

EDITORIAL

// HALT AMOL



CORINNA PETER
Chefredaktion, PR & Kommunikation

Und auf geht's in die Fastenzeit! Jetzt, nach all dem Trubel in der Weihnachtszeit und dem kunterbunten Faschingslärm versuchen wir uns wieder auf die wichtigen Dinge des Lebens zu konzentrieren. Was ist uns wichtig und auf was können wir verzichten? Da hilft nur ausprobieren und durchhalten, beziehungsweise den inneren Schweinehund überwinden. Vielleicht hilft auch einfach das kurze Innehalten.

Genau mit diesem Thema beschäftigt sich diese Ausgabe. Fasten ist etwas, das wir nicht für irgendjemanden machen; wir fasten für uns selbst. Auch wenn wir bei kurzem Hinsehen nur das Negative sehen (40 Tage ohne etwas das wir sonst jeden Tag haben), können wir daraus auch ganz viel Positives ziehen und etwas über uns selbst lernen. Nicht umsonst gibt es den Fastenritus in beinahe jeder Kultur.

HALT AMOL! 40 Tage stehenbleiben und sich dadurch weiterentwickeln. Unter diesem Motto steht das Fastenprojekt der Diözese Feldkirch. Es soll alle beim Fasten unterstützen und gedankliche Inputs für diese Zeit geben. Was es genau mit diesem Projekt auf sich hat, könnt ihr unter www.haltamol.at nachlesen!

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN
KATHOLISCHE JUGEND UND JUNGSCHAR
A-6800 Feldkirch, Bahnhofstraße 13
T 05522 / 3485 - 127, F 05522 / 3485 - 5
anstoesse@kath-kirche-vorarlberg.at

BANKVERBINDUNG: BTV - 3 Banken Gruppe
IBAN: AT22 1633 0001 3314 3025
BIC: BTVAAT22
Empf.: Kath. Jugend und Jungschar Vorarlberg

CHEFREDAKTION: Corinna Peter
REDAKTION: Johannes Grabuschnigg,
Dominik Toplek, Brigitte Dorner,
Ute Thierer, Heino Mangeng, Klaus
Abbrederis

LAYOUT: HARTMANNcreative
LEKTORAT: Brigitte Dorner

TITELBILD: Corinna Peter / flickr

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung der Verfasserin bzw. des Verfassers wider und müssen sich nicht mit der Meinung der Redaktion decken.

DRUCK: DRUCKEREI SCHURICHT
Ges.m.b.H
A-6700 Bludenz, Alte Landstraße 39
www.schuricht.cc

INHALT

JUGENDMAGAZIN

WERKBRIEF

TIPPS & INFOS

ANSTÖSSE

- 04 // HALT AMOL FEST
- 06 // HALT AMOL STILL
- 09 // HALT AMOL KONTAKT
- 10 // HALT AMOL MIT
- 12 // HALT AMOL INNE
- 15 // HALT AMOL DURCH
- 16 // JUGENDGOTTESDIENST
- 18 // KINDERGOTTESDIENST
- 19 // RÜCKBLICK / TERMINE
- 24 // BASTELSEITEN
- 27 // REZEPTE
- 28 // GRUPPENSTUNDE - AKTION VERZICHT
- 34 // PFARRSERVICE DER JUNGEN KIRCHE
- 36 // PFINGSTREISE NACH TAIZÉ
- 37 // JUPRO WETTBEWERB
- 38 // TEAMNEWS

HALT AMOL FEST ES IST FASTENZEIT



UTE THIERER
Kinderliturgie, Jungschar- und Ministrantenpastoral

Im vierten Jahrhundert schon wurde festgelegt, dass Ostern eine 40-tägige Fastenzeit vorausgehen soll. Beginnend am Aschermittwoch, endend erst am Morgen des Ostersonntags. Wer sich die Mühe macht, im Kalender nachzuzählen, wird auf insgesamt 46 Tage von Aschermittwoch bis Karsamstag kommen. Das kommt daher, dass Sonntage als kleine allwöchentlich wiederkehrende Osterfeste vom Fasten ausgeschlossen sind.

Zahlreiche Fastenvorschriften

Im Hochmittelalter wurde sehr umfangreich und ausgiebig gefastet. Fast ein Drittel des Jahres war Fastenzeit. Die Zeit vor Ostern war die wichtigste Fastenzeit. Aber auch im Advent, an bestimmten Wochentagen und vor wichtigen Heiligenfesten wurde gefastet. Dabei gab es Fasten von unterschiedlichem Umfang: Man unterschied zwischen strengem Fasten und gewöhnlichem Fasten.

Streng Fastende nahmen nur Wasser und Brot zu sich. Bei dem gewöhnlichen Fasten sollte auf den Fleischkonsum verzichtet werden. Gemüse und Fisch hingegen waren erlaubt. Die Köche der adligen Gesellschaftsschichten waren zum Teil very tricky, um ihren Herrschaften auch an Fasttagen leckere Speisen servieren zu können. So ist die schwäbische Maultasche angeblich ursprünglich ein Fastengericht. Da das Fleisch im Teigmantel versteckt ist, konnte sie offiziell als Teigspeise durchgehen.¹ Die Sumpfschildkröte wurde zum Fisch deklariert (lebt im Wasser), ebenso der Biber (hat einen schuppigen Schwanz). Es lag nicht in der Entscheidung des Einzelnen, zu fasten oder nicht. Über die Einhaltung der Fastenregeln wachte die Kirche. Das Wort „fasten“ kommt übrigens aus dem althochdeutschen und bedeutet „(an den Geboten) festhalten“. Gotisch fasten bedeutet „(fest)halten, beobachten, bewachen“.

