Die Fastenzeit ist eine Zeit der Gnade, ein Aufruf zur tiefen Umkehr, der uns auf Ostern vorbereitet. Seit Jahrhunderten betrachtet die Kirche diese vierzig Tage als eine Gelegenheit, sich an das Opfer Christi zu erinnern und unsere Bindung zu Ihm zu erneuern. Doch wie können junge Menschen heute die Fastenzeit authentisch in einer hypervernetzten Welt voller Ablenkungen und digitalem Lärm leben?

Dieser Artikel ist ein Leitfaden, um die wahre Bedeutung der Fastenzeit, ihre Ursprünge und ihren Sinn zu entdecken und sie in unserem heutigen Kontext intensiv zu leben – auch in der digitalen Welt.

---

1. Was ist die Fastenzeit und warum ist sie wichtig?

Die Fastenzeit ist die vierzigtägige liturgische Zeit, die am Aschermittwoch beginnt und am Abend des Gründonnerstags endet. Ihre Dauer erinnert an die 40 Tage, die Jesus fastend und betend in der Wüste verbrachte, bevor er sein öffentliches Wirken begann (Mt 4,1-11). Während dieser Zeit lädt uns die Kirche zum Gebet, Fasten und Almosengeben ein – drei Säulen, die uns helfen, Gott und unseren Mitmenschen näherzukommen.

Kurze Geschichte der Fastenzeit

Bereits in den ersten Jahrhunderten praktizierten Christen eine Vorbereitungszeit auf Ostern durch Fasten und Buße. Im 4. Jahrhundert legte die Kirche die Fastenzeit offiziell auf 40 Tage fest, inspiriert von wichtigen biblischen Ereignissen:

- **Die 40 Tage, die Mose auf dem Berg Sinai verbrachte**, bevor er das Gesetz empfing (Ex 24,18).
- **Die 40 Tage, die Elija zum Berg Horeb wanderte** (1 Kön 19,8).
- **Die 40 Jahre, die das Volk Israel in der Wüste verbrachte**, um sich auf das Gelobte Land vorzubereiten (Dtn 8,2-5).

Im Laufe der Jahrhunderte hat die Kirche diese Zeit als Gelegenheit zur geistlichen Erneuerung bewahrt. Doch wie kann ein junger Mensch im 21. Jahrhundert – geprägt von Technologie und ständiger Ablenkung – die Fastenzeit mit echter Tiefe erleben?

---

2. Fastenzeit im Leben junger Menschen: Herausforderungen und Chancen

Junge Menschen stehen heute vor Herausforderungen, die frühere Generationen nicht kannten: Hyperkonnektivität, ständige Erreichbarkeit, eine Kultur des Entertainments und die ständige Suche nach Anerkennung in sozialen Netzwerken. Doch gleichzeitig haben sie einzigartige Chancen: leichteren Zugang zur Glaubensbildung, die Möglichkeit, online zu evangelisieren, und eine weltweite Glaubensgemeinschaft nur einen Klick entfernt.

Die Fastenzeit authentisch zu leben bedeutet, über oberflächliche Verzichtsentscheidungen hinauszugehen („Ich verzichte auf Schokolade“ oder „Ich werde weniger am Handy sein“) und sich tiefere Fragen zu stellen:

- Wie kann ich Gott in meinem Alltag begegnen?
- Welche Einstellungen muss ich ändern, um mehr wie Christus zu sein?
- Wie kann ich die digitale Welt nutzen, um in meinem Glauben zu wachsen?

Hier einige praktische Wege, um dies umzusetzen.

---

3. Wie kann man die Fastenzeit sinnvoll und tiefgründig erleben?

Die Fastenzeit basiert auf drei Säulen: Gebet, Fasten und Almosengeben. Um sie authentisch zu leben, können wir diese in unseren aktuellen Kontext übertragen.

