02.03.2026 um 00:05 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
André Lemmer,
Katholischer Dechant in der Pfarrei Sankt Elisabeth in Kassel

Fastenzeit neu entdecken: Warum Verzicht ein Gewinn ist

Die Fastenzeit hat für mich schon etwas früher begonnen als Aschermittwoch. Heute genau vor 2 Wochen. Das liegt daran, dass ich nicht in Deutschland war. Ich habe die Barmherzigen Schwestern des Heiligen Vincenz von Paul in Indien besucht. Dort, im Bundesstaat Kerala, betreiben die Schwestern Krankenhäuser, Altenheime und Kindergärten, Rehazentren und Schulen. Sie kümmern sich so gut es geht um die Ränder der Gesellschaft. Die Christen in Kerala gehören einer Teilkirche der katholischen Christenheit an, der syromalabarischen Kirche. Und dort gibt es eben keinen Aschermittwoch, sondern den Aschermontag. Also habe ich zwei Tage länger Fastenzeit. Bedeutet das jetzt für mich, dass ich zwei Tage länger verzichten muss als andere? Kann ich einen Cheat-Day einbauen?

Fastenzeit und Lebensfreude – ein Widerspruch?

Während meiner Reise durch Kerala ist mir noch mal ganz besonders aufgefallen, wie sehr diese Reise scheinbar einer Fastenzeit widerspricht. Überall wo ich hinkomme, jeder Besuch und jede Begegnung ist geprägt von gutem Essen und viel Freude. Überall wird, scheinbar mir zuliebe, gefeiert. Passt das denn in so eine Fastenzeit?

Christliches Fasten: Mehr als nur Verzicht

Tatsächlich hat Fastenzeit seit einigen Jahren für mich nicht mehr so sehr den Charakter des Verzichtens. Ganz oft verbinde ich Fasten mit einem Mehr. Klar verzichte ich auch. Aber eigentlich mache ich das nur, um mehr zu haben. Mehr Zeit für andere Menschen, mehr Zeit fürs Gebet,

© 2026 · Kirche im hr

mehr Lust darauf, an meinem Leben etwas zu verändern.

Unterwegs sein mit offenen Augen – Den Weg wichtiger nehmen als das Ziel

Auch auf meiner Reise wird mir das deutlich. Jeden Morgen brechen wir auf, um eine Schule, ein Krankenhaus oder eine andere Ordensniederlassung zu besuchen. Aber nie fahren wir einfach nur direkt dahin. Immer machen wir kleine Umwege oder halten an, um kranke, alte oder einsame Menschen zu besuchen. Das bewegt mich sehr.

Fastenzeit als Einladung zur Entschleunigung

Ich selbst habe mir das hinter die Ohren geschrieben für diese Fastenzeit. Nicht immer nur zielfokussiert zu sein, sondern den Weg in den Blick zu nehmen und die Menschen, denen ich dort begegnen kann. Das macht die Fastenzeit vielleicht zu einer ziemlich fröhlichen Zeit, in der es weniger um meine Effizienz geht, sondern um die Menschen, die auf meinem Weg liegen und durch meine Zeit beschenkt werden.

© 2026 · Kirche im hr