Es geht nicht nur darum, den Gürtel enger zu schnallen...

Es gab nicht nur Regeln, die das Essen betrafen. Auch über andere Genüsse wurde gewacht. So waren festliche Gelage und Hochzeiten an Fasttagen verboten. Sogar im Gottesdienst wurde weniger gesungen.²

Im Wandel

Unser heutiges Verständnis von der Fastenzeit hat sich sehr gewandelt. Wir wissen, dass sich niemand eine gute Gottesbeziehung erwirbt, indem er sich Leiden auferlegt. Die heutige Theologie betont, dass wir Gott in den anderen Menschen begegnen. In der Tradition gab es das Gebot, Almosen zu geben. Die dem Anderen zugewandte Seite des Fastens nenne ich „die äußere Seite des Fastens“.³ Das ist die Seite der Ethik. Oder der Gebote. Der/die Fastende legt sich auf Lebensregeln fest. Auf den folgenden Seiten der Anstösse gibt es dazu einige Anregungen.

„Die innere Seite des Fastens“ hat ein individuelles Aussehen. Der/die Fastende beobachtet sich und seine Lebensgewohnheiten. Welche Gewohnheiten sind wohlwendend, welche nicht? Welche verhelfen zu einer innigeren Gottesbeziehung, welche schneiden den/die Fastende/n von eben dieser ab? Auf welche Dinge kann eine Zeit lang verzichtet werden (um sie anschließend umso mehr zu schätzen)? Auf der nächsten Seite findet ihr einen Erfahrungsbericht nach einem Selbstversuch.

UTE THIERER

Was Alkoholverzicht im Alltag bedeuten kann, hat Klaus Abbrederis hautnah erlebt. Und dabei gespürt, wie „ernüchternd“ es ist, in ganz banalen Situationen auf Alkohol zu verzichten.

Dieser Satz könnte als alljährlicher Startschuss zum Aschermittwoch dienen. Viele nehmen die darauffolgenden Wochen als Anlass, bewusst inne zu halten und sich individuellen Gewohnheiten zu entziehen.

Tägliche Gewohnheiten verändern

Ich selbst entschied mich vor einigen Jahren, zu jener besagten Zeit, völlig auf den Alkohol zu verzichten. Ohne „Aktion Verzicht“, ohne Begleitung, ohne Wette, ohne, dass ich jemals Probleme mit oder ohne Alkohol gehabt hätte... einfach nur für mich selbst. Im Freundeskreis sprach es sich schnell herum und ich stieß freundlicherweise auch auf Verständnis. Und dennoch fühlte ich mich teilweise wie ein Außenseiter: am meisten vor mir selbst. Das bedeutete, dass ich plötzlich den Unterschied zwischen täglicher Gewohnheit und konkreter Veränderung erlebte.

Ernüchternde Erfahrung

Hin und wieder fiel mir der Verzicht natürlich beim Weggehen am Wochenende schwer. Man konnte zusehen, wie die Stimmung der anderen stündlich lasziver wurde. Einerseits wirklich sehr amüsant, andererseits sehr „ernüchternd“, wie sich angeheiterte Personen verhalten (können). Weitere herausfordernde Situationen stellten Kleinigkeiten dar: Was ist eine „Käsknöpflepartie“ ohne einen Verdauungsschnaps (ugs. a Vrupferle), wie viele Pralinen enthalten eigentlich Hochprozentiges, „Herr Ober? Verwenden Sie in dieser Soße Cognacs oder Weine?“, „Hey, gehst du kurz mit auf ein Schnelles?“.

Genießen können

Nach diesen Wochen wurde mir erst bewusst, wie oft ich eigentlich unbewusst Alkohol, egal in welcher Menge, Form und Art konsumierte. Völlig selbstverständlich, quasi ohne mit der Wimper zu zucken. Irgendwie war ich stolz auf mich. Aber nicht darauf, dass ich es durchgehalten habe, sondern auf den bewussteren Alkoholgenuss nach diesem Innehalten. Meine Damen und Herren – es wäre wieder einmal an der Zeit: „Fasten your seatbelts“ und zum Wohl! KLAUS ABBREDERIS



KLAUS ABBREDERIS
Eventmanagement, Neue Medien

JUGENDMAGAZIN

WERKBRIEF

TIPPS & INFOS

ANSTÖSSE

¹ „In einem unliebsamen Gewand verbirgt sich ein delikater Kern... Außen pfui und innen hui, überspitzt ausgedrückt. Eine leichenfarbene Hülle aus Nudelteig entsagt jedem optischen Reiz und wirkt appetitzügelnd. Aber wie köstlich ist die reiche Fülle.“ So beschreibt Thaddäus Troll in seinem Werk „Deutschland deine Schwaben“ das Spitzenerzeugnis der schwäbischen Küche, die Maultasche. Und tatsächlich, diese hat in den letzten Jahren über die Grenzen des Schwabenlandes hinaus einen hervorragenden Ruf bekommen. (nach: <http://rezeptentwickler.de/78/eine-kleine-geschichte-zur-schwabischen-maultasche/>)

² Die Liturgie der Fastenzeit sieht kein „Halleluja“ vor, ein Gloria nur an Festtagen. Vom Gründonnerstag an bis zur Osternacht schweigen auch die Glocken und die Orgel.

