

Fastenzeit Der Sonntag, eigentlich der erste Tag einer neuen Woche, ist Start und Neubeginn im Blick auf Gott, den Vater, und auf Jesus Christus. Er bleibt auch in der vorösterlichen Bußzeit, der Fastenzeit, ein Feiertag, Gott und den Menschen vorbehalten. Und was die Sonntage allgemein für uns sein wollen, das passt besonders gut zu den Zielen der Fastenzeit: Möglichkeit, innezuhalten, frei zu werden von allem, was uns belastet und Sorgen macht.

Frei werden von allem, was den Blick auf das Wesentliche unseres Lebens verstellt: Während der Fastenzeit spiegelt sich das auch im Kirchenraum wider. Schon seit dem 11. Jahrhundert wurden Tücher in den Kirchen aufgehängt, die schließlich alle Bilder und Kreuze dem Blick entzogen. Bis heute wird vor allem das zentrale Kreuz im Kirchenraum verhüllt. Dieses Bild-Fasten will klar machen: Das einzelne Kreuz ist nicht mehr als ein Bild, es steht als Hinweis auf etwas schwer in Bildern Fassbares: das Leben, das Sterben und die Auferstehung Jesu Christi, durch die wir vom Tod erlöst sind.

Sonntage in der Fastenzeit Die Evangeliumstexte der sechs Fastensonntage stellen in jedem Jahr diesen Weg Jesu in seinen wichtigsten Abschnitten vor Augen:

Am 1. Sonntag seine Versuchung; auch Jesus war vor »Wegkreuzungen« gestellt, hatte damit zu tun, menschliche Schwächen »in den Griff« zu bekommen, falschen Alternativen zu widerstehen.

Am 2. Sonntag die Verklärung Jesu: Es wird die Zusage deutlich, dass er der Messias und Erlöser ist.

Der 3. Sonntag bringt das Motiv der Reinigung und Umkehr, der 4. das der Heilung, Erlösung und Versöhnung durch Jesus Christus.

Am 5. Sonntag schließlich geht es um die Überwindung des Todes und einen Neuanfang des Lebens.

Und der Palmsonntag, als letzter Sonntag vor Ostern, bringt die so genannte Passionsgeschichte in dichter und beeindruckender Weise zur Sprache, die Ereignisse also, die unmittelbar die Gefangennahme, das Leiden und den Tod Jesu betreffen.

Seit dem 6. Jahrhundert existieren eigene Lesungs- und Gebertexte für die Sonntage vor Ostern. Im Gottesdienst fanden Christinnen Ermunterung zum Fasten und Kraft, den Glauben zu leben. So wie es ein noch älterer Text bezeugt:

*Was das Gebet erbitzt,
das wird dem Fasten gewährt,
und die Barmherzigkeit nimmt es in Empfang:
Gebet, Barmherzigkeit und Fasten,
die drei Dinge sind eins,
und sie verleihen sich gegenseitig Leben. (...)
Wer also betet, der faste auch;
wer fastet, übe auch Barmherzigkeit;
wer selbst gehört werden will,
der höre auf den Bittenden;
wer sein Ohr dem Bittenden nicht verschließt,
der findet Gehör bei Gott.*
(Petrus Chrysologus, Bischof von Ravenna, um 450)

Vorbereitung

Ihre »Jahreskerze«:
Streichhölzer / ein Globus (ersatzweise ein Weltkugel-Wasserball) /
eine Gartenschere / bunte Papiere / eine große Blumenvase:
Zutaten für ein einfaches Mittagsmahl nach den Rezepten
»Gemeinsam kochen«:
Materialien für Spiele aus Nord-, Mittel- und Südamerika

Anregung

Nach einem schönen Frühstück in Ihrer Familie treffen Sie sich am
verbreiteten Sonntag vor der Kirche und nehmen gemeinsam am
Gottesdienst teil. Vielleicht findet in Ihrer Gemeinde oder einer
benachbarten sogar ein Familien- oder Kleinkindergottesdienst
statt, zu dem sie gemeinsam gehen. Haben Sie keine Scheu, den
Kindern während des Gottesdienstes unter Umständen kurz zu
sagen, was gerade »passiert« – besonders, wenn Sie nicht in einem
Familien- oder Kindergottesdienst sind. Machen Sie die Kinder
aber auch auf die Bedürfnisse anderer aufmerksam, indem Sie bei-
spielsweise darauf hinweisen, dass jetzt alle ganz still sind, damit die
Menschen gut beten können.

