

Gemeinsamer Fastenweg 2020 der Pfarrgemeinde St. Marien

*Damit Sie "kein finsternes Gesicht wie die Heuchler"
machen*

7 Tipps zur Fastenzeit

Die Fastenzeit ist auch für "Teilzeit-Katholiken" ein guter Anlass, auf schlechte Eigenschaften zu verzichten. Und wenn es hart wird: Mit diesen Ratschlägen gelingen die 40 Tage der Vorbereitung auf Ostern.

1. Die Fastenordnung

Die Vorgabe: Traditionell schrieb die katholische Kirche für die Fastenzeit nicht irgendein beliebiges Opfer vor, sondern den Verzicht auf Nahrung. Wer auch heute streng fasten möchte, beschränkt sich auf eine einfache und sättigende Mahlzeit am Tag und kleine Stärkungen zwischendurch. Als kleine Stärkung sind allerdings nicht die Gummibärchen am Nachmittag oder die Chips abends vor dem Fernseher gemeint. Die einfache Mahlzeit ist verständlicherweise auch nicht das Schnitzel mit Pommes oder der Schweinebraten (auch wenn das ganz sicher sättigend ist). Als kleine Stärkung empfiehlt sich stattdessen Obst oder eine Scheibe Brot. Die Hauptmahlzeit ohne Fleisch kann etwa ein Eintopf oder Gemüse sein.

2. Fasten = Verzicht?

Mittlerweile bedeutet die Fastenzeit für viele Christen, bewusst auf etwas zu verzichten, was für sie im Alltag essentiell ist. Die heutige Fastenordnung nach dem Zweiten Vatikanischen Konzil (1962-1965) schreibt Gläubigen neben

dem Aschermittwoch und Karfreitag keine Abstinenztage (eine Mahlzeit und Fleischverzicht) mehr vor. Katholiken sollen während der österlichen Bußzeit von 40 Tagen aber "sich selbst verleugnen, indem sie die ihnen eigenen Pflichten getreuer erfüllen". Die Abkehr vom einen ist damit gleichzeitig eine Hinwendung zu etwas anderem. Das kann vor allem in schwachen Momenten helfen, stark zu bleiben. Ein Buch lesen statt den Fernseher einzuschalten oder eine Tasse Tee statt Kaffee. Was eher nicht geht, ist die Tafel Schokolade statt einer Zigarette, ...

3. Kleine Schritte

Die Fastenzeit ist kein Neustart für nicht eingehaltene Neujahrsvorsätze. Verzichten Sie nur mit dem Ziel, auch wirklich durchzuhalten. Lieber weniger vornehmen, als nach einer kurzen Zeit aufgeben oder zurückschrauben zu müssen. Denn kein Fleisch, kein Alkohol, keine Zigaretten, keine Süßigkeiten und dann jeden Tag frisch kochen und zur Arbeit laufen ist eine Herausforderung, die nicht den Sinn der Fastenzeit ins Auge fasst. Wer sich nur mit dem Durchhalten zu vieler Vorsätze quält (und sich damit nur auf Ostern freut, weil er dann "wieder darf"), kann sich nicht auf die Andacht in der vorösterlichen Bußzeit besinnen. Das Fastenopfer soll für jeden eine Buße darstellen, aber ohne übertriebene heuchlerische Frömmigkeit. Denn schon Jesus sagte: "Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler!"

4. Ein guter Grund

Der beste Helfer für die Fastenzeit ist Gott. Denn jeder Christ sollte sich auf den eigentlichen Ursprung der 40 Bußtage konzentrieren: Jesus selbst wurde vom Heiligen Geist für diese Zeit in die Wüste geführt und der Teufel versuchte, ihn zu verführen. Besinnen auch Sie sich darauf, dass Gott in dieser Zeit bei Ihnen ist. Er hilft, sich von überflüssigen und vielleicht auch schlechten Eigenschaften

frei zu machen. Dann wird der Gedanke an das erste Stück Schokolade oder den ersten Kaffee nach 40 Tagen nicht zum Fixpunkt, sondern möglicherweise gar nicht mehr so wichtig. Freuen Sie sich auf das, was das Osterfest ausmacht: Die Freude und die Gemeinschaft. Beim Osterfrühstück und Fastenbrechen mit der Familie schmeckt der erste Schinken nach 40 Tagen Fastenzeit nicht nur wegen des Verzichts, sondern aufgrund der Umstände besonders gut.

