

# Fastenzeit: Abnehmen, bella figura ... war's das schon?

Die Reaktion Jesu auf die Versuchungen in der Wüste als Maßstab für die Fastenzeit – eine Meditation von Dr. Thomas Schauff

18.02.2026

*„Am Aschermittwoch ist alles vorbei“  
... je nachdem, wie man es sieht. Man könnte auch sagen: Es beginnt etwas Neues – eine neue Fastenzeit. Am*

*ersten Fastensonntag hören wir vom 40-tägigen Fasten Jesu Christi. Wir sind gleichsam dabei, wenn der Versucher an den geschwächten Herrn herantritt.*

Wo sollen wir beginnen mit unserer heutigen Meditation? Beginnen wir bei uns selbst, beim Sinn des Fastens: Abnehmen, bella figura, Fasten gegen vorzeitige Alterung<sup>[1]</sup> ... oder doch etwas Tiefgründigeres? Wenn wir heute ein beliebiges Gesundheitsmagazin aufschlagen, wird uns vermittelt: „Fasten ist schick und voll im Trend.“ Fastenärzte und Fastenbuch-Autoren empfehlen mehrwöchige Fastenkuren in eigenen Fastenkliniken. Kostenpunkt: mehrere Tausend Euro. Zu Wahl stehen Heilfasten, Fasten mit Molke, Saftfasten bis hin zu modifiziertem Fasten oder proteinmodifiziertem Fasten. Ziel dieser Fasteneuphorie: das ideale Wohlfühlgewicht

erreichen. Ist das der Sinn der Fastenzeit? Die dritte Präfation für die Fastenzeit schlägt einen anderen Ton an:

*„In Wahrheit ist es würdig und recht, dir, allmächtiger Vater, zu danken und dich in dieser Zeit der Buße durch Entzagung zu ehren. Die Entzagung mindert in uns die Selbstsucht und öffnet unser Herz für die Armen. Denn deine Barmherzigkeit drängt uns, das Brot mit ihnen zu teilen in der Liebe deines Sohnes, unseres Herrn Jesus Christus.“*

## **Die Versuchungen Jesu**

Um tiefer zu gehen, wenden wir uns dem unheimlichen Dialog zwischen dem Herrn und dem Versucher zu, den wir am ersten Fastensonntag im Evangelium hören. Wir beobachten mit großem Befremden, dass der Diabolos, der Durcheinander-Werfer, mit den Argumenten eines Exegeten an Jesus herantritt. Dass die

Versuchung als schriftgelehrter Disput geführt wird, ist einzigartig, im wahrsten Sinne des Wortes *diabolisch*.

*In jener Zeit wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Teufel versucht werden. Als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungrte ihn. Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befiehl, dass aus diesen Steinen Brot wird. Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt ... (Mt 4)*

*Beim Fasten kommt etwas Innerliches in Bewegung. „Der Geist wird feinfühliger. Das Gewissen wird hellsichtiger, feiner und mächtiger. Das Gefühl für geistige Entscheidung*

wächst“, schreibt Guardini und hat dabei sicher den sündigen Menschen, also uns, vor Augen.<sup>[2]</sup> Wozu aber diente das Fasten Ihm, unserem makellosen Herrn und Gott? Dies erschließt sich wohl aus den Versuchungen selbst. Wenn Gott zulässt, dass nach den 40 Tagen der Versucher an Jesus herantritt, dann will er uns damit etwas sagen.

Wir können zweierlei festmachen: es geht um die Sendung Jesu und um die Definition von Gottes Reich, letztlich um das Gottesbild. Hätte Jesus Steine in Brot verwandelt, hätte er sich aus der Situation des Hungers befreit. Wenn wir einen Blick auf den Karfreitag werfen, sehen wir: Auch unter dem Kreuz werden die Menschen sagen: Rette dich selbst, Arzt, hilf dir selbst. Genau so der Diabolos. Doch Jesus nutzt seine Vollmacht nicht zum eigenen Wohlergehen. Er lehnt – neben den

*Reichen der Welt – auch den Sturz von der Tempelzinne ab: Es wäre ein bloßes Schauwunder geworden. Die Steigerung gegenüber dem Brotwunder hätte darin gelegen, dass es beim Sturz um Leben und Tod gegangen wäre. Wieder blicken wir auf das Karfreitagsgeschehen: Auch beim Gang zum Kreuz rettet sich Jesus nicht aus dem Tod – das wird er später im Verborgenen tun.*

