



Mittwoch, 13.1.21

Tageslosung

Welcher Mensch ist unter euch, der hundert Schafe hat und, wenn er eines von ihnen verliert, nicht die neunundneunzig in der Wüste lässt und geht dem verlorenen nach, bis er's findet? Lukas 15,4

Impuls „Fasten“

Jahresanfang. Für viele Zeit der guten Vorsätze und von Neustarts. Zeitschriften bringen Tipps zur Brigitte-Diät, dem Intervallfasten und Low-Carb-Diäten. Fasten ist angesagt—für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist.

In diesem Januar beschäftigt uns das „Fasten“ auch über die Grenzen der Ernährung hinaus. Bewusst, aus freiem Willen verzichten viele von uns auf das, was ihnen wichtig ist: auf Umarmungen, gemeinsame Kaffeestunden oder Familientreffen. Auf Sauna, Shoppingtouren oder Sportverein. Weil wir wollen, dass wir und die Menschen um uns herum möglichst von Ansteckung oder Weitergabe des Virus verschont bleiben. Andere von uns merken, wie schwer dieses „Fasten“ fällt. Weil einem die Decke förmlich auf den Kopf fällt, man unbedingt mal wieder raus, Spaß erleben, etwas anderes hören oder sehen will. Da fällt es schwer, wenn von außen Verzicht auferlegt wird, weil vieles

geschlossen hat. Allein die Vorstellung, etwas nicht tun zu können, belastet manche.

Fasten ist—auch—Kopfsache. Nicht nur beim Intervallfasten zugunsten eines gesunden Körpers. Es braucht den Willen, durch diese besondere Zeit hindurch zu kommen, und einen Sinn. Ob es wie beim Heilfasten der gesündere Körper oder wie beim „Coronafasten“ das eigene Wohl und das der anderen ist.

Das Fasten hat in der Kirche lange Tradition. In der Zeit vor Ostern und auch vor Weihnachten (!) bereitete man sich durch Verzicht auf Fleisch, Milchprodukte, Eier und Vergnügungen, aber auch durch Beten und Lesen der Bibel auf die besonderen Feste vor. Das Fasten in der christlichen Tradition sollte auch den Blick auf die lenken, die durch ihre Lebensumstände immer auf vieles verzichten müssen, z.B. auf ausreichend Nahrung. Darum gehört für viele zum Fasten auch dazu, dass man den weniger Glücklichen im Leben etwas von dem gibt, was man durch das Fasten bestimmter Lebensmittel eingespart hat. Die Fastenden selbst erleben auch, wie sich durch den Verzicht die Sinne schärfen. Man braucht z.B. weniger Süße als sonst, weil man den Geschmack intensiver empfindet. Auch die Wahrnehmung des Körpers und der Kontakt zu Gott durch Gebete wird durch das Fasten intensiver. Fasten ist also—für viele—eine positive Sache.

Wie können wir diesen Gedanken für diese „Corona-FastENZEIT“ nutzen? Die jetzige Zeit des Verzichten(-müssen)s kann uns auf wichtige Fragen aufmerksam machen:

- Wieviel „Zucker“ (Vergnügungen, Abwechslungen etc.) brauche ich wirklich—und wo habe ich sonst zu viel davon?
- Was macht mein Leben im Vergleich zu anderen „reich“? Vor Corona und auch jetzt? Mit wem will ich teilen, was ich jetzt z.B. nicht für Shopping, Kino, Konzerte etc. ausbebe?
- Womit kann und will ich meine Zeit füllen, die jetzt gerade frei ist?

- Dass ich unter manchem „Fasten“ gerade so leide—worauf macht mich das aufmerksam? (Mit manchen Aktivitäten verhindert man vielleicht im normalen Alltag, sich mit unangenehmen Fragen bzw. mit sich selbst beschäftigen zu müssen. Und jetzt?)
- Wenn ich in 10 Jahren auf diese Zeit zurück blicke, welchen Titel soll sie tragen? Gibt es positive Erfahrungen oder Erlebnisse, von denen ich dann erzählen kann? Und wenn nicht: wie kann ich das ändern?
- Für welche drei Dinge bin ich heute dankbar?
- Mit welchen Routinen komme ich gut durch diese Zeit (ein Tipp: morgens als erstes Infektionszahlen zu googlen, gehört—aus eigener Erfahrung—nicht dazu!).



Normalerweise beginnt die Fastenzeit erst mit dem Aschermittwoch (in diesem Jahr 17.2.) und endet mit Ostern. Aber vielleicht nutzen Sie die folgenden Ideen ja gerne schon jetzt :

Im Verlag „**Andere Zeiten**“ gibt es zum Einen wöchentliche Briefe durch die Fastenzeit un-

ter der Überschrift „**7 Wochen anders leben**“ und dazu gehörige Fastengruppen.

Eine anderes Angebot ist der **Fastenwegweiser „wandeln“** mit seinen täglichen inspirierenden Texten und Bildern. Er hilft, die Fastenzeit als andere Zeit und sich selbst als anderen Menschen zu erleben.

Bestelladresse: www.anderezeiten.de



Kinderseite

aus der evangelischen Kinderzeitschrift Benjamin



Flucht nach Ägypten

Jesus ist geboren – eine frohe Botschaft! Doch nicht für den König Herodes. Der hat Angst um seine Macht und will Jesus töten lassen. Noch sind im Stall zu Bethlehem alle ahnungslos: Der Ochs und der Esel dösen und das Jesuskind hat sich bei seiner Mama eingekuschelt. Nur Joseph schläft unruhig. Im Traum warnt ihn ein Engel vor Herodes. Er weckt Maria: „Wir müssen hier weg!“ Die

Familie packt schnell alles zusammen und eilt zur Grenze nach Ägypten. Als Herodes Soldaten in dieser Nacht in den Stall von Bethlehem treten, ist niemand mehr da. Jesus ist in Sicherheit.

Nach
Matthäus 2, 13–23



Wie klagt der Hase dem Schneemann die Karotte?
„Möhre her, oder ich föhn dich!“



Was führte die drei Weisen aus dem Morgenland zum Jesuskind?

Eisige Seifenblasen

Wenn es im Winter richtig frostig ist, kannst du Eiskugeln zaubern: Vermische ein bis zwei Esslöffel normales Spülmittel, zwei Esslöffel Puderzucker und einen halben Liter warmes Wasser in einem Gefäß. Jetzt kannst du draußen drauflos pusten. Durch die Kälte werden die Seifenblasen zu kleinen Eiskugeln! Aber Vorsicht: zerbrechlich...

Rätselauf Lösung: Stern



Mehr von Benjamin ...

der evangelischen Zeitschrift für Kinder von 5 bis 10 Jahren: www.hallo-benjamin.de
Der schnellste Weg zu einem Benjamin-Jahresabonnement (12 Ausgaben für 34,80 Euro inkl. Versand):
Hotline: 0711/60100-30 oder E-Mail: abo@hallo-benjamin.de