5. Ein Rettungsanker?

Der Codex des kanonischen Rechts schreibt das Fasten für jeden Gläubigen vor. Dennoch gibt es Ausnahmen. Kinder unter 14 sowie Personen ab 60 Jahren müssen sich nicht an das Abstinenzgebot an Aschermittwoch und Karfreitag halten. Zum Fasten verpflichtet ist jeder Volljährige und unter 60-Jährige. Eltern können ihre Kinder etwa mit Süßigkeiten- oder Fernsehverzicht auf die österlichen Bußzeit hinführen. Im Rahmen ihrer eigenen Möglichkeiten üben Kinder dann auch den Verzicht. Und auch für Erwachsene gibt es traditionell neben dem Sonntag als Nicht-Fasttag Ausnahmen: Wer auf Reisen war, krankheitsbedingt nicht fasten konnte oder in nicht-katholischen Haushalten gelebt hat, war vom Abstinenzgebot befreit. Auch heute gilt: Mahlzeiten an fremden Tischen brechen das Fasten nicht. Wer nun den Plan hat, sich jeden Tag bei anderen Freunden einzuladen oder auswärts essen zu gehen, sollte allerdings seine Motivation noch einmal überdenken.

6. Keine Ausreden

"Flüssiges bricht das Fasten nicht", "Schokolade ist Fastenspeise" und die "Herrgottsbescheißerle": Zu früheren Zeiten war man einfallsreich, wenn es um das Schummeln in der Fastenzeit ging. Das Starkbier in der Fastenzeit geht auf Mönche zurück, die es als "Fastengetränk" nach Rom transportierten. Natürlich verdarb es auf der Reise und der Papst erlaubte das "abscheuliche" Getränk

während der Fastenzeit. Ähnlich trug es sich mit Schokolade zu. Als Getränk war sie laut Papst Pius V. erlaubt: "Potus non frangit ieiunium - Schokolade bricht das Fasten nicht". Ebenso versteckten die Menschen Fleisch in Teig (Maultaschen) und überlisteten so das Fastengebot. Doch es gilt: "Wenn Fasten, dann Fasten."

7. "Kehrt um und glaubt an das Evangelium!"

Das Aschermittwochsevangelium sollte während der Fastenzeit immer im Gedächtnis aller Gläubigen sein. Auch wenn der Kollege nebenan vielleicht genüsslich seine Schokolade isst. Der Verzicht ist selbstgewählt und sollte auch durchgehalten werden. Denn im Gegensatz zu früher müssen Katholiken nicht mehr mit detaillierten Vorgaben und strengsten Regeln fasten. Nach 40 Tagen ist alles vorbei! Oder fängt vielleicht gerade erst an...

Von Julia Martin

Aschermittwoch – gemeinsamer Beginn der 40 Tage

Mittwoch, 26. Februar

9.00 Uhr

in St. Barbara
Hl. Messe
mit Aschenauflegung

16.00 Uhr

in St. Marien
Schülerwortgottesdienst
mit Aschenauflegung

19.00 Uhr

in St. Marien
Wortgottesdienst
mit Aschenauflegung

Fastenpredigten in St. Marien

Die Passionen

Mittwoch, 4. März 19 Uhr	Gereon Gräf <i>Matthäus-Passion</i>
Mittwoch, 11. März 19 Uhr	Katharina Laurer <i>Markus-Passion</i>
Mittwoch, 18. März 19 Uhr	Martin Melchner <i>Lukas-Passion</i>
Mittwoch, 25. März 19 Uhr	Ulrike Häberlein <i>Johannes-Passion</i>

Kreuzwegandachten

In der Fastenzeit finden am **Freitag und Sonntag, jeweils um 17 Uhr in der Stadtpfarrkirche St. Marien** die Kreuzwegandachten statt.

