

# „Fasten darf Spass machen“ Tipps für Familien

Ideen von Melanie Jacobi – Don Bosco Verlag

---

Vor einiger Zeit erzählte mir ein Kollege von einem Gespräch mit seinem kleinen Sohn Jakob. **Jakob fragte danach, was denn die Fastenzeit sei.** Seine Eltern erklärten ihm, dass es in der **Fastenzeit** unter anderem darum ginge, **auf etwas zu verzichten.** Jakob überlegte kurz und erklärte dann seinen überraschten Eltern, dass er auf zwei Dinge in der bevorstehenden Fastenzeit verzichten wolle: **auf Salat und auf Krankheiten.**

Jakobs Antwort lässt erst einmal schmunzeln. Und schnell ist man als Erwachsener dabei, darauf hinzuweisen, dass es in der Fastenzeit **doch um den Verzicht** auf etwas geht. Da wäre der Klassiker: die Schokolade. Auf etwas zu verzichten, fällt dann schwer, wenn ich nicht so recht erkennen kann, was ich davon habe, was gut daran sein soll und worin der Mehrwert für mich liegt. Ein „**Du darfst nicht ...**“ oder ein „**Du musst verzichten auf ...**“ löst bei Kindern und Erwachsenen einen natürlichen Unwillen aus.

**Der kleine Jakob hat die Sache anders gesehen:** Er hat sich etwas ausgesucht, auf das er verzichten möchte das er ansonsten ganz schön doof findet. Wäre Jakobs Überlegung für die Fastenzeit nicht mal eine tolle Idee für uns alle? Wie wäre es, einfach mal auf etwas zu verzichten, das uns so gar nicht gefällt?



Foto: Pixabay/anSICHThoch3

## Vier konkrete Schritte auf dem Weg durch die Fastenzeit

### 1. Schritt: Unser Meckerkasten – Störenfriede gesucht

Im Vorfeld oder zu Beginn der Fastenzeit kann man sich folgende Fragen stellen: **Was stört mich derzeit in meinem Leben? Was finde ich schade, traurig oder ärgerlich? Was ist für uns als Familie gerade schwierig?** Hilfreich kann es sein, die Antworten einfach aufzuschreiben. Ein Beispiel: „Ich finde es doof, dass Mama mit mir schimpft und mir verbietet, meine Lieblingssendung zu schauen, wenn ich mein Zimmer nicht aufgeräumt habe!“, oder: „Ich finde es schade, dass ich vor lauter beruflichem Stress nicht dazukomme, mehr Zeit mit meiner Familie zu verbringen!“ Eine Idee für Familien könnte sein, eine Art **Meckerkasten** aufzustellen, in die jedes Familienmitglied einen beschriebenen oder bemalten Zettel mit seinem derzeitigen Störenfried hineinlegen kann. Dieser kann zu Beginn der Fastenzeit geleert und gemeinsam angeschaut werden.

## 2. Schritt: Wünsch dir was

In einem zweiten Schritt gilt es, die **negativen Sätze in etwas Positives umzuwandeln**, in einen Wunsch, der hinter dem steckt, was man als Mangel empfindet. Zum Beispiel: „Ich wünsche mir, mich mit Mama gut zu verstehen und meine Lieblingssendung sehen zu dürfen!“, oder: „Ich wünsche mir mehr Zeit für meine Familie!“

## 3. Schritt: Der Wunsch wird wahr

Mal angenommen, der Wunsch wird wahr: Wie würde das ganz konkret aussehen? Wie würde man sich dabei fühlen? **Dieser Schritt ist wichtig, um den Wunsch noch attraktiver und erstrebenswerter zu machen.** Zum Beispiel: „Ich würde mit Mama kuscheln und lachen und es mir vor dem Fernseher gemütlich machen – vielleicht sogar mit ihr zusammen!“, oder: „Ich würde mir einen Nachmittag für meine Familie freihalten, ins Kino oder schwimmen gehen, mit den Kindern lachen und spielen und mal so richtig abschalten!“ Während es Erwachsenen oft leichter fällt, sich in Worten auszudrücken, könnten Kinder ein Wunschbild malen, das widerspiegelt, wie es aussieht, wenn sich ihr Wunsch erfüllt.

## 4. Schritt: Weniger ist mehr – der Verzicht erfüllt den Wunsch

Nun geht es darum, zu überlegen, **wie der Wunsch erfüllbar wird**, was getan und worauf verzichtet werden muss, was „gefastet“ wird. Zum Beispiel: „**Ich faste Unordnung** – ich versuche, regelmäßig aufzuräumen. Dann gibt’s auch keinen Streit zwischen Mama und mir!“, oder: „**Ich faste Stress** – ich plane eine feste Ruhepause ein und sage auch mal nein, wenn mir jemand eine Aufgabe geben möchte. So bleibt mehr Zeit für meine Familie!“ Bei einem gemeinsamen Familienwunsch (zum Beispiel mehr gemeinsame Zeit) ist nun jeder gefragt, was er zur Erfüllung dieses Wunsches beitragen kann. Auch dies kann in einem gemalten Bild oder in einem Kalender festgehalten werden.

Möglich wäre es, für jede der sieben Wochen, aus denen die Fastenzeit besteht, etwas Anderes zu finden, auf das man verzichtet und wodurch man sich einen Wunsch erfüllt oder sich aber für eine Sache zu entscheiden, deren Verzicht sich durch die Fastenzeit hindurchzieht. In jedem Fall gewinnt man durch den Verzicht. Und das ist das Entscheidende. So können aus „Sieben Wochen ohne ...“ sieben Wochen mit etwas Besonderem werden, das auch in die Zeit nach Ostern hineinwirken kann. Doch haben wir nicht gelernt, dass das Fasten uns schwerfallen muss, damit es ein „echter“ Verzicht, ein wirkliches Opfer ist? Vielen Menschen fällt es schwer, sich von der Arbeit zu lösen, einen Termin abzusagen oder sich vom Gedanken an einen gemütlichen Abend auf dem Sofa zu verabschieden. Insofern ist die Herausforderung, die das Fasten mitunter darstellen soll, gegeben, aber eben mit einem Mehrwert, einem erfüllten Wunsch als Ziel.

Hat denn diese Form des Verzichts nun tatsächlich mit dem Grundgedanken der Fastenzeit zu tun? **Der Sinn der Fastenzeit ist die Vorbereitung auf Ostern.** Der Verzicht soll genutzt werden, um innerlich freier zu werden und wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Ich glaube, dass innerliche Freiheit und der Kontakt zu mir selbst dann entstehen, wenn ich wieder auf mein Gefühl höre, das mir sagt, was mir gut tut, und das mir hilft, mich von dem zu lösen, was mein eigentliches Ich überdeckt und blockiert. Wenn es meiner Seele und meinem Körper gut geht, wenn ich beiden zuhöre, dann habe ich eine Chance, ganz bei mir zu sein. **Dann ist das Loslassen, der Verzicht eine gute Sache. Fastet man etwas, das einen daran hindert, glücklich und zufrieden zu sein, dann kann so etwas wie Auferstehung** spürbar werden – das ist **Ostern!**

Ich finde **die Idee von Jakob genial.** Ich werde mir in den nächsten Tagen schon einmal überlegen auf was ich FASTEN möchte um freier und glücklicher zu leben.

Ich wünsche euch allen eine gute und erlebnisreiche Fastenzeit  
Eure Brigitte