



KriKoko

Kritischer Konsum konkret

Fasten

Eine KriKoKo anlässlich der Fastenzeit

Februar | 2015

www.KRIKOKO.j-gcl.org





Liebe KriKoKo-Leserin, lieber KriKoKo-Leser!

Seit der gemeinsamen Jahreskonferenz 2015 arbeiten folgende Personen im KriKoKo-Redaktionsteam mit: Anja Böhmer, Birgit Springer, Candida Sisto, Klara Kretzinger, Lars Dugstad, Sabrina Faulstich, Sarah Mayer und Tamara Vogel.

Während der KriKoKo-Pause im Januar haben wir uns einen Themenplan für 2015 überlegt und starten jetzt, pünktlich zur Fastenzeit, mit einer Mail zum Thema Fasten in ein neues Jahr voller Anregungen zum Kritischen Konsum und zum Fairen Handel. Wie auch in den letzten Jahren freuen wir uns auf Rückmeldungen, Gastbeiträge und inhaltliche Anregungen von unseren Leserinnen und Lesern.

Übrigens, die KriKoKo gibt's jetzt auch auf Facebook:

<https://www.facebook.com/pages/KRIKOKO/440717906075609?ref=ts&fref=ts>

Schaut doch mal vorbei, dort werden wir euch immer wieder Fundstücke aus unseren Recherchen präsentieren.

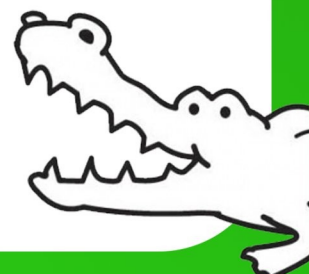
Wir wünschen eine anregende Lektüre! Eure KriKoKo-Redaktion 2015.

+++ Themenschwerpunkt: Fasten +++

„Halte deinen Geist innerlich so frei, dass du auch stets das Gegenteil tun könntest.“

Dieses Zitat stammt von Ignatius von Loyola und leitet die KriKoKo-Mail zur Fastenzeit ein. Der Zusammenhang ist vielleicht zunächst nicht gleich ersichtlich. Was hat die Freiheit des Geistes mit dem Fasten zu tun?

Wenn wir eine Zeit lang auf liebgewonnene Gewohnheiten oder bestimmte Produkte verzichten, tun wir in einem bestimmten Bereich genau das Gegenteil von dem, wie wir uns normalerweise verhalten. Dieser Verzicht geschieht aber beim Fasten nicht um seiner selbst willen, sondern er ist Ausdruck einer inneren Haltung des Innehaltens, der Buße und der Neuorientierung. Und das schafft Freiräume: Indem manche Dinge für eine Weile nicht unsere Aufmerksamkeit, unsere Zeit oder unser Geld binden, wird an diesen Stellen ein Platz frei. Der kann dann gefüllt werden: Aufmerksamkeit, Zeit und Geld können wir anderem zuwenden. So kann sich unser Blick Ungewohntem, vermeintlich Unscheinbarem öffnen, Wege können bereitet werden – zu neuen Gedanken, anderen Menschen, zu uns selbst, zu Gott.





In vielen Religionen und Kulturen gibt es überlieferte Zeiten oder Anlässe, in denen ganz bewusst auf bestimmte Dinge verzichtet wird. Meist gilt es in diesen Zeiten, spezielle Speise- und Gebetsvorschriften zu beachten. Im Christentum sind heute vor allem die 40 Tage vor Ostern eine wichtige Zeit des Innehaltens und des Verzichts.

Die Fastenzeit kann nicht nur dazu dienen, nach ausgelassenen Faschingspartys wieder runterzukommen und ruhig zu werden. Mit den folgenden Beispielen wollen wir euch ein paar Anregungen dafür geben, wie ihr den Verzicht auf bestimmte Sachen spirituell und kritisch konsumierend nutzen könnt.

