

1. Vierteljahr / Woche 08.03. – 14.03.2020

## 11 / Mach mal ohne!

Verzichten, um zu gewinnen

### ➤ Bibel

In jenen Tagen trauerte ich, Daniel, drei Wochen lang. Während dieser Zeit aß ich keine leckeren Speisen und verzichtete auf den Genuss von Fleisch und Wein. Ich verwendete auch keine Salböle während dieser Wochen.

Daniel 10,2–3

### ➤ Fokus

Wer fastet, verzichtet auf etwas, um dadurch Gott näherzukommen.

### ➤ Hintergrundinfos

Im Christentum beginnt am Aschermittwoch die Fastenzeit, sie endet nach 40 Tagen in der Osternacht. Genau genommen sind es 46 Tage, allerdings werden die sechs Sonntage nicht mitgezählt. Dieser Brauch lässt sich in der Geschichte des Christentums bis in das 4. Jahrhundert zurückverfolgen.

Die christliche Fastenperiode ist eine Zeit der Buße und Besinnung. Christen denken in der Fastenzeit dem Leiden und Sterben von Jesus und bereiten sich so auf Ostern vor; die Zeitspanne von 40 Tagen erinnert an die Zeit, die Jesus in der Wüste verbrachte.

Fasten ist jedoch keine Diät, sondern soll als Zeit der Besinnung dienen. In der römisch-katholischen Kirche wird die Fastenzeit auch als „österliche Bußzeit“ bezeichnet. Katholische Fastende schränken die Nahrungsaufnahme insgesamt ein. Dafür beschränken sie sich auf eine große Hauptmahlzeit pro Tag und zwei kleine Zwischenmahlzeiten. An Aschermittwoch und Karfreitag ist jeweils nur eine Hauptmahlzeit vorgesehen. Gläubige, die sich streng an die Fastenregeln halten, verzichten zusätzlich auf Fleisch, Alkohol, Süßigkeiten, Rauchen oder andere Genussmittel. Im Mittelalter waren auch Fett, Eier und milchhaltige Produkte untersagt. Heute kommen Gewohnheiten dazu wie etwa Surfen im Internet, Handy benutzen, Fernsehen oder Computerspielen. So bekommt die Fastenzeit einen aktuellen Bezug. Wichtig ist dabei ein bewusst erlebter Verzicht, der Raum für Neues schaffen soll.

In der evangelischen Kirche ist das Fasten nicht von einer solch zentralen Bedeutung. Die Aktion „7 Wochen ohne“ rief in der Fastenzeit 2019 stattdessen zu einem Verzicht auf Lügen auf und setzte damit verstärkt auf Veränderung.

### ➤ Einstieg

#### Alternative 1

Bring Zettel und Stifte mit und verteile sie. Bitte die Gruppe, die Zettel ein Mal längst zu falten (sodass zwei Spalten entstehen), oben links „leicht“ und oben rechts „schwer“ hinzuschreiben. Sage dann: „Stellt euch vor, ihr müsst drei Wochen lang auf etwas verzichten. Bei was würde es euch leicht fallen? Notiert das in die linke Spalte. Bei was würde es euch schwer fallen? Notiert das in die rechte Spalte.“

Gib etwas Zeit und sammle dann die Zettel ein. Bereite, während du wartest, auf einer Flipchart o. Ä. die gleichen Spalten vor. Lest nun anonym die Antworten auf den Zetteln vor und notiert sie auf der Flipchart. Bei Mehrfachnennungen erhält der jeweilige Begriff entsprechende Striche. Was wurde in welcher Spalte häufig genannt? Was seltener?

Ziel: Hinführung zum Thema „Fasten“

#### Alternative 2

Seht euch eine [Umfrage zur Fastenzeit](#) an (2:45 Min.). Was haltet ihr von den Antworten?

Ziel: Erster Anriss Fastenzeit

➔ Die nachfolgenden Fragen sind dazu gedacht, dass sie jeder für sich während der Woche überdenkt und ihr euch dann im Bibelgespräch gemeinsam darüber austauscht, die Fragen weiterdenkt und miteinander und voneinander profitiert.

### ➤ Thema

#### • Fasten im Christentum

- Wisst ihr, wann dieses Jahr die offizielle Fastenzeit der christlichen Kirchen weltweit ist? (26.02. – 11.04.)  
Das heißt, wir sind mitten in dieser Zeit. Was habt ihr darüber gehört oder gelesen? Wie viel habt ihr davon mitbekommen?
- Welche Assoziationen kommen euch, wenn ihr das Wort „Fastenzeit“ hört?  
Was fällt euch bei dem Begriff „Fasten und Beten“ ein?
- Warum fasten Menschen generell?
- Welche Bedeutung hat Fasten in der Glaubenspraxis?



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.

## • Fasten in der Bibel

- Lest **Daniel 10,2–3**. Worauf verzichtete Daniel?  
Was denkt ihr, welche Gründe Daniel gehabt haben könnte?  
Lest dazu **Daniel 10,1** und seht euch die **Erklärung im Studienheft zur Bibel S. 85** an (evtl. kurze Zusammenfassung durch GesprächsleiterIn).
- Was wisst ihr darüber, was die Bibel über das Fasten sagt?  
Lest dazu einige Bibelstellen und stellt fest, in welcher Situation und warum gefastet wurde, z. B. **3. Mose 16,29–31 – Esra 8,21 – 2. Samuel 12,22–23 – Jeremia 36,9 – Lukas 5,33–35 – Apostelgeschichte 13,2–3**
- Lest **Jesaja 58,3–7**. Worauf kommt es Gott beim Fasten an?

## • Fasten und wir

- Es gibt von der adventistischen Kirchenleitung angesetzte, weltweite „Gebets- und Fastensabbate“. Habt ihr schon davon gehört? Wisst ihr, wann der letzte war? (04.01.2020 – Infos in Englisch findet ihr **hier**)  
Kennt ihr Gemeinden, die diese Gebets- und Fastensabbate praktizieren? (Vielleicht sogar eure eigene?) Warum tun sie das? Und wie?
- Wer von euch hat schon einmal gefastet oder es bei jemand anderen mitbekommen? Was war der Grund für das Fasten?  
Wie ging es euch bzw. euren Bekannten dabei?
- Wann könntet ihr euch vorstellen, eure Bedürfnisse wegen geistlicher Anliegen zurückzustellen? Welche Anliegen könnten das sein?  
Und worauf würdet ihr verzichten? Warum gerade darauf?  
Was würdet ihr in einer solchen Zeit tun?  
Was könntet ihr durch euren Verzicht gewinnen?
- Kennt ihr die Aktion **7 Wochen ohne**? Was wisst ihr darüber?  
Der Slogan dieses Jahres war „7 Wochen ohne Pessimismus“. Welche Themen könnte man sich noch vornehmen? Ergänzt „7 Woche ohne ...“ und notiert euch eure Ideen auf einer Flipchart o. Ä.  
Überlegt, wenn ihr mit der Ideensammlung fertig sein, was jeweils der Zweck bzw. der Ziel dabei sein könnte.
- Worauf könntet ihr verzichten, um Gott näherzukommen, eure Beziehung zu ihm zu intensivieren usw.?

## ➤ **Ausklang**

Überlegt, ob ihr als Gruppe eine Fastenzeit vereinbaren wollt. Worauf würdet ihr verzichten? Warum und zu welchem Zweck? Wie könntet ihr euch gegenseitig ermutigen und unterstützen? Wie euch regelmäßig von euren Erfahrungen berichten?



„echtzeit“ gibt es auch in der AdventJugend-App.

www.echtzeit-impulse.de