

Bald ist Fastenzeit

1 Lesen Sie den Text und beantworten Sie dazu die folgenden Fragen im Kurs.

Der Frühling naht und bald werden wir in Zeitungen und Magazinen vom Fasten lesen: Diäten mit reduzierter Kalorienmenge, Wasser oder Kräutertees statt Alkohol und Kaffee. Sogar die berühmten Fehrnsehköche stellen sich auf die Fastenzeit ein und schlagen uns Rezepte mit viel Gemüse und Salat vor. Dient das alles nur dazu, unsere Figur wieder für die helle Jahreszeit fit zu machen? Oder steckt doch mehr dahinter?



© Thinkstock/istockphoto

Was heißt Fasten?

Was bedeutet für Sie persönlich Fasten?

Haben Sie schon einmal gefastet? Wenn ja, warum?

Gibt es in Ihrem Kulturkreis ähnliche Formen des Fastens?

Was wissen Sie über die Fastenzeit?

2 Hätten Sie das gewusst? Lesen Sie den folgenden Text und notieren Sie anschließend in Stichpunkten die wichtigsten Merkmale der Fastenzeit.

Die Fastenzeit dauert 40 Tage. Sie ist die Vorbereitungsphase für das Osterfest und wird daher auch als Zeit der „inneren Besinnung“ verstanden. Die Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch und endet in der Nacht auf Ostersonntag. Die Sonntage sind generell auch während der Fastenzeit keine Fastentage. Eine besondere Bedeutung kommt den Freitagen zu. Weil der Freitag an den Tod von Jesus Christus erinnert, soll an diesem Tag kein Fleisch gegessen werden. Sinn der Fastenzeit ist die Besinnung auf das Wesentliche. Um das zu erreichen, verzichtet der Fastende auf Dinge, die er nicht unbedingt zum Leben braucht oder die der Ablenkung dienen. Der oder die Fastende befreit sich vom Überfluss und meidet daher z. B. Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin oder Fleisch. Aber auch andere Annehmlichkeiten können in jüngster Zeit darunter fallen wie Autofahren, Fernsehen, Internetsurfen oder Videospiele spielen.

Die Fastenzeit ist eine „bewegliche“ Zeit, d. h. sie ist abhängig vom Ostersonntag. Dieser ist immer der erste Sonntag nach dem Frühlingsvollmond. Deshalb fällt der Ostersonntag auf ein Datum zwischen dem 21. März und dem 25. April.

Was ist die Fastenzeit?

Wann beginnt die Fastenzeit und wann endet sie?

Welche besonderen Merkmale hat diese Zeit?

3 Lesen Sie die Aussagen aus einer Umfrage unter Frauen und Männern verschiedenen Alters.

Fleisch zu essen, ist in der Fastenzeit tabu.

Während der Fastenzeit verzichte ich auf Schokolade und sehe möglichst wenig fern!

Wenn ich für eine bestimmte Zeit auf Dinge verzichte, die ich sonst immer mache, freue ich mich nach der Fastenzeit wieder umso mehr darauf.

Die Fastenperiode ist für mich immer ein Anlass, eine Frühjahrsdiät zu machen.

Während der letzten Fastenzeit habe ich mir das Rauchen abgewöhnt.

Ich bin zwar nicht religiös, aber trotzdem schränke ich mich ein, z. B. trinke ich keinen Wein.

a Was haben die oben aufgezählten Aussagen gemeinsam?

Diskutieren Sie im Kurs, auf was Sie am leichtesten verzichten können und warum. Verwenden Sie die folgenden Redemittel.

„*Ich halte Verzicht für sinnvoll/nicht sinnvoll, weil ...
Ich bin der Ansicht/Überzeugung, dass ...
Ich denke/meine/glaube, dass ...
Meiner Meinung/Auffassung nach ...
Zweifellos ist es richtig, wenn ...
Auf keinen Fall/auf jeden Fall kann ich verzichten auf ...
Es würde mir schwerfallen, kein/keinen/keine zu essen/trinken.*“

b Kennen Sie andere Formen der „inneren Besinnung“? Fragen Sie Ihren Lernpartner.

4 Nicht alles ist verboten! Lesen Sie den kurzen Text. Planen Sie mit Ihren Lernpartnern einen Besuch auf einem der Münchner Starkbierfeste. Finden Sie im Internet heraus, wann und wo die nächsten Starkbierfeste sind.



Typisch München: Die Lust am Leben und auf Genuss lässt man sich nicht nehmen. Ausgerechnet während der Fastenzeit wird hier ein Bier gebraut, das besonders stark ist. Das haben sich vor langer Zeit Mönche einfallen lassen, die auch die Namensgeber dieser Stadt sind. Sie haben ein Bier gebraut, das gehaltvoller war als alle anderen. Die Fastenzeit sollte mit einem starken, kalorienreichen Bier die nahrungsarme Zeit erträglicher machen. In Bayern gilt Bier als flüssige Nahrung. Prost!

Lösungen

- 1 Fasten heißt auf Speisen, Getränke oder Genussmittel für eine bestimmte Zeit zu verzichten.
- 2 Die Fastenzeit ist die Zeit des Fastens und der „inneren Besinnung“ vor Ostern. Sie dauert 40 Tage.

Die Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch und endet in der Nacht auf Ostersonntag.

Vorbereitung auf Ostern; Sonntage sind keine Fastentage; am Freitag wird kein Fleisch gegessen; Besinnung auf das Wesentliche; Verzicht auf z. B. Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin oder Fleisch, Autofahren, Fernsehen, Internetsurfen oder Videospiele spielen.
Ostersonntag ist der erste Sonntag nach dem Frühlingsvollmond.

- 3a Abstinenz, alle Personen verzichten auf etwas
- 3b z. B. Yoga, Meditieren oder Ähnliches