



LIEBE MITARBEITENDE IN DER ERWACHSENENBILDUNG

Fasten bedeutet, freiwillig für eine gewisse Zeit auf etwas zu verzichten. In reformierten Kirchen war Fasten lange unüblich, heute entdecken evangelische Christinnen und Christen das Fasten neu als eine Möglichkeit, das innere Gleichgewicht zu finden und vor Gott zur Ruhe kommen. Drei unterschiedliche Fastenbegleiter werden vorgestellt. Diese eignen sich für Fastengruppen ebenso wie für individuelles Fasten. Sie können die Fastenbegleiter im Kirchenboten vorstellen, an Interessierte verschicken, zum Ausleihen zur Verfügung stellen oder eine Aktion starten: «Jeden Tag ein Impuls in der Passionszeit – morgens, mittags oder abends in unserer Kirche!»

Jessica Stürmer

Jessica Stürmer-Terdenge, Pfrn.
Erwachsenenbildung

Fasten - mehr als nichts essen

THEMEN: SPIRITUALITÄT ERLEBEN, NEU ANFANGEN

WIND OF CHANGE

Zeit für Veränderungen! Für jeden Tag der Fastenzeit gibt es eine Liedzeile aus einem Popsong nach dem Motto «Musik berührt die Seele». Die lyrischen Texte im Buch «Wind of Change. Ein Fastenbegleiter» von Fabian Brand regen zur Selbstbesinnung und zur Meditation an. Spirituelle Impulse laden ein, die Fastentage bewusst zu gestalten und zu erleben. Die Impulse eignen sich für die eigene Reflexion, als Gesprächsanregung für eine Fastengruppe, als Einstieg in eine Kirchenpflegesitzung oder für eine Predigt.

- Let it be / Beatles: Es einfach mal gut sein lassen. Nicht heute schon wieder grübeln, was morgen alles sein könnte.
- Ist da jemand / Adel Tawil: Fragen und Hoffen zugleich, Sehnsucht und Bitte in einem. «Ich bin, der ich bin», sagt Gott (2. Mose 3,14).

40-MAL ANFANGEN

Das Buch «Mut ist ... Kaffeetrinken mit der Angst» von Susanne Niemeyer ist kein klassischer Fastenbegleiter, doch die 40 Texte von Wagnissen und Wundern, Aufbrüchen und Neuanfängen eignen sich gut als Impulse für Fastengruppen.

FASTENWEGWEISER WANDELN

Wer verzichtet, lässt Altes los. Und auch wer gibt und gönnt, kann mit ungewohnten Reaktionen rechnen. Mit dem Fastenwegweiser *wandeln* begleitet der

ökumenische Verein *Andere Zeiten* aus Hamburg seit 2015 Fastende auf ihrem Weg durch die sieben Wochen von Aschermittwoch bis Karsamstag – durch eine bewegende Zeit des Wandels und des Wandelns. Für jeden Tag der Fastenzeit stellt *wandeln* Wegzeherung in Form von stärkenden und inspirierenden Gedichten, Geschichten, Gedanken und Anregungen bereit. Die Botschaft der sieben Gaben des Heiligen Geistes wurden für die Sonntage in aktuelle Bilder übertragen, die von befreienden Kräften erzählen. Berührende und überraschende Illustrationen von Birgit Lang eröffnen einen anderen Blick auf die Texte. Für den Austausch der Leserinnen und Leser steht ein Fastenforum im Internet ab dem 26. Februar 2020 offen.



LINKS / LITERATUR

- www.anderezeiten.de.
- Fabian Brand. *Wind of Change*. Ein Fastenbegleiter. Herder. Freiburg 2018.
- Susanne Niemeyer. *Mut ist ... Kaffeetrinken mit der Angst*. 40-mal anfangen. Herder. Freiburg 2018.
- Ökumenische Kampagne 2020
Brot für alle Fastenopfer Partner sein

KONTAKT

Jessica Stürmer-Terdenge
• [E-Mail](mailto:JStuermer@rki.ch)

ARCHIV

- [Impuls abonnieren](#)
- [weitere Ausgaben](#)