



Krise schärft den Sinn fürs Fasten

REGION Am heutigen Aschermittwoch beginnt für viele Gläubige eine besondere Zeit

Von unserem Redakteur
Kilian Krauth

Wenn ihr fastet, macht kein trübsinniges Gesicht.“ So heißt es in der Bibel, genauer im Matthäus-Evangelium, Kapitel 6,15. Das ist leicht gesagt, zumal dieser Tage fast alles vom Ukraine-Krieg und der Corona-Krise überlagert ist.

Eigentlich markiert der heutige Aschermittwoch zunächst das Ende der Fastnacht. Doch die fiel diesmal corona- und kriegsbedingt fast überall flach, und damit auch die mancherorts üblichen Fassebutzen-Begräbnisse. Die Heilbronner Carneval-Gesellschaft (CGH) plant immerhin einen symbolischen Akt mit Gigger-Symbolfigur und Schlüsselrückgabe am Rathaus.

Gleichzeitig besuchen praktizierende Katholiken heute Gottesdienste, um sich vom Pfarrer ein Aschekreuz auf die Stirn zeichnen zu lassen: als Symbol der Vergänglichkeit, als Zeichen der Buße, der Umkehr, der Solidarität mit allen Leidenden, zur Vorbereitung auf Ostern.

Kirche und Karneval sind kein Widerspruch. Im Gegenteil, beides gehört ursprünglich zusammen. Der Begriff Fastnacht bezeichnet den Vorabend der Fastenzeit. Fasching geht aufs bayerische Vaschang zurück und bezog sich wohl auf den letzten Ausschank vor der Fastenzeit. Der romanische Begriff Carneval heißt so viel wie Fleischwegnahme und frei übersetzt „Fleisch, leb wohl!“ Fasten heißt nicht zwangsläufig, auf Nahrung oder Genuss zu verzichten. Das algermanische Wort bedeutet so viel wie schließen, beschließen, festhalten.

Geistige Dimension Der Verzicht auf Speisen, Getränke und Genussmittel hat also von jeher nicht nur gesundheitliche Aspekte, sondern auch geistige. In fast allen Kulturen finden sich Fastenpraktiken, als Ausdruck der Trauer, der Sühne und Buße, vor allem aber, um sich auf die Begegnung mit Gott vorzubereiten. Für Christen ist das Vorbild Jesu entscheidend, der laut Bibel 40 Tage in die Wüste ging und kaum etwas aß, bevor er erstmals öffentlich in Erscheinung trat.

So ist die 40-tägige Fastenzeit für Gläubige in erster Linie die Zeit der Vorbereitung auf Ostern, das Fest der Auferstehung, an dem sie den Sieg des Lebens über Not und Tod feiern.

Moderne Aspekte Gleichzeitig kann Fasten soziale Aspekte haben. So ruft die katholische Kirche zum Misereor-Opfer für Notleidende in aller Welt auf. Gemeinsam mit dem evangelischen Hilfswerk Brot für die Welt motiviert Misereor außerdem zum Klimafasten. So könnte man etwa beim Einkauf und bei der Zubereitung des Essens darauf achten, weniger Energie zu verbrauchen, aber auch insgesamt klimafreundlicher leben. In der evangelischen Kirche gibt es außerdem die Aktion „Sieben Wochen ohne“. Das Motto wird jedes Jahr um einen bestimmten Begriff plus Intention ergänzt. 2022 heißt es: „Üben! Sieben Wochen ohne Stillstand“. Die Aktion möchte dazu ermutigen, Neues auszuprobieren, neue Wege zu gehen, auch wenn nicht alles sofort gelingen dürfte: Durststrecken und Krisen gehören dazu, sie schärfen mitunter die Sinne.



Ralf Albrecht (57) Evangelischer Prälat im Kirchensprengel Heilbronn

Gefühlt war die ganze letzte Zeit Fastenzeit, so mein erster Eindruck. Ein Stück Aschermittwoch lag in der Luft – begleitet von Maßnahmen, die geholfen haben und helfen. Covid 19 einzudämmen. Gefühlt ist gerade jetzt jenseits des Aschermittwoch Fastenzeit, wenn ein Krieg Europa erschüttert und wir uns fragen, wie das alles weitergehen soll. Und für den Frieden beten. Ansonsten ist Fasten



für mich zum einen Verzicht: Alkohol. Süßes (mag ich allerdings eh nicht – das wäre, wie wenn manche Kinder auf Kohlrabi verzichten „müssten“). Abendsnacks auf dem Sofa. Und zum anderen stehen in der Fastenzeit jetzt sieben freiwillige Wochen vor mir mit mehr Platz für Wesentliches. Fürs Geben. Fürs Zuhören. Fürs Beten. Und dann, ja, auch an Ostern fürs Festen.

