

13.03.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jana Koch-Zeißig,

Ev. Pfarrerin in Fulda

Fastenzeit

Seit Aschermittwoch ist Fastenzeit. Noch bis Ostern. Und ich muss zugeben: Es fällt mir schwer.

Auf Süßes verzichten fällt schwer

Ich habe beschlossen, auf Süßes zu verzichten. Eigentlich keine große Sache. Aber schon am ersten Tag dachte ich: „Warum nur? Schokolade ist doch so klein, so harmlos.“ Und dann kommt der Moment, in dem ich mich ertappe – beim Blick in die Schublade, beim Kaffee, beim Einkaufen.

Fasten ist auch Innehalten und bewusstes Wahrnehmen

Fasten ist nicht nur Verzicht. Es ist ein Innehalten. Ein bewusstes Wahrnehmen dessen, was uns wirklich wichtig ist. Es zeigt, wie leicht wir uns an Gewohntes klammern. Und wie wir im Alltag oft automatisch Dinge tun, ohne darüber nachzudenken.

Ein Rat im Matthäusevangelium: Fasten in aller Stille

Im Matthäusevangelium wird gesagt, dass man beim Fasten nicht darauf achten soll, wie andere es sehen, sondern es in aller Stille vor Gott tun soll. (Nach Matthäus 6,17-18)

Fasten nicht als Selbstzweck oder Wettbewerb

Fasten ist also kein Selbstzweck. Es ist kein Wettbewerb. Es ist ein Zeichen, damit wir innehalten. Dass wir auf uns selbst und auf Gott schauen. Damit wir spüren: Nicht alles im Leben gehört mir

allein. Damit wir uns auf das Wesentliche besinnen können.

Kleine Schritte, große Wirkung

Manchmal hilft es schon, einen kleinen Moment am Tag bewusst zu nutzen. Ein tiefer Atemzug, ein stiller Gedanke, ein Gebet. Dann merke ich: Auch kleine Schritte bringen mich weiter.

Fasten als Geschenk sehen

Und dass Fasten mehr ist als Verzicht – es kann ein Geschenk sein. Noch bis Ostern – es ist noch Zeit. Nicht um perfekt zu sein, sondern um wahrzunehmen, was uns trägt. Und vielleicht auch, was wir wirklich genießen wollen, bewusst und mit Dankbarkeit. Und wenn es allzu schwer wird - ein kleines Stück Schokolade kann einem auch jetzt manchmal heimlich über den Tag helfen.