

Fasten: Mensch, werde wesentlich!

Am nächsten Mittwoch beginnt die Fastenzeit

«Gedenke, Mensch, dass du Staub bist, und wieder zu Staub zurückkehrst». Mit diesen Worten wird am kommenden Mittwoch den Messbesucherinnen und Messbesuchern Asche auf den Kopf gestreut. Diese erinnert uns die Vergänglichkeit allen Lebens, aber auch daran, dass es wichtig ist, sich zu Lebzeiten auf das Wesentliche im Leben zu besinnen. Mit dem Aschermittwoch beginnt die 40-tägige Fastenzeit, die bis Ostern dauert. Gute Mathematiker werden errechnen, dass die Zeit von Aschermittwoch bis Ostern



Bildlegende: Mit dem Ausstreuen von Asche auf den Kopf beginnt die Fastenzeit, die den Menschen helfen will wesentlich zu werden.

jedoch 46 Tage dauert. Da jeder Sonntag jedoch ein «kleines» Osterfest ist, zählen die sechs Sonntage der Fastenzeit nicht zu dieser Busszeit. Denn an jedem Sonntag wird die Auferstehung Christi gefeiert und dies erträgt keine Trauer, keinen Verzicht und kein Fasten.

Weniger ist oft mehr

In vielen Religionen spielt das Fasten eine bedeutende Rolle. Unter „Fasten“ versteht man dabei nicht nur den teilweisen oder völligen Verzicht auf Nahrung, sondern einen gesamt menschlichen Vorgang. „Weniger ist oft mehr!“ Diese alte Weisheit gilt für viele Lebensbereiche und trifft auch den Sinn des Fastens. Wer Fasten für Selbstquälerei hält, hat die Sache ziemlich missverstanden. Denn es geht nicht darum, sich zu quälen, sondern darum, seine Seele zu entschlacken. Sinnvolles Verzichten macht freier und entlastet von manchem Plunder, der wahres Menschsein verdeckt, hemmt oder gar verhindert. Im christlichen Festkalender ist besonders in der Zeit vor Ostern Fasten angesagt. Die christlichen Kirchen laden dazu ein, verstärkt auf Christus zu schauen und von ihm zu lernen, was frei macht und was wirklich zählt im Leben. Dazu werden in Pfarren, Klöstern und kirchlichen Einrichtungen traditionelle, aber auch neue Hilfen angeboten. Zum christlichen Fasten gehört wesentlich auch das soziale Handeln. Wer körperlich fastet, soll sich nicht nur selber Gutes tun, sondern auch sein Verhalten zu den Mitmenschen überdenken, sich zugunsten Schwächerer zurücknehmen, grosszügig mit Notleidenden teilen, seine Stimme für Benachteiligte erheben und durch umweltfreundliches Verhalten der Schöpfung Gottes die nötige Achtung entgegenbringen. Der berühmte schlesische Dichter, Arzt und Priester Angelus Silesius (1627-1677) hat das Wort geprägt: „Mensch, werde wesentlich!“ Viel kürzer und besser kann man nicht sagen, worum es beim Fasten geht.

Du bist Staub

«Gedenke, Mensch, dass du Staub bist, und wieder zu Staub zurückkehrst». Dieser Satz, leicht daher gesagt, ist im Grunde genommen, sehr hart, denn er zeigt dem Menschen in aller

Radikalität auf, was er eigentlich ist und was auf der Grabplatte eines Kardinals, der Mitte des 17. Jahrhunderts starb und in Rom begraben liegt, wie folgt ausgesagt wird: «Hier ruht: Staub, Pulver, Nichts». Sich dessen bewusst zu werden und damit zu leben, ist für manche nicht einfach. Hier kann ein Gedanke von Marieluise Gallinat-Schneider helfen: «Wenn wir jetzt das Aschenkreuz empfangen so ist auch wichtig, dass es ein Kreuz ist. Ein Kreuz ist nicht nur das Zeichen für Jesu Tod, sondern auch für seine Auferstehung. So wie es in einem Lied heisst: Geheimnis des Glaubens im Tod ist das Leben. So wie Jesus am 3. Tage von den Toten auferstanden ist, so nimmt er auch uns, alle Menschen, die wir lieben und alle, die schon gestorben sind zu sich auf. Wir leben bei Gott jetzt und in Ewigkeit. Deshalb ist dieser Gedanke, dass wir aus Erde, aus Staub gemacht worden sind und dass unser Körper auch wieder zu Erde zerfällt, gar nicht so schlimm. Denn es ist Gottes Staub und der bleiben wir immer!»

