

Ist die Fastenzeit heute noch zeitgemäß?

Die Fastenzeit ist eine Zeit der Besinnung, Umkehr und Vorbereitung auf Ostern. Doch stellt sich heute, in einer zunehmend säkularisierten Welt, die Frage: Ist die Fastenzeit noch sinnvoll?

Um diese Frage zu beantworten, lohnt sich ein Blick auf den Ursprung und den tieferen Sinn der Fastenzeit. Die vierzig Tage zwischen Aschermittwoch und Ostern erinnern an die vierzig Tage, die Jesus in der Wüste fastete. Diese Zeit steht symbolisch für Entbehrung, Reflexion und geistliches Wachstum. Es geht nicht nur darum, auf etwas zu verzichten, sondern bewusst Raum für Gott und das Wesentliche im Leben zu schaffen.

In unserer hektischen Welt voller Ablenkungen kann gerade diese Zeit ein wertvoller Anker sein. Fasten bedeutet nicht zwangsläufig den Verzicht auf Nahrung – es kann ebenso der bewusste Verzicht auf soziale Medien, Konsum oder andere Gewohnheiten sein, die uns davon abhalten, innerlich zur Ruhe zu kommen. Es ist eine Einladung, sich auf das zu besinnen, was wirklich zählt: Beziehungen, Mitgefühl, Glaube und Hoffnung.

Darüber hinaus hat die Fastenzeit eine soziale Dimension. Sie erinnert uns daran, dass viele Menschen täglich mit echter Not und Entbehrung konfrontiert sind. Der Verzicht kann uns sensibilisieren und motivieren, solidarischer und großzügiger zu handeln. Spendenaktionen, Fastenopfer oder bewusst nachhaltiges Handeln sind konkrete Wege, den spirituellen Aspekt des Fastens mit praktischem Engagement zu verbinden.

Auch aus psychologischer Sicht hat die Fastenzeit Relevanz. Studien zeigen, dass bewusster Verzicht das Selbstbewusstsein stärkt, die Achtsamkeit fördert und uns hilft, unser Verhalten zu reflektieren. Es entsteht eine innere Klarheit, die neue Perspektiven ermöglicht.

Letztlich bleibt die Fastenzeit also sinnvoll – nicht nur als religiöse Praxis, sondern auch als Einladung zur persönlichen und gesellschaftlichen Erneuerung. Sie bietet die Gelegenheit, innezuhalten, Ballast abzuwerfen und mit einem klaren Herzen auf Ostern zuzugehen.

Die Fastenzeit ist mehr als eine Tradition – sie ist eine Chance, bewusster zu leben, Gott und den Mitmenschen näherzukommen und sich selbst neu zu entdecken.

Ich wünsche Ihnen und Euch eine besinnliche Fastenzeit.

Michael Inden, Diözesanpräses