Luther KIRCHGEMEINDE
CHEMNITZ

Fastenwoche 16.-20.11.2026

Frühgebet jeweils von 6:00-6:30 Uhr

offene Kirche jeweils von 10:00-12:00 Uhr (außer am Mittwoch)

Mittwoch „Tag der Stille von 10:00 – 15:00 Uhr

Abendveranstaltung jeweils 19:30 Uhr (am Do bereits 19:00 Uhr)

Wir nehmen uns bewusst Zeit und öffnen unsere Herzen, um GOTT zu begegnen und um uns neu auf IHN auszurichten. Wir wollen als Einzelne und als Gemeinde vor GOTT sein, IHM zuhören und nach SEINEN Plänen fragen.

Fasten in der Familie - Ideen und Inspirationen

GRUNDSÄTZLICHES

- Sprecht euch als Ehepaar ab, welche Art zu Fasten euch auf dem Herzen liegt und in welcher Form jeder gerne fasten möchte.

- Evtl. könnt ihr euch bei den Mahlzeiten für die Kinder abwechseln oder ihr wechselt euch tage- oder wochenweise mit dem Fasten ab und entlastet euch gegenseitig mit der Versorgung der Kinder. Man kann auch für diesen kurzen Zeitraum zu Dingen greifen, die man sonst nicht unbedingt kaufen würde, z.B. Fertigpizza ..., um sich das Kochen zu sparen. Oder man kocht vor oder Suppen, die man über mehrere Tage essen kann.

- Mach Dir als Eltern bewusst, dass Fasten ein Verstärker ist. Wenn Du fastest, kommt bei dir evtl. auch mehr Ungeduld, etc. zum Vorschein, worauf deine Kinder dann wieder reagieren. Das heißt, auch für dich: plane dir entspannte Tage/Wochen, mach dir keinen unnötigen Familienstress, lass mal 5 grade sein, nutze alle Babysitter- und Freunde-Treffen-Optionen, die du hast, um deinen Alltag zu entspannen, damit du nicht ständig in diese Falle tapst.

- Überlege Dir mit deinem Partner, wie jeder von Euch in dieser Zeit seine persönliche Auftankzeit hat und was unbedingt sein muss, damit das Fasten gelingen kann. Z.B.: ich brauche beim Fasten jeden Tag mindestens eine Stunde für mich oder geht grundsätzlich frühzeitig schlafen. Oder wechselt euch mit der Morgen-Routine ab oder dem Abend-Ritual, damit ihr eure Kräfte gut einteilen könnt.

- Wichtig ist, dass ihr euch vorher absprecht und vorbereitet. Ähnlich wie bei einem Marathon, den startet man auch nicht einfach, sondern bereitet ihn gut und gründlich vor.

Bei allen Anregungen gilt: Ihr Eltern kennt eure Kinder am besten,

das gilt auch für die Altersangaben.

KINDERN VISION GEBEN FÜR DAS FASTEN

Du denkst, du kannst deinen Kindern Fasten nicht erklären? Dann hier ein paar Ideen, denn deine Kinder verstehen oft mehr als man denken würde:

- Fasten heißt verzichten, etwas nicht mehr essen oder machen
- Fasten in der Bibel ist normal –z.B. Königin Esther fastet mit ihrem Volk (Esther 4,16), im Glauben, dass Unmögliches möglich wird
- Fasten kostet dich was, weil du vielleicht gern was Süßes essen würdest, es aber nicht tust, oder weil du gern Playstation spielen würdest und es nicht tust, aber es gibt einfach ein Geheimnis ums Fasten –und das kannst du nur entdecken, wenn du es mal ausprobierst
- Nicht nur, was will ich nicht machen, sondern was will ich machen? Zeit mit meinen Kumpels verbringen? Jemanden in die Luki einladen? Bibel lesen? Lobpreis- Songs hören, beten, mit Jesus die Natur entdecken, etc.
- Wir als Eltern fasten, weil wir bei Gott für etwas einstehen wollen und ihm zeigen wollen, dass wir es ernst mit ihm meinen. Oder weil ich Gott vertraue, wenn´s in der Bibel als gute Idee drin steht, oder weil ich schon mal erlebt hab, dass es gut war, z.B. „….“ (teile deine eigenen Erfahrungen).
- Erkläre Deinen Kindern Fasten genauso natürlich wie den 10. Geben und Sabbat halten. Du wirst sehen, wieviel sie bereits verstehen.

