

Die Fastenzeit - 40 Tage von Aschermittwoch bis Ostern

In der Fastenzeit bereiten wir uns auf Ostern vor, das Fest der Auferstehung Jesu von den Toten. Ostern ist das wichtigste Fest für uns Christen, deshalb möchten wir uns ganz auf Gott und den Glauben konzentrieren. Das geht am besten, wenn wir uns durch möglichst wenig ablenken lassen.

Der richtige Name der Fastenzeit ist die "österliche Bußzeit". Das Wort "Buße" hat etwas mit "besser" zu tun: Denn in der Fastenzeit wollen wir besonders gut für Gott sein. Man nennt die Fastenzeit auch die "Heiligen 40 Tage". Die Bibel erzählt von der sogenannten "Versuchung Jesu" in der Wüste. Nachdem Jesus 40 Tage lang gefastet hatte, wollte der Teufel Jesus zu etwas anstiften, das ihn von Gott wegbringen würde. Er wollte nicht, dass Jesus und andere Menschen an Gott, seinen Vater, glaubten. Jesus aber widerstand allen Versuchungen, denn für ihn war nichts wichtiger als Gott. Deshalb sollen wir – genau wie Jesus - 40 Tage lang fasten.

Wer richtig fastet, isst in dieser Zeit weniger. Fasten muss aber nicht immer weniger Essen bedeuten. Fasten kann man auf alles anwenden, was man normalerweise gern macht, auf das man aber eine Zeit lang verzichten möchte: Das können für Erwachsene Genussmittel sein, wie Wein oder Kaffee, aber auch Fernsehen oder Süßigkeiten. Oder eine kurze Strecke laufen, anstatt mit dem Auto zu fahren. Es sind alles Dinge, die man gern macht, die aber nicht so sehr wichtig sind, als dass man nicht eine Weile darauf verzichten könnte.

An den Sonntagen und an besonderen Festen wird nicht gefastet. Denn für uns ist jeder Sonntag wie ein kleiner Ostertag, an dem wir daran denken, wie Jesus gestorben und dann auferstanden ist – also aus dem Tod in das neue Leben wiedergekommen ist.

Christen fasten in der Fastenzeit auch, weil sie sich für Gott mehr öffnen möchten. Sie wollen in dieser Zeit einmal weniger auf sich und die eigenen Wünsche hören, sondern überlegen, wie sie Gott ein Stückchen näherkommen können. Es kann also gut möglich sein, dass die Leute in der Fastenzeit von manchen Dingen etwas mehr tun als sonst: z. B. über Jesus und ihr eigenes Leben nachdenken, mit anderen Leuten über Gott sprechen, in die Kirche gehen, alleine sein und zur Ruhe kommen.

Ein Gebet zur Fastenzeit:

"Jesus, du warst 40 Tage in der Wüste und hast dich so darauf vorbereitet, den Menschen von Gott, deinem Vater, zu erzählen.

Wir beginnen nun die Fastenzeit – 40 Tage bis Ostern.

Lass uns in dieser Zeit gut auf dich hören.

Hilf uns zu sehen, worauf wir verzichten und was wir Gutes tun können.

Segne uns zur Fastenzeit.

Amen."