

## Fastenzeit

### 1. Fastenzeit als geistige Inventur

Das Fasten aus religiösen Motiven ist älter als das Christentum und findet sich in vielen Religionen und Kulturen. Zudem ergeben sich im Leben des einzelnen Menschen immer wieder persönliche „Durststrecken“, sei es durch äußere Umstände, sei es als Folge des eigenen Verhaltens. **Zeiten der Entbehrung gehören also zum Leben.**

In der Öffentlichkeit ist Fasten durchaus weit verbreitet, allerdings hauptsächlich aus medizinischen oder kosmetischen Gründen. Der religiöse Hintergrund ist häufig verlorengegangen, die Auswirkung der kirchlich vorgegebenen Fastenzeit ist kaum zu spüren.

Im Christentum dient die Fastenzeit v. a. der **Vorbereitung auf Ostern**. Es ist eine Zeit der **Umkehr**, des **Umdenkens** und der Buße, eine Zeit der **Rückbesinnung auf das eigene Leben**: Das Leben ist nicht nur Geschenk, sondern auch Aufgabe – wie geht der einzelne mit dem Geschenk des Daseins um? Gerade in der Fastenzeit wird der Mensch mit seinen Fehlern, Schwächen und seinem Versagen und den daraus resultierenden Folgen konfrontiert. In dieser Zeit bietet sich die Gelegenheit, eine **geistige Inventur** zu machen, in „einen Spiegel zu schauen“, **sich selber besser kennen und einschätzen** zu lernen.

### 2. Zur Entstehung

Im 2. Jh. gab es ein zweitägiges Trauerfasten als Vorbereitung auf Ostern. Im 3. Jh. fastete man die ganze Karwoche, seit dem 4. Jh. wurde eine 40-tägige Fastenzeit zum festen Brauch. Die Zahl 40 leitet sich aus der Bibel ab und symbolisiert eine Zeit des Umbruchs und „Neu-sortierens“ (40-tägiges Fasten Jesu in der Wüste; Moses fastete 40 Tage, bevor er die 10 Gebote erhielt; Elias fastete genauso lang auf seiner Wanderung zum Gottesberg Horeb, ...). Da an Sonntagen nicht gefastet wird, wurde der Beginn der Fastenzeit auf einen Mittwoch festgelegt, um auf 40 Tage zu kommen.

In den ersten Jh. des Christentums war die öffentliche Buße ein wichtiges Element der Fastenzeit.

### 3. Bedeutung der Fastenzeit heute

Die Fastenzeit ist ein **Angebot**, sich intensiv am kirchlichen Leben zu beteiligen und sich auf die **Grundlagen der christlichen Existenz neu zu besinnen**. An den Sonntagen der Fastenzeit werden Texte der Bibel aufgegriffen, in denen Aussagen über das Schicksal des Menschen gemacht werden (z. B. der Sündenfall, die Berufung Abrahams, Berufung des Moses, wichtige Ereignisse aus dem Leben Jesu ...). In den ersten 4 Wochen steht der Gedanke der **Buße** und der **Umkehr/des Umdenkens** im Vordergrund, in den beiden letzten Wochen das Leiden und Sterben Jesu. Der Mensch soll sich wieder neu der **Gerechtigkeit** verpflichten – nicht nur wegen eines sozialen Anspruchs, sondern weil Gott vom Menschen moralisches Handeln verlangt. Ohne gerechtes Handeln stimmt auch die Beziehung zu Gott nicht. Gerechtes Handeln zieht allerdings auch Schwierigkeiten, manchmal auch Verfolgung und Leid nach sich. Es erfordert Zivilcourage, nicht wegzusehen, sondern aktiv zu werden.

Das Fasten ist also **nicht selbstbezogen**, sondern ist eine **Aufforderung, sich für die Armen, die Schwachen und Unterdrückten einzusetzen**.

