

Fasten heißt vor allem und zuallererst umkehren zu Gott, der Quelle des Lebens und der Liebe

Predigt am Aschermittwoch

Es ist erstaunlich, wie viele Menschen die Fastenzeit heutzutage wieder ernst nehmen. Die einen wollen ein paar Kilos verlieren, andere keinen Alkohol trinken, nicht rauchen, mehr Sport betreiben, sich einschränken beim Lebensmittel- oder Medienkonsum. Wieder andere beteiligen sich an einem Fastensuppenessen, um das dadurch ersparte Geld für einen guten Zweck zu spenden.

Das alles ist zweifelsohne gut und auch sinnvoll. **Aber christliches Fasten ist mehr. Fasten, wie wir Christen es verstehen, soll uns offener und freier machen für Gott und für unsere Mitmenschen.** Christlich fasten meint vor allem und zuallererst umkehren zu Gott, der Quelle des Lebens und der Liebe.

Es sind vor allem **3 Übungen**, die uns die Kirche in diesen 40 Tagen vor Ostern besonders ans Herz legt: **Beten, Fasten und Almosen.**

Auch **Jesus** spricht im Evangelium heute davon. Wir haben das vorhin gehört. Beten, Fasten und Almosen geschahen damals zurzeit Jesu in der Öffentlichkeit. Und die Gefahr war groß, nach außen hin zu zeigen, was man tat. Jesus warnt davor. Er will keine äußerliche Frömmigkeit, dass wir unsere Frömmigkeit „zur Schau“ stellen. Jesus geht es um das Herz des Menschen, um eine Erneuerung des Menschen von innen her.

Ihm, **Jesus**, geht es um ein Fasten, wie es Gott gefällt; um ein Beten in der Stille und Abgeschlossenheit; um ein Almosen im Verborgenen, so dass unsere Rechte nicht weiß, was die Linke tut (vgl. Mt 6,3).

Wir merken, worauf es jetzt in dieser Vorbereitungszeit auf Ostern (wieder) ankommt:

- dass wir **den Dialog mit Gott wieder eifriger pflegen**, uns Zeit nehmen für das persönliche Gebet, für den Gottesdienst, auf Gott und sein Wort hören, über unser Leben nachdenken und – wo und wenn nötig, umkehren.

Und vielleicht verstehen wir jetzt auch, warum **das Sakrament der Versöhnung, die Beichte**, der Höhepunkt unserer persönlichen Vorbereitung auf Ostern ist. „**Die Beichte ist Ostern im Herzen.**“ In der Beichte geht es darum, dass wir frei werden von unseren Sünden, frei werden von all dem, was das gute Einvernehmen mit Gott und mit unseren Mitmenschen stört oder zerstört hat, um mit Christus zu einem neuen Leben auferstehen zu können.

- Und natürlich sollen wir in dieser Zeit, in der wir uns auf Ostern vorbereiten, auch **fasten**, d. h. auf das oder jenes verzichten, z. B. auf Alkohol oder Süßes oder uns einschränken beim Fleischkonsum, beim Autofahren, um mit dem, was wir uns dadurch ersparen, den Armen und Notleidenden helfen zu können.
- **Almosen** geben heißt das. Almosen geben heißt, denen zu helfen, denen das Notwendigste zum Leben fehlt und mit ihnen teilen. Ihnen nicht bloß etwas von unserem Überfluss geben, sondern mit ihnen wirklich teilen. Und das kann und soll auch wehtun.

„Jetzt ist sie (wieder) da, die Zeit der Gnade; jetzt ist er da, der Tag der Rettung“, schreibt der Apostel **Paulus** in der 2. Lesung heute (2. Kor. 6,2). - **Ergreifen wir diese Chance und kehren wir um, damit wir zu Ostern mit Christus zu einem neuen Leben auferstehen können.**