

19.02.2026 um 06:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Eva Reuter,**

Katholische Pastoralreferentin, Citypastoral in Mainz und Frauenpastoral im Bistum Mainz

## Warum fasten Menschen eigentlich?

Wer in diesem Jahr fastet, tut es in einer großen Gemeinschaft: In diesem Jahr fällt der islamische Fastenmonat Ramadan in die christliche Fastenzeit. Beide haben gestern begonnen.

Während gläubige Christen in den nächsten Wochen auf Fleisch und Genusswaren verzichten, nehmen gläubige Muslime in der Zeit zwischen Sonnenauf- und -untergang gar keine Nahrung zu sich.

### Besondere Zeiten für Gläubige

Alle großen Religionen kennen Zeiten, in denen die Gläubigen verzichten und spezielle Regeln einhalten sollen. Das betrifft meistens nicht nur das Essen, sondern auch die Freizeitgestaltung oder die religiöse Praxis wie das Beten.

In früheren Jahrhunderten haben Christinnen und Christen viel Wert auf Fastentage und -zeiten gelegt. Und es gab genaue Vorschriften für diese Zeiten. Dabei ging es oft darum, mit regelmäßigem Verzicht Gott zu gefallen – oder dem Papst, dem Pfarrer oder auch Nachbarn. Verzicht wurde häufig als ein gutes Mittel betrachtet, den Himmel milde zu stimmen. Heute knüpft kaum mehr jemand sein Seelenheil an den Verzicht in der Fastenzeit.

### Fastenzeit als Zeit der Neubesinnung

Als Christin versuche ich, die geistlichen Aspekte der Fastenzeit zu betonen. Für mich ist die Fastenzeit eine Zeit der Neubesinnung und der Umkehr. Ich knüpfe damit an die biblische

Tradition an: Schon im Alten Testament fasten Menschen.

Meistens hat das Fasten dort etwas mit Übergängen oder der Vorbereitung wichtiger Ereignisse zu tun, wie zum Beispiel beim Trauern, oder vor Gerichtsprozessen.

Auch Jesus hat gefastet. Die Bibel beschreibt, wie er vierzig Tage und Nächte in der Wüste verbrachte, auf Nahrung verzichtete und sich mit den Versuchungen des Teufels auseinandersetzte. (Matthäus-Evangelium 4,1-11)

## **Neue Perspektiven**

Für einen bestimmten Zeitraum etwas anders machen – ich finde, das öffnet neue Perspektiven und macht es mir leichter, mich neu auszurichten. Ich habe zum Beispiel für die nächsten Wochen einen speziellen Newsletter abonniert und auf der Homepage, die dazu gehört, gibt es auch die Möglichkeit, sich mit anderen Nutzer:innen auszutauschen.

Der Newsletter kommt täglich. Das ermutigt mich, die Fastenzeit bewusst zu gestalten, auch wenn alltägliche Verpflichtungen drängen. Ich nehme mir Zeit, lese den Besinnungstext und will versuchen, die konkreten Tipps umzusetzen.

## **Gewohnheiten durchbrechen ist nicht leicht**

Manchmal geht es dabei um einen Tag ohne Fernseher oder einen Tag ohne feste Nahrung. Die Macht der Gewohnheit immer wieder zu durchbrechen, ist eine echte Herausforderung.

Aber weil ich weiß: Das manchen heute noch mehr Menschen, fällt es mir leichter, am Ball zu bleiben.

## **Den Blick öffnen**

Ich denke, so eine bewusste Zeit des Verzichts öffnet den Blick über den Tellerrand hinaus. Ein schönes Bild: Wenn nicht so viel auf dem Teller liegt, kann ich leichter woanders hinschauen. Wenn mein Inneres nicht mit Unnützem übersättigt ist, ist da auch Platz für neue Gedanken und Gewohnheiten. Und wenn ich das mit anderen tue, stärkt das unsere Gemeinschaft.

In diesem Sinne freue ich mich auch auf die Fastenzeit – und auf Einladungen zum Fastenbrechen bei meinen muslimischen Freunden und Kollegen.