

# Fasten mit Kindern



**Sandra Zornemann über  
eine Zeit der Vorbereitung**

Wir befinden uns mitten in der Fastenzeit – viele Eltern oder Fachkräfte aus Kindergarten oder Schule fragen sich immer wieder, wie sie diese Zeit gemeinsam mit Kindern gestalten können. Wie ist es Ihnen mit Ihren Kindern bisher gelungen? Ist es überhaupt ein Thema?

Die Fastenzeit ist die Zeit der Vorbereitung auf das wichtigste religiöse Fest – Ostern steht vor der Tür. Erwachsene nutzen häufig diese sieben Wochen vor Ostern zum Verzicht auf Nikotin, bestimmte Speisen oder Getränke bzw. eine strenge Diät wird gehalten. Häufig werden dabei, um Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit zu wahren, einzelne Ausnahme-Tage eingebaut, um dann am Ende wirklich durchzuhalten. Ist dieser Verzicht für Kinder eine gute Variante?

## **Auf Fernseher oder Tablet verzichten**

Im evangelischen Kindergarten „Arche Noah“ wurde diese Zeit häufig mit dem Wegräumen des Spielzeugs begleitet – alle Kinder wurden aufgefordert gemeinsam mit den Erzieherinnen die Gruppenräume auszuräumen, um so das Thema Verzicht mit den Kindern zu durchlaufen. Diese Maßnahme war

meist eine gute Möglichkeit endlich mal wieder „Luft zu machen“ und Unge- nutztes weg zu tun.

Viele Eltern fordern ihre Kinder auf, auf Fernseher oder Tablet zu verzichten oder die Zeit täglich einzugrenzen – heutzutage fast unvorstellbar für die Mehrheit unserer Kinder.

Je mehr wir Erwachsenen diesen „Entzug von etwas“ in den Vordergrund rücken, fällt es auch unseren Kindern umso schwerer, über das Thema „Ent- behrung“ nachzudenken.



**Im Kindergarten „Arche Noah“ in  
Stockhausen wird die Fastenzeit häu-  
fig mit dem Wegräumen des Spiel-  
zeugs begleitet, berichtet Sandra Zor-  
nemann.**

IREEN WILLE/ARCHIV

Der fränkische Pädagoge K. Maisel empfiehlt, Kinder die Fastenzeit aus „ihrer Perspektive“ miterleben zu las- sen. Ein gemeinsames Motto könnte da- bei lauten: „Mehr für den anderen, we- niger für mich selbst“.

Fragen Sie die Kinder, welche „Fas- tenideen“ sie haben und sammeln Sie diese (vielleicht schon einmal in Vorbe- reitung auf die nächste Fastenzeit). Vor- schläge, wie „Abtrocknen helfen, frei- willig aufräumen, jemanden zum La- chen bringen, ein Bild für die Groß- eltern malen, Spielzeug oder Süßes teil- len oder der Oma von nebenan den Müll rausbringen“ – sind gute Ideen.

## **Sieben Wochen erscheinen als unendlich lange Dauer**

Kinder sollten wissen, dass die Fasten- zeit keine Leistung darstellt, sondern eine Zeit der Achtsamkeit. Auch sieben Wochen sind für Kinder eine unendlich lange, nicht überschaubare Dauer. Jede Woche eine andere Idee umzusetzen, kann zum Überblicken helfen.

Vielleicht nutzen Sie dieses Wochen- ende die Zeit mit Ihren Kindern oder Enkelkindern raus in die Natur zu ge- hen – laden Sie dazu Freunde oder Nachbarn ein und lassen Sie das Handy zu Hause.

Bleiben Sie standhaft – nach anfängli- cher Nörgelei, werden die Kinder nach dem Ausflug ausgepowert und ihre Akkus aufgeladen sein. Der Verzicht wird ohne spürbare Entbehrung ein- fach passieren.

Sandra Zornemann ist Beauftragte für Kin- dergärten im Evangelischen Kirchenkreis Bad Frankenhausen-Sondershausen.