

Fastenzeit – Frühjahrsputz für die Seele

Am Aschermittwoch beginnen wir die Fastenzeit. Starke Symbole sind Segnung der Asche und Austeilung des Aschenkreuzes. Asche gilt in vielen Religionen als Zeichen der Vergänglichkeit, der Trauer und der Buße. Das deutsche Wort „Buße“ hat ursprünglich die Bedeutung von „besser“.



*Von Schwester Martina
21. Apr. 2025*

Wer büßt, der versucht, es besser zu machen. Wir können nicht immer in Höchstform leben, aber in diesen 40 Tagen sollten wir mehr als sonst versuchen so zu leben, wie es unserem Wesen als Kinder Gottes entspricht. Also eine Art Trainingszeit. Wie jeder Sportler und jede Fußballmannschaft mit viel Disziplin und Ausdauer trainieren muss, um fit zu bleiben, so brauchen auch wir als Christen intensive Trainingszeiten, um nicht einzurosten, um uns wieder zu erneuern. Buße meint von der ursprünglichen Bedeutung her auch „Heilung“. Die Fastenzeit soll also eine heilsame Zeit sein.

Die Wochen auf Ostern hin haben unterschiedliche Namen: Fastenzeit – Passionszeit – österliche Bußzeit – oder „die heiligen 40 Tage“. Schon daran sehen wir, wie vielschichtig die Bedeutung dieser Zeit ist. Gemeint ist, dass wir uns ganz bewusst auf Ostern vorbereiten in Besinnung und Gebet, in Werken der Barmherzigkeit (Nächstenliebe) sowie in heilsamem Verzicht.

Fasten ist also nur ein Teilaspekt, sozusagen die körperliche Seite, um die es in der österlichen Bußzeit geht. Die äußere Dimension, nämlich die Einschränkung im Verzicht, soll Ausdruck und Zeichen sein von etwas Innerem. Es geht im christlichen Sinn um die Hinkehr zu Gott und zum Nächsten. Um ein neues Sich-Ausrichten und Öffnen auf Gott hin und auf den Bruder, die Schwester. Um eine Umkehr des Herzens, eine Kurskorrektur, einen Kampf gegen die Ich-Sucht. So wie es uns bei Autofahrten das Navi sagt, wenn wir den Weg verpasst haben: „Kehren Sie wenn möglich um!“

Entscheidend ist, dass wir - durch das leibliche Fasten und andere Formen des Verzichtes - neue Freiheit gewinnen. Nicht nur der Leib, sondern auch die Seele soll sich regenerieren. Sie soll nicht länger Spielball unserer Bedürfnisse sein. Wir sind eingeladen, Ballast abzuwerfen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wie Papst Franziskus sagt: „Die Fastenzeit ist nicht eine Reihe von Opfervorsätzen, sie lässt uns erkennen, worauf das Herz gerichtet ist.“ Sie ist wie ein Frühjahrsputz für die Seele. Eine Zeit, in der wir uns zurücknehmen und daran denken, was wir haben, was wir brauchen. Und was wir nicht brauchen. So eine Art Inventur. Ein Freiwerden von dem, was wir eben nicht brauchen – damit wir mehr Platz haben für das, was unser Leben wirklich erfüllt.

Ein wichtiger Aspekt des Fastens ist auch das Teilen, die Solidarität mit denen, die nicht fasten können, sondern fasten müssen, weil sie nicht das Nötige zum Leben haben. In all dem soll sich unser Glaube vertiefen, denn: „Glauben ist eine Kraft, die alles weckt, was das Leben lebendig macht“ (Jörg Zink). In diesem Sinn wünsche ich uns allen eine heilsame, befreiende Fastenzeit!

Sr. Martina Kohler SSpS

