18.03.2026 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Pia Arnold-Rammé,
katholische Pastoralreferentin im Ruhestand, Frankfurt

Warum faste ich?

Ramadan und Fastenzeit – in diesem fallen sie ausnahmsweise zusammen. Die Muslime sind ja deutlich strenger beim Fasten, als ich das aus meiner christlichen Fastenzeit kenne: Sie essen und trinken nur vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang.

Warum?

Mich bringt das ins Nachdenken: Was bedeutet eigentlich christliches Fasten? Ja, am Aschermittwoch ist alles vorbei, wie es im Fastnachtslied heißt. Aber was ist vorbei? Und wie bestimmt Fasten meinen Alltag?

Ich lasse manchmal die Süßigkeiten weg, oder auch den Alkohol. Meine Tochter hat das mit den Süßigkeiten ihrem siebenjährigen Sohn als Aufgabe für die Fastenzeit vorgeschlagen. Doch der war gar nicht begeistert. Was soll daran gut sein? Und was hat das mit Gott zu tun? So seine Fragen.

Und ich habe ihn auch verstanden: Was hat der liebe Gott davon, wenn ich sieben Wochen auf Süßigkeiten verzichte? Oder auch auf Alkohol, Autofahren oder Handyspiele?

Abhängigkeiten testen

Aber wenn ich aus religiösen Gründen faste, dann muss ich ja auch begründen können, warum ich das tue und was das mit meinem Glauben zu tun hat.

© 2026 · Kirche im hr

Für mich ist da vor allem eines ausschlaggebend:

„Woran du dein Herz hängst, das ist dein Gott“ – dieser Satz stammt von Martin Luther. Er bringt ziemlich gut auf den Punkt, worum es mir beim Fasten geht. Ich teste aus, wie abhängig ich bin.

Kann ich ohne Alkohol, ohne Fernsehen oder ohne Handy noch existieren? Oder sind mir diese Dinge so wichtig, dass sie mein Leben bestimmen und nicht mehr ich selbst? Schaffe ich mir sozusagen Ersatzgötter, die mich in den Bann ziehen? So dass ich das Gefühl bekomme, ohne sie nicht mehr leben zu können?

Ich überprüfe mich selbst

Das aber macht unfrei und wenig selbstbestimmt. Das möchte ich nicht. Und so überprüfe ich das sozusagen einmal im Jahr in der Fastenzeit. Es fällt mir nicht immer leicht.

Aber zum Glück dauert die Fastenzeit ja auch nur vierzig Tage. Damit das von Aschermittwoch bis Ostern hin kommt, sind die Sonntage vom Fasten ausgenommen. Und da schmeckt mir dann das Glas Wein ganz besonders gut zum Essen!

© 2026 · Kirche im hr