Nach dem Gottesdienst treffen Sie sich wie gewohnt bei einer
Familie.

Ablauf bei uns und weltweit

Nach einer kurzen Ankomme- und Spielphase werden die Erwachse-
nen und Kinder um die gestaltete Kerze zusammengeholt.

Eine Erwachsene beginnt dann:

»Eben sind wir in der Kirche gewesen. Wir haben Gottesdienst
gefeiert. Hier brennt nun unsere Kerze. Sie sagt uns: Gott ist nicht nur
in der Kirche, sondern immer bei uns – als Vater und Mutter für alle
Menschen auf der ganzen Erde.«

»Wir haben hier einen Globus (eine Weltkugel), den (die) wir
zusammen anschauen können.«

Eine Erwachsene zeigt und erklärt den Globus. Die Kinder
suchen, wo wir auf dieser Erdkugel leben. Vielleicht gibt es in der
Nachbarschaft, im Kindergarten oder in der Schule Kinder aus
anderen Ländern. Dann könnte man miteinander suchen: Wo sind
sie geboren, aus welchem Land kommen sie?

»Jetzt wollen wir miteinander »eine kleine Reise machen«, nicht
wirklich, aber im Spiel wollen wir uns ein anderes Land hier in unser
Zimmer holen: Wir werden nämlich zusammen kochen, was man in
Südamerika isst, und wir werden Spiele miteinander machen, die die
Kinder dort spielen.«

»Unsere Kerze werden wir auf den Tisch stellen als Zeichen, dass
Gott bei uns ist, bei den Menschen in Südamerika und überall auf der
Welt.«

Die Kinder suchen auf dem Globus Südamerika.

Nun bereiten Sie mit den Kinder das Mittagessen vor, kleinere Kin-
der können vielleicht zunächst nur miteinander spielen. Möglich ist
es auch, dass einige einen kleinen Spaziergang machen und (kahle)
Zweige (für jede Familie einen Zweig) suchen, die in eine Tischvase
kommen sollen.

Gemeinsam decken Sie den Tisch. Kerze, Vase und Weltkugel
erhalten dabei einen Platz.

Nachdem alle am Tisch Platz genommen haben, spricht jemand das
Tischgebet:

»Guter Gott, wir haben Hunger und du gibst uns jeden Tag zu
essen. Heute haben wir gekocht, was Kinder und Erwachsene in Süd-
amerika essen. Wir fühlen uns mit ihnen verbunden. Wir bitten dich:
Segne dieses Essen und segne uns und unsere Brüder und Schwestern in
aller Welt.«

Alle antworten: »Amen«.

Nach dem gemeinsamen Aufräumen und Abwasch kann es dann
mit Spielen weitergehen. Anregungen finden Sie auf den Seiten
12–14.

Zum Abschluss des Tages können sich alle noch einmal um die Ker-
ze, die Weltkugel, die Vase mit den Zweigen versammeln. Jemand
spricht ein Gebet:

das Essen vorbereiten

den Tisch vorbereiten

sich selbst vorbereiten

nachmittags

Abschluss

danken – bitten – segnen

»Guter Gott, du bist immer bei uns, überall auf der Welt, egal, ob wir ruhen oder vieles unternehmen. Du hast uns und alle Menschen lieb. Deshalb danken wir und bitten Dich an diesem Abend (Tag):
Schenke uns und allen Menschen auf der Erde deinen Segen. Hilf uns, für andere ein Segen zu werden.«

Alle antworten: »Amen«.

Mit dem Liedanz »Lobet und preiset ihr Völker den Herrn« (siehe Liedanhang) endet der Fasten-Familiensonntag.

Wenn wir versuchen, in unser heutiges Leben zu übertragen, was Fasten bedeuten kann, dann finden wir im Ersten Testament, im Buch des Propheten Jesaja (Kapitel 58, Vers 3–8) einen Text, der bis heute nichts an Aktualität eingebüßt hat:

Warum fasten wir und du siehst es nicht? Warum tun wir Buße und du merkst es nicht? Seht, an euren Fasttagen macht ihr Geschäfte und treibt alle eure Arbeiter zur Arbeit an.