³ Zweites Vatikanum Liturgiekonstitution Nr. 110: „Die Buße der vierzigstägigen Fastenzeit sei nicht bloß eine innere und individuelle Übung, sondern auch eine äußere und soziale.“



HALT AMOL STILL

DIE MEDIALE ENTSCHEUNIGUNG



CORNELIA MÜLLER
Supro, suchthaufen.net

Herausforderung in einer modernen Welt

Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und beschleunigen das Leben vieler Menschen: eine Flut von Emails, Facebook- Statusmeldungen und Whatsapp-Nachrichten prasseln jeden Tag auf die Nutzer ein. Zum „Abschalten“ stehen Musik-Streaming-Dienste, wie Spotify oder Deezer, zur Verfügung oder man sieht fern, klassisch im TV, über Mediatheken oder Streaming-Portale wie Kinox oder Kinokiste. Zu jeder Zeit verfügbar und dank Smartphones auch beinahe an jedem Ort. Je mobiler und multifunktionaler Medien werden, desto mehr Zeiten werden mit Medienerlebnissen gefüllt. Jede Warte- oder Reisezeit wird sofort mit einem **Unterhaltungsmedium** angereichert, was dazu führen kann, dass die **Kreativität leidet**. Langeweile wird zum Fremdwort, auch wenn gerade aus ihr häufig kreative Beschäftigungsalternativen entstehen. „Manche Kinder können mit diesen permanenten Reizen nicht umgehen, sie werden unruhig und gestresst. Gerade deshalb ist es wichtig, Phasen der Stille und **Langeweile** ertragen zu lernen und irgendwann sogar genießen zu können“, erklärt SUPRO-Leiter Mag. Andreas Prenn.



Mag.a (FH) Cornelia Müller hält für die Supro – Werkstatt für **Suchtprophylaxe Workshops**, Vorträge und Elternabende über Neue Medien. Außerdem betreut sie seit Januar 2012 die Jugendwebsite **suchthaufen.net**, die viele nützliche Tipps rundum das Thema Medien bietet.

Handynation Österreich

Österreich ist mittlerweile die Handynation Europas geworden. Dazu beigetragen haben der starke Wettbewerb, eine der günstigsten Tarifstrukturen in Europa und preisgestützte Smartphones. Der Stellenwert des Handys geht längst über den **praktischen Nutzen** hinaus. Laut einer Erhebung von Marketagent.com ist das Kommunikationsbedürfnis bis Ende 20 besonders hoch. Jugendliche bis 19 Jahren checken ihre neuen Nachrichten und Mails durchschnittlich **87 Mal pro Tag**, das bedeutet im **Durchschnitt alle 12 Minuten**. Dadurch wird man herausgerissen aus der eigentlichen Tätigkeit und unproduktiv. Gerade beim Lernen oder der Arbeit kann das zum Problem werden. Wie bei allen neuen Technologien muss auch hier ein kompetenter und bewusster Umgang gelernt werden. Das Smartphone ist auch **Statussymbol** und verändert das Sozialverhalten. Im öffentlichen Raum kann man häufig Menschen beobachten, die sich gegenüber oder nebeneinander sitzen und anstatt miteinander zu kommunizieren nur gebannt auf ihre Displays starren.

FOMO - „fear of missing out“

Auch die Angst, etwas zu verpassen, spielt gerade für junge Menschen eine große Rolle und entwickelt sich mittlerweile auch zum Krankheitsbild. „FOMO“, also „fear of missing out“, ist nicht nur ein mentaler Zustand, auch **physische Reaktionen**, wie Schwitzen, Juckreiz, Herzrasen und Zwangsstörungen können damit einhergehen. Der Gedanke, nicht online zu sein, ist für manche Menschen unerträglich. Im Falle von FOMO führt er bis hin zur **Angst, etwas verpassen zu können**. Diese Angst kann sich bis hin zur Sucht ausweiten und den Alltag schwer einschränken. Deshalb sollte man solche negativen Auswirkungen von Technik ernst nehmen.

