied wird der Überfluss und die Lebensmittelverschwendung angesprochen.

Ich habe alle im Überfluss.

Ich habe kein Gefühl mehr dafür, was ich brauche.

Was vernichte ich noch, ohne darüber nachzudenken.

Kurze Sammlung der Gedanken auf Servierten.

Diese können dann in einem symbolischen Mülleimer geschmissen/gehängt werden.

Überleitung zum Essen:

Uns ist jetzt nochmal bewusst geworden, welche Geschenke uns gegeben wurden oder was auch uns noch fehlt.

So möchte noch den Dank aussprechen und um den Segen der Tischgemeinschaft bitten.

Ich danke für diese Möglichkeit, die wir heute bekommen haben in Gemeinschaft zu essen.

Ich danke für die Gaben, die wir verwenden können, um unseren Körper zu sättigen.

Ich danke für den Einsatz, dass der Tisch/ die Tische gedeckt sind.

Ich wünsche uns allen eine gute gemeinsame Zeit, in der auch die Seele Nahrung finden kann.

Anregungen:

<https://www.missio-hilft.de/>

<https://rezepte.utopia.de/fastensuppe-ein-einfaches-rezept-21109>