

11.03.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Ralf Ruckert,

Evangelischer Pfarrer, Lahntal

Positiv Fasten

Ich stehe mit einem Krankenpfleger im Aufzug. Abdullah schaut auf die Uhr und seufzt. „Noch sechs Stunden durchhalten, bis es wieder etwas zu Essen gibt“.

Ramadan: Durchhalten fällt schwer

Es ist Ramadan, der islamische Fastenmonat. Als praktizierender Muslim darf Abdullah zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang nichts essen und trinken. „Das stelle ich mir schwer vor“, sage ich „Du arbeitest hart. Wenn man da nichts isst und trinkt, tut das bestimmt auch mal weh“.

Ersatzleistungen im Ramadan: Was ist Fidyah und wie funktioniert sie?

Abdullah gibt mir recht. „Ja. Manchmal schaffe ich es nicht. Aber dann mache ich eine Ersatzleistung“. „Aha...“, denke ich. „Das geht also auch.“ Sofort rattert es in meinem Kopf: Von Aschermittwoch bis Ostern verzichte ich auf Kartoffelchips. Was könnte ich tun, um es wieder gutzumachen, wenn ich heute Abend schwach würde?

„Ich gebe dann acht Euro für die Armen“, sagt Abdullah. So macht er es mit der Ersatzleistung, die „Fidyah“ heißt. Der Plan: Pro verpasstem Fastentag einer Person helfen, die sonst Hunger leiden müsste.

Salzstangen statt Chips - Fastenversion soft

Ich habe noch nicht mal zugegeben, dass ich die Chips oft durch Salzstangen ersetze. Da merke

ich schon: meine Fastenversion ist gegenüber Ramadan erschreckend soft. Ramadan dauert zwar nur einen Monat, und nachts wird geschlemmt, aber dafür muss ein ganzer Arbeitstag ohne Essen und Trinken erstmal durchgestanden sein.

Christliches Fasten dauert 40 Tage

Christliches Fasten dauert 40 Tage, weil Jesus 40 Tage in der Wüste gefastet hat. Im Gegensatz zu mir hat er gar nichts gegessen und hatte am Ende riesigen Hunger. Steine in Brot verwandeln... das wäre es doch, flüstert ihm eine verführerische Stimme in der Wüste ein. Aber er bleibt standhaft. Für ihn gibt es Wichtigeres als Essen, die Botschaft Gottes.

Fasten, um Gott nahe zu sein

Dazu gehört heute auch die Leidensgeschichte Jesu. Wer als Christin oder Christ fastet, ruft sie sich in Erinnerung. Für mich nimmt in Jesus Gott selbst alles Leid der Menschen auf sich, um uns in unserem Leid nahe zu sein.

Meine unangerührte Chipstüte erinnert mich an zweierlei: Zum einen: „Es ist Fastenzeit, Jesus musste Schmerzen aushalten“, und ich faste, um mich ihm nahe zu fühlen.

Gott will uns so wie wir sind begegnen

Und zum anderen werde ich daran erinnert, dass ich gar nicht zu fasten brauche, weil Gott uns Menschen aus eigenem Willen nahe sein will. Durch meinen Verzicht kann ich Ihn nicht erreichen – auch nicht mit einer Ersatzleistung.

Ein neuer Ansatz: Spenden und etwas tun statt nur zu lassen

Trotzdem bin ich Abdullah dankbar für die Idee: In der Fastenzeit mal etwas tun, statt etwas lassen. Ich habe mir ein Spendenschwein hingestellt und werfe jeden Tag bis Ostern etwas rein. Man kann die Zeit auch nutzen, um etwas für sich tun, dass man schon längst hätte machen wollen: Sport? Bibellesen? Mal wieder in die Kirche gehen.

Und dort kann es passieren, dass eine Geschichte erzählt wird: Von einem, der uns nahe sein will, ganz ohne Verzichtleistung oder Ersatz, sondern ganz genau so, wie du bist.