Obwohl ihr fastet, gibt es Streit und Zank und ihr schlagt zu mit roher Gewalt. So wie ihr jetzt fastet, verschafft ihr eurer Stimme droben kein Gehör.

Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: Wenn man den Kopf hängen lässt, so wie eine Biene sich neigt, wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt?

Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe: Die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklauten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungerigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihm zu bekleiden und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.

Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte und deine Wunden werden schnell vernarben. Deine Gerechtigkeit geht dir voran, die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach.

Fasten ist neben vielen anderen wichtigen Aspekten auch ein Akt der Solidarität. So sieht es der Prophet Jesaja und in seinem Gefolge auch das bischöfliche Hilfswerk MISEREO. Die jährliche MISEREO-Fastenaktion ist eine Einladung, die Welt mit den Augen derer zu betrachten, denen die elementaren Güter des Lebens verwehrt bleiben. Sie ist ein Appell, unseren eigenen, oft verschwenderischen Lebensstil zu überprüfen. Vor allem ist sie ein Aufruf zur Solidarität mit den Armen und Unterdrückten. Informationen zur aktuellen Aktion finden Sie im Internet unter »www.misereo.de«.

Wir haben für Sie zwei Rezepte mit einer ungewöhnlichen Zutat ausgedacht. Sie stammen aus dem Fastenkalender 1996 des bischöflichen Hilfswerks MISEREOR. Beide Rezepte gebrauchen ein besonderes Korn: das Quinoa. Es ist mit unserem Spinat verwandt, kann aber bis zu 2,50 Meter hoch werden. Die kleinen hirsenähnlichen Körnchen lassen sich wie Getreide verwenden und die Blätter kann man als Spinatgemüse zubereiten.

Quinoa wird seit ca. 5000 Jahren in den Anden angebaut und war schon im legendären Indienreich der Inkas ein wichtiges Nahrungsmittel. Das Besondere an Quinoa ist sein hoher Nährwert. Quinoa enthält mehr Eiweiß als vergleichbare Pflanzen, und zwar von hoher Qualität.

Heute ist Quinoa von der Mittel- und Oberschicht in den Andenländern als »Indiofutter« verschrien und z.B. in Bolivien fast nahezu unverkäuflich. Um die Absatzmöglichkeiten zu verbessern, unterstützt die kirchliche Organisation für fairen Handel, die »gepa«, bolivianische Kleinbauerngemeinschaften beim Vertrieb von Quinoa. Machen Sie einen Versuch: Sie erhalten für gehandeltes und biologisch angebautes Quinoa im Bio- oder Reformladen und bei allen Eine-Welt-Läden und -verkaufsstellen in Kirchengemeinden. Falls Ihnen keine Einkaufsmöglichkeit bekannt ist, wenden sich direkt an die »gepa« (Gesellschaft zur Förderung der Partnerschaft mit der Dritten Welt), die Ihnen eine Verkaufsstelle in Ihrer Nähe nennt. Sie erreichen die »gepa« per Telefon unter der Nummer 02 02/2 66 83-0, im Internet unter »www.gepa3.de«.

30 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine, eine Zwiebel, eine Stange Lauch, eine Tomate, eine grüne und eine gelbe Paprika, eine halbe Fenchelknolle, ein Bund Petersilie, eine Kohlrabi, 100 g Quinoa, zwei Würfel Gemüsebrühe oder etwas Meersalz, ein halbes Glas Weißwein (kann auch weggelassen werden), zwei Scheiben Vollkornbrot.

Alles Gemüse waschen und kleinschneiden, dann in Fett andünsten. Quinoa ebenfalls waschen und dazugeben, kurz mitrösten und mit einem Liter Wasser aufgießen. Danach die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss mit Weißwein und Meersalz den Geschmack abrunden. Brot in kleine Würfel schneiden, in Butter goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

110 g Butter, drei Eier, 125 g Magerquark, zwei Esslöffel Honig, abgeriebene Schale von einer halben ungespritzten (!) Zitrone, eine kleine Tasse Milch, 100 g Quinoa fein gemahlen, 50 g Dinkel fein gemahlen.