FAMILIEN MIT KLEINEN KINDERN (BIS CA. 5 JAHRE)

- Kommuniziert euren Kinder soviel zum Fasten, wie sie schon verstehen können und bindet sie kreativ ein. Vielleicht ist es dran, dass ihr als Familie Daniel-Fasten macht oder eure Kinder (Lieblings-) süßigkeiten fasten. Überlegt euch, wie das Fasten,

d.h. der Verzicht für eure Kinder interessant und spannend werden könnte, in dem ihr in dieser Zeit besondere Momente miteinander verbringt (z.B. mehr Qualitätszeit mit ungeteilter Aufmerksamkeit).

- Gedanke: wenn das Kind bei nur einer Mahlzeit etwas weglässt (z.B. den geliebten Parmesan bei Nudeln), weil es das fastet, ist es auch schon ein Erfolg! Wir sind Vorbilder für unsere Kinder – lass deinem Kind den Freiraum, sich selbst für Fasten zu entscheiden, wie zum Beispiel der Parmesan, auf den verzichtet wird.

FAMILIEN MIT KINDERN (CA. 5 BIS 14 JAHRE)

- Besprecht euch als Familie, wie ihr die Fastenzeit in eurer Familie umsetzen könnt und was euer Herzschlag dahinter ist.

- Wenn eure Kinder essen benötigen, macht es euch so einfach wie möglich (siehe ganz oben).

- Besprecht mit Euren Kindern, ob evtl. Süßigkeitenfasten, Fleisch oder Wurst (oder ein anderes Lieblingsessen) –Fasten dran ist. Es sollte auch für die Kinder ein Verzicht sein.

- Es kann auch der Verzicht auf eine bestimmte Lieblingssendung, PC-Spiel, Hörspiel, Spielzeug, WhatsApp etc. sein. Eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

- Nutzt die Zeit, die freigeworden ist, dadurch dass ihr durch das Fasten Zeit einspart, z.B. beim Kochen, um als Familie zu beten, (Kinder)Bibel zu lesen oder gemeinsam Lobpreis zu machen. Bindet eure Kinder mit ein und lasst sie auch solche Zeiten gestalten, die ihr bewusst mit Gott verbringt.

- Was motiviert Kinder zu fasten? Welches Ziel verfolgen sie? Gibt es ein Thema, einen Freund, der Jesus nicht kennt, eine Herausforderung, eine Sehnsucht was passieren soll? Natürlich ist fasten aber mehr, als nur für ein Thema einzustehen.

FAMILIEN MIT KINDERN (CA. 14 BIS ERWACHSENEN)

- Überlegt euch gemeinsam als Familie, wofür ihr fasten möchtet und auf was ihr bewusst verzichten wollt.

- Nehmt euch einen Zeitraum für das Fasten vor und jeder darf selbst entscheiden, was und wie er fastet (hier ist darauf zu achten, dass Jugendliche nicht ohne Einverständnis der Eltern komplett auf Essen verzichten sollten, um Essstörungen vorzubeugen), Social Media oder andere Medien Fasten kann genauso effektiv sein, wie Essen fasten.

- Bereitet das Fasten im Gebet vor und lasst euch vom Heiligen Geist und seiner Kreativität inspirieren, wie ihr diese geistliche Disziplin mit Leben füllt und gemeinsam im Glauben wachsen könnt.

- Überlegt euch, ob ihr als Familie gemeinsam einen Bibelleseplan oder ein Buch lest oder gemeinsame Andachten macht. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Nutzt diese besondere Zeit des Fastens zusammen in der Familie als geistliche und familiäre Einheit und haltet somit die Vision für das gemeinsame Fasten aufrecht.

WEITERE FASTENIDEEN:

- Spielzeug reduzieren für die Zeit, gemeinsam mit den Kindern
- Medienverzicht
- Mehr mit den Sinnen wahrnehmen (Auge/Ohr/Hand), jeden Tag Fokus auf ein Sinnesorgan.
- Mehr mithelfen (z.B. Auto oder Fahrrad putzen oder Haustier
- ausmisten, etc.) Sich bewusst für mehr gemeinsame Zeit als Familie entscheiden (Eltern wie Kinder).
- Kinder können jeden Tag an einem Fastenbild malen- ähnlich wie ein Adventskalender, in dem die Tage sichtbar sind, wie lange das Fasten noch dauert bzw. wie viel bereits schon hinter einem liegt.
- Handykonsum einstellen (Handyverbot für Eltern bei kleineren Kindern) für bestimmte Zeit.

- Nicht nur überlegen, auf was wir verzichten, sondern gerade auch: was machen wir stattdessen zusammen

Mit freundlicher Genehmigung von
ICF München e. V.
Arnulfstraße 56
80335 München