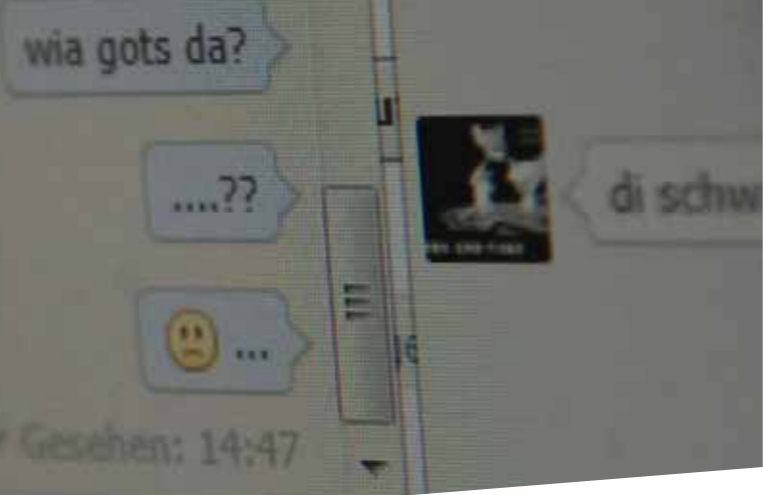
Dem digitalen Hamsterrad entkommen

Kinder und Jugendliche leben verstärkt in einer Welt der **Reizüberflutung**, in der Konsum eine zentrale Rolle spielt. Ein Übermaß an Angeboten und die schnelle Ablenkung durch verschiedenste Medien machen es ihnen oft schwer, sich auf etwas länger zu konzentrieren und „Genuss“ zu erleben. „**Verzichten können** ist eine unterschätzte Fähigkeit. Es stärkt die Persönlichkeit und ist damit auch eine wirkungsvolle Methode der Suchtvorbeugung. Bewusster Verzicht macht stark und befähigt Kinder und Jugendliche, **„Nein“** sagen zu können“, zeigt Mag. Andreas Prenn die Hintergründe auf.

Daher ist es wichtig, so früh wie möglich zu lernen, von Zeit zu Zeit bewusst auf etwas zu verzichten. Das erfordert Stärke, denn es gilt, **gewohnte Verhaltensmuster aufzubrechen** und das eigene Durchhaltevermögen auf die Probe zu stellen. Doch nur so kann man langfristig dem digitalen Hamsterrad entkommen.

CORNELIA MÜLLER





HALT AMOL KONTAKT

BACK TO THE ROOTS



LUKAS WAGNER
 Poetry Slammer aus Dornbirn

MEDIENVERZICHT – ich doch nicht!

Eigentlich habe ich mich ja gegen des Erwerb eines Smartphones gesträubt, aber um nur 40 Euro im Monat dank Jahresvertrag? Da kann Mann doch nicht Nein sagen. Seither bin ich wichtig. Wichtiger als sonst. Hipster schreiben mir „YOLO“ über WhatsApp, ich bin bei Viber registriert, ständig auf Twitter und kuck, was auf Facebook passiert. Dabei bin ich vielleicht ein bisschen unreflektiert, aber grundsätzlich niemals uninformiert.

Dass ich über mein **intelligentes Handy** selber nicht mehr nachdenken muss, macht das Ganze ein ganzes Stück einfacher. Vor allem in der Mittagspause bin ich jetzt mindestens genauso cool, wie die Anderen; ich bin informiert – was im Ländle passiert. Hatte ich früher das Gefühl, eine App wäre eine Krankheit, ist es heute die Gewissheit, dass Apps gegenteiliges bewirken. Eine App ist Information. **Meine Information.** Meine Quelle zur Inspiration für andere und für mich. Während ich früher nicht wusste, was ich bei **Schweigemomenten** mit Freunden sagen soll, nutze ich heute in Gesprächspausen das Smartphone als stille-überbrückende Geste. Ich bin UpToDate, rase mit dem Rad der Zeit durchs World Wide Web und darf dabei endlich wieder „Nerd-Sein-Depp“. Das Wort Medienverzicht? Kenne ich nicht, wäre ja schon ziemlich brutal, wenn ich auf ein Handy verzichten müsste, WTF? Haben ja alle und vor allem kostet es ja auch Geld. Monatlich. 40 Euro.

Auf **Emotionen** bezogen muss ich sagen, ist WhatsApp aber schon schlimm. Weißt du, wie hart es ist, wenn du deinem Traumpartner eine Nachricht übermittelst und du kurz darauf checkst, dass dieses göttliche Wesen nicht zurückschreibt? „Dabei war sie doch vor fünf Minuten gerade online. Die muss die Nachricht doch gelesen haben!“ - Aber wenigstens kostet es nichts, nur Zeit und Zeit ist doch kein Geld, oder so. Und so finde ich mich, ständig wieder auf dem Smartphone blickend und während mir meine „Menthal“-App erzählt, dass ich am Samstag mein Smartphone für 8 Stunden genutzt habe, mein Handy dabei 129 Mal entriegelte und meinen Bildschirm 110 Mal angeschaltet habe, will ich nicht wissen, wie es bei Anderen so aussieht. **Ich? Ich bin doch nicht süchtig. Du vielleicht? LUKAS WAGNER**

SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

Die SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe wurde 1993 als **erste Suchtpräventionsstelle Österreichs** gegründet. Sie ist eine Einrichtung der Stiftung Maria Ebene und das vom Land Vorarlberg beauftragte Kompetenzzentrum für Suchtprävention.

Die SUPRO unterstützt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene dabei einen mündigen, verantwortungsbewussten und reflektierten Umgang mit psychoaktiven Substanzen und problematischen Verhaltensweisen zu entwickeln und arbeitet dabei auch eng mit Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen zusammen.

