

KINDER

40 Tage keine Gummibärchen?!

Jana, 10 Jahre

«Ich und meine ganze Familie fasten. Letztes Jahr haben wir zur Fastenzeit ein Heft mit vielen Fasten-Ideen erhalten. Da habe ich mir ein paar Sachen rausgesucht. Manchmal jede Woche ein anderes Thema, manchmal etwas für jeden Tag.»



Schülerinnen und Schüler einer 5. Primarklasse in Gossau (SG) haben sich im Religionsunterricht mit dem Fasten auseinandergesetzt. Warum fasten sie und warum nicht?

Louis, 10 Jahre

«Ich faste aus Dankbarkeit, dass ich jeden Tag etwas zu essen habe. Ich verzichte während der Fastenzeit auf Süßigkeiten und Medien. Ich hoffe, ich schaffe es über die ganze Zeit.»



Jil, 10 Jahre

«Ich faste nicht, weil ich es immer vergesse oder nicht weiss, auf was ich verzichten soll.»



Leandro, 11 Jahre

«Ich faste, um Danke zu sagen, dass wir zu essen und zu trinken haben. Ich verzichte auf Süßigkeiten, Fleisch und Medien. Ich versuche es die ganze Fastenzeit durchzuziehen.»



Ayansh, 10 Jahre

«Ich möchte das <Fasten> mal ausprobieren. Aus religiösen Gründen zu fasten finde ich besser, als einfach eine Diät zu machen. Wenn man für den Glauben fastet, meint man es ernster als bei einer Diät. Dieses Jahr versuche ich auf Süßigkeiten und auf <Junk food> zu verzichten.»



Als Familie muss man nicht gleich alles auf den Kopf stellen. Mit kleinen Zeichen könnt ihr etwas zur Fastenzeit beitragen. Hier ein paar weitere Ideen:

- An einem Suppentag der Pfarrei teilnehmen
- Einen Abend pro Woche als Familie einen Spaziergang machen
- Einen Vorsatz fassen: z. B. 40 Tage nicht jammern oder 40 Tage lang mindestens einen Mensch pro Tag anlächeln
- Etwas bewusst nicht kaufen und den Betrag dafür spenden
- Jemandem, der einsam ist, Zeit schenken
- Eine Verkaufsaktion durchführen (z. B. Kuchen backen und verkaufen) und den Erlös spenden
- Einen kleinen Betrag vom eigenen Sackgeld ins «Fastensäckli» legen