



Die Fastenzeit ist eine liturgische Zeit von großer spiritueller Tiefe, die uns einlädt, uns auf das große Osterfest vorzubereiten. Doch was bedeutet die Fastenzeit wirklich? Warum ruft uns die Kirche dazu auf, diese 40 Tage mit Gebet, Fasten und Almosen zu verbringen? In diesem Artikel erkunden wir ihre theologische Bedeutung, ihre Ursprünge, ihre Auswirkungen auf unser tägliches Leben und wie wir sie in der heutigen Welt authentisch leben können.

1. Was ist die Fastenzeit und warum dauert sie 40 Tage?

Die Fastenzeit ist die 40-tägige Vorbereitungszeit auf Ostern, in der Christen zur Umkehr, Buße und geistlichen Vorbereitung auf das Ostertriduum (Leiden, Tod und Auferstehung Christi) aufgerufen sind. Sie beginnt am Aschermittwoch und endet am Gründonnerstag mit der Messe des Letzten Abendmahls.

Die Zahl 40 hat eine tiefe biblische Bedeutung:

- **40 Tage und 40 Nächte** fastete Jesus in der Wüste, bevor er seine öffentliche Mission begann (Mt 4,2).
- **40 Jahre** wanderte das Volk Israel durch die Wüste, bevor es das Gelobte Land betrat (Dtn 8,2).
- **40 Tage** dauerte die Sintflut (Gen 7,17).
- **40 Tage** verbrachte Mose auf dem Berg Sinai, um das Gesetz Gottes zu empfangen (Ex 34,28).

Diese biblischen Episoden zeigen uns, dass die Zahl 40 eine Zeit der Prüfung, Reinigung und Vorbereitung auf etwas Neues symbolisiert. Die Fastenzeit ist daher eine Gelegenheit zur Erneuerung und inneren Umgestaltung.

2. Die geistliche Bedeutung der Fastenzeit

Die Fastenzeit ist nicht nur eine Zeit der Opfer, sondern eine Gelegenheit für eine tiefere Begegnung mit Gott. Wir sind eingeladen, über unser Leben nachzudenken, unsere Fehler zu erkennen und uns für die Gnade der Auferstehung zu öffnen.

Die drei Säulen der Fastenzeit: Gebet, Fasten und Almosen

Jesus selbst lehrt uns im Matthäusevangelium (Mt 6,1-18), welche Haltung wir in dieser heiligen Zeit einnehmen sollen:



1. **Gebet:** Eine Zeit, um unsere Beziehung zu Gott zu vertiefen. Es geht nicht nur darum, mehr zu beten, sondern besser – mit einem offenen Herzen, das bereit ist, zuzuhören.
2. **Fasten:** Mehr als nur der Verzicht auf Nahrung – das Fasten hilft uns, unsere Leidenschaften zu beherrschen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren.
3. **Almosen:** Es geht nicht nur um Geldspenden, sondern um eine Tat der Liebe und Nächstenliebe gegenüber den Bedürftigen – ein praktisches Umsetzen unseres Glaubens.

3. Wie kann man die Fastenzeit in der heutigen Welt leben?

In einer Gesellschaft, die von Schnelllebigkeit, Konsum und mangelnder Spiritualität geprägt ist, ist die Fastenzeit ein dringender Aufruf, das Wesentliche wiederzuentdecken. Hier einige konkrete Ideen:

- **Weniger soziale Medien, mehr echte Präsenz:** Wir können auf das verzichten, was uns Zeit und inneren Frieden raubt. Warum nicht die Handynutzung einschränken und mehr Zeit für Gebet oder Familie aufwenden?
- **Dankbarkeit und Großzügigkeit üben:** Anstatt uns auf das zu konzentrieren, was uns fehlt, können wir Gott für das danken, was wir haben, und mit anderen teilen.
- **Vergeben und um Vergebung bitten:** Die Fastenzeit ist eine Zeit der Versöhnung mit Gott und den Mitmenschen. Eine gute Gewissenserforschung und eine aufrichtige Beichte können unser Leben verwandeln.
- **Das Wort Gottes lesen:** Das Nachdenken über die Heilige Schrift hilft uns, die Bedeutung des Opfers Christi besser zu verstehen und uns von seiner Lehre leiten zu lassen.

4. Die Fastenzeit als Weg der Hoffnung

Die Fastenzeit ist keine Zeit der Traurigkeit, sondern ein Weg der Hoffnung. Es geht nicht nur darum, zu verzichten, sondern zu gewinnen: an Heiligkeit, an Liebe, an Gemeinschaft mit Gott. Der Apostel Paulus ermutigt uns im Römerbrief:

„Die Nacht ist vorgerückt, der Tag ist nahe. Darum lasst uns ablegen die Werke der Finsternis und anlegen die Waffen des Lichts.“ (Röm 13,12)



Jesus Christus ruft uns nicht zu einer freudlosen Traurigkeit auf, sondern zu einer Freude, die aus der Umkehr erwächst. Die Auferstehung ist das Ziel, und die Fastenzeit ist der Weg, der uns reinigt, damit wir mit erneuertem Herzen dorthin gelangen.

5. Fazit: Die Fastenzeit ist eine Chance, keine Pflicht

Die Fastenzeit zu leben bedeutet nicht nur, äußere Regeln zu befolgen, sondern eine innere Verpflichtung einzugehen. Gott schenkt uns diese Zeit als eine Gelegenheit der Gnade, um mit einem aufrichtigen und reinigen Herzen zu ihm zurückzukehren.

Wie möchtest du in diesem Jahr deine Fastenzeit gestalten? Wird sie nur ein Ritual sein oder ein echter Weg der Umkehr? Lassen wir dieses göttliche Geschenk nicht ungenutzt, denn am Ende dieser 40 Tage erwartet uns Christus mit offenen Armen in der Herrlichkeit der Auferstehung.

Möge diese Fastenzeit für dich eine Zeit der Erneuerung, der Liebe und der Begegnung mit dem Herrn sein!