Weitere Informationen und Kontakt unter www.supro.at

Hallo reale Welt

Handy raus, und rein in die wunderbare Welt der Neuen Medien. Jeder ist immer und überall erreichbar, und weiß genau, was die anderen machen. Eine **selbst angelegte Leine** und ein Überwachungssystem, das von uns bereitwillig gespeist wird. Denn nicht nur das Überwachen, sondern auch das Bereitstellen von Informationen über uns macht süchtig. Sebastian und Lukas ist das besonders aufgefallen. Ob im Bus, in der Schule, beim gemütlichen Zusammensitzen, das Handy wandert bei allen wie von Zauberhand aus der Tasche. Der persönliche Kontakt in der realen Welt scheint nicht mehr Priorität zu haben.

Interview mit Sebastian und Lukas

Klar, auch wir benutzen WhatsApp, Facebook und dergleichen, nur eben mit Maß. Diese Medien sind nicht nur schlecht. Der Störfaktor ist dann da, wenn man mit einer Gruppe zusammensitzt und sich eigentlich auf die Menschen um einen herum konzentrieren sollte, der Mittelpunkt der Gedanken aber beim Handy ist. Uns hat interessiert, warum sich die Leute lieber mit dem Handy befassen als mit der realen Welt.

Stalker erwünscht

Jeder möchte immer auf dem neuesten Stand sein und alles von jedem wissen. Umgekehrt wollen wir **Anerkennung** für das was wir ins Internet stellen. Es ist ein gegenseitiges Hochschaukeln im Kampf um Anerkennung. Das passiert unterbewusst. Wir wollen, dass auch andere wieder ein besseres Bewusstsein im Umgang mit neuen Medien bekommen. Es ist wichtiger, sich um die Menschen, die einem wirklich nahe stehen, zu kümmern und das im Hier und Jetzt. Der Rest ist sinnloser Zeitvertreib, der einem im echten Leben nichts bringt und trotzdem süchtig macht.

Facebook frei

Aus diesem Aspekt haben wir einen Selbstversuch gestartet. Eine Woche ohne Facebook und Co. Richtig schwer war es in den freien Stunden. Da man sich mit sich selbst beschäftigen musste. Wir wurden in unserer **Freizeitgestaltung wieder kreativer** und trafen uns öfter mit Freunden. Kurz, wir hatten mehr vom Tag. Das Gefühl, etwas zu verpassen, gab es gar nicht.

off access

Diese positive Erfahrung wollten wir mit anderen teilen. Darum haben wir für den Jugendprojektwettbewerb ein Video gedreht, mit dem wir sogar einen Preis gewonnen haben. Dieses trägt den Namen „**off access**“, was so viel bedeutet wie „Ohne Verbindung“. Damit wollen wir zeigen, dass das echte Leben, ohne Verbindung zur virtuellen Welt, viel zu bieten hat. Es macht mehr Spaß selber Blödsinn zu machen, als anderen dabei online zu zusehen.

Aus dem Video entstand ein Projekt **gegen die Dauernutzung von sozialen Netzwerken**. Online wollen wir unsere Ideale bekannt machen. Das Projekt steht noch in der Anfangsphase, da wir momentan bei der Arbeit und beim Zivildienst voll eingespannt sind. Doch für die Zukunft haben wir schon einige Pläne. **CORINNA PETER**



SEBASTIAN & LUKAS
 Gewinner beim Jugendprojektwettbewerb 2013

Ausschnitte aus dem Kurzfilm „off access“



HALT AMOL MIT GENERATION PUDDING-VEGETARIER

JUGENDMAGAZIN

WERKBRIEF

TIPPS & INFOS

ANSTÖSSE



NICOLE FRANCESCHINI-GUNZ
Dipl. Ernährungstrainerin

Ernährung beeinflusst unser **Wohlbefinden von Kopf bis Fuß**, von der Geburt bis ins hohe Alter. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, ist unsere Energiequelle. Im hektischen Alltag bleibt aber häufig wenig Zeit fürs Essen und der eigenen Ernährung wird oft eine zu geringe Bedeutung beigemessen. Die bevorstehende Fastenzeit jedoch veranlasst viele von uns, sich selbst in Disziplin zu üben und die eigene Lebens- und Ernährungsweise zu überdenken. Neben der Einschränkung bzw. dem Verzicht auf diverse Konsumgüter werden beispielsweise bewusst weniger Süßigkeiten verzehrt oder es wird kaum bis gar kein Alkohol getrunken. Auch viele junge Menschen haben Vorsätze und wollen künftig auf eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise umstellen – einerseits aus dem Grund, sich gesünder ernähren zu wollen, andererseits häufig aus ethischen Motiven.



ANDREA SCHERRER
Dipl. Ernährungstrainerin

Fleisch, Eier oder doch lieber Pudding?

Beim Vegetarismus gibt es unterschiedliche Varianten. Eine Form sieht z.B. den Verzehr von Milchprodukten und Eiern vor (**Ovo-Lacto-Vegetarier**). Eine besonders strikte Form des Vegetarismus hingegen praktizieren die Veganer, die sämtliche Nahrungsmittel tierischen Ursprungs meiden. Generell ist festzuhalten, dass alle Vegetarier Nahrungsmittel, die von getöteten Tieren hergestellt werden, ablehnen. Die Hauptbestandteile der vegetarischen Ernährungsform bilden Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie Vollkornprodukte, was viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Allerdings geht der positive Aspekt einer vegetarischen Ernährung rasch verloren, wenn man sich zu einem sogenannten **Pudding-Vegetarier** entwickelt. Das bedeutet, dass man zwar fleisch- und fischlos lebt bzw. gar keine tierischen Produkte isst, dafür aber Fertigprodukte, Süßspeisen und Backwaren im Überfluss konsumiert. Diese sind **arm an Vitaminen**, Mineral- und Ballaststoffen und liefern unserem Körper wenig wertvolle Nährstoffe.



