



Die österliche Bußzeit ist eine 40 Tage dauernde Vorbereitung auf Ostern. Von Aschermittwoch bis Gründonnerstag geht es darum, sich zu besinnen und Buße zu tun.

Die Fastenzeit beginnt unmittelbar nach Karneval mit dem Aschermittwoch und endet am Gründonnerstag. Karfreitag und -samstag sind ebenfalls Fastentage, zählen aber nicht zur österlichen Bußzeit. Die Sonntage in der Fastenzeit gelten nicht als Fastentage und werden deshalb nicht mitgezählt - daher dauert die Fastenzeit 40 Tage.

Die Gläubigen sollen in der Fastenzeit als äußeres Zeichen von Buße und Besinnung auf Dinge verzichten, die ihnen angenehm und lieb sind - schließlich gilt das Gebot der Abstinenz.

Der Teufel fordert Jesus heraus

Nach dem Vorbild des Fastens Jesu in der Wüste legte die Kirche die Länge der Fastenzeit auf 40 Tage und Nächte fest. Der Evangelist Matthäus schildert die Versuchung Jesu so: Jesus wird vom Heiligen Geist in die Wüste geführt, um durch den Teufel versucht zu werden (vgl. Matthäus 4,1-11).

Erinnerung an das Leiden und Sterben Jesu

In den Gottesdiensten sowie im stillen Gebet gedenken die Christen in der Fastenzeit des Leidens und Sterbens Jesu. Dadurch sollen sie ihren eigenen Lebensweg verstehen lernen als Teil eines gemeinsamen Schicksals mit Jesus Christus, der das Kreuz getragen und dadurch die Welt erlöst hat.

Für die Fastenzeit werden den Christen drei Dinge mit auf den Weg gegeben: zu beten, zu fasten und zu geben. Beten und Fasten sind sehr stark nach innen gewandt. Die fastende Person nimmt sich selbst und ihr Leben in den Blick - befreit vom Ballast des angenehmen Lebens. Die Fastenzeit gilt als Zeit der inneren Umkehr, in der man nicht immer nur an sich denkt, sondern Verzicht übt zugunsten anderer und den Dialog mit Gott sucht, um das wirklich Wichtige in den Blick zu nehmen.

Der Theologe Ulrich Lücke bezeichnete die Fastenzeit als "eine Art Trainingslager der Menschlichkeit". Dazu gehören für ihn drei Trainingseinheiten: Authentizität ("sei du selbst, denn so sieht dich Gott"), Solidarität ("spare Zeit, Geld und Zuwendung und investiere sie für andere") sowie Spiritualität ("finde Trost, Ermutigung und Hoffnung bei Gott und definiere dein Ziel neu").

Worauf könntest du mal eine Zeit lang verzichten?

40 Tage "ohne" - Alkohol? Fleisch? Zeit vor dem Fernseher? Online sein? 40 Tage lang mal möglichst auf das Auto verzichten? Möglichkeiten gibt es viele - und hier fängt die Besinnung auf das Wesentliche schon an...

25. Februar 2020

Text: Holger Zepper

Fotos: NAK Westdeutschland

