



In einer Gesellschaft, in der Lebensmittel im Überfluss vorhanden sind und sofortige Befriedigung zur Norm geworden ist, mag das Fasten als seltsame und unnötige Praxis erscheinen. Doch von biblischen Zeiten bis heute ist diese geistliche Disziplin ein kraftvolles Mittel zur inneren Reifung, zur Gemeinschaft mit Gott und zur persönlichen Umwandlung geblieben.

Fasten ist nicht nur eine körperliche Entbehrung; es ist ein Akt der Liebe, eine Möglichkeit, sich selbst zu leeren, um von Gott erfüllt zu werden. Aber was macht das Fasten so besonders? Warum kann der Verzicht auf Nahrung die Seele nähren? Begleiten Sie mich auf dieser Reise durch die Geschichte, die Bedeutung und die Wichtigkeit des Fastens im christlichen Leben.

## 1. Der Ursprung und die Geschichte des Fastens in der christlichen Tradition

Das Fasten ist so alt wie die Menschheit selbst. Im Alten Testament finden wir zahlreiche Beispiele von Menschen, die in Zeiten der Krise, der Reue oder auf der Suche nach Gottes Willen gefastet haben.

Eines der bedeutendsten Fasten ist das von Mose auf dem Berg Sinai. Bevor er die Zehn Gebote empfing, verbrachte er **vierzig Tage und vierzig Nächte ohne Essen und Trinken** (Exodus 34,28) in völliger Hingabe an Gott.

Auch der Prophet Elija fastete **vierzig Tage lang**, bevor er von Gott für seine Mission gestärkt wurde (1 Könige 19,8).

Im Neuen Testament erreicht das Fasten seinen höchsten Ausdruck im Leben Jesu Christi. Bevor er seinen öffentlichen Dienst begann, **zog sich Jesus in die Wüste zurück und fastete vierzig Tage und vierzig Nächte** (Matthäus 4,2). Dieses Fasten bereitete ihn nicht nur geistlich vor, sondern ermöglichte ihm auch, den Versuchungen des Teufels zu widerstehen.

Die Apostel und die ersten Christen setzten diese Praxis fort und fasteten, bevor sie wichtige Entscheidungen trafen (Apostelgeschichte 13,2-3). Die frühe Kirche betrachtete das Fasten als eine Möglichkeit, das Gebet zu stärken, die Leidenschaften zu beherrschen und sich Gott zu nähern.



## 2. Warum stärkt das Fasten die Seele?

Das christliche Fasten besteht nicht nur im Verzicht auf Nahrung. Es ist eine bewusste Entsagung mit einem tiefen Zweck: Unser Leben auf Gott statt auf unmittelbare Genüsse auszurichten.

### a) Es hilft uns, unsere Leidenschaften zu überwinden

Der Mensch neigt dazu, Komfort und Vergnügen zu suchen. Das Fasten lehrt uns, „Nein“ zu unseren unmittelbaren Wünschen zu sagen, und stärkt die Tugend der **Mäßigung**. Wenn wir unsere grundlegende Sehnsucht nach Nahrung beherrschen können, sind wir auch in der Lage, andere Impulse wie Zorn, Lust oder Ungeduld zu kontrollieren.

Der heilige Basilius der Große sagte:

*„Das Fasten ist die stärkste Waffe gegen die Leidenschaften; es ist der Anfang allen geistlichen Lebens.“*

### b) Es macht uns empfänglicher für Gott und für andere

Wenn der Körper schwächer wird, wird der Geist stärker. Ohne die Ablenkung durch materielle Genüsse wird unsere Seele empfänglicher für Gottes Gegenwart.

Außerdem erlaubt uns das Fasten, zumindest in geringem Maße, den Hunger zu erfahren, den so viele Menschen in der Welt erleiden. Es sensibilisiert uns für das Leid anderer und bewegt uns zur Nächstenliebe. Deshalb hat die Kirche das Fasten immer mit Almosengeben und Gebet verbunden.

### c) Es hilft uns bei der Umkehr und Reue

In der Bibel wird das Fasten oft mit der Umkehr des Herzens in Verbindung gebracht. In Ninive fastete das ganze Volk **und zog Sacktuch an** als Zeichen der Reue, nachdem der Prophet Jona Gottes Gericht angekündigt hatte – und Gott vergab ihnen (Jona 3,5-10).

