

Bischof Dr. Markus Dröge

B.Z.-Kolumne

Beginn der Fastenzeit

7. März 2019

Die Fasten- oder Passionszeit hat begonnen. In den nächsten sieben Wochen erinnern Christinnen und Christen an den Leidensweg Jesu. Sie denken daran, wie Jesus für andere eingetreten ist, die Armen seliggesprochen hat und die Friedfertigen ebenso. Sie erinnern daran, wie er gelitten hat, als er verraten wurde und wie er schließlich gekreuzigt worden ist. Um sich an das Leiden und Sterben Jesu bewusster zu erinnern, begehen die christlichen Kirchen seit alters her die Fastenzeit.

Wer heute fastet, entscheidet selbst, was ihm guttut und worauf er verzichten möchte. So verzichten viele auf Süßes oder Alkohol. Andere auf eine feste Gewohnheit. Dieses Verständnis von Fasten hat nichts mit Leistung zu tun. Es ist eher ein Hinterfragen, wie es uns geht, wenn wir Gewohntes weglassen oder uns bewusst Zeit für anderes nehmen. Es kann mir einen neuen Blick auf das innere Ich schenken. Was ist mir wirklich wichtig? Was verändert sich für mich, wenn ich probeweise etwas anders mache, auch wenn es schwerfällt? Fasten kann helfen, den inneren Kompass neu auszurichten. „Weniger ist mehr“ heißt ein geflügeltes Wort. Es kann auch ein Innehalten im Alltag sein, ein Durchatmen, still werden, von dem straffen Terminkalender ein Stück zurückzutreten. Der Verzicht in der Fastenzeit bringt die Entdeckung mit sich, dass es anders besser sein kann.

In der Bibel wird erzählt, wie Jesus nach seiner Taufe vierzig Tage und Nächte in der Wüste gefastet hat. Und im Alten Testament reagieren Menschen in Phasen von Trauer mit Fasten. Oder sie fasten, um Buße zu tun. Im Mittelalter sollte der regelmäßige Verzicht den Himmel milde stimmen, und zum Gefallen Gottes dienen. Martin Luther lehnte die Vorstellung ab, dass das Fasten als gutes Werk vor der Hölle bewahre, und sah es nicht mehr als religiöse Pflicht an. Denn Gott lässt nicht mit sich handeln, er verschenkt freigiebig seine Gnade. Heute entdecken viele die Fastenzeit neu als eine Zeit der Einkehr und Besinnung.