

FASTNACHT

ASCHERMITTWOCH
BEGINN DER 40-TÄGIGEN FASTENZEIT



Den Gläubigen wird am Aschermittwoch ein Aschenkreuz auf die Stirn gezeichnet. So zeigen sie ihre Bereitschaft zu **SÜHNE UND UMKEHR**.

Unterstützt wird diese Umkehr durch das Fasten, das **KÖRPER UND SEELE** reinigen soll.

FASTENZEIT



Fastnacht, ca. 1960



Fastnacht in Rottenburg 2007



ZEIT DER

Umkehr



Fastnacht und Fastenzeit sind zwei Zeitabschnitte von sehr gegensätzlichem Charakter: Während der Fastnacht stehen ausgelassenes Treiben, Vergnügen, Humor, Spott und Fröhlichkeit im Mittelpunkt. Die Fastenzeit hingegen lädt ein zu Besinnung, Einschränkung, Ruhe und Einkehr. Vor dem strengen Fasten möchte jeder noch einmal so richtig ausgelassen sein.

Durch Verzicht und Einschränkung soll in der Fastenzeit ein neues Körpergefühl und Bewusstsein erreicht werden. Die **Fastenzeit** beginnt mit dem Aschermittwoch und erstreckt sich bis zum Karfreitag, **dauert also 40 Tage und dient der Vorbereitung auf das Osterfest**. Bewusster Verzicht macht den Menschen stärker, lässt sein Selbstwertgefühl wachsen und eröffnet neue Freiheiten. Die Fastenzeit ist somit auch eine intensive spirituelle Zeit: Österliche Bußzeit.

Im biblischen Sinn bedeutet sie darüber hinaus, mit den Gaben Gottes und seiner Schöpfung verantwortungsvoll umzugehen und diese maßvoll zu gebrauchen. Fasten bezieht sich dann nicht nur auf einen bestimmten Bereich (z.B. Essen) oder eine bestimmte Zeit (z.B. einen Tag in der Woche) – auch wenn dies eine gute Hilfe zu einem verantwortlichen Leben sein kann – sondern auf alle Lebensbereiche.

BISCHOF GEORG MOSER: „In der österlichen Bußzeit hält uns die Kirche immer wieder dazu an, Distanz einzuüben gegenüber den Dingen der Welt. Der Beweggrund dafür ist nicht etwa die Verachtung des Geschaffenen, wie sie den Christen immer wieder nachgesagt wird. Wir sollen dadurch frei werden von der Faszinationskraft des nur Äußeren, damit sich **unser Blick und unser Herz neu dem Wesentlichen zuwende.**“

QUELLE: „ICH BIN GEBORGEN“

Tipps

ZUR FASTENZEIT

„Ich werde auf Alkohol oder Süßigkeiten verzichten, nicht rauchen und mir besonders viel Zeit für Gespräche nehmen ...“
So oder so ähnlich kann eine ganz persönliche „Fastenzeit“ aussehen. Dann sind sowohl das Loslassen von Gewohntem als auch das Einlassen auf neue Erfahrungen das Ziel. Fasten bietet die Gelegenheit, Platz zu schaffen für Veränderungen, um neue Perspektiven für das eigene Leben entwickeln zu können.

Fasten-REZEPT

Fastentee zum Entgiften und Entschlacken: Je drei Teelöffel Löwenzahn, Pfefferminze und Brennnessel mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen, fünf Minuten ziehen lassen.