Lern die Regeln

Zu Beginn einer **Ernährungsumstellung** ist es deshalb empfehlenswert, sich aktiv mit dem Thema zu beschäftigen und gezielt eine ausgewogene, vollwertige Ernährungsweise anzustreben. Unabhängig davon, ob tierische Produkte konsumiert werden oder nicht. Allein die Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung und dem eigenen Essverhalten führt in der Regel bereits zu einem **gesundheitsbewussteren Lebensstil**.

Nur ein kleines B(b)isschen

Stehen täglich ausreichend saisonales Gemüse, Salat, Obst sowie Milchprodukte auf unserem Speiseplan und essen wir zwei bis drei Mal die Woche Fleisch und Fisch in hochwertiger Qualität (nicht aus Massentierhaltung!), hat unser Körper schon vieles, was er braucht: Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Getreideprodukte aus Vollkorn, frische Kräuter, Hülsenfrüchte und hochwertige kalt gepresste Öle liefern zusätzlich wertvolle Nährstoffe. **Bunt, abwechslungsreich und vielfältig** soll das Motto lauten. Zucker, versteckte und ungesunde Fette, Geschmacksverstärker, Farbstoffe etc. sollen hingegen nicht allzu oft und im Übermaß Inhalt unserer Mahlzeiten sein. Entscheidend ist letztendlich immer die Menge, die wir von einem bestimmten Nahrungsmittel verzehren.

Ebenfalls sehr wichtig ist, unseren **Trinkgewohnheiten** entsprechende Aufmerksamkeit zu schenken und darauf zu achten, täglich genügend Flüssigkeit zu uns zu nehmen. Die besten Durstlöcher und eine Wohltat für unseren Körper sind **Leitungswasser**, Mineralwasser sowie ungesüßte Tees. Verdünnte Fruchtsäfte (100% Frucht) sind in Maßen zu genießen. Softdrinks und ihre Light-Versionen, Wellnessgetränke und Alkohol sollen ebenfalls nicht zu häufig konsumiert werden.

Beachtet man diese Ernährungsgrundsätze in Kombination mit Bewegung, Entspannung und **Verzicht auf Nikotin**, sind die Weichen einer gesunden Lebensweise gestellt. **NICOLE FRANCESCHINI-GUNZI/ANDREA SCHERRER**

Mehr Infos und Kontakt unter:
www.myvitalife.at



HALT AMOL INNE

FASTEN WOANDERS



HEINO MANGENG
JugendInitiativ

Fast^{en} alle tun es irgendwann

Moses hat es getan, Buddha hat es getan, Mohammed und Zarathustra haben es getan und auch Jesus hat es getan. Propheten und Prophet/innen taten es. Noch heute machen es Mönche und Nonnen, Rabbiner und Ayatollahs, Millionen von Juden, Christen und Muslimen, Hindus und Buddhisten nach altem Brauch. Sogar der Papst, der Dalai Lama, die Patriarchen verschiedener orthodoxer Kirchen und die obersten Würdenträger der islamischen Glaubensgemeinschaft tun es regelmäßig. Die Rede ist selbstverständlich vom Fasten: der **Enthaltbarkeit** von allen oder von bestimmten Nahrungsmitteln.

Der Begriff des Fastens kommt aus dem Althochdeutschen und kann mit „halten“ im Sinne von festhalten, beobachten oder bewachen gedeutet werden. Ursprünglich bezieht sich das Wort hierbei vor allem auf das „Fest-halten“ an Fastengeboten.

Viele Menschen machen früher oder später Fasten-Erfahrungen. Sei es aufgrund von **Ernährungs- und Gesundheitstrends** oder aus religiösen Gründen. Es gab und gibt ganz unterschiedliche Motive, die Menschen Anlass geben können, die Nahrungsaufnahme zeitweise zu unterbinden oder einzuschränken. Millionen von Armen auf der ganzen Welt haben keine andere Wahl, politische Gefangene treten mit diesem letzten **Druckmittel in Hungerstreik**, Menschen in Wohlstandsgesellschaften probieren Diäten aus und religiöse, spirituelle Menschen begeben sich mit dem Fasten auf die Suche nach dem Göttlichen.

Einblicke: Wie fasten wir, wie fasten andere?

Ursprünglich war das Fasten vor allem ein **religiöses Ritual**, bei dem die körperliche Tätigkeit allgemein eingeschränkt oder ganz eingestellt wurde. Dies führte zu einem Zustand der Ruhe, der mit einem symbolischen Tod oder dem Zustand vor der Geburt vergleichbar sein sollte.

In vielen alten Kulturen war das Fasten ein Teil des **Fruchtbarkeitsritus**, der zur Zeit der Tagundnachtgleiche abgehalten wurde.

