

1. Fastensonntag

Lesungen und Evangelium aus dem Schott: [Link](#)

[Gen 9, 8-15](#)

[1 Petr 3, 18-22](#)

[Mk 1, 12-15](#)

Man könnte in der aktuellen Situation meinen, die Fastenzeit des letzten Jahres hat eigentlich nie richtig aufgehört. Bei der heurigen hat man – womöglich auch wegen der fehlenden großen Faschingsumzüge – vielleicht das Gefühl, sie hat gar nicht richtig angefangen. Umgekehrt hat auch die Fastenzeit des Noach – seine vierzig Tage gemeinsam mit der Familie in der Arche – schon lange vorher begonnen, als er mit viel Mühe und vielen Entbehrungen die Arche bauen musste. Auch den vierzig Jahren, die das Volk Israel in der Wüste verbringen musste, gingen Jahre der Sklaverei in Ägypten voraus. Entbehrungen kann es also auch außerhalb und vor Beginn einer Fastenzeit geben. Richtiges Fasten hat somit vielleicht nicht allein mit Verzicht zu tun.

Erst beim Lesen der Schriften der Kirchenväter, fiel mir die Parallele auf, dass Noach und seine Familie die vierzig Tage gemeinsam mit Tieren in der Arche verbrachte, und bei Jesus heißt es; „Er lebte bei den wilden Tieren.“ Ich sehe in beiden Schilderungen ein Bild des Friedens. Und dieses Bild will die heilige Schrift vielleicht auch vermitteln. Ich denke, dass sollte auch das Wesen des Fastens sein. Den Frieden mit sich und der Umwelt suchen und diesen bewusst zu leben. Würden wir in dem Sinne auf der ganzen Welt mehr fasten, dann gäbe es vielleicht weniger bedrohte Tierarten, weniger Regenwaldvernichtung und andere Umweltprobleme. Es gäbe einfach weniger Raubbau an der Schöpfung. Ferner sollte die Zeit des Fastens auch besonders dem Gebet gewidmet werden, damit Gott uns seine Engel sendet, die uns beistehen.

Wer jedenfalls Frieden sucht, dem wird erst auffallen, was alles den Frieden gefährden kann und wie viele Versuchungen uns vom rechten Weg abbringen können – oder anders gesagt –, wie viele Schwächen wir eigentlich haben. Das macht Fasten nicht unbedingt zu etwas, was ihm Reiz verleiht. Da ist es leichter sich vorzunehmen, die Fastenzeit dazu zu nutzen, um zum Beispiel abzunehmen. Am Ende hat man dann vielleicht wieder ein Gewicht, mit dem man sich wohl fühlen kann und ist glücklich etwas geleistet zu haben.

Aber auch das spirituelle Fasten vermag uns ein Gefühl des Glücks zu schenken,

wenn wir durchhalten und von neuem gelernt haben mit unseren inneren Schwächen und äußeren Bedrängnissen umzugehen. Es ist das Glück eines reinen Gewissens. Fasten ist somit auch Erneuerung der Taufgnade.

Nach der Sintflut wurde der ganzen Schöpfung eine frohe Botschaft verkündet; ein Bund Gottes: „Nie wieder soll eine Flut kommen und die Erde verderben.“

Die Israeliten durften nach vierzig Jahren in der Wüste in das gelobte Land einziehen, welches ihnen seit Abraham verheißen war. Und Jesus verkündete mit Enthusiasmus die Frohe Botschaft vom Reich Gottes für alle, die glauben. Von der Fülle der Zeit sprach er.

Auch für uns soll diese Fülle spürbar werden, wenn wir die Fastenzeit in rechter Weise gebrauchen. Es ist zwar nicht verboten, sie auch zum Abnehmen zu nutzen – immerhin hat es auch einen Wert zu üben, seinen inneren Schweinehund regelmäßig zu überwinden, mit weniger Essen und mehr Bewegung –, aber das wahre Fasten vermag am Ende ungleich größeres Glück zu entfalten, weil spürbar wird; „das Reich Gottes ist nahe.“

Halte ich mir nochmals das Bild des Noach mit seiner Familie in der Arche vor Augen und wie Christus nach vierzig Tagen in der Wüste nach Galiläa ging, um die frohe Botschaft zu verkünden und Gutes tat, dann kommt mir aus dem selben heute gelesenen ersten Brief des Apostels Petrus ein weiterer Text in den Sinn, der auch als Programm für rechtes Fasten gelesen werden kann:

Seid alle eines Sinnes, voll Mitgefühl und brüderlicher Liebe, seid barmherzig und demütig! Vergeltet nicht Böses mit Bösem noch Kränkung mit Kränkung! Stattdessen segnet; denn ihr seid dazu berufen, Segen zu erlangen. Es heißt nämlich: Wer das Leben liebt / und gute Tage zu sehen wünscht, der bewahre seine Zunge vor Bösem / und seine Lippen vor falscher Rede. Er meide das Böse und tue das Gute; / er suche Frieden und jage ihm nach. Denn die Augen des Herrn blicken auf die Gerechten / und seine Ohren hören ihr Flehen; / aber das Antlitz des Herrn richtet sich gegen die Bösen. (1 Petr 3, 8-12)

Sucht also den Frieden und jagt ihm nach!

Dass ihr in dieser Fastenzeit den Frieden in Christus findet und Bestärkung im Glauben an das Evangelium, das wünsche ich Euch. Euer Kaplan Rochus