Falls es euch schwerfällt, euren persönlichen Verzicht konsequent durchzuziehen, könnt ihr euch eine/-n Fastenpartner/-in suchen. Mit dieser Person könnt ihr euch zu Beginn der Fastenzeit darüber austauschen, warum ihr 40 Tage lang auf eine Sache verzichten wollt. Bei Gesprächen in der folgenden Zeit könnt ihr eure Erfahrungen miteinander teilen und gemeinsam über positive und negative Gefühle beim Fasten sprechen. Das kann dabei helfen, die Disziplin aufrecht zu erhalten und sich gegenseitig mit dem Erzählten zu bereichern.

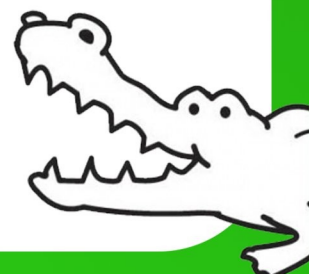
Natürlich könnt ihr auch als J-GCL-Gruppe gemeinsam in die Fastenzeit starten und euch immer wieder über eure Erfahrungen austauschen.

x Keine **Süßigkeiten** essen.

Im Vordergrund steht dabei nicht – auch wenn das vielleicht ein angenehmer Nebeneffekt sein kann – ein paar im Fasching angefütterte Pfunde wieder zu verlieren. Der Verzicht auf Süßes kann die Wertschätzung von im übertragenem Sinn Bitterem und Herbem wecken. Die Erinnerung an bittere Erfahrungen oder herbe Rückschläge verdrängen wir meist lieber. Manchmal können wir aber daran wachsen und reifen, wenn wir darüber nachdenken, was wir in solchen Situationen gelernt haben, wem wir dabei begegnet sind, was uns gehalten hat und welche Tiefe das Leben in solchen Phasen zu haben schien oder auch nachhaltig bekommen hat. Den Verzicht auf Süßigkeiten kann man auch dazu nutzen, mal wieder dem Einfachen und Bodenständigen nachzuschmecken – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn.

Handlungsideen zum Süßigkeitenfasten:

- Dankt Menschen, die in schwierigen Momenten für euch da sind.
- Bereitet für eure/-n Fastenzeitpartner/-in oder andere Personen eine Mahlzeit zu, die aus schlichtem Brot und bitterem Gemüse besteht (wie Chicorée) und nutzt dies als Rahmen, euch über eure Erfahrungen auszutauschen.



- x Keine **Musik** hören.

Wenn wir für eine bestimmte Zeit davon absehen, uns mit Musik zu unterhalten, zu beschallen und abzulenken, müssen wir die Stille aushalten. Das mag vielleicht manchmal schwierig sein. Es eröffnet möglicherweise aber auch Raum für ausführliches Nachdenken, intensives Nachspüren von Empfindungen und interessante Gespräche oder einfach Zeit für andere Beschäftigungen.

Handlungsidee zum Musikfasten:

Versucht einmal, allein oder mit Menschen, mit denen ihr zusammenwohnt oder euren Alltag verbringt, einen ganzen Tag im Schweigen zu verbringen. Achtet darauf, was ihr wahrnehmt, wenn ihr euch dieser Stille aussetzt.

- x Kein **Fleisch** verzehren.

Der Verzicht auf Fleisch auf dem Speisezettel kann Anlass geben, sich Gedanken über den Wert des Lebens zu machen. Es kann unsere Sensibilität dafür stärken, wie wir mir anderen Geschöpfen, mit denen wir uns diese Erde teilen, umgehen. Teilzeitvegetarismus kann uns aber auch an all die Menschen erinnern, die nicht so privilegiert leben wie wir und die es sich nicht so häufig (oder gar nicht) leisten können, Fleisch zu essen.

Lesetipp zum Fleischfasten:

„Tiere essen“ von Jonathan Safran Foer

Handlungsidee zum Fleischfasten:

Veranstaltet einen gemeinsamen Kochabend, an dem ihr nur vegetarische Gerichte zubereitet. Ihr könnt versuchen, eine vegetarische Variante eures Lieblingsessens zu kochen.

- x Nichts **kaufen**.