Von der Intensität der Fastenzeit hängt es ab, ob **Ostern in seiner befreienden Bedeutung** erlebt werden kann. Neues **Leben**, neuer **Anfang**, **Vergebung** der Schuld, ein **neues Verhältnis zu Gott** sind **Ostertemen**, die sich aber schon in der Fastenzeit wie ein roter Faden finden lassen. Letztlich geht es nicht nur um einen Jahresabschnitt, sondern um das **Einüben einer dauerhaften Lebenshaltung**.

#### 4. Brauchtum

- Aschenkreuz am Aschermittwoch,
- häufigerer Gottesdienstbesuch,
- Kreuzwegandachten,
- Bußsakrament,
- Verzicht auf Genussmittel,
- Höhere Spendenbereitschaft,
- ...

Allgemein geht es um die **Intensivierung des religiösen Lebens**.

Neue Formen des Fastens tragen oft **ökologische Züge/Gedanken** (z.B. „Autofasten“, sparsamer und bewusster Umgang mit Wasser, Ressourcen...).

#### Zusammenfassung

Bei der Fastenzeit geht es nicht um „hungern, um ...“, sondern „befreien von...“ Fasten soll von falschen Zwängen und Abhängigkeiten, von Eitelkeiten und Vorurteilen **befreien**. Der einzelne soll herausfinden, was für ihn wirklich **wertvoll und lebensnotwendig** ist, ob ihn die Konsumgüter beherrschen, oder ob er stärker ist als sie – und damit freier.

In diesem Sinne ist die Fastenzeit auch **Trainingszeit**: Eigene Schwächen und Stärken können besser erkannt, die soziale Kompetenz verstärkt, **rücksichtvoller und bewusster Umgang** mit den anderen und der Umwelt eingeübt werden. Besonders in dieser Zeit können **Grundhaltungen** geweckt und entwickelt werden für ein Leben in Freiheit und Verantwortung, dessen Quelle die befreiende Botschaft des Jesus von Nazareth ist.

#### ***Welchen Sinn hat also die Fastenzeit?***

Manche Menschen fasten, um abzunehmen, wegen der Figur, manche aus gesundheitlichen Gründen, manche aus schlechtem Gewissen usw.

Die religiöse Fastenzeit vor Ostern hat aber vor allem folgenden Sinn:

- Vorbereitung auf Ostern;
- Durch freiwilligen Verzicht kann man die eigenen Stärken und Schwächen besser kennen lernen. So kann man innerlich freier und stärker werden (bin ich „stärker“ als z. B. die Süßigkeiten, der Fernseher, die Computerspiele, ... oder bestimmen sie über mich, bin ich davon abhängig?);
- Entdecken, was für mich wirklich wertvoll und lebensnotwendig ist;
- Sich besser in andere einfühlen können; nachempfinden, wie es Menschen geht, die wenig haben;
- Für soziale Gerechtigkeit sorgen: Was ich durch Verzicht einspare, den Bedürftigen spenden;
- Dankbarkeit und Zufriedenheit lernen;
- Güter wieder schätzen lernen, Umwelt schonen und schützen;
- Essen bewusst genießen.
- Die eigene Wahrnehmung schulen, einer selektiven Wahrnehmung entgegenwirken;
- Achtsamkeit üben und achtsam leben;
- Mehr denken und verstehen, statt urteilen;
- ...

Gott braucht unser Fasten nicht, aber es kann **uns** helfen, innerlich **stärker und freier** und **gerechter** zu werden und mit sich selber und anderen besser zurechtzukommen. Die Fastenzeit ist **Trainingszeit**. Wer trainieren will, braucht ein Ziel – dabei sollte man sich aber nicht zu viel vornehmen, sondern klein anfangen.