*Unser Blick, der Blick der Jünger des Herrn soll hier geschärft werden.<sup>[3]</sup> Christus ist nicht aus auf Eitelkeit, Prunk oder Schauspiel, auf nichts, was er in seiner Göttlichkeit missbrauchen könnte für Eigendünkel oder Selbstruhm. Jesus will den Willen des Vaters erfüllen, ohne der Zeit vorzugreifen und ohne den Zeitpunkt für ein Wunder vorwegzunehmen. Er will Schritt für Schritt den harten Weg der Menschen gehen, den liebenswerten Weg des Kreuzes.*

## ***Diabolische Taktik***

**Die Masche des Versuchers ist bekannt: Er weiß seine Opfer zu umgarnen, er kleidet seine teuflischen Angebote in verführerische Formulierungen. Allein das Unklare, Aufreizende in: Wenn Du Gottes Sohn bist! lässt uns perplex. Wir werden an jene Versuchung erinnert, der Adam und Eva erlagen: Ob Gott wirklich geboten hat: Von all den Bäumen im Garten darf ihr nicht essen? Ob wirklich... von all den Bäumen ...? Die höllische Unklarheit vergiftet jede Bereitschaft, schlicht zu vertrauen und zu gehorchen.** <sup>[4]</sup>

**Das ist der Kern jeder Versuchung. Verwirft der Mensch seine Beziehung zu Gott und setzt sich an die Stelle des Schöpfers, werden auch alle anderen Beziehungen verfälscht. Aus Mitmenschen werden Rivalen und Bedrohungen. So sehen wir: Gleich nachdem er der Versuchung nachgegeben hat, beschuldigt Adam Eva; beide versuchen, sich vor den Blicken jenes Gottes zu verbergen, mit dem sie eben noch freundschaftlich verkehrten; die Welt ist mit einem Mal kein Garten mehr, in dem wir in Frieden leben können, sondern einen Ort, den wir ausbeuten und der Gefahren birgt; Hass und Neid ziehen in das Herz des Menschen ein.**

**Prägen wir es uns ein: Wenn der Mensch sich gegen seinen Schöpfer wendet, schadet er in Wirklichkeit sich selbst, verleugnet seine**

**Herkunft und folglich auch sein tieferes Wesen. So kommt das Böse in die Welt, mit Tod und Leiden im Schlepptau. Was Gott geschaffen hatte, war gut, sogar sehr gut; erst nach dieser freien Entscheidung des Menschen, der die Lüge wählt und die Wahrheit ablehnt, kommt das Böse in die Welt.**<sup>[5]</sup>

**Jesus besteht die Prüfung. Er bleibt im Vertrauen auf den Vater. Was heißt das für uns? Fasten ist nicht Selbstinszenierung. Nicht Diät. Nicht religiöse Fitnessübung. Es ist ein Einüben in das Vertrauen. Der Herr, der uns zur Umkehr ruft, ist kein Tyrann. Er ist Vater. Er spricht uns auf unsere mangelnde Großzügigkeit, auf unsere Sünden und Fehler an; dies aber, um uns davon zu befreien und uns seine Freundschaft und seine Liebe anzubieten.**<sup>[6]</sup> So kann mit der

**Fastenzeit tatsächlich etwas Neues beginnen.**

***Dr. Thomas Schauff ist ein Priester des Opus Dei in Köln. Er blickt unter anderem auf 35 Jahre als Religionslehrer und Schulseelsorger zurück.***

<sup>[1]</sup> Vgl. <https://www.faz.net/aktuell/stil/essen-trinken/kuechen-koeche/ist-intervallfasten-sinnvoll-wie-fasten-die-alterung-bekaempft-18694978.html>

<sup>[2]</sup> Vgl. Guardini, *Der Herr*

<sup>[3]</sup> Vgl. Berger, *Kommentar zum Neuen Testament*

[4] **Vgl. Guardini, Der Herr**

[5] **Ansprache von Papst Benedikt XVI. bei der Generalaudienz am 6. Februar 2013**

[6] **Escrivá, Die Bekehrung der Kinder Gottes**

---

pdf | automatisch generiertes Dokument von <https://opusdei.org/de-de/article/fastenzeit-abnehmen-bella-figura-wars-das-schon/> (18.02.2026)