**Fasten-Check**

In diesem Jahr beginnt die Fastenzeit in den beiden größten Weltreligionen, dem Islam und dem Christentum fast gleichzeitig.

**Der muslimische Fastenmonat Ramadan beginnt, und ab Samstag, 1. März, wird im Islam gefastet, ab Aschermittwoch, 5. März, beginnt die christliche Fastenzeit oder Passionszeit.**

Für uns als SV vom Kuniberg-Berufskolleg ein guter Grund das Fasten zum Thema zu machen.

Wir haben Infos zu den Themen „Fasten in den Weltreligionen“ und „Heilfasten“ zusammengestellt.

Und wir werden im Verlauf der Fastenzeit Impulse geben.

Vielleicht gelingt uns sogar eine gemeinsame Aktion in Bezug auf „Digital Detox“.

**Vor allem grüßen wir herzlich alle, die fasten wollen und wünschen ihnen gutes Gelingen und eine gesegnete Zeit!**



**Fasten-Check – ein Überblick**

**Fasten in den Weltreligionen – Infos der Schülerinnen und Schüler der HHO1 und HHO2**

In allen 5 Weltreligionen wird gefastet.

Im Judentum wird am höchsten Feiertag, dem Jom Kippur (Versöhnungstag), 24 Stunden verbindlich gefastet. Außerdem gibt es noch Fastentage vor einzelnen anderen Festen, die aber nicht alle halten.

Das Fasten im Hinduismus ist nicht festgeschrieben, aber viele Hindus fasten jeweils am 11. Tag des Mondes, um gutes Karma zu sammeln.

Auch der Buddhismus kennt das Fasten. Es wird allerdings je nach Tradition variiert. Er ist meist nur für Mönche und Nonnen Pflicht, die freiwillige Praxis dient zur geistigen Entwicklung

Das Christentum hat eine gemeinsame Wurzel, dann aber – je nach Konfession – unterschiedlich ausgeprägte Traditionen, die ganz individuell ausgeführt werden.

Im Islam ist das Fasten eindeutig geregelt und eine Pflicht für die Gläubigen.

**Islam**

Regeln:

Wann: 30 Tage im Fastenmonat Ramadan (9. Monat des islamischen Mondjahres)

vom Beginn des Morgenlichts zum Sonnenuntergang

Verzicht auf: Essen und Trinken, Rauchen, Geschlechtsverkehr

Bedeutung: eine der 5 Säulen (Pflichten) des Islam

Ausnahmen: Kranke, Schwangere, Stillende, kleine Kinder und alte Menschen, die nicht mehr in der Lage sind zu fasten, Reisende (gilt so ähnlich für alle Religionen)

Bedeutung: die Nähe zu Allah suchen

Seele reinigen

religiöse Pflicht erfüllen

Effekte: Empathie mit Bedürftigen stärken

verstärkte Religionspraxis

Selbstbeherrschung

**Christentum**

Regeln:

Wann: 24 Stunden - 7 Wochen - Von Aschermittwoch bis Ostern (alle Konfessionen)

In der Adventszeit (Wochen vor Weihnachten – alle Konfessionen, aber es spielt nur noch in den Orthodoxen Kirchen eine Rolle)

Verzicht auf: traditionell: „Leben bei Wasser und Brot“ – nur eine kleine Mahlzeit pro Tag - Ausnahme: Sonntage!

heute: Verzicht auf Fleisch, bestimmte Milchprodukte, Alkohol (Orthodoxe Kirchen)

Verzicht auf selbstgewählte Dinge, die schwer fallen, z. B. Süßigkeiten, Fleisch, Alkohol, Rauchen, Autofahren, Smartphone,

PC-Spiele, Social Media (Evangelische und Katholische Kirche)

„Aktion 7-Wochen-ohne“ – Fastenaktion mit einem gemeinsamen Motto, z. B. 2025: „Luft holen – Sieben Wochen ohne Panik“ (Evangelische Kirche)

Bedeutung/ Vorbereitung auf Feste

spirituelle Reinigung

Beziehung zu Gott vertiefen

Effekte: Stärkung des Mitgefühls

Selbstbeherrschung

**Judentum**

Regeln:

Wann: Jom Kippur (Versöhungstag)

Tischa beAv (Trauertag anlässlich der Zerstörung des Tempels in Jerusalem)

vor Festen (z. B. Purim und Pessach)

24 Stunden vom Sonnenuntergang bis Sonnenuntergang des nächsten Tages

Pflicht an Jom Kippur und Tischa beAv – ansonsten empfohlene Praxis

Verzicht auf

Essen und Trinken, insbesondere Genussmittel

Verzicht auf sexuelle Aktivitäten

Freizeitaktivitäten

Autofahren

Schminke und luxuriöse Körperpflege

Mediennutzung

Bedeutung: Buße

Versöhnung (mit Menschen und Gott)

Bitte um göttlichen Beistand

Trauer und Gedenken

Buße für Gemeinschaft (die ganze Gemeinde fastet, wenn z. B. die Thora-Rolle zu Boden gefallen ist)

Effekt: Konzentration auf Gott

unterstützt das Gebet

Seele reinigen und läutern

**Hinduismus**

Regeln: keine festgeschriebene Zeit zum Fasten

die meisten fasten monatlich an Ekadashi (11. Tag des Mondes)

in der Regel ganztägig von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang – manche fasten auch noch in der folgenden Nacht

Verzicht auf bestimmte Speisen (z. B. Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Getreide) oder komplett feste Nahrung – Wasser ist erlaubt

Fasten ist freiwillig, bringt aber spirituelle Verdienste und damit gutes Karma

Bedeutung: spirituelle Reinigung

Gottesbewusstsein

Effekt: Selbstdisziplin

Karma

**Buddhismus**

Regeln: täglich: Mönche und Nonnen essen nur bis zum Mittag, danach fasten sie bis zum nächsten Morgen (Theravada-Buddhismus)

Laien fasten an Upasatha-Tagen (buddh. Ruhetage)

spezielle Fastentage, an denen ab dem Nachmittag auf Essen verzichtet wird

manche meiden spezielle Speisen, um ihr Mitgefühl zu fördern (z. B. Vegetarismus) (Mahayana-Buddhismus)

Nyungne-Fasten: Strenges Fasten über 2 Tage, um gutes Karma zu sammeln (Vajrayana-Buddhismus)

Bedeutung: körperliche Reinigung

Achtsamkeit

Meditation

Effekte: Disziplin stärken

Karma