

# **Das Aschenkreuz erinnert die Menschen an ihre Vergänglichkeit**

Fasten, Abstinenz und Verzicht sind Mittel der Umkehr und Neuausrichtung auf Gott. Fasten soll das Herz für den Dienst an Gott und den Menschen frei und für neue religiöse Erfahrungen empfänglich machen. Mit dem Aschermittwoch startet die Fastenzeit.

13.02.2024

Im Bußpsalm 51, 18-19 heißt es:  
„Schlachtopfer willst du nicht, ich  
würde sie dir geben, an Brandopfern  
hast du kein Gefallen. Schlachtopfer  
für Gott ist ein zerbrochener Geist,  
ein zerbrochenes und zerschlagenes  
Herz wirst du, Gott, nicht  
verschmähen.“ Jesus fastete selbst 40  
Tage in der Wüste. Dort wird er vom  
Teufel in Versuchung geführt.

## **Etwas von der Liebe Christi zu uns wird sichtbar**

Joseph Ratzinger (Papst Benedikt XVI.) hat es in seinem Buch „Einführung in das Christentum“ prägnant ausgedrückt: „Das Handelnlassen Gottes an uns – das ist das christliche Opfer“. Deshalb kann es nicht darum gehen, Gott mit allen möglichen Opfern und „Öpferchen“ gnädig stimmen zu wollen, sondern in Dankbarkeit die Hingabe Christi anzuerkennen, anzunehmen und in seiner Nachfolge etwas von seiner

Liebe sichtbar zu machen. Und das manchmal auch mit schmerzlichen Konsequenzen, die dieses Verhalten mit sich bringen kann. Hier hat die Kreuzesnachfolge ihren Platz: Sie ist dann das entschiedene „Ja“ des Menschen zu Gott, in dem er sich selbst an Gott gibt.

## **Opfer haben einen Sinn, wenn sie aus Liebe zu Gott getan werden**

Je größer die Hingabe, die Liebe, die im noch so kleinen Opfer zum Ausdruck kommt, umso mehr wird der Mensch mit Gott vereint, umso segensreicher ist dieses Opfer für die Welt. Opfer und Verzicht sind also keineswegs ohne Sinn. Ihr Sinn tritt dann hervor, wenn sie aus Liebe zu Gott getan werden: die Sünde wiedergutzumachen, die Wiedergutmachung für die Rettung der Seelen zu verrichten oder sie für andere Anliegen dem Herrn zu schenken.

## **Christus soll wieder mehr Raum im Leben gewinnen**

Die deutschen Bischöfe sehen den Sinn der Fastenzeit darin, sich selbst und den Lebensstil „so zu ändern, dass durch Besinnung und Gebet, heilsamen Verzicht und neue Sorge füreinander Christus wieder mehr Raum im Leben gewinnen kann“.

## **Die Fastenzeit in der Kirche kennt verpflichtende Bußstage**

In der katholischen Kirche gibt es – neben den bekannten Fastenzeiten – so genannte verpflichtende Bußstage. Das sind in der Regel alle Freitage sowie Aschermittwoch. Früher galt an diesen Tagen ein strenges Abstinenzgebot, mittlerweile hat es sich auf den Verzicht von Fleisch reduziert.

Das Fasten steht von Beginn an mit dem Osterfest in Verbindung. Die Fastenzeit war und ist eine Zeit der

Läuterung, Buße und Vorbereitung auf Ostern. Seit dem 2. Jahrhundert fasteten die Menschen aus Trauer am Karfreitag und Karsamstag. Seit dem 4. Jahrhundert ist eine Fastenzeit von 40 Tagen überliefert.

## **Woher der Name „Aschermittwoch“ kommt**

Im 6. Jahrhundert wurde der Beginn der Fastenzeit einheitlich auf den Aschermittwoch gelegt. Der Aschermittwoch läutet die 40-tägige Fastenzeit ein. Seinen Namen hat der Tag von der Asche, mit der die Gläubigen im Aschermittwochsgottesdienst bezeichnet werden. Das Aschekreuz auf der Stirn erinnert den Menschen an seine Vergänglichkeit.

## **Nur eine sättigende Mahlzeit ist am Aschermittwoch erlaubt**

Die katholische Kirche ruft die Gläubigen im Alter von 14 bis 60

Jahren in dieser Zeit zum Fasten auf. Aschermittwoch und Karfreitag sind von der Kirche gebotene Fast- und Abstinenztag. An diesen beiden Tagen nehmen Gläubige nur eine sättigende Mahlzeit zu sich. Zu den beiden anderen Tischzeiten ist eine kleine Stärkung erlaubt. Fast- und Abstinenztag gelten übrigens von Mitternacht zu Mitternacht.

## **Wieso unsere Fastenzeit 40 Tage sind**

Die Fastenzeit vor Ostern wird auch österliche Bußzeit genannt. Warum 40 Tage? Jesus selbst fastete nach seiner Taufe 40 Tage in der Wüste. Schon seit dem 5. Jahrhundert sind die Sonntage als sogenannte „kleine Auferstehungstage“ vom Fasten ausgenommen. Damit man allerdings auf die 40 Tage kommt, wurde der Beginn auf den Aschermittwoch gelegt und der Karfreitag sowie der Karsamstag hinzugezählt.

## **Fasten ist nicht die einzige Form der Hingabe an Gott**

Der Verzicht spielt zwar eine wesentliche Rolle in der Fastenzeit. Aber Fasten kommt auch ohne Verzicht aus: Gläubige können sich intensiver dem Gebet widmen, an Hilfswerke oder andere gute Zwecke spenden oder ihren Mitmenschen mehr Zeit und Aufmerksamkeit schenken.

Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag von DAK-Gesundheit aus dem Jahr 2018 gaben 57 Prozent der Befragten an, für mehrere Wochen auf Genussmittel oder Konsumgüter verzichtet zu haben. 62 Prozent der „Fasten-Fans“ verzichteten auf Süßes.

Doch worauf haben die mehr als 1000 Befragten noch verzichtet? Alkohol: 61%, Fleisch 35%, Rauchen 32%, Fernsehen 28%, Handy und PC 21%, Auto 15%.

## **Wer sich nur durch Vorsätze quält, lässt die Andacht und das Gebet ausser acht**

Doch wohlgemerkt: Wer sich nur mit dem Durchhalten zu vieler Verzichte und Vorsätze quält (und sich damit nur auf Ostern freut, weil er dann „wieder darf“), kann sich nicht auf die Andacht in der vorösterlichen Bußzeit besinnen. Das Fastenopfer soll für jeden eine Buße darstellen, aber ohne übertriebene heuchlerische Frömmigkeit. Denn schon Jesus sagte: „Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler!“

Die erste Säule der Fastenzeit ist daher das Gebet. Die Kirche schlägt unter Berufung auf Jesus in der Bergpredigt neben der zweiten Säule – dem Fasten und Verzichten – eben diese erste Säule vor: das Gebet. Die wiedergewonnene Freiheit soll umgemünzt werden für ein

intensiveres Verhältnis zu Gott. Die dritte Säule ist die Nächstenliebe. Die erweiterte Freiheit, die gewonnenen Zeitreserven und das gesparte Geld sollte für große Projekte oder kleine Gesten der Nächstenliebe verwendet werden.

von Prof. Dr. Stephan Patt, Köln

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-de/article/das-aschekreuz-erinnert-die-menschen-an-ihre-verganglichkeit/>  
(03.02.2026)