

06.03.2025 um 05:20 Uhr

**hr1 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Pia Arnold-Rammé,**

katholische Pastoralreferentin im Ruhestand, Frankfurt

## Fasten mit Gerechtigkeit und Barmherzigkeit

Fasten ist in, auch bei Menschen, die nichts mit Religion zu tun haben. Wahrscheinlich ist es einfach ein ganz normales menschliches Bedürfnis. Nach dem Winter, dem üppigen Essen an Weihnachten, Neujahr und Silvester und der sportlichen Trägheit in dieser Zeit wollen viele einfach mal kürzertreten: Sich beim Essen zurückhalten, aber auch bei Alkohol und anderen Genussmitteln, den Körper entschlacken und entgiften und insgesamt Verzicht üben.

### Verzichten und sich aufs Wesentliche besinnen

Gestern, am Aschermittwoch, hat sie begonnen, die Fastenzeit der Christen, 40 Tage Fasten als Vorbereitung auf Ostern. Doch was heißt Fasten im christlichen Sinne? Auch beim christlichen Fasten geht es ums Verzicht, aber zum Beispiel auch um Besinnung auf das Wesentliche in meinem Leben: Was ist mir wirklich wichtig und was nicht?

### Mich beim Fasten nicht nur auf mich selbst konzentrieren

Es geht dabei auch um mein soziales Verhalten. Der Prophet Jesaja schreibt dazu der Bibel: „Ist das ein Fasten, wie ich es liebe, ein Tag, an dem man sich der Buße unterzieht: wenn man den Kopf hängen lässt,... (und) sich mit Sack und Asche bedeckt? Nennst du das ein Fasten und einen Tag, der dem Herrn gefällt? Nein, das ist ein Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen,... an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, (und) die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen.“ (Jes 58,6-7).

### Durch Verzicht sparen und durch Spenden anderen helfen

Gerechtigkeit und Barmherzigkeit: das gehört für Jesaja unbedingt zum Fasten dazu. Und obwohl er das vor über 2000 Jahren geschrieben hat, ist es hochaktuell, finde ich, in unserer Gesellschaft aber auch weltweit. Gerechtigkeit und Barmherzigkeit zu üben, das sollte ein ganz wichtiger Teil des christlichen Fastens sein. Und ist es ja auch, so zum Beispiel durch die Spendenaktionen der beiden christlichen Kirchen, Misereor und Brot für die Welt, die ganz eng mit der Fastenzeit verbunden sind. Und auch ich kann ganz persönlich einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten: Durch Verzicht auf bestimmte Dinge spare ich ja auch Geld ein. Und das kann ich spenden. Und ich kann mit anderen darüber sprechen. Und viele kleine Beiträge tragen gemeinsam dazu bei, die Welt ein Stückchen besser zu machen.