

## 💡 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](#)  an und lies dir die kurzen Texte durch. Versuche dabei, nachfolgende Arbeitsaufträge zu erledigen.



① 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.

②  **Aschermittwoch** → Hake die richtige Antwort an.

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

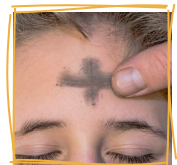
- ☐ a) um den Menschen zu zeigen, dass sie zur Kirche gehören
- ☐ b) um sie daran zu erinnern, dass alles einmal vorbeigeht
- ☐ c) um ihnen zu zeigen, dass sie Staub sind und zum Staube zurückkehren werden
- ☐ d) um sie zu reinigen und ihre Seele zu säubern

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



③  **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     | • | ○ in dieser Zeit weder essen noch trinken.                   |
| Fastentage auf Fleisch und         | • | ○ die Menschen im Fastenmonat Ramadan.                       |
| Auch Buddhisten und                | • |                                                              |

#### ⑥ Ordne diese Begriffe aus dem Text ihren Erklärungen zu.



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



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

🔗 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?

