

## **Weihbischof Wolfgang Bischof über den Sinn der Fastenzeit**

### **„Wer fastet, befreit seinen Geist“**

Interview mit dem Magazin FOCUS online vom 22. Februar 2012

---

#### **Was ist der Sinn der Fastenzeit?**

Die Fastenzeit ist ein ganz bewusstes Heraustreten aus dem Alltag. Dieser Abstand schafft einen Freiraum, der es den Menschen ermöglicht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und sich zu fragen: Wo stehe ich? Was ist mir wichtig in meiner Beziehung zu Gott, in meiner Beziehung zu anderen Menschen? Wie gehe ich mit meiner Umwelt um?

#### **Wieso braucht der Mensch dazu die Fastenzeit?**

Der Mensch braucht für fast alles einen äußeren Anreiz. Natürlich kann er sich auch zu jeder anderen Jahreszeit Sinnfragen stellen - aber die Fastenzeit bietet einen geschützten, gesellschaftlich akzeptierten Rahmen für allerlei Vorhaben, die diese Bewusstseinsbildung unterstützen. Der Mensch braucht Zeiten des Rückzugs und der Besinnung. So wie er auch Zeiten braucht, zu denen er ausgelassen sein kann. Nicht zufällig hat sich in Abgrenzung zur Fastenzeit auch der Fasching entwickelt, der ja unmittelbar vor dem Aschermittwoch gefeiert wird.

#### **Das Motiv des Fastens kommt in fast allen Religionen vor.**

Richtig. Es ist eine uralte Tradition, älter als das Christentum. Das Fasten geht immer einher mit einem Rückzug aus dem Alltag und von Gewohnheiten, der Besinnung und Konzentration auf das Wesentliche. So können wir Kraft schöpfen und uns auf etwas Neues vorbereiten. Im Christentum ist das das Fest aller Feste: Ostern.

#### **Welche Fastenregeln gibt die Kirche vor?**

Die zwei großen Tage der Abstinenz in der katholischen Kirche sind Aschermittwoch und Karfreitag, an denen jeder Katholik (Kinder, Kranke und Alte ausgenommen) gehalten ist, einen Akzent zu setzen. Landläufig ist hierzu immer gesagt worden, man solle an den beiden Tagen auf Fleisch verzichten. Damit ist es aber nicht getan, wenn man das Fleisch einfach durch etwas ersetzt, was man genauso gern oder noch lieber isst, etwa eine Mehlspeise. Das ist dann kein Fasten-Akzent. Ich persönlich esse an diesen Tagen eher Fisch, denn den mag ich nicht so gern.

### **Warum spielt der Verzicht so eine zentrale Rolle?**

Verzicht ist ein gar so negatives Wort für so etwas Positives. Ich würde es lieber Bewusstmachen nennen. Es ist eine Gelegenheit, Abstand zu sich selbst zu finden, zu Gewohnheiten. Das Umdenken bietet Möglichkeit zur Veränderung. Allerdings greift es aus christlicher Sicht viel zu kurz, die Fastenzeit nur auf den körperlichen Verzicht zu reduzieren.

### **Worum sollte es gehen?**

Für Christen ist die Fastenzeit mehr als nur Entschlackung. Sie ist die Zeit der bewussten Konzentration auf Gott, auf das Wesentliche im Leben, auf die Kraftquellen. Es geht um Bewusstseinsbildung, um die Signale, die wir aus dem Evangelium bekommen. Das und der körperliche Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel können sich natürlich gegenseitig befruchten, dagegen spricht ja nichts. Wenn man erst einige Tage gefastet hat, wird manches klarer. Ein Mensch, der fastet, wird nach einer Zeit einen freien Geist haben. Die ganze Fastenzeit soll eine Zeit sein, in der man sich seines Tuns klar wird, um dann Ostern, das zentrale Fest des Christentums, aus ganzen Herzen feiern zu können.

### **Was fasten Sie?**

Erstens werde ich in der Fastenzeit wie jedes Jahr bewusster und weniger essen. Zweitens frage ich mich immer, welche Akzente ich durch mein Fasten setzen kann. Für dieses Jahr habe ich mich entschieden, an einer Aktion der katholischen Jugend teilzunehmen, dem CO2-Fasten. Das ist ein gutes Programm, um seinen Umgang mit der Natur und der Umwelt in Frage zu stellen. Manches davon wird mir leicht fallen, der Verzicht auf Fastfood etwa. Schwierig wird es dagegen, die meisten Wege zu Fuß oder per Rad zurückzulegen – ausgerechnet in einer Zeit, in der ich viel reise, zum Beispiel zu Konferenzen. Außerdem ziehe ich mich jedes Jahr in der Fastenzeit zu Exerzitien zurück. Ich konzentriere mich auf meine Wurzeln, aus denen ich Kraft ziehe und lese viel in der Bibel.

**Dort steht zum Beispiel: "Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten."**

Dieses Zitat ist eine Einladung, sich bewusst zu machen, was man tut, es aber nicht demonstrativ zur Schau zu stellen. Denn damit würde man zum Schauspieler, was dem Gedanken der Konzentration aufs Wesentliche komplett zuwider läuft. Wer fastet, erlangt Freiheit. Da ist es doch nicht angesagt, mit finsternem Gesicht herumzulaufen. Es ist dem Christen generell nicht angesagt, griesgrämig durch die Welt zu laufen – und in solchen Zeiten schon gleich gar nicht.