



**Ostern entgegen**

Foto: Alexander Zabini

## Fasten: Offen werden

*Eine Tulpe unter vielen und doch einzigartig. Sie öffnet sich dem Licht der Sonne. Diese Blumenfülle, steht sie nicht im Widerspruch zum Fasten?*

*Die Dauer der Fastenzeit leitet sich von dem biblischen Bericht über eine 40-tägige Gebets- und Fastenzeit her, die Jesus nach seiner Taufe im Jordan in der Wüste auf sich nahm. Fasten ist biblisch gesehen mehr als nur Selbstkasteiung und Verzicht. Es ist meist eine Zeit der Vorbereitung, des Offen-Werdens für das Kommende. So fastete nicht nur Jesus vor seinem öffentlichen Ausreten, auch der Prophet Elija ging fastend in die Wüste, bevor er seiner Berufung folgte. Das Volk Gottes wanderte nach dem Auszug aus Ägypten 40 Jahre durch die Wüste und durchlief damit eine Zeit der Läuterung.*

*Fasten kann in dieser Hinsicht für mich heißen, aus dem Alltagsstrom auszubrechen und mich selber wahrzunehmen: mich auf Gott hin, der das Leben in Fülle ist, zu öffnen, damit neue Möglichkeiten und neues Leben in mir und durch mich möglich wird.*

*Ob in orthodoxer Strenge oder in evangelischer Freiheit (siehe unten) oder auch in der Vielfalt, wie wir Katholiken fasten, ich wünsche Ihnen liebe Leser und Leserinnen, dass es uns Ostern, dem Leben in seiner ganzen Tiefe näher bringt.*

G. W.

### Fastenzeit in orthodoxer Kirche

Ausgeprägter als in der römisch-katholischen Kirche wird in der orthodoxen Kirche gefastet. Während die Katholiken noch den Faschingsausklang feiern, bevor sie ihre 40-tägige Fastenzeit mit dem Aschermittwoch beginnen, fängt für orthodoxe Christen schon mit dem Montag nach dem Faschingssonntag, dem sogenannten "Reinen Montag", die Fastenzeit an. Dieser Tag ist gemeinsam mit dem Karfreitag der wichtigste Fasttag des Jahres. Auf die ersten 40 Tage des "Großen Fastens" folgen der Lazarus-Samstag, der Palmsonntag und die Karwoche. Heuer feiern westliche und östliche Kirchen Ostern zum selben Datum.

Während des Fastens dürfen in der orthodoxen Kirche keine tierischen Erzeugnisse gegessen wer-

den. Dazu zählen neben Fleisch auch Milchprodukte, Eier und Fisch. Am "Reinen Montag" und am Karfreitag sollen die Gläubigen überhaupt aufs Essen verzichten.

Weitere bedeutende Fastenzeiten in der orthodoxen Kirche gibt es vor Weihnachten - vergleichbar dem Advent, allerdings mit 40 Tagen deutlich länger - sowie vor dem Fest Maria Entschlafung (katholisch: Maria Himmelfahrt) am 15. August. Die Gläubigen bereiten sich darauf mit einem zweiwöchigen Fasten vor.

Außerdem sind mit wenigen Ausnahmen auch jeder Mittwoch und Freitag Fasttage in der orthodoxen Kirche. Der Mittwoch erinnert an den Verrat Jesu durch Judas, der Freitag an den Kreuzestod Jesu.

### Luther: Individuelles Trainingsprogramm

Gegenüber der römisch-katholischen und der orthodoxen Kirche legt die reformatorische Tradition weniger Wert auf verbindliche Fastenzeiten. Allgemeingültige Fastengebote gibt es für den evangelischen Christen nicht; er soll selbst entscheiden, worauf er eine Zeit lang verzichten möchte. Martin Luther verstand das Fasten als eine individuelle Frömmigkeitsübung, die nicht allen Gläubigen gleichermaßen empfohlen oder gar verordnet werden könne. Dementsprechend sprach er sich auch gegen eine verbindliche Fastenzeit aus. Ein strikter Fasttag ist für viele evangelische Christen der Karfreitag.

Viele Gläubige - nicht nur der evangelischen Kirche - haben in den vergangenen Jahren aber die Fastenzeit neu entdeckt. Ein Beispiel dafür ist die Aktion "Sieben Wochen ohne", in der geistliche Betrachtungen mit dem Verzicht auf bestimmte Speisen oder andere liebgewonnene Gewohnheiten verbunden werden ([www.7wochenohne.evangelisch.de](http://www.7wochenohne.evangelisch.de)). An dieser ursprünglich aus Deutschland stammenden Initiative beteiligen sich inzwischen auch viele evangelische Gläubige in Österreich. Die Aktion steht heuer unter dem Motto "Ich war's! 7 Wochen ohne Ausreden".

Wien, 28.02.11 (KAP)