

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Samstag, 21. Februar 2026

„Ein Fasten, wie es Gott gefällt“

Am vergangenen Mittwoch, dem sogenannten Aschermittwoch, hat für Christinnen und Christen die österliche Bußzeit oder auch Fastenzeit begonnen. Dieses Jahr kommt noch dazu, dass der Ramadan, das ist der Fastenmonat im Islam, auch diese Woche begonnen hat.

Fasten, das kennen viele von uns mittlerweile nur noch als Verzicht auf Essen, süße Getränke oder Alkohol mit dem Ziel der Gewichtsreduktion. Der eigentliche Sinn des Fastens, übrigens in Christentum und Islam, ist aber ein anderer.

Beim Fasten im religiösen Sinn ist der Verzicht letztlich nur Mittel zum Zweck. Wir verzichten nicht um des Verzichtes willen, sondern um damit sozusagen einen inneren Reinigungsprozess zu unterstützen.

Im christlichen Kontext ist die Fastenzeit die Vorbereitungszeit auf das größte christliche Fest, die Auferstehung Jesu Christi an Ostern. Das ist nicht nur ein äußerer, sondern vor allem auch ein innerer Prozess. Deshalb macht es auch Sinn, in der Fastenzeit meine Lebensgewohnheiten zu hinterfragen und z.B. das Smartphone mal zur Seite zu legen und dafür in der Bibel zu lesen oder mich ehrenamtlich zu engagieren. Auch die Sorge um Menschen, die meine Unterstützung brauchen könnten, ist ein wichtiges Element der Fastenzeit.

Und im Buch des Propheten Jesaja findet sich zum Thema Fasten folgender Text: „Ist nicht das ein Fasten, wie ich es wünsche: Die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, Unterdrückte freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen? Bedeutet es nicht, dem Hungrigen dein Brot zu brechen, obdachlose Arme ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden und dich deiner Verwandtschaft nicht zu entziehen? Dann wird dein Licht hervorbrechen wie das Morgenrot und deine Heilung wird schnell gedeihen.“ (Jesaja Kap. 58 nach der Einheitsübersetzung)

Ja, diese Worte sind eine Herausforderung um nicht zu sagen eine Zumutung. Aber sie beschreiben genau das, worum es uns als Christinnen und Christen gehen sollte: Immer wieder unsere Mitmenschen in den Blick zu nehmen, ihre Sorgen und Nöte, egal ob hier in Baden-Baden oder weltweit. Das ist ein Fasten, wie es Gott gefällt.

Günther Engels

(Pastoralreferent, katholische Kirchengemeinde Baden-Baden)