1. Gebet: Die Begegnung mit Gott neu entdecken

Viele junge Menschen sagen, dass sie keine Zeit zum Beten haben. Doch wenn man die Minuten zusammenzählt, die man in sozialen Netzwerken verbringt, würde man erkennen, dass Zeit vorhanden ist – es ist nur eine Frage der Prioritäten. Einige Vorschläge für mehr Gebet in der Fastenzeit:

- **Beten mit der Bibel**: Jeden Tag eine Evangelienstelle lesen, darüber nachdenken und sie auf das eigene Leben anwenden.
- **Den Kreuzweg beten**: Eine Fastentradition, die uns hilft, den Leidensweg Christi

mitzuerleben.
- **Technologie für das Gebet nutzen**: Apps wie „Hallow“, „Click to Pray“ oder „Laudate“ können helfen, jederzeit zu beten.

2. Fasten: Mehr als Verzicht auf Essen, eine Übung der Selbstbeherrschung

Das Fasten in der Fastenzeit bedeutet nicht nur, auf bestimmte Speisen zu verzichten, sondern auch, sich zu disziplinieren und Gott in den Mittelpunkt zu stellen. Junge Menschen könnten fasten von:

- **Sozialen Medien**: Den Handygebrauch einschränken und diese Zeit für Gebet oder Gespräche mit Familie und Freunden nutzen.
- **Oberflächlicher Unterhaltung**: Statt stundenlang Serien zu schauen, ein geistliches Buch lesen.
- **Negativität und Beschwerden**: Fasten von negativen Gedanken und sich in Dankbarkeit üben.

3. Almosengeben: Großzügigkeit auch in der digitalen Welt

Almosengeben bedeutet nicht nur, Geld zu spenden. Auch im digitalen Raum kann man Nächstenliebe praktizieren:

- **Evangelisieren in sozialen Netzwerken**: Inspirierende Inhalte teilen statt oberflächlicher Posts.
- **Menschen in Not unterstützen**: Technologie nutzen, um einen Freund oder Bekannten zu ermutigen.
- **Zeit und Talente schenken**: Sich online in Glaubensinitiativen engagieren.

---

4. Fastenzeit in der digitalen Welt: Wie soziale Medien zur Glaubensvertiefung nutzen?

Die digitale Welt ist nicht per se schlecht – entscheidend ist, wie wir sie nutzen. In der Fastenzeit können wir unsere sozialen Netzwerke in einen Ort der Evangelisation und geistlichen Vertiefung verwandeln. Hier einige Vorschläge:

1. Eine „digitale Wüste“ schaffen

Bestimmte Zeiten ohne Bildschirm festlegen, um Stille und Gebet zu fördern. Eine Herausforderung könnte sein: **eine Stunde am Morgen und eine Stunde am Abend ohne Handy**.

2. Erbauende Inhalte teilen

Anstatt belanglose Inhalte zu posten, könnte man teilen:

- Tägliche Evangeliumsimpulse.
- Persönliche Glaubenszeugnisse.
- Berichte über karitative Aktionen.

3. Accounts folgen, die den Glauben stärken

Es gibt viele aktive katholische Gemeinschaften in sozialen Medien. Seiten wie Vatican News, katholische Influencer oder Priester auf Instagram und TikTok können inspirieren.

4. Technologie zur Glaubensbildung nutzen

Plattformen wie YouTube oder katholische Podcasts bieten eine wertvolle Glaubensvertiefung. Einige Empfehlungen:

- „Der Familienrosenkranz“ mit P. Guillermo Serra.
- Podcast „The Bible in a Year“ von P. Mike Schmitz.
- Apologetik-Kurse auf Formed oder EWTN.

Fazit: Eine authentische Fastenzeit für eine authentische Jugend

Die Fastenzeit ist nicht nur eine Zeit des Verzichts, sondern eine Zeit des Wachstums. Es geht nicht nur darum, vierzig Tage „durchzuhalten“, sondern verwandelt daraus hervorzugehen. Für junge Menschen bedeutet ein authentisches Fastenzeitserlebnis:

- Das Gebet im Alltag neu zu entdecken.
- Sich von Oberflächlichkeit zu lösen, um Gott näher zu kommen.

- Die Nächstenliebe auch in der digitalen Welt zu leben.

Wie es Papst Johannes Paul II. sagte:
„Habt keine Angst, die Heiligen des neuen Jahrtausends zu sein.“

Diese Fastenzeit ist eine Gelegenheit, Licht in einer Welt zu sein, die nach Hoffnung dürstet. Wirst du sie mit Authentizität leben?