Auch heute noch ist das Fasten ein wirksames Mittel, um sich Gott zu nähern, unsere Fehler zu erkennen und um seine Barmherzigkeit zu bitten.



## 3. Fasten im heutigen christlichen Leben

### a) Die Praxis des Fastens in der katholischen Kirche

Die Kirche lädt uns – in Übereinstimmung mit der Lehre Christi und der Tradition – zu bestimmten Zeiten zum Fasten ein.

Es gibt zwei Tage des **verpflichtenden Fastens**:

1. **Aschermittwoch**
2. **Karfreitag**

An diesen Tagen sind katholische Gläubige zwischen 18 und 59 Jahren aufgerufen, nur eine volle Mahlzeit zu sich zu nehmen, begleitet von zwei kleinen Zwischenmahlzeiten. Außerdem sind alle Freitage im Jahr Tage des **Fleischverzichts** (obwohl in einigen Regionen eine andere Form des Opfers als Ersatz erlaubt sein kann).

Während der Fastenzeit entscheiden sich viele Christen für persönliche Fastenopfer, die sie für eine besondere Absicht oder als Akt der Liebe zu Gott darbringen.

### b) Wie kann man das Fasten geistlich praktizieren?

Damit das Fasten eine echte Bedeutung hat, sollte es nicht nur eine Diät oder eine persönliche Anstrengung sein. Es muss mit **Gebet und Nächstenliebe** verbunden werden.

Der heilige Augustinus sagte:

*„Fasten ohne Gebet ist nur eine Diät; Gebet ohne Fasten ist schwach.“*

Wenn wir fasten, aber nicht beten, hat unsere Entbehrung keinen geistlichen Wert. Wenn wir fasten, aber egoistisch und nachtragend bleiben, erlauben wir Gott nicht, unser Herz zu verwandeln.

Wenn Sie fasten:

1. **Tun Sie es mit Freude** – Jesus lehrte uns, dass wir nicht mit einem traurigen Gesicht fasten sollen (Matthäus 6,16).
2. **Begleiten Sie es mit Gebet** – Nehmen Sie sich mehr Zeit für Gott.
3. **Bringen Sie Ihr Opfer mit einer Absicht dar** – Opfern Sie es für eine bestimmte Sache: die Bekehrung eines geliebten Menschen, die Überwindung einer Sünde in Ihrem



Leben oder als Sühne für die Sünden der Welt.

4. **Praktizieren Sie Nächstenliebe** – Geben Sie das, was Sie an Essen einsparen, an Bedürftige weiter.

### c) Alternative Formen des Fastens in der modernen Welt

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.“ In einer Zeit, die von Technologie und Ablenkungen dominiert wird, können wir auch andere Formen des Fastens praktizieren, die die Seele nähren:

- **Fasten von sozialen Medien** – Weniger Zeit am Handy verbringen und mehr Zeit mit Gott.
- **Fasten von Worten** – Weniger sprechen und mehr zuhören, besonders auf Gott im Gebet.
- **Fasten von oberflächlicher Unterhaltung** – Auf sinnlose Programme verzichten und sich der geistlichen Lektüre oder der Familie widmen.

### Fazit: Ein Weg zu Gott

Das Fasten ist ein Geschenk, das uns hilft, uns selbst zu überwinden, um Gott intensiver zu suchen. Es ist kein Selbstzweck, sondern ein Mittel, um in Tugend, Liebe und Heiligkeit zu wachsen.

Jesus hat uns durch sein eigenes Leben gezeigt, dass das Fasten ein Weg der Vorbereitung auf große geistliche Kämpfe ist. Heute, in einer Welt, die nach sofortigem Vergnügen sucht, bleibt das Fasten eine kraftvolle Erinnerung daran, dass **unser wahres Glück nicht in Nahrung oder Komfort liegt, sondern in Gott selbst.**

Wenn Sie das Fasten noch nicht als einen Weg des geistlichen Wachstums erlebt haben, ist jetzt der richtige Moment, damit zu beginnen – nicht, um Ihren Körper zu bestrafen, sondern um Ihre Seele zu befreien. Denn, wie Jesus sagte:

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Munde Gottes kommt.“ (Matthäus 4,4)