❖ ***Was könnten Sie in dieser Zeit besonders „trainieren“? Fragen Sie doch mal Ihre Eltern oder Freunde..***

## ***Gedanken zur Fastenzeit als Heilszeit***

*(Aus: RPP 1984/1, S. 52-54)*

„Die vorösterliche Zeit als Vorbereitungszeit und Hinführung auf das Osterfest erscheint uns im vergleichenden Blick mit der Adventszeit gemütsärmer. Sie ist weniger reich an Brauchtum, Symbolen, Zeichen. Sie ist nicht wie der Advent eine Zeit der Erwartung und Hoffnung auf Erfüllung. Sie erscheint uns vielmehr ernst und schwer, geprägt von der Last der Entsagung, des Verzichts und den dunklen Gedanken an Leid und Tod.

Bei nicht wenigen Menschen weckt der für die vorösterliche Zeit geprägte Name Fastenzeit – Bußzeit innere Verweigerung und Blockierung, sich auf das Eigentliche dieser Tage einzulassen. Der Zusammenhang von Tod und Leben, von Loslassen, um zu Neuem befreit zu werden, ist uns nicht bekannt. Auch der Erzieher fühlt sich vielfach überfordert, dem Kind den Sinn dieser Zeit zu erschließen und diese Zeit in die rechte Beziehung zum Osterfest, zum Fest der Auferstehung des Herrn zu setzen.

Vielleicht kann uns der Prophet Isaias zum rechten Fastenverständnis verhelfen. Wir lesen bei Isaias 58,5:

*So spricht der Herr:*

*Soll vielleicht das ein Fasten sein, wie ich es liebe,  
eine Zeit, in der man sich der Buße unterzieht,  
wenn man den Kopf hängen lässt, so wie ein Schilfrohr sich neigt –  
wenn man sich mit Sack und Asche bedeckt?  
Nennst du das ein Fasten, einen Tag, der dem Herrn gefällt?*

*Ist nicht vielmehr das 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,  
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,  
und deine Wunden werden schnell vernarben.*

*Deine Gerechtigkeit geht dir voran,  
die Herrlichkeit des Herrn folgt dir nach:  
Wenn du dann rufst, wird der Herr dir Antwort geben,  
und wenn du um Hilfe schreist, wird er sagen:  
„Hier bin ich“.*

Die Worte des Propheten geben dem Fasten einen neuen Klang. Fasten heißt, jedes Joch zu zerbrechen, welches Leben, wahres, echtes Leben einengt, an seiner Entfaltung hindert. Für den Christen möchte Fasten so zu einer Maßnahme, einer Verhaltensweise werden, durch die in besonderem Maße alle inneren Kräfte freigelegt und entfaltet werden sollen, die dem Leben dienen, um dann das Fest würdig feiern zu können, das das Fest der Befreiung und des Lebens schlechthin ist – Ostern.

Um die Leben stiftenden und Leben zulassenden inneren Kräfte zu entfalten, bedarf es einer Umpolung unserer Existenz:

- Vom Außer-Sich-Sein zum gesammelten Da-Sein;
- Vom In-Besitz-Nehmen zum Los-Lassen-Können;
- Von der Sorge um sich selbst zur zärtlichen Sorge für andere;
- Vom Selbstverwirklichungsanspruch zum Gehorsam gegenüber dem Leben, wie es sich als Aufgabe für mich konstellierte und mich in den täglichen Beziehungssituationen fordert;
- Von einer mehr oberflächlichen konkretistischen Sicht der Dinge zu ihrer Tiefen-, Wesensschau, d. h. zum Verständnis ihres Zeichen-, Symbolcharakters und ihrer Beziehung untereinander und zum Ursprung.

Übertragen auf die Erziehung unserer Kinder ergeben sich aus dieser Sicht des Fastens verschiedene Aufgaben.

Es gilt in der Fastenzeit in besonderem Maße:

- Kinder zu sammeln, sie zur Stille und Ruhe zu führen und ihnen Sammlung, Stille, Ruhe als positive und befreiende Erfahrung zugänglich zu machen;
- Kinder zu einem vertieften, verinnerten Sehen und Hören, zu einem Schauen und Horchen anzuleiten;
- Kinder zu einem zärtlichen Umgang mit den Dingen der Schöpfung zu befähigen;
- in ihnen die Sensibilität für Bedürfnisse anderer, Anteilnahme daran und entsprechende Fürsorge zu wecken;
- die Kinder in ihrem Zeichen-, Symbolverständnis zu stärken.