Um Buße zu tun, zu sühnen oder sich auf Rituale vorzubereiten, kennen so gut wie alle Religionen Fastenvorschriften. Hierbei kann zwischen **Abbruchfasten** (über eine bestimmte Zeit keine Nahrung zu sich nehmen), **Enthaltungsfasten** (auf bestimmte Speisen verzichten), **Trauerfasten** (zur Erinnerung), **Reinigungsfasten** (um den Geist durch Verzicht von Nahrung zu erheben) und **prophetischem Fasten** (Offenheit schaffen um Offenbarungen, Orakel und Visionen zu empfangen) unterschieden werden.

Buddhismus

Im Buddhismus steht das allgemeine **Gebot der Mäßigkeit beim Essen** im Mittelpunkt, wobei darüber hinaus in manchen Ländern, vor allem in Tibet, bestimmte Fastenzeiten eingehalten werden. Ein positiver Aspekt des Fastens wird in den indischen, hinduistischen Upanishaden (Sammlung philosophischer Schriften) hervorgehoben: „**Verzichte und genieße das Leben!**“.



Literatur:

Dirnbeck Josef
Das Buch vom Fasten
Wer verzichtet hat mehr vom Leben
Pattloch Verlag GmbH & Co KG, München
(2003)

Internet / Download

Interkultureller Kalender
Religiöse Festtage 2014
www.okay-line.at/deutsch/aktuelles/interkultureller-kalender/

okay.zusammen leben

Projektstelle für Zuwanderung
und Integration
Färbergasse 15/304
A-6850 Dornbirn
office@okay-line.at
www.okay-line.at

OnPoint Media GbR

Inh. Michael Diel und Marcel Zilkowski
Sandkuhlstr. 16
55481 Kirchberg
www.koran-auf-deutsch.de

Islam

Das Fasten im Islam beinhaltet neben dem Verzicht auf Speisen und Getränke auch den **Verzicht auf andere leibliche Genüsse** wie Rauchen oder Sexualität. Alle erwachsenen Männer und Frauen sind im Islam zum Fasten verpflichtet (ausgenommen kranke, stillende und reisende Menschen). Während des **Fastenmonats Ramadan** wird am Tag bis zum Einbruch der Dunkelheit gefastet. Am Abend dürfen Muslime dann wieder essen und mit ihren Partner/innen zusammen sein. Die islamistischen Vorschriften zum Fasten, aber auch dessen positive Wirkung und die Eigenverantwortung der Menschen sind im Koran folgendermaßen beschrieben: „**Fasten ist gut für euch, wenn ihr es begreift**“ (Koran, 2. Sure, 183 bis 187, siehe <http://www.koran-auf-deutsch.de>).

Das Ende des Ramadan wird mit einer Feier zum Fastenbrechen, dem **Zuckerfest** (Seker bayrami) begangen. Der Fastenmonat Ramadan beginnt in diesem Jahr am 28. Juni und endet am 28. Juli.

Judentum

Im jüdischen Glauben ist der **Sabbath**, der siebte Tag jeder Woche, der wichtigste Festtag im Kalender. An diesem Tag darf keine Arbeit verrichtet werden. Dazu zählt auch das Kochen. Das Essen für den Sabbat muss deshalb schon am Freitag vorgekocht werden. Im Leben eines gläubigen Juden ist der **Yom Kippur**, der Versöhnungstag, der höchste jüdische Feiertag. Essen, Trinken, Baden, Geschlechtsverkehr und das Tragen von Lederkleidung ist an diesem Tag untersagt. Yom Kippur fällt heuer auf den 04. Oktober 2014.





HALT AMOL DURCH DURCH FASTEN ZUR ECHTEN FREUDE

JUGENDMAGAZIN

WERKBRIEF

TIPPS & INFOS

ANSTÖSSE

Das Fasten in der Kirche lehnte sich vor allem an die jüdische Fastenpraxis an. Die frühen Christen fasteten **zwei Mal in der Woche**. Um sich abzugrenzen wurden aber andere Fasttage als die jüdischen gewählt. Um sich Jesus anzunähern bezogen sich die frühen Christen bei der Auswahl ihrer Wochentage (Mittwoch und Freitag) auf die **Gefangennahme und den Tod Jesu** am Kreuz. Ähnlich verhält es sich mit der 40-tägigen Fastenzeit vor Ostern, welche sich auf Jesus' 40 Tage in der Wüste bezieht. Hier fällt auf, dass der Zeitraum zwischen Aschermittwoch und Karsamstag genau genommen etwas mehr als **40 Tage** umfasst: Nur abzüglich der Sonntage errechnen sich 40 Tage.

Der Grund: Auch die Christen kannten ein Fastenbrechen. An Sonntagen wurde „dem Magen gegeben, was des Magens ist“. In der Theorie wurde im Christentum die alte Strenge der Fastengebote weitergepflegt, aber mit zahlreichen Erleichterungen und Ausnahmen versehen. Außer am **Aschermittwoch** und am **Karfreitag** konnte fast jeder, der nicht fasten wollte, eine moralisch gerechtfertigte Hintertür finden um nicht fasten zu müssen.

Und was bringt es?