Die Eier trennen, Butter mit Eigelb und Honig schaumig rühren. Quark und Zitronenschale dazugeben. Die Milch und dann das Mehl untermischen. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen. Erst dann das steifgeschlagene Eiweiß unterziehen. Das Waffeleisen vorheizen, mit Butter auspinseln. Wenig Teig in das Eisen füllen. Die Waffeln backen, auf einem Gitter abkühlen lassen.

Quinoa-Gemüsesuppe

Quark-Waffeln

(Die Rechte an den Rezepten liegen beim Michaels-Verlag, 86697 Peiting. Wir danken dem Verlag für die Abdruck-erlaubnis.)

**Höhenflug,
ein Spiel der Inuit
(ab 3 Jahren)**

Höhenflug war ein bei Erwachsenen und Kindern beliebtes »Familienspiel« der Inuit in Nordamerika. Heute wird dieses Spiel in der ganzen Welt gespielt, der Ursprung des Spiels ist jedoch rein indisch. Sie brauchen zu diesem Spiel ein großes Tuch. Die Inuit verwenden eine Decke aus Walrossfellen (3 x 4 m breit). Alle stellen sich um das Tuch herum und probieren gemeinsam, es abwechselnd flach auf den Boden zu legen und dann auf Kommando zu einem »Pitz« zu erheben. Schwieriger ist es, einen Ball von der Mitte aus rund um das Tuch herum kreisen zu lassen und zu einem bestimmten Kind oder Erwachsenen zu schicken. Eine Variation: Alle Kinder, die z. B. etwas Blaues tragen, laufen auf Zuruf unter dem Tuch hindurch, während die anderen Mitspielenden den »Pitz« zaubern.

**Schatz
des Häuptlings
Blinder Bär
(ab 3 Jahren)**

Häuptling »Blinder Bär« sitzt mit verbundenen Augen auf dem Boden (kleinere Kinder nehmen ihren Häuptlingsstuhl vielleicht lieber auf Mamas oder Papas Schoß). Zu Füßen des Häuptlings liegt sein Schatz: eine heilige Rassel, die er für den Sonnentranz benötigt. Er meditiert und lauscht dabei angestrengt auf die Geräusche in seiner Umgebung. Um ihn herum sitzen in einem Kreis mit mindestens fünf Meter Durchmesser die jungen, übermütigen Indianer. Sie verständigen sich mit Handzeichen und wählen so einen der ihren aus. Sodann ruft der Ausgewählte: »Großer Häuptling, bist du bereit? Dieser antwortet mit einem tiefen »Ja, ich bin bereit«. Der Ausgewählte versucht, möglichst leise zum Häuptling zu schleichen, um ihm den Schatz zu stehlen. Alle anderen Spielern sind mucksmäuschenstill. Der Häuptling darf sich an seinem Platz bewegen, wie er will. Gelingt es ihm, die Ausgewählte abzuschlagen, muss diese zu ihrem Platz zurückkehren. Eine neue Herausforderin wird bestimmt. Gelingt es jedoch der jungen Kriegerin, den Schatz zu erhaschen, ohne berührt zu werden, so wird sie zum Häuptling.

**Schlangentanz
(ab 4 Jahren)**

Ein Spiel, das hilft, die Ohren zu schärfen: Zwei Spielerinnen werden in Klapperschlangen verwandelt, indem man ihnen eine Schnur um den Bauch bindet mit zwei Rasseln oder alten Konservendosen am Ende. Den »Klapperschlangen« werden die Augen verbunden, um sie dann einige Meter voneinander entfernt aufzustellen. Für sie heißt es nun, die Ohren zu spitzen, um ganz schnell zueinander zu finden. Haben die zwei sich innerhalb einer vorgegebenen Zeit gefunden, ist das Ziel erreicht.

**Federwerfen
(ab 6 Jahren)**

In der Zeit, bevor Amerika von den Europäern besiedelt wurde, entwickelten die Ureinwohner Spiele, mit denen sie bestimmte Fähigkeiten üben konnten und Geschicklichkeit und Wendigkeit ausbauten.

