

💡 Fasten

Wisst ihr, was das ist? Ganz einfach – es bedeutet, dass man freiwillig und bewusst für eine Weile auf Essen oder andere Sachen verzichtet. Manche machen das, um gesund zu bleiben, andere aus religiösen Gründen.



Surfe diese [Webseite](#)  **40 Tage Verzicht** an und lies dir die kurzen Texte durch. Versuche dabei, nachfolgende Arbeitsaufträge zu erledigen.



❶ Fasten kann natürlich jeder, wenn er möchte. Aber ursprünglich kommt die Fastenzeit aus dem Christentum. Finde passende Wörter, um den Lückentext zu vervollständigen.

✍ Gläubige fasten vor Ostern Tage und bereiten sich so auf das Fest vor. Diese Zeit nennt man . Die Gläubigen erinnern sich an eine Geschichte, nach der Jesus Tage lang in der Wüste nichts hat. Die Fastenzeit beginnt am - wenn der Fasching zu Ende ist.

❷  **Aschermittwoch** → Hake die richtige Antwort an.

1. Warum malen katholische Priester den Gläubigen am Aschermittwoch ein Kreuz aus Asche auf die Stirn?

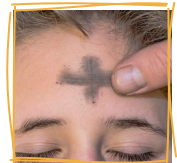
- ☐ a) um den Menschen zu zeigen, dass sie zur Kirche gehören
- ☐ b) um sie daran zu erinnern, dass alles einmal vorbeigeht
- ☐ c) um ihnen zu zeigen, dass sie Staub sind und zum Staube zurückkehren werden
- ☐ d) um sie zu reinigen und ihre Seele zu säubern

2. Wofür stehen die Aschekreuze laut dem Text?

- ☐ a) für die Verbindung zur Kirche
- ☐ b) für die Vergänglichkeit des Lebens
- ☐ c) für die Bedeutung des Aschermittwochs
- ☐ d) für die Reinigung der Seele

3. Welche Funktion hatte Asche früher?

- ☐ a) als Medizin gegen Krankheiten
- ☐ b) als Symbol für die Reinheit
- ☐ c) als Nahrungsmittel
- ☐ d) als Putzmittel verwendet



❸  **Karfreitag** → Beantworte die Fragen in kurzen Sätzen.

- a) Was ist der Karfreitag und warum ist er ein besonderer Fastentag für Christen?
- b) Wie zeigen viele Christen ihre Trauer am Karfreitag?
- c) Warum finden an diesem Tag in Österreich so gut wie keine Feiern statt?

④ Regeln beim Fasten → Ordne die Reihenfolge der Sätze so, dass ein sinnvoller Text entsteht. (1-5)



- ☐ Solche strengen Verbote gibt es heute nicht mehr.
- ☐ Eigentlich geht es auch nicht um Regeln und Verbote.
- ☐ Im Mittelalter waren Fleisch, Milch, Eier und Wein in den Fastenwochen ganz verboten.
- ☐ Die Fastenzeit soll den Menschen helfen, ruhig zu werden und über sich, Gott und die Welt nachzudenken.
- ☐ Früher waren die Fastenbräuche sehr streng.

⑤ Auch andere Gläubige fasten → verbinde die Satzhälften, die zusammengehören.



- | | | |
|---|---|--|
| Nicht nur im Christentum, | • | Hindus fasten gelegentlich. |
| Im Islam beispielsweise fasten | • | Alkohol oder auf schlechte Angewohnheiten wie das Rauchen. |
| Tagsüber dürfen erwachsene Muslime | • | sondern in allen Religionen gibt es Fastenzeiten. |
| Juden verzichten während ihrer Fastentage auf Fleisch und | • | in dieser Zeit weder essen noch trinken. |
| Auch Buddhisten und | • | die Menschen im Fastenmonat Ramadan. |

⑥ Ordne diese Begriffe aus dem Text ihren Erklärungen zu.



- | | | | |
|-----------------------|----|-----------------------|--|
| Bibel | 1 | ☐ | der neunte Monat des islamischen Mondkalenders, in dem Muslime fasten |
| Karfreitag | 2 | ☐ | Mitglieder des jüdischen Volkes oder Anhänger des Judentums |
| Buddhisten | 3 | ☐ | der Freitag vor Ostern, an dem Jesus gekreuzigt wurde |
| Juden | 4 | ☐ | das heilige Buch der Christen |
| Gläubige | 5 | ☐ | eine Religion, die im 7. Jahrhundert von Mohammed gegründet wurde |
| Ramadan | 6 | ☐ | ein religiöses Symbol, das aus zwei Linien besteht, die sich in einem rechten Winkel schneiden |
| Fastenzeit | 7 | ☐ | Anhänger des Buddhismus, einer Religion, die auf den Lehren Buddhas gründet |
| Islam | 8 | ☐ | der Tag nach dem Karneval, an dem katholische Priester den Gläubigen ein Kreuz aus Asche auf die Stirn malen |
| Kreuz | 9 | ☐ | Menschen, die einer bestimmten Religion angehören und daran glauben |
| Aschermittwoch | 10 | ☐ | Zeitraum vor Ostern, in dem man auf bestimmte Nahrungsmittel oder Gewohnheiten verzichtet |



Wie denkst du über die Idee, dass **alles einmal vorbeigeht**? Wie kannst du sie auf dein **eigenes Leben** anwenden?