Tamara Elbl (24) Württembergischer Weinkönigin und Studentin, Neuenstein

Für mich bedeutet Fasten mehr als reine Selbstaskese. Fasten ist für mich eine Zeit zum Nachdenken und Reflektieren, eine Zeit, in der man bewusst etwas anders macht. Ich möchte dankbar sein und meinen Horizont erweitern. In diesem Jahr möchte ich bewusst der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken und mich für den regionalen Genuss stark machen. Inspiriert hat mich hierzu die



Aktion Klimafasten, welche von den großen Kirchen und ihren Hilfswerken Brot für die Welt und Misereor unterstützt wird. Es ist an der Zeit, endlich aufzuwachen und ein Bewusstsein für die regionale Landwirtschaft zu entwickeln und diese zu schätzen. Die Fastenzeit kann ein positiver Impuls dafür sein, mit kleinen Schritten etwas Gutes für Gesellschaft, Klima und unsere Region zu tun.

Alexandra Fronius (50) Carneval-Gesellschaft Heilbronn, Frankenbach

In meiner Familie ist es von jeher Brauch in der Zeit zwischen dem Aschermittwoch und der Osternacht Verzicht zu üben. Meistens wurde auf Süßes verzichtet und auch weniger Fleisch konsumiert. Deshalb überlege ich mir jedes Jahr, auf was ich bewusst verzichten möchte. Im Mai 2021 verbrachten mein Partner und ich einen sagenhaften Urlaub auf Sri Lanka mit einer Ayurveda Intensivkur. Deshalb haben wir uns für



die westliche Variante, eine Basenfastenkur entschieden. Wir verzichten auf Zucker, Weißmehl, tierische Lebensmittel und Alkohol. Gemeinsam zu kochen und zu fasten ist motivierender und leichter durchzuhalten. Ausnahmen wird es bei Feierlichkeiten in der Familie oder im Freundeskreis geben, denn durch die Corona-Zeit haben wir schon genug auf ein fröhliches Miteinander verzichtet.

Roland Rossnagel (67) Katholischer Dekan, Heilbronn/Neckarsulm

In dieser Fastenzeit werde ich aus Solidarität mit den leidenden Menschen in der Ukraine am Aschermittwoch und freitags fasten. Ich möchte damit Jesus ähnlicher werden, von dem ich glaube, dass er in der Nähe zu Gott eine Liebe fand, die ihm einen überwältigenden, glückvollen Sinnhorizont eröffnete. Diese Liebe drängte ihn, mit anderen solidarisch zu sein, die unglücklich waren. Denn Liebe will immer



auch das Glück der anderen. Es wird mir bestimmt schwerfallen, weniger zu essen. Es kostet mich Kraft. Doch es wird mir helfen, an die Menschen zu denken, die um ihr Leben und das ihrer Liebsten bangen. Wenn ich schwach werde und meinen Vorsatz nicht durchhalte, möchte ich auch das annehmen und Gott hinhalten. Er möge mich dann erfahren lassen, dass er mich versteht und mich trotzdem annimmt.

Horst Bertsch (63) Psychologischer Psychotherapeut, Neuenstein

Ich habe die Fastenzeit immer genutzt, um Laster und Gewohnheiten pausieren zu lassen und durch eine neue Achtsamkeit wieder Herr über die Dosierung zu werden. Im Rückblick haben mich die Fastenerfahrungen beim Heilfasten und in Schweigeseminaren in Klöstern am tiefsten berührt, ebenso Aspekte des Klimafastens, das ich letztes Jahr probierte und das zu Veränderungen der Haltung und



der Gewohnheit führte. Auch das „Alltagschicksal“ wie etwa die Corona-Zeit konfrontieren mich mit zum Teil schmerzlichen, zum Teil heilsamen Entbehungen. Diesmal werde ich sieben Wochen nicht fernsehen und 20 Prozent meines Arbeitseinkommens in dieser Zeit gemeinnützig spenden. Damit erhoffe ich mir neue Achtsamkeit, um wieder besser spüren zu können, was ich wirklich brauche.

Silke Ortwein (59) DGB-Regionalgeschäftsführerin, Bad Friedrichshall

Fasten war für mich eigentlich immer ein Thema, das mit Verzicht, Einschränkung und so weiter verbunden war. Da ich mich ohnehin vegetarisch ernähre und sehr selten Alkohol trinke, war es in der Vergangenheit eher der zeitweilige Verzicht auf Süßes, den ich mir als Übung auferlegte. Heute reizt mich der Versuch einer bewussten Konzentration auf Dinge oder Fragen, welche mir wichtig sind. Ich sehe



die Fastenzeit also eher aus dem Blickwinkel der Rückbesinnung oder der Suche nach dem eigenen Mittelpunkt – der Suche nach Antworten aus einer Position der Ruhe und Gelassenheit. Im Moment ist es in diesen bewusst gesuchten Ruhephasen vor allem die Frage der gesellschaftlichen Verantwortung und Solidarität – und meines eigenen Beitrags dazu – die mich gedanklich beschäftigt.