Fast- und Abstinenztag

Im Laufe des Kirchenjahres gibt es zwei Fast- und Abstinenztage und zwar den Aschermittwoch und den Karfreitag. Beim Fasten ist dabei eine einmalige Mahlzeit am Tag erlaubt. Diese Mahlzeit sollte dem Anlass entsprechend einfach, aber sättigend sein. Zudem dürfen an den Fasttagen zwei kleine Zwischenmahlzeiten gegessen werden (z. B. Obst oder Brot). Das Abstinenzgebot besagt, dass an diesen Tagen auf den Verzehr von Fleisch verzichtet werden soll. Die katholische Fastenordnung verpflichtet alle erwachsenen Katholiken vom vollendeten 18. Lebensjahr bis zum Beginn des 60. Lebensjahres am Aschermittwoch und Karfreitag zu fasten. Kinder und Jugendliche sollten langsam an das Fasten herangeführt und mit seiner Bedeutung vertraut gemacht werden. Das Abstinenzgebot (Verzicht auf Fleisch) hingegen gilt an diesen Tagen für alle Katholiken ab dem 14. Lebensjahr bis zum Lebensende. Von Fasten und Abstinenz entschuldigt sind die Personen, die durch Krankheit, schwere körperliche Arbeit oder Armut verhindert sind, sich auf Reisen befinden oder das Essen an einem fremden Tisch einnehmen.

Klimagerechtigkeit - jetzt!

Fasten ist aber nicht nur nichts oder weniger essen! Es ist die Einübung in einen respektvollen Umgang mit der Schöpfung, mit dem Nächsten, mit Gott. Die Kirche macht in den Wochen vor Ostern besonders auf die ökumenische Kampagne aufmerksam, die von der katholischen «Fastenaktion», dem protestantischen «Brot für alle» und «Partner sein» der christkatholischen Kirche der Schweiz getragen wird. Das Motto der Fastenkampagne 2023 heisst «Klimagerechtigkeit - jetzt! Für welche Welt wollen wir verantwortlich sein?». Das Thema der Ökumenischen Kampagne 2023 ist wiederum die Klimagerechtigkeit. Durch den Klimawandel sind vor allem die Menschen des globalen Südens bedroht, welche selbst das Problem nicht verursacht haben. Das Wetter zeigt sich dort in seinen Extremen. Dürren und Überschwemmungen kommen in gewissen Gegenden im selben Jahr vor. Deshalb wird die Frage der Gerechtigkeit stark aus dem Süden gestellt. Die Bewahrung der Schöpfung ist nur möglich, wenn wir – als Gesellschaft, aber auch als Individuen – unseren Lebensstil ändern, genügsamer leben, Grenzen setzen und diese respektieren.

KID/Paul Martone

News aus Kirche und Welt

Kinderspital Bethlehem

Mit der Weihnachtskollekte für die Kinder in Bethlehem setzen die Schweizer Pfarreien jedes Jahr ein wertvolles Zeichen der Hoffnung und Nächstenliebe für die Menschen in Palästina.

Inmitten von dieser Gewalt und Ungerechtigkeit geplagten Region ist das Caritas Baby Hospital ein Ort des Friedens und der Ruhe.

Kranke Kinder und ihre Eltern finden dort unabhängig ihrer Herkunft professionelle Behandlung und liebevolle Betreuung. Das Licht des Caritas Baby Hospitals strahlt weit über die Geburtsstadt Jesu hinaus. Sibylle Hardegger, Präsidentin des Vereins «Kinderhilfe Bethlehem», wird heute Freitag, um 19.30 Uhr in der Burgerstube im Rathaus in Leuk-Stadt allen Interessierten über die Geschichte des Kinderspitals und die derzeitige Situation berichten. Sie gibt Einblicke in die Geschichte und die Arbeit des Spitals. Sie erzählt vom Spitalalltag in Bethlehem, von den grossen und kleinen Freuden, aber auch von den Herausforderungen, denen sich das Caritas Baby Hospital stellen muss.

Glockengeläut gegen den Krieg

Am 24. Februar 2022 erlebte die Ukraine den Beginn der – leider immer noch andauernden – militärischen Aggression seitens der Russischen Föderation. Anlässlich des ersten Jahrestages seit Beginn des bewaffneten Konflikts unterstützen die christlichen Kirchen in der Schweiz nachdrücklich die Initiative des Schweizerischen Städteverbandes, am 24. Februar um 9 Uhr die Glocken zu läuten und eine Minute in Stille und im Gebet zu verharren für alle Opfer dieses Krieges, wie auch für die Opfer anderer Kriege, die in den Medienberichten oft nicht vorkommen, sowie für einen friedlichen Ausgang des Konflikts in der Ukraine und in den anderen Kriegsländern. Diese Initiative steht auch unter der Schirmherrschaft des Präsidenten des Nationalrats, Martin Candinas.

KID/pm