

Fasten - Impuls „Halt amol“ Jeweils mitten unter der Woche von Aschermittwoch bis Ostern

Entdecken!

Hallo. Keine Angst, die Fastenzeit hat noch nicht begonnen.

Aber wieso eigentlich Angst?

Denkst du schon daran, worauf du verzichten musst/solltest?

Dann möchte ich dir Mut machen. Sieh die Fastenzeit als Geschenk, denn...

- Sie eröffnet dir die Möglichkeit, dein Leben zu überdenken.
- Sie schärft deinen Blick dafür, was dir gut tut und was dir nicht gut tut.
- Sie vertieft deine Gottesbeziehung.

Fasten in der Tradition

Im vierten christlichen Jahrhundert wurde festgelegt, dass die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Karsamstag gehen sollte. Insgesamt 40 Tage, denn Sonntage waren als kleine Osterfeste vom Fasten ausgenommen. 40 ist eine symbolische Zahl: 40 Tage verbrachte Jesus allein in der Wüste. 40 Jahre wanderte das Gottesvolk, bis es endlich in das Land der Verheißung kam.

Für die Fastenzeit gab es strenge Regeln: daher kommt auch das Wort „fasten“. Es bedeutet festhalten, beobachten. Wer fastet, beobachtet sich selbst und hält sich an bestimmte Fastenregeln.

Fasten früher bedeutete vor allem eine Einschränkung beim Essen. Fleischkonsum war verboten.

Mehr als eine Diät

Viele junge Frauen finden sich heute zu dick und können das Essen gar nicht mehr genießen.

In einer Zeit, in der viele den Bezug zu ihrem Essen verloren haben, möchte ich darauf hinweisen, es geht beim Fasten wirklich um mehr, als um das Abnehmen. Es geht darum, festzustellen, welche Gewohnheiten mich eigentlich daran hindern, so zu leben, wie Gott mich gedacht hat.

Wir von der Katholischen Jugend und Jungschar wollen Euch mit unseren Impulsen mitnehmen auf eine Entdeckungsreise

- Hin zu uns
- Hin zu den Schätzen unseres Glaubens

Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr beweglichere Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken, indem es sie über die Lüste und die Freuden des gegenwärtigen Lebens erhaben macht. Wie leichte Fahrzeuge das Meer schneller durchqueren, schwerbelastete Schiffe aber untergehen, so macht das Fasten die Gedanken leichter (Johannes Chrysostomos, aus dem 4. Jahrhundert)

Du musst heute noch nicht mit dem Fasten anfangen, aber vielleicht schreibst du dir eine Liste, was du ab Aschermittwoch machen möchtest?



Hier ein paar Anregungen: Trödle! **GIB DIR ZEIT** Verschenke eine Blume atme tief ein und aus lausche dem Nichts.... **Sei offen für bezaubernde Momente** habe den Mut, nein zu sagen! **Schätze, was du bisher geleistet hast. Mach Termine mit Gott aus!**