Stationen der Fastenzeit

An den kommenden Sonntagen in der Fastenzeit, bis hin zum Ostersonntag, lädt das Familien-Gottesdienst-Team wieder herzlich um 10.30 Uhr nach St. Marien ein. Gemeinsam wollen wir dem Geheimnis von Ostern auf die Spur kommen. Am Ende jedes Gottesdienstes gibt es dann ein Bauteil für unser Osterrätsel, sowie ein farbiges Bändchen für euren Palmbuschen, den ihr am 5. April zur Prozession und zum Palmsonntagsgottesdienst mitbringen dürft. Wir freuen uns auf euer Kommen.

Misereor-Brotaktion

Samstag/ Sonntag, 28./ 29. März	nach den Gottesdiensten in St. Marien und St. Barbara
------------------------------------	--

Passionssingen

Sonntag, 15. März
15 Uhr
in St. Hedwig

Passionssingen mit dem Heimat-
und Trachtenverein „Stamm“ und
dem Heimatverein „Birgland“

Kreuzweg am Palmsonntag auf den Annaberg

Sonntag, 5. April

16 Uhr ab Nepomukfigur hinter dem
Feuerwehrhaus

Wir laden ein zur Feier der Versöhnung – Bußgottesdienst und Osterbeichte

Mittwoch, 1. April

19.00 Uhr
Bußgottesdienst

Samstag, 4. April

10.00 bis 11.30 Uhr
15.30 bis 17.30 Uhr
Beichtaushilfe

Dienstag, 7. April

19.00 bis 19.30 Uhr

Mittwoch, 8. April

9.00 bis 9.30 Uhr
19.00 bis 19.30 Uhr

Gründonnerstag, 9. April

10.00 bis 11.30 Uhr
Beichtaushilfe

Karfreitag, 10. April

9.00 bis 10.00 Uhr

Bitte beachten Sie – Karsamstag keine Beichtgelegenheit

Agape-Feier

Alle Pfarrangehörigen sind am Gründonnerstag nach der Abendmahlsmesse im Pfarrheim zur Agapefeier eingeladen.



Ölberg- und Grabwache

Am Gründonnerstag versammeln wir uns, um mit dem Herrn auf dem Ölberg zu wachen und zu beten.

Die Hedwigskirche ist nach dem Abendmahlsgottesdienst bis ca. 22.30 Uhr geöffnet.

Grabwache ist am Karfreitag nach der Karfreitagsliturgie bis zur Trauermette und am Karsamstag nach dem Wortgottesdienst bis 12 Uhr.

Damit zu den Gebetszeiten auch sicher Beter in der Hedwigskirche sind, haben sich folgende Personen und Gruppen bereit erklärt, Ölberg- und Grabwache zu halten.

Es sind aber zu jeder Zeit natürlich alle Pfarrangehörigen zum Gebet in der Hedwigskirche eingeladen.

Gründonnerstag

in St. Marien Abendmahlsmesse um 19.30 Uhr

Ölbergwache in St. Hedwig

21.15 – 22.00 Uhr

allgemein

22.00

**Kirchenverwaltung -
Pfarrgemeinderat -
Kolpingsfamilie -
Jugend**

Karfreitag

in St. Hedwig Kreuzwegandacht um 10.00 Uhr

im Pfarrheim Kreuzfeier für Kinder um 10.00 Uhr

in St. Marien Karfreitagsliturgie um 15.00 Uhr

Grabwache in St. Hedwig

16.30 – 17.30 Uhr

KAB Senioren aktiv

17.30 – 18.30 Uhr

Kath. Frauenbund

18.30 – 19.00 Uhr

allgemein

in St. Hedwig Trauermette um 19.00 Uhr

Karsamstag

in St. Hedwig Wortgottesdienst um 9.00 Uhr

anschl. Grabwache

9.30 – 10.00 Uhr

Liturgieausschuss

10.00 – 12.00 Uhr

allgemein