Schon seit frühester Zeit hat es auch **Kritik am Fasten** gegeben. Eine Reihe der Propheten des Alten Testaments wie auch Schriften des frühen Christentums verurteilten den Missbrauch des Fastens durch unmoralische Menschen, welche das Fasten zur hohlen Form verkommen ließen. Aber auch das **übertriebene, gesundheitsschädliche Fasten** wurde schon früh hinterfragt. Der Arzt Philipus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, besser bekannt als Paracelsus (1493 - 1541) prägte den berühmten Satz „**Allein die Dosis macht es, dass ein Ding kein Gift sei**“. Auch Hippokrates, einer der wohl berühmtesten Mediziner der griechischen Antike (um 440 v.Chr.) wusste aus eigener Erfahrung, dass sich Maßhalten höchst vorteilhaft auswirkt: „Ich bin niemals satt vom Tisch aufgestanden. Ich hätte immer noch mehr essen können. Dem schreibe ich mein hohes Alter zu.“



www.haltamol.at

1974 wurde in einer Broschüre der katholischen und evangelischen Gemeinden (D) das persönliche, positive Genusserlebnis, welches durch Fasten entstehen kann beschrieben: „**Das Fasten lässt die ursprüngliche Bedeutung des Genießens wieder finden und vertieft die Genussfähigkeit. Ein Apfel, ein Stück Brot kann wieder mit Vergnügen geschmeckt werden**“.

Nach dem kurzen Einblick in die interkulturelle Geschichte des Fastens haben wir uns gefragt, wie das Fasten wohl **heute in Vorarlberg gelebt** wird. Dazu haben wir verschiedene Interviews geführt.

Während der Fastenzeit werden sie auf unserer **Homepage** laufend hochgeladen und können dort nachgelesen werden.

HEINO MANGENG

Was können wir durch Fasten gewinnen?

Die schnelle Antwort: **Leben**. Was das genau heißt? Lies am besten weiter.

Es gibt nicht wenige Menschen, Erwachsene wie auch Jugendliche, die in der Fastenzeit auf Alkohol und/oder Schokolade verzichten oder sich in sonst einer **Enthaltbarkeit** üben. Und sie freuen sich dann schon sehr auf das **Osterbock** oder die erste Schokolade nach der Osternacht. Was ist aber der Unterschied zwischen dem Stück Schokolade während des Jahres und dem, welches nach einer Zeit des Fastens gegessen wird? Es ist der Unterschied von **Genuss und Freude**.

Wir können Schokolade wirklich genießen, in dem wir sie bewusst mit vielen **Sinnen** in uns aufnehmen: sie zuerst betrachten, dann daran riechen, ein wenig schon mit der Zunge testen und schließlich den Geschmack im ganzen Mund verteilen. Wer die Schokolade achtlos, also mehr im Vorbeigehen isst, hat nur die Kalorien gewonnen und somit eher etwas vom Leben verloren. Achtloser Gebrauch ähnelt mehr einem Tier als einem Menschen.

Und wo liegt jetzt der Unterschied zum freudigen Gebrauch der Dinge?

Wir sind von vielen Dingen dieser Welt abhängig, manchmal mehr, manchmal weniger. Der Gebrauch der Dinge schränkt uns ein und hält uns in einer gewissen **Unfreiheit**. Deutlich wird das im Komfort den wir gerne haben.

Könnten wir auf unseren Lebensstandard noch verzichten?

Und jetzt kommt der Effekt des Verzichts zum Zug. Ich sage es gleich: der Unterschied zwischen Genuss und Freude kann nur durch harte Arbeit erfahren werden. Es bedeutet, den **Kampf mit dem inneren Schweinhund** (den es zum Glück in der Natur nicht gibt und ich ihm so nicht unrecht tue) zu gewinnen. Dieser Kampf ist so schwer, dass wir ihn gar nicht ohne die Hilfe von oben durchhalten können. D.h. Gebet gehört zu diesem Freiheitskampf dazu. Leider vergessen wir sehr schnell, dass wir Hilfe von oben hatten, wenn wir den Kampf gewinnen sollten, sodass wir bald wieder die Freiheit verlieren und uns die Schokolade und das Bier schnell wieder haben. Und wer meint, ein willensstarker Mensch schafft das selber, hat im Grunde den Kampf schon verloren, denn jetzt ist er Gefangener des eigenen Stolzes und der Überheblichkeit.

Totale Freiheit gewinnt, wer sich auch total der Initiative Gottes überlässt.

Vielleicht sagst du dir jetzt, „Dann bleibe ich lieber ein **Genuss-Mensch**“: du wirst nie richtig leben. Denn wir sind nicht für das Genießen geschaffen, sondern für die richtige Freude. Ein Mensch, der den Unterschied zwischen Genießen und Freude nicht kennt, hat noch nicht zu leben angefangen. Der bewusste Genuss von Dingen klingt schon fantastisch, wie sehr muss dann erst die Aufnahme mancher Dinge sein, wenn wir sie mit Freude aufnehmen und gebrauchen.

Ich lade sehr ein, in der Fastenzeit diese Freude und damit das **Leben** zu suchen.

DOMINIK TOPLEK



DOMINIK TOPLEK
Jungchar- und Jugendseelsorger

