

19.02.2026 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Stephan Lechtenböhmer,**

Pastoralreferent, Katholische Pfarrei St. Birgid, Wiesbaden

## Verzichtest du noch oder fastest du schon?

Regelmäßig zu Beginn der Fastenzeit werde ich von meinen Schülern im Reliunterricht gefragt, auf was ich denn in diesem Jahr verzichte. Süßigkeiten, Alkohol, Fleisch oder Kaffee? In den letzten Jahren sind noch andere Dinge dazugekommen. Verzichte ich vielleicht auf Socialmedia oder generell aufs Handy? Oder lasse ich das Auto stehen, wo es nicht zwingend nötig ist? Mittlerweile gibt's ja eine lange Liste von Dingen, auf die Menschen in den sieben Wochen bis Ostern verzichten.

### **Bewundernswert, wer seinem Fastenziel bis Ostern treu bleibt**

Das sind Dinge, an die sie sich sehr gewöhnt haben und bei denen sie das Gefühl haben: Die tun ihnen nicht gut. Ich erlebe einige Menschen, die ihr Fastenziel sehr konsequent und fast schon mit sportlichem Ehrgeiz verfolgen und ich finde es schon bewundernswert, wenn jemand es schafft, seinem Ziel bis Ostern treu zu bleiben.

### **Im Alltag ist es nicht so einfach Freiräume fürs Fasten zu finden**

In der christlichen Tradition geht das Fasten auf Jesus zurück: Vierzig Tage hat er sich in die Wüste zurückgezogen, um zu fasten und sich Zeit zu nehmen für sich und auch für Gott. Fern von allem Gewohnten und allem, was ablenken kann. Die Wüste war der perfekte Ort dafür, denn da ist ja so gut wie nichts. Nichts, was eben noch erledigt werden müsste. Nichts, was unbedingt sein muss. In meiner Fastenzeit bis Ostern ist das natürlich anders: Da geht der Alltag weiter, mit allem, was mich ablenkt und fordert. Und es ist nicht so einfach, da etwas zu ändern und mir Freiraum zu schaffen für mich und für Gott.

## **Fasten als eine Oase, um Kraft zu schöpfen**

Für mich ist das Fasten mehr eine Haltung. Die Haltung, immer wieder mal Dinge wegzulassen im Alltag, um den Blick auf das Wesentliche zu richten, auf das, was mir wirklich wichtig ist. Das funktioniert nach meiner Erfahrung auch außerhalb der Fastenzeit und nicht nur in der Wüste. Aber wenn es gelingt, dann kann es eine Oase sein, die mir hilft, Kraft zu schöpfen, um weiter zu gehen.