

---

# Fastenzeit

---

Vorschlag A: (Wilhelm-Lorenz-Realschule/Ettlingen)

## I. EINFÜHRUNG:

Lehrer/in erzählt von Fasching und Sendungen im Fernsehen

- Folie mit Kopie aus Fernsehzeitung
- Impuls: Wieso kommen am Mittwoch nach Fasching keine Faschingssendungen mehr?
- Klassengespräch + Klärung

## II. PERFORMATIVES ERLEBEN

SuS entscheiden, auf was sie verzichten möchten

- EA: SuS fertigen ein Fastenbuch an
- EA: SuS schreiben jeden Tag auf, wie es ihnen dabei ergeht

## III. DISKURSIVE REFLEXION UND WEITERFÜHRUNG

Austausch/Gespräch Im Plenum / in Kleingruppen:

- Wie fühle ich mich beim Fasten/Verzichten?
- Was ist wohl der Sinn des Fastens?

## Vorschlag B:

- I. Ausgangsfrage/n: „Auf was kann ich *schwer/nicht* verzichten?“  
„Worauf würde ich *ungern* verzichten?“

### Alternativen:

- **Fantasie-Reise:** „Durch den Tag gehen“  
► **Bilder:** Schokolade – Handy – Fernseher – Computer/spiele - ...

II. Karten zur Fastenzeit:

40 Tage	Kreuz	Vorbereiten
Einsamkeit	Auferstehung	verzichten
Fußwaschung	Jesus in der Wüste	mitfühlen
Verrat		

Lückentext zur Sicherung ...

- Impuls/e:**
- *Warum macht es Sinn, auf etwas zu verzichten? ... zu fasten?*
  - *Wollen wir uns auf etwas vereinbaren, auf das wir verzichten könnten?*

III. Gemeinsame Überlegungen in der Klasse/Gruppe

- (ggf. mit Symbolen o.ä. wie beispielsweise: Zeitgutschein - Zeitstrahl  
Süßigkeitskiste ▪ *Woche für Woche sammeln*  
▪ *wem wollen wir Süßigkeiten schenken?*  
Fastentuch - *Collage (basteln/lassen)*  
Wochenprojekte (zusammen mit Familie)

IV. Aschekreuz-Ritus

- V. Reflexion:
- *Wie ging es euch damit?*
  - *Habt ihr es geschafft? (Hürden, Hindernisse, Ermutigungen, ...?)*
  - *Wem und wer übergibt das Erfasste? ... wie?/Form? ...*

VI. Ausblick:

- Passionszeit  Abendmahl  
Kirchenbesuch  Symbolik entdecken wie Schlichtheit/wenig Schmuck,  
keine Blumen und angezündeten Kerzen, Fastentuch, ...