

# Fastenzeit – Passionzeit

## *Aschermittwoch*

Mit dem Aschermittwoch heißt es „carne vale!“ (Fleisch, leb wohl!). Es beginnt die 40tägige Fasten- bzw. Passionszeit, wobei die 6 Sonntage nicht mitgezählt werden.

40 ist die biblische Zahl der Vorbereitung: Vierzig Jahre zog das Volk Israel durch die Wüste, bis es in das gelobte Land einziehen durfte; 40 Tage fastete Jesus nach der Jordantaufer in der Wüste, bevor er sein öffentliches Wirken begann.

Nach katholischem Brauch wird den Gläubigen am Aschermittwoch ein Aschekreuz aufgelegt mit den Worten: „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst.“ Wer es nicht ganz so drastisch haben will, kann auch die andere Form wählen: „Kehrt um und glaubt an das Evangelium.“

## **Symbolik von Asche und Kreuz**

Asche aufs Haupt streuen ist ein archaisches Ritual der Buße und Umkehr, das bereits im Alten Testament bezeugt ist. Asche als mineralische Substanz, Ergebnis eines Verbrennungsprozesses, steht für Vergänglichkeit und zugleich Neuanfang. Wer sich Asche aufs Haupt streuen lässt, stellt sich der Frage: Wonach richte ich mein Leben aus? Welche Ziele verfolge ich? Was bleibt am Ende von meinen Taten?

Das Kreuz symbolisiert die Verbindung von oben und unten, rechts und links; Horizontale und Vertikale begegnen sich in einer Mitte. So ist auch jeder Mensch eingebettet in die Beziehung zu den Mitmenschen (horizontale Ebene); gleichzeitig steht er in vertikaler Beziehung zwischen oben (göttliche Welt) und unten (Erde als Lebensgrundlage). Die Fastenzeit lädt dazu ein, sich neu in diesem „Koordinatensystem“ auszurichten und Achtsamkeit zu entwickeln:

im horizontalen Sinn für den Mitmenschen, der meine Hilfe braucht, und das Zusammenleben in Gemeinschaft

im vertikalen Sinn für die Beziehung zum Schöpfer und den verantwortlichen Umgang mit unseren Lebensgrundlagen oder Ressourcen, der „Mutter Erde“.

## **Sinn der Fastenzeit**

Was Fasten im biblischen Sinn heißt, verdeutlicht eine Stelle aus dem Propheten Jesaja:

*Das ist ein Fasten, wie ich es liebe:  
die Fesseln des Unrechts zu lösen,  
die Stricke des Jochs zu entfernen,  
die Versklavten freizulassen,  
jedes Joch zu zerbrechen,  
an die Hungrigen dein Brot auszuteilen,  
die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen,  
wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden  
und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.  
Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte.  
Wenn du der Unterdrückung bei dir ein Ende machst,  
auf keinen mit dem Finger zeigst und niemand verleumdest,  
dem Hungrigen dein Brot reichst und den Darbenden satt machst,  
dann geht im Dunkel dein Licht auf und deine Finsternis wird hell wie der Mittag.  
Der Herr wird dich immer führen, auch im dürren Land macht er dich satt und stärkt deine Glieder.  
Du gleichst einem bewässerten Garten, einer Quelle, deren Wasser niemals versiegt.*

*Jes 58, 6-11*

## **Fastenzeit konkret**

Fasten als bewusster Verzicht auf bestimmte Speisen, aber auch auf andere Formen des Konsums, kann eine innere Unabhängigkeit schaffen, die für die geistige Dimension des Lebens offen macht; es kann helfen, Achtsamkeit für die Bedürfnisse des eigenen Körpers und für die Bedürfnisse der Mitmenschen und Mitwelt (Tiere, Pflanzen, Erde) zu entwickeln.