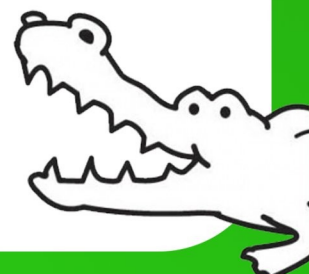
Der zeitweilige Verzicht darauf, Dinge zu erwerben, kann uns dabei helfen, den Sachen, die wir bereits besitzen, mehr Wertschätzung entgegenzubringen. Es kann uns auch dazu anregen, unsere Verführbarkeit als Konsumenten/-innen zu überdenken oder uns über die Produktionsbedingungen verschiedener Konsumgüter zu informieren.

Handlungsidee zum Konsumfasten:

Das gesparte Geld könntet ihr als Zeichen der Nächstenliebe für einen guten Zweck spenden.

- x Weder **Schmuck** noch **Make-Up** tragen.

Es macht Spaß, sich zu schmücken und herauszuputzen. Manchmal erfordert es aber auch Mut, ganz man selbst zu sein und sich nicht zu verstecken. Der Ver-





zicht auf Schmuck und Make-Up kann diesen Mut befördern und ebenso das Nachdenken darüber, wann und wem gegenüber wir keine „Maske“ brauchen oder uns trauen, die ungeschminkte Wahrheit zu sagen.

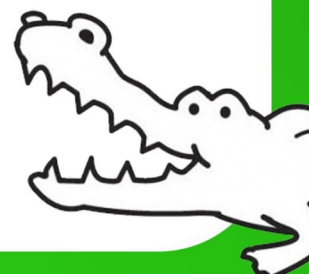
x Keinen **Alkohol** trinken.

Rauschende Feste, ausgelassenes Feiern und hemmungslose Handlungen haben durchaus ihre Berechtigung. Der Verzicht auf Alkohol kann aber dabei helfen, eine Weile nicht die Ausgelassenheit, die Hemmungslosigkeit und die Ekstase zu suchen, sondern die Besinnlichkeit, Häuslichkeit und Zurückgezogenheit, in der wir frische Kraft tanken und neue Ideen entwickeln können.

Viele weitere Anregungen zu manchen dieser Themen findet ihr übrigens in den „KriKos“ des letzten Jahres: zum Beispiel zu vegetarischer Ernährung oder zum Nicht-Konsum. Sie sind abrufbar unter <http://j-gcl.org/krikoko/>.

++ Gruppstundenidee „Fastentuch“ ++

- Gestaltet mit euren Gruppenkindern ein eigenes Fastentuch. Ihr könnt in der Gruppenstunde die Fastenzeit und ganz persönliche Formen des Verzicht-Übens thematisieren. Die Inhalte und Ergebnisse dieser Auseinandersetzung können in die Gestaltung eines Fastentuchs einfließen. Dieses könnt ihr zum Beispiel in eurer Schule oder in euren Gruppenräumen aufhängen. Dort erinnert es euch immer wieder an den tieferen Sinn eures persönlichen Fastens und dient euch als Motivation, wenn das Verzichten manchmal schwerfällt. Ihr könnt es auch zur Gestaltung von Gottesdiensten benutzen, zum Beispiel bei Diözesan- oder Regionalkonferenzen, die in der Fastenzeit stattfinden.
- Eine weitere Idee: Verschiedene Gruppen eurer Ortsgemeinschaft oder eures Regional- bzw. Diözesanverbandes gestalten jeweils kleine Tücher, die ihr dann zu einem großen Tuch zusammennäht.
- Bei der Gestaltung der Tücher sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt: Ihr könnt Stoffe mit Farben bemalen oder bedrucken, ein Tuch aus Stoffen zusammennähen, eine Patchworkdecke stricken oder häkeln etc.
- Zusätzlich könnt ihr von den Tüchern schmale Streifen abschneiden oder aus der Wolle Armbänder stricken oder häkeln, die ihr und die Gruppenkinder als Erinnerung um das Handgelenk tragen könnt.





