

Fastenzeit im Kindergarten mit einem Fastenkalender

Magdalena Bauer

Die Fastenzeit im Kindergarten

Ostern wird am Sonntag nach dem ersten Vollmond, nach der Tag-und-Nacht-Gleiche im Frühling gefeiert. Im Jahreskreis markiert Ostern den Übergang vom Winter zum Frühling. Während die Adventszeit im Kindergarten relativ gern mit Ritualen aufgearbeitet und betrachtet wird, wird die Fastenzeit vor Ostern eher weniger berücksichtigt. Doch Kinder lieben Rituale und gleichmäßige Abläufe, was auch in der Fastenzeit kreativ und kindgerecht im Kindergarten umgesetzt werden könnte.

An vielen Menschen geht die Fastenzeit eher unbeachtet vorbei. Doch je mehr sich die Erwachsenen im Kinderumfeld die Zeit dafür nehmen, umso interessanter wird es auch für Kinder. Um diese lange 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern bewusst wahrzunehmen, kann man mit Kindern beispielsweise eine „Fastentreppe“ bzw. einen „Fastenkalender“ gestalten.

Anleitung zur Gestaltung eines Fastenkalenders

Material: Tonpapier, Schere, Lineal, Kartonstreifen, Kleber, Klebestreifen

Schritt 1: Ausschneiden von 40 farbigen Quadraten für die Tage – Tipp: violett als Farbe der Bußzeit

Schritt 2: Zuschneiden von 7 Kartonstreifen (für die Fastenwochen)

Schritt 3: jeden Streifen mit 7 Quadraten bekleben (die Sonntage kann eine andere Quadratfarbe haben, da sie nicht zur Fastenzeit gehören) – Tipp: für Aschermittwoch, Palmsonntag, Gründonnerstag, Karfreitag zusätzlich Bilder aufkleben, damit sie sich von den restlichen Quadraten unterscheiden.

Schritt 4: Aufhängen der Kartonstreifen im Raum (an eine Wand, ein Fenster o.Ä.)

Schritt 5: Aufarbeiten des Fastenkalenders an jedem Tag – symbolhaft wegstreichen



An jedem Kindertag wird zur Fastenzeit gearbeitet. Das Ritual des Voranschreitens der Fastenzeit kann täglich im Morgenkreis stattfinden und in Interaktion mit Kindern geschehen.

Dabei können Geschichten über Jesus erzählt, Legebilder mit Naturmaterial gelegt, Stilleübungen gemacht, Mosaik gemeinsam erstellt, Sinnesspiele durchgeführt, Lieder gesungen werden und vieles mehr.

Nach jedem „Fastenangebot“ wird der Tag mit einem Symbol, wie z.B. der Sonne, versehen oder es wird ein Foto aufgeklebt – beispielsweise ein Foto des gemachten Legebildes. Tage, an denen der Kindergarten geschlossen hat (z.B. die Wochenenden) werden einfach am darauffolgenden Tag markiert. So wird der Ablauf der Fastenzeit verbildlicht und für Kinder verständlicher gemacht.

Bei den Angeboten steht nicht das Fasten für Kinder im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erleben und die bewusste Wahrnehmung. Dabei können sich die Kinder auch selbst bewusster erleben.

Geschichten aus der Bibel bzw. über Jesus sind ein Weg, um das Thema Fastenzeit im Kindergarten entwicklungs- und altersgerecht aufzubereiten. Die Geschichten werden mit dem Leben der Kinder in Verbindung gebracht. Jesus ist z.B. zu den Menschen gegangen, die traurig waren. Kinder können so über Gefühle sprechen: „Meine Freundin ist traurig! Was kann ich machen, damit es ihr wieder besser geht?“ Gemeinsam können die Kinder überlegen und Vorschläge einbringen, wie sie sich gegenseitig unterstützen können.

Wichtig ist, dass das Prinzip der Freiwilligkeit gilt und es nicht zu einem Zwang für Kinder kommt. Fasten – auch auf diesem Weg – ist etwas Ungezwungenes und Freiwilliges!