Fasten heißt auch, sich frei machen von unnötigem Ballast, Lebensfreude gewinnen. So ist auch das Wort aus der Bergpredigt (Mt 6, 16-18) zu verstehen:

*Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.*

*Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.*

Indem wir Kinder anleiten, auf kleine Triebbefriedigungen (Süßigkeiten, Computerspiele...) zu verzichten, kann ihre Willens- und Durchhaltekraft gestärkt werden.

Auch Erwachsene sind erfinderisch: Autofasten, Fernsehfasten...

Die großen kirchlichen Hilfswerke wie Misereor und Brot für die Welt rufen insbesondere in der Fastenzeit zu Spenden auf für Hilfsprojekte in Asien, Afrika und Lateinamerika.

Pfarreien, kirchliche Gruppen und Schulen entwickeln Spenden-Ideen durch Fastensuppen oder Solidaritätssessen, Solidaritätsmarsch bzw. -lauf und andere Aktionen zu Gunsten notleidender Mitmenschen.

### **Jesusgeschichten für die Fasten/Passionszeit**

Vor allem aber dient die Fastenzeit bis Ostern zur Vorbereitung auf das große Mysterium von Tod und Auferstehung, das Christen alljährlich in der Liturgie von Karwoche und Ostern rituell mitvollziehen.

In diesem Zusammenhang erzählen und gestalten wir die Jesusgeschichten während der Fasten- und Passionszeit. In ihnen werden zahlreiche Grunderfahrungen thematisiert:

- Auf Hilfe angewiesen sein: Gleichnis vom barmherzigen Samariter (Lk 10, 25-37)
- Sehend werden für die Wunder des Lebens, der Natur: Die Heilung des blinden Bartimäus (Mk 10, 46-52)
- Festfreude spüren, zusammen mit anderen jubeln: Jesus zieht in Jerusalem ein (Mk 11, 1-11)

### ***Fasten im Islam***

Das Fasten im Monat Ramadan gehört neben dem Gebet, der Pilgerfahrt nach Mekka und dem Almosen geben zu den Grundpflichten des Islam. Der Monat Ramadan ist allerdings nicht an eine bestimmte Jahreszeit gebunden, sondern da das islamische Mondjahr kürzer als das Sonnenjahr ist, verschiebt sich sein Beginn jedes Jahr um ca. 11 Tage nach vorne. Im Jahr 2014 beginnt der Ramadan am 28. Juni und endet mit dem 28. Juli.

Während dieser Zeit fasten Muslime, in der Regel ab der Pubertät, von Sonnenaufgang bis Untergang. Sobald man einen weißen von einem schwarzen Faden unterscheiden kann, darf man keinen Krümel Brot essen, keinen Tropfen Wasser trinken. Verboten sind auch Rauchen, sexueller Verkehr, Fluchen und Streiten. Das Fasten verbindet Muslime auf der ganzen Welt. Es stärkt die Gemeinschaft, ist Anlass zur Versöhnung und zur Sorge für die Armen.

Die Nacht auf den 27. Tag gilt als heiligste Nacht im ganzen Jahr und wird als Nacht der Bestimmung (Laylat al-qadr) gefeiert, da Allah in dieser Nacht dem Propheten Mohammed die erste Sure des Korans offenbarte.

Die Fastenzeit endet mit dem Fest des Fastenbrechens (Id al-fitr), türkisch Scheker bayram oder Ramazan Bayrami, d.h. Zuckerfest.

### ***Literaturtipp:***

*RPP 2012/1 Dem neuen Leben entgegengehen. Themenheft Fastenzeit - Ostern*

*Bildermappe zu RPP 2012/1 mit 16 Bildern von Palmsonntag bis Emmaus*

*Arbeitshilfe „Gott in der Krippe“. Religiöse Bildung von Anfang an, hrsg. vom Diakonischen Werk der Ev.-luth.*

*Landeskirche Hannover 2008, S. 34-43: Ein Osterweg für Kinder von 0-3 Jahren*

*Jahrbuch 2015, S. 146ff: Mit Kindern in der Krippe auf Ostern zugehen*

***Auszug aus: Andreas Gruber, Arbeitsbuch Religionspädagogik (2015), S. 72-74***