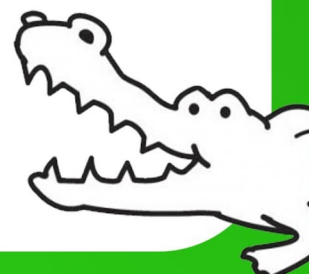
Falls ihr diese Gruppenstundenidee umsetzt, könnt ihr die Bilder davon auf intern.j-gcl.org oder auf Facebook posten.

Selbstverständlich könnt ihr auch euer individuelles, ganz persönliches Fastentuch (oder auch ein „Fastenbild“) gestalten und es zum Beispiel an Stellen in eurer Wohnung bzw. in eurem Zimmer platzieren, die mit eurem Verzicht zu tun haben: Es könnte die Schale mit den Süßigkeiten, die Musikanlage oder euren Schminkspiegel verhängen.

Hintergrundinfos zu Fastentüchern findet ihr u.a. auf Wikipedia:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Fastentuch>

++ Linktipps und Aktionen zur Fastenzeit ++

- „BASTA. Wir brechen die Flut“ – Jugend-Fastenaktion von Misereor und dem BDKJ:
<http://www.jugendaktion.de/>
Auf der Seite findet ihr viele Aktionen, Materialien und Termine, z.B. auch den Aktionsvorschlag „Tauschparty“, siehe unter „Veranstaltungen und Termine“.
- „Neu denken! Veränderung wagen“ – Misereor-Fastenaktion 2015:
http://www.misereor.de/dvd_fastenaktion/Hintergrundinformationen/2015/index.html
- „7 Wochen Ohne“ – bundesweite Fastenaktion der Evangelischen Kirche 2015 unter dem Motto „Du bist schön. 7 Wochen ohne Runtermachen“:
<http://7wochenohne.evangelisch.de/>
- „Fasten für das Klima“ – klimafreundlicher Alltag in der Fastenzeit, eine Aktion der BUNDJugend: <http://bundjugend.de/klimafasten/>
- „E-Mail-Fastenimpulse für Männer“ – ein Angebot der Arbeitsstelle für Männerseelsorge und der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt a.M.
Näheres und Abo-Möglichkeit: <http://fastenimpulse.kath-maennerarbeit.de/>
- „Best-Practice-Wettbewerb“ – Wettbewerb zu weltverbessernden Ideen, beispielsweise Verzicht-Experimente: <http://www.ishopfair.net/wettbewerb/> (Bewerbungsschluss: 1. April 2015)
- „Im Fokus: Das Kreuz.“ – Ökumenischer Jugendkreuzweg:
<http://www.jugendkreuzweg-online.de/>





+++ Veranstaltungen und Termine +++

- **6. bis 8. März** (Würzburg) und **17. bis 19. April** (München): Kostenlose Seminare von FIAN Deutschland e.V. (FoodFirst Informations- & Aktions-Netzwerk). Aus der Ausschreibung: „An zwei Wochenenden schauen wir uns Kooperationen staatlicher Entwicklungspolitik mit Agrar- und Chemiekonzernen genauer an. Zu den daraus gewonnenen Erkenntnissen entwickeln wir Aktionen für öffentliche Orte.“
Nähere Informationen erhaltet ihr bei Interesse bei: birgit.springer@j-gcl.org oder über www.fian.de.
- **20. bis 22. März**: Tauschparty der o.g. Jugendaktion von Misereor und BDKJ. Registriert eure Aktion unter <http://www.jugendaktion.de/> oder nehmt an einer bereits angekündigten Tauschparty teil.

+++ Stellenausschreibung +++

Der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) im Erzbistum Paderborn sucht zum 1. April **eine Referentin/einen Referenten für Entwicklungspolitische Bildungsarbeit**. 50% Stellenumfang. Bewerbungsschluss: 6. März 2015 – Stellenausschreibung erhältlich über: info@bdkj-paderborn.de oder birgit.springer@j-gcl.org

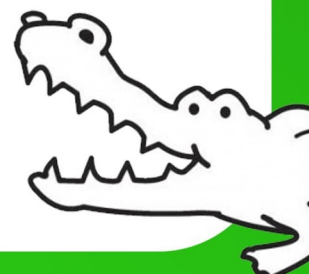
+++ Schickt uns was für die nächste KriKoKo! +++