8  Schau dir jetzt das [Video](#) **Verschiedene Arten zu Fasten** links unten an. Arbeite dabei die Informationen über die Bräuche der unterschiedlichen Religionen heraus und trage die Informationen in die Tabelle ein.



	Christentum	Islam	Judentum
Dauer der Fastenzeit			
Beginn der Fastenzeit			
Verzicht auf			
Ziel des Fastens			
Besondere Fasttage			
Gemeinsamkeiten			

9  Auf welche **Gläubigen** treffen diese Aussagen bezüglich des Fastens zu? Mehrfachantworten möglich!



	Moslems	Juden	Christen
1) Die Fastenzeit dauert etwas mehr als 4 Wochen	☐	☐	☐
2) Die Fastenzeit dauert 40 Tage, von Aschermittwoch bis Ostern	☐	☐	☐
3) Während der Fastenzeit dürfen gesunde Erwachsene von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang nichts essen und trinken	☐	☐	☐
4) Jom Kippur, der Versöhnungstag, ist einer der höchsten Feiertage	☐	☐	☐
5) Der bedeutendste Fastentag ist der Karfreitag	☐	☐	☐
6) Traditionell wird auf Fleisch verzichtet, und manche fasten auch von Süßigkeiten oder nutzen weniger das Handy	☐	☐	☐
7) Menschen sollen sich auf ihren Glauben konzentrieren und Gutes tun	☐	☐	☐
8) Die Fastenzeit dieser Gläubigen erinnert an die Zeit, die Jesus in der Wüste verbracht hat	☐	☐	☐
9) Das Fasten endet mit einem besonderen Fest	☐	☐	☐
10) Der Ramadan ist der neunte Monat im Kalender dieser Gläubigen	☐	☐	☐

🔗 ⑩ **Zusammenfassung** → setze die passenden Wörter in die Lücken ein.



40 Tage Aschermittwoch eine Erwachsene Fastenmonat Fastenzeit Fasttag Feiern
feiern Fleisch gearbeitet getrunken Glauben Gutes Handy Jesus Jom Kippur
Karfreitag Sonnenuntergang Traditionen verzichten Wüste

Im Christentum dauert die Fastenzeit _____, beginnend von _____
nach der Faschingszeit bis Ostern. Dies erinnert an _____, der laut der Bibel 40 Tage in der
_____ fastete. Traditionell verzichten Christen auf _____, einige auch auf Süßigkeiten oder
reduzieren die _____-Nutzung. Der _____ ist ein besonderer Fasttag, an dem einige
Christen nur _____ Mahlzeit essen und viele auf Fleisch _____ . In Österreich finden an
diesem Tag keine _____ statt, und er gilt als der strengste _____.

Im Islam gibt es den _____ Ramadan, während dem Musliminnen und Muslime über
ihren _____ und Gott nachdenken sollen. Gesunde _____ fasten von Sonnen-
aufgang bis _____ und treffen sich erst nach Sonnenuntergang, um gemein-
sam zu essen.

Im Judentum gibt es mehrere kurze Fastentage, darunter _____, an dem Menschen sich
mit anderen und Gott versöhnen sollen. An diesem Tag wird weder gegessen noch _____,
und es wird auch nicht geduscht oder _____.

Trotz unterschiedlicher _____ haben alle Religionen gemeinsam, dass sich die Men-
schen in der _____ auf das Wesentliche ihres Glaubens besinnen sollen, _____ tun
und am Ende der Fastenzeit ordentlich _____.

🔗 ⑪ ➡ **Ausblick** → Beantworte **drei** dieser Fragen in kurzen Sätzen in dein Heft.



- Wie kannst du dich in deinem eigenen Leben auf das besinnen, was dir wichtig ist?
- Welche Bedeutung hat das Fasten für dich persönlich?
- Wann fastest du und worauf verzichtest du dann?
- Wie könntest du die Idee des Verzichts in deinem Alltag anwenden, auch außerhalb der Fastenzeit?
- Was hältst du von den Traditionen und Fastenbräuchen anderer Religionen?
- Inwiefern kannst du durch das Fasten Mitgefühl für andere entwickeln? Wie könntest du dieses Mitgefühl in Taten umsetzen?
- Welche anderen Aspekte des Glaubens, neben dem Fasten, könnten dir helfen, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen?