

# Warum überhaupt fasten?

Papst Benedikt XVI. stellte sich einmal die Frage nach dem Sinn dieser alten Tradition der Kirche: „Welchen Wert und Sinn hat es für uns Christen, sich etwas zu versagen, das an sich gut und zu unserem Unterhalt nützlich ist?“

27.02.2012

In seiner Botschaft zur Fastenzeit 2009 stellte sich Papst Benedikt XVI. die Frage nach dem Sinn dieser alten Tradition der Kirche: „Welchen Wert

und Sinn hat es für uns Christen, sich etwas zu versagen, das an sich gut und zu unserem Unterhalt nützlich ist?"

## **Eine der drei "Bußspraktiken"**

Zu Beginn der Fastenzeit, die ja ein Weg vertieften geistlichen Tuns ist, empfiehlt uns die Liturgie erneut drei Bußspraktiken, die der biblischen und christlichen Tradition sehr wichtig sind – das Gebet, das Almosengeben und das Fasten. Sie dienen der inneren Vorbereitung, damit das Osterfest besser begangen und so die Macht Gottes erfahren werden kann. Diese – so verkündigt es uns neu die Ostervigil – „nimmt den Frevel hinweg, reinigt von Schuld, gibt den Sündern die Unschuld, den Trauernden Freude. Weit vertreibt sie den Hass, sie einigt die Herzen und beugt die Gewalten“ (Osterlob). In meiner diesjährigen Fastenbotschaft möchte

ich besonders beim Wert und Sinn des Fastens verweilen. Die österliche Bußzeit ruft ja die vierzig Tage in Erinnerung, in denen der Herr vor dem Antritt seines öffentlichen Wirkens in der Wüste fastete. Im Evangelium lesen wir: „Jesus [wurde] vom Geist in die Wüste geführt, um vom Teufel versucht zu werden. Nachdem er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, bekam er Hunger“ (Mt 4,1-2). Wie Mose vor dem Empfang der Gesetzestafeln (vgl. Ex 34,28), wie Elias vor der Begegnung mit dem Herrn auf dem Berg Horeb (vgl. 1 Kön 19,8), so bereitete sich auch Jesus durch Beten und Fasten auf seine Sendung vor, an deren Anfang eine harte Auseinandersetzung mit dem Versucher steht.

## **Auch im Paradies wurde gefastet**

Wir können uns fragen, welchen Wert und Sinn es für uns Christen

hat, sich etwas zu versagen, das an sich gut und zu unserem Unterhalt nützlich ist. Die Heilige Schrift und die ganze christliche Tradition lehren, dass das Fasten eine große Hilfe ist, die Sünde zu meiden sowie das, was zu ihr verleitet. Darum kehrt in der Heilsgeschichte die Aufforderung zum Fasten des öfteren wieder. Schon in den ersten Kapiteln der Bibel untersagt der Herr dem Menschen den Genuss der verbotenen Frucht: „Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen. Von dem Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen aber darfst du nicht essen. Denn am Tag, da du davon isst, musst du sicher sterben“ (Gen 2,16-17). In einem Kommentar über das göttliche Gebot schreibt der heilige Basilius: „Das erste Fastengebot wurde im Paradies erlassen“, und „im genannten Sinn empfing Adam das erste Gebot.“ Daraus folgert er: „Nicht zu essen, heißt also zu fasten und das Gesetz

der Enthaltsamkeit zu beachten“ (vgl. Sermo de ieiunio: PG 31, 163, 98). Da wir alle an der Sünde und ihren Folgen tragen, wird uns das Fasten als ein Mittel empfohlen, neu Freundschaft mit dem Herrn zu schliessen. So tat es Esra vor seiner Rückkehr aus dem Exil in das verheißene Land, als er das versammelte Volk zum Fasten aufrief, „damit wir“, wie er sagte, „uns vor unserem Gott verdemütigen“ (8,21). Der Allmächtige erhörte ihr Gebet und sicherte ihnen seine Huld und seinen Schutz zu. Gleichermaßen vollzogen die Einwohner von Ninive, die auf Jonas Appell zur Umkehr hörten und als Zeugnis ihrer Aufrichtigkeit ein Fasten ausriefen. Dabei hofften sie: „Vielleicht reut es Gott noch einmal, und er lässt ab von seinem glühenden Zorn, so dass wir nicht zugrunde gehen“ (3,9). Auch damals schaute Gott auf ihr Tun und verschonte sie.

## **Was uns Jesus und die ersten Christen lehren**

Im Neuen Testament erhellte Jesus den tiefen Sinn des Fastens: Er geißelt die Pharisäer, die vom Gesetz angeordneten Vorschriften in allen Einzelheiten beachteten, deren Herz jedoch weit von Gott entfernt war. Wie der göttliche Meister an anderer Stelle lehrt, besteht das wahre Fasten vielmehr darin, den Willen des himmlischen Vaters zu tun, „der ins Verborgene sieht“ und „vergelten“ wird (Mt 6,18). Jesus selbst bezeugt dies am Ende der vierzig Tage in der Wüste gegenüber dem Satan: „Nicht vom Brot allein lebt der Mensch, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt“ (Mt 4,4). Das wahre Fasten richtet sich also auf das Essen der „wahren Nahrung“, nämlich: den Willen des Vaters zu tun (vgl. Joh 4,34). Während also einst Adam Gottes Gebot übertrat, „von dem

Baum der Erkenntnis des Guten und des Bösen“ nicht essen zu dürfen, unterwirft sich nun der Gläubige durch das Fasten Gott in Demut, weil er auf dessen Güte und Barmherzigkeit vertraut.

In der christlichen Urgemeinde gehörte das Fasten zur festen Gewohnheit (vgl. Apg 13,3; 14,22; 27,21; 2 Kor 6,5). Auch die Kirchenväter sprechen von der Wirkkraft des Fastens: Es hält die Sünde in Zaum, dämpft die Begierden des „alten Adams“, eröffnet Gott den Weg im Herzen des Gläubigen. Das Fasten ist zudem eine geläufige Übung, die die Heiligen jeder Zeit empfohlen haben. Der heilige Petrus Chrysologus schreibt: „Die Seele des Gebetes ist das Fasten, das Leben des Fastens ist die Barmherzigkeit (...) Wer also betet, der faste auch; wer fastet, übe auch Barmherzigkeit; wer selbst gehört werden will, der höre auf den

Bittenden; wer sein Ohr dem Bittenden nicht verschließt, der findet Gehör bei Gott“ (Sermo 43: PL 52, 320. 332).

## **Die geistliche Bedeutung des Fastens**

In unseren Tagen scheint das Fasten an geistlicher Bedeutung verloren zu haben; eine Kultur, die von der Suche nach materiellem Wohlstand gekennzeichnet ist, gibt ihm eher den Wert einer therapeutischen Maßnahme zum Besten des Körpers. Fasten dient sicherlich der körperlichen Gesundheit; für die Gläubigen aber ist es in erster Linie eine „Therapie“ zur Heilung all dessen, was sie hindert, Gottes Willen anzunehmen. In der Apostolischen Konstitution Pænitemini von 1966 ordnete der Diener Gottes Paul VI. das Fasten der Berufung eines jeden Christen zu, die darin besteht, „nicht mehr für sich

selbst [zu] leben, sondern für den, der ihn liebte und sich selbst für ihn hingab, sowie (...) für die Brüder und Schwestern“ (vgl. Kap. I). Die Fastenzeit könnte daher eine passende Gelegenheit sein, die Normen der eben erwähnten Konstitution wieder aufzugreifen und so die echte und dauernde Bedeutung dieser alten Bußpraxis aufzuwerten. Sie kann uns dazu verhelfen, unseren Egoismus zu bändigen und das Herz zu weiten für die Liebe zu Gott und zum Nächsten, für das erste und höchste Gebot des Neuen Gesetzes und die Summe des ganzen Evangeliums (Mt 22,34-40).

## **Fasten ist wirklich gut für uns**

Unbeirrte Fastenpraxis trägt außerdem dazu bei, Leib und Seele der Person stärker zu vereinen, die Sünde zu meiden und in der Vertrautheit mit Gott zu wachsen. Der Heilige Augustinus, der seine

bösen Neigungen gut kannte und sich danach sehnte, „diese mehrfach verschlungene und verwinkelte Verknotung“ möchte gelöst werden (Bekenntnisse, II, 10.18), schrieb in seiner Abhandlung über den Nutzen des Fastens: „Gewiss, ich töte mich ab, damit er mich schone; ich lege mir Züchtigungen auf, damit er mir zu Hilfe komme, damit ich Wohlgefallen finde in seinen Augen, damit ich ihm, dem Allmächtigen, Freude mache“ (Sermo 400, 3, 3: PL 40, 708). Auf körperliche Speise zu verzichten, die den Leib nährt, fördert die innere Bereitschaft, auf Christus zu hören und sich mit seinem Heilswort zu sättigen. Unser Fasten und Gebet erlauben es ihm, den tiefliegenderen Hunger zu stillen, den wir in unserem Innersten empfinden: den Hunger und Durst nach Gott.

Zugleich lässt uns das Fasten ein wenig von der Situation erfahren, in

der viele unserer Brüder leben. In seinem Ersten Brief mahnt der heilige Johannes: „Wenn jemand irdisches Vermögen besitzt, seinen Bruder Not leiden sieht und sein Herz vor ihm verschließt, wie kann in ihm die Gottesliebe bleiben?“ (3,17). Freiwillig zu fasten verhilft uns dazu, den guten Samariter nachzuahmen, der sich hinneigt und sich des notleidenden Bruders annimmt (vgl. Enz. Deus caritas est, 15). Freiwilliger Verzicht zum Heil anderer bekundet, dass uns der bedürftige Nächste nicht fremd ist. Um Sensibilität und Fürsorge für die Brüder und Schwestern wach zu halten, ermutige ich die Pfarrgemeinden und jede Gemeinschaft, in der österlichen Bußzeit persönliches und gemeinschaftliches Fasten häufiger zu üben und sich zugleich dem Hören auf Gottes Wort, dem Gebet und der Wohltätigkeit zu widmen. Das war von Anfang an die

Lebensart der christlichen Gemeinde, in der besondere Kollekten gehalten (vgl. 2 Kor 8-9; Röm 15,25-27), und die Gläubigen aufgefordert wurden, den Armen das zu geben, was sie dank des Fastens zur Seite gelegt hatten (vgl. Didascalia Ap., V, 20,18). Auch heute muss diese Praxis wiederentdeckt und gefördert werden, vor allem in der Fastenzeit.

Das bislang Gesagte überzeugt davon: Zu fasten ist eine wichtige Form der Askese, eine geistliche Waffe zur Bekämpfung jeder möglichen ungeordneten Anhänglichkeit an uns selbst. Freiwillig auf den Genuss von Nahrung und andere materielle Güter zu verzichten, hilft dem Jünger Christi, das Verlangen der durch die Ursünde geschwächten Natur im Zaum zu halten, deren negative Wirkungen den Menschen als ganzen treffen. Ein alter liturgischer

Hymnus der Fastenzeit mahnt:  
„Utamur ergo parcius, / verbis, cibis  
et potibus, / somno, iocis et arctius /  
perstemos in custodia – Lasst uns  
maßvoll Wort, Nahrung, Trank,  
Schlaf und Spiel gebrauchen und mit  
größerer Aufmerksamkeit wach  
bleiben“.

*Aus dem Vatikan, 11. Dezember 2008*

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-at/  
article/warum-uberhaupt-fasten/](https://opusdei.org/de-at/article/warum-uberhaupt-fasten/)  
(13.01.2026)