In der nächsten KriKoKo geht es um „**Plant for the planet!**“ und **Holz/Wald anlässlich des Welttags des Waldes**. Falls du Infos, Tipps, Links oder Termine dazu mit uns teilen möchtest oder einen Gastbeitrag verfassen willst, melde dich bei uns:

KriKoKo@j-gcl.org

Auch wenn du Erfahrungsberichte, Fragen (z.B. was du schon immer mal wissen wolltest in Sachen Kritischer Konsum), Anregungen oder Sonstiges hast bzw. mal einen Beitrag für die Rubrik +++ Das Persönliche +++ verfassen willst, maile uns einfach:

KriKoKo@j-gcl.org - Wir freuen uns!



Chefredaktion dieser „KriKoKo“:

- Candida Sisto
(GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)

unterstützt von:

- Klara Kretzinger (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Lars Dugstad (GCL-JM, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Sabrina Faulstich (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Sarah Mayer (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Tamara Vogel (GCL-MF, ehrenamtliches Mitglied der Kommission Kritischer Konsum)
- Anja Böhmer (GCL-MF, ehrenamtliche Verbandsleiterin)
- Birgit Springer (GCL-MF, Referentin)

Die KriKoKo-Mail ist ein kostenloses Angebot der Jugendverbände der Gemeinschaft Christlichen Lebens (J-GCL).

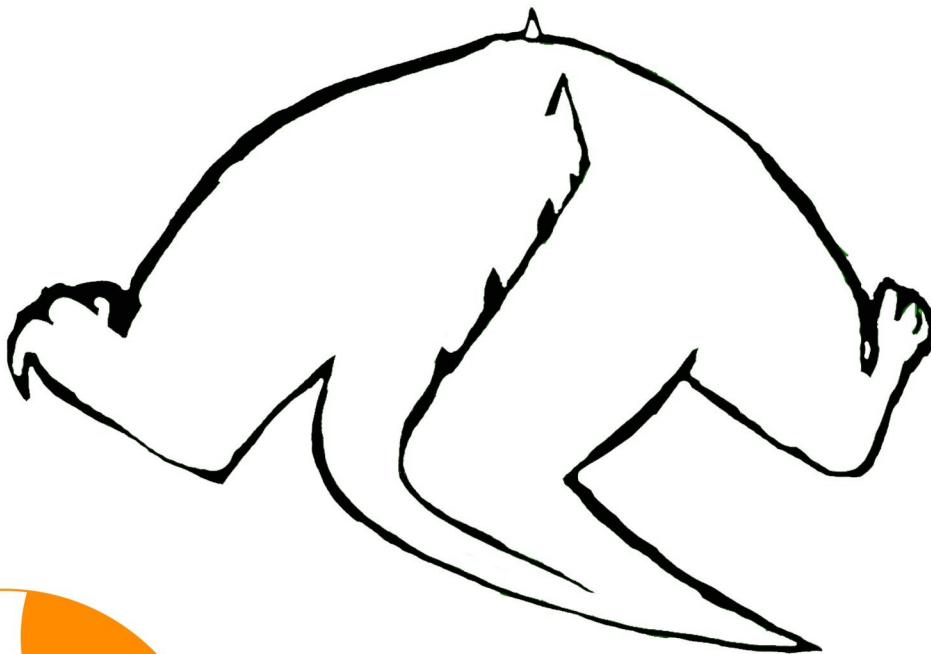
Wenn du die J-GCL bei ihrer Arbeit unterstützen möchtest, kannst du dies durch eine Spende oder eine Fördermitgliedschaft tun.

Alle Infos hierzu findest du unter www.j-gcl.org/foerdern

KriKoKo-Mail abonnieren oder Abo abbestellen?

Ganz einfach: <http://j-gcl.org/krikoko/>

Dort finden sich auch alle bisher verschickten KriKoKo-Mails.



Die KriKoKo-Mail wird herausgegeben von:

**J-GCL Bundesstelle
Bei St. Ursula 2
86150 Augsburg**

mail@j-gcl.org | www.j-gcl.org