Zusammenfassend kann gesagt werden:

All diese Bemühungen richten sich auf Heilung aus, d. h. auf Befreiung von ichhaften Fixierungen und Zwängen. Positiv ausgesagt bedeutet diese Heilung Beziehungsfähigkeit zur ganzen Schöpfung und darin insbesondere zum Mitmenschen und über beides hindurch und hinaus zum Ursprung und Ziel alles Geschaffenen, zu Gott, dem Schöpfer. Heilung, Heil meint Liebe zum Leben und zu dem, der der Lebensquell ist. Heil beinhaltet Hingabefähigkeit im Dienst am Leben. Wir sollen auferstehen zu Freiheit der Kinder Gottes. Fastenzeit möchte dazu Anstöße geben. Sie möchte Heilszeit werden.“

**Praktische Übungen**, die den obengenannten Erziehungsintentionen in besonderem Maße dienlich sein könnten:

Gesammeltes Dasein	RPP 1981/2, S. 29
Empfangen und Schenken	RPP 1982/4, S. 27
Eine Handvoll Reis	RPP 1982/3, S. 38
Ein Glas Wasser	RPP 1982/3, S. 41
Eine Scheibe Brot	RPP 1982/3, S. 44
Die Fastenzeit/Karwoche erleben	RPP 1993/1
Wir empfangen Brot und sehen die Not	RPP 1993/2
Aschenkreuz	RPP 2001/4

Biblische Erzählungen:

- Die Versuchung Jesu Mt 4, 1-11
- Vom Fasten Mt 6, 16-18
- Vom Richten Mt 7, 1-5
- Das Beispiel von der falschen Selbstsicherheit Lk 12, 13-21
- Von der falschen und der rechten Sorge Lk 12, 22-32

Aus tiefstem Herzen sage ich euch allen:

Leben und Tod sind eine ernste Sache.

Alle Dinge vergehen schnell

und kein Verweilen kennt der Augenblick.

Darum seid achtsam

und gegenwärtig.

(Abendspruch im Zen-Sesshin)

### ***Zu guter Letzt: Achtsamkeit beim Essen***

„Bei der echten Zen-Diät geht es nicht ums Essen, sondern um den Geist“, erklärte die Leiterin der Diätgruppe. „Eine Freundin, die Zazen praktiziert, hat mir diese erstaunliche Technik beigebracht. Sie vereint zwei buddhistische Prinzipien: im jeweiligen Augenblick im Hier und Jetzt zu sein und Achtung vor den Gaben der Natur zu haben, also auch vor dem Essen. Sie funktioniert so:

Erstens: Sei im Augenblick gegenwärtig. Schalte den Fernseher aus. Lass dich weniger ablenken. Sei achtsam, wenn du isst. Schweift dein Geist ab, dann kehre zum Tisch und in den Augenblick zurück. Iss achtsam, kaue gründlich. Erkenne den einzigartigen Geschmack einer jeden Speise.

Zweitens: Sei dankbar für das, was du isst, ganz gleich, wie klein die Portion oder wie uninteressant der Geschmack auch sein mag. Bereite dein Essen mit besonderer Sorgfalt zu. Arrangiere es ansprechend auf dem Teller, und Sorge für eine angenehme Atmosphäre. Konzentriere dich auf die guten Aspekte der Speise und die Zeit, in der du isst.“

*Die Teilnehmer, die sich konsequent an diese Zen-Diät hielten,  
nahmen stärker ab, blieben länger bei der Gruppe und berichteten,  
dass sie ihr Essen tatsächlich mehr genießen konnten.“*

(Aus: Mc Lean, Richard: Zen –Geschichten für den Alltag, München 2001, S. 104 ff)