Material

lange Federn (ca. 25 cm lang), Knetmasse, Kreide

Herstellung

1. Strecke die Feder in eine kleine Kugel aus Knete (als Gewicht). Wenn mehrere Kinder mitspielen, könnt ihr jede Feder mit einer andersfarbigen Knetmasse kennzeichnen.
2. Zeichne mit der Kreide einen Kreis auf das Spielfeld oder kratze mit einem Stock einen Kreis in die Erde.
3. Entscheidet euch für eine Stelle, von der aus geworfen wird.
2. Werft die Feder und versucht dabei, mit dem schweren Ende in den Kreis zu kommen.
3. Die Feder gewinnt, die der Mitte des Kreises am nächsten kommt.

Spielregeln



(Spielideen gefunden in:
Jörg Sommer: *Omnox ox Mollox –
Kinder spielen Indianer,
Ökotopia-Verlag*)

Kummer-Puppen
(ab 7 Jahren)

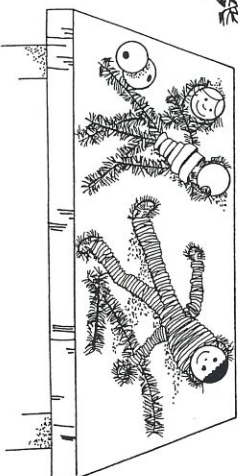
Kinder in Mittelamerika erzählen diesen Puppen jeden Abend ihren Kummer, bevor sie schlafen gehen. Danach legen sie die Puppen unter ihr Kopfkissen, und am Morgen glauben die Kinder, dass sie all ihre Probleme lösen werden.

Material
pro Puppe

eine große Holzperle, ein 20 cm und ein 10 cm langer Pfeifenputzerdraht, Wollfäden in verschiedenen hellen Farben; außerdem Gewebeklebeband, Schere und ein dünner wasserfester schwarzer Filzstift.

Herstellung

1. Stecke den langen Pfeifenputzerdraht durch die Perle. Drehe ihn in der Mitte unter der Perle, sodass ein Hals entsteht.
2. Lege den kurzen Pfeifenputzerdraht in der Mitte zusammen und befestige ihn genau am Hals. Das werden die Arme der Puppe.
3. Zeichne der Puppe mit dem Filzstift Haare und ein Gesicht.
4. Beginne am Hals und wickle Wollfäden um die Schultern, damit die Puppe einen Rumpf erhält.
5. Wickle Wollfäden um die gesamte Puppe. Biege die Enden der Pfeifenputzerdrähte nach oben, um daraus Hände und Füße zu formen.



1. *Lobet und preiset
ihr Völker den Herrn»*

1. Lo - bet und prei - set, ihr Völ - ker, den
2. Güt - nen - de Flu - ren in herr - li - cher
3. Eh - re sei e - wig dem Schöp - fer der

1. Herrn, treu - et euch sei - ner und
2. Pracht rüh - men des E - wil - gen
3. Welt, der sie er - schaf - fen und

1. die - net ihm gern; all
2. Gü - te und Macht, ihn - men
3. mäch - tig er - hält die ihm sei

1. Völ - ker, lo - bet den Herrn!
2. Got - tes Gü - te und Macht.
3. Eh - re sei ihm Welt!

Alle bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen.

»Lobet und preiset, Mit dem rechten Fuß beginnend
ihr Völker, den Herrn« zur Kreismitte. Zuerst zwei langsame

Schritte, dann vier schnelle.

»freuet euch seiner Dasselbe rückwärts, wieder
und dienet ihm gerne« beginnend mit dem rechten Fuß.

»All ihr Völker, ... « Alle drehen sich mit ausgestreckten

»... lobet den Herrn.« Armen nach rechts um sich selbst.
Beide Arme schräg nach oben
ausbreiten.

Wenn dieses Lied im Kanon gesungen wird, zählen Sie im Kreis
reihum ab, jeweils von eins bis drei. Die Hände bleiben aber losgelassen.
Alle mit der Nummer 1 beginnen und fassen sich in der Mitte kurz bei
der Hand, beim Zurückgehen lösen sie sich wieder. Die anderen Stim -
men setzen mit den Bewegungen entsprechend dem Lied versetzt ein.

Text und Musik:
mündlich überliefert