Österl. Bußzeit und Ramadan



erstellt mit KI (copilot)

Christliche Fastenzeit und Ramadan

Es gibt Jahre, in denen der Kalender uns kleine Geschenke macht. Dieses Jahr gehört dazu: Christinnen und Christen beginnen heute mit dem Aschermittwoch ihre Fastenzeit – und gleichzeitig treten Musliminnen und Muslime in den heiligen Monat Ramadan ein. Zwei Traditionen, zwei Wege, zwei Rhythmen. Und doch: ein gemeinsamer Herzschlag.

Unterschiedliche Formen – ein gemeinsamer

Geist

Die christliche Fastenzeit umfasst vierzig Tage, wobei die Sonntage ausgespart bleiben. Sie sind kleine Ostertage, Tage der Freude, an denen das Fasten bewusst unterbrochen wird. Der Ramadan hingegen dauert einen Mondmonat und kennt das tägliche Fastenbrechen nach Sonnenuntergang.

Doch jenseits dieser äußeren Unterschiede verbindet beide Traditionen etwas Tiefes:
Fasten ist nie nur Verzicht. Fasten ist ein Weg der Hinwendung – zu Gott, zu den Menschen, zu sich selbst. Werke der Barmherzigkeit, Nächstenliebe, innere Erneuerung: All das gehört untrennbar dazu.

Fasten ohne finsteres Gesicht

Wir Christinnen und Christen haben uns manchmal schwergetan mit dieser Freude. Zu oft stand das äußere Fasten im Vordergrund, manchmal mit einem Hauch von moralischem Ernst, der eher belastet als befreit. Dabei sagt Jesus selbst ganz klar, worauf es ankommt:

> *„Wenn ihr fastet, macht kein finsteres Gesicht … salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht.“*

Fasten soll nicht zur Selbstdarstellung werden. Es soll nicht beschweren, sondern befreien. Es soll uns nicht enger machen, sondern weiter.

Benedikt: Fasten in der Freude des Heiligen Geistes

Der heilige Benedikt hat das wunderbar auf den Punkt gebracht. In seiner Regel lädt er dazu ein, in der Fastenzeit ***„in aller Lauterkeit auf unser Leben zu achten“*** und Gott ***„in der Freude des Heiligen Geistes“*** etwas darzubringen.

Nicht die Strenge steht im Mittelpunkt, sondern die geistliche Sehnsucht. Nicht der Verzicht, sondern die Beziehung. Nicht die Askese, sondern die Freude.

Beten, Lesen der Schrift, innere Sammlung – all das bekommt Vorrang vor dem rein körperlichen Fasten. Und genau darin liegt die Schönheit dieser Zeit.

Wenn die Natur aufblüht – und wir mit ihr

Die Fastenzeit fällt in jene Wochen, in denen die Natur langsam wieder erwacht. Knospen brechen auf, Licht kehrt zurück, Farben melden sich zurück. Warum nicht dieses äußere Aufblühen als Bild für unser Inneres nehmen?

Fasten kann ein Raum sein, in dem wir neu aufblühen:
in unserer **Beziehung zu Gott**,
in unserer **Aufmerksamkeit für andere**,
in unserer **Dankbarkeit für das Leben**.

Ein gemeinsamer Wunsch

Ich wünsche allen Menschen christlichen und muslimischen Glaubens eine gesegnete Fastenzeit und einen gesegneten Ramadan.
Mögen diese Wochen uns näher zu Gott führen – zu dem Gott Abrahams, der uns alle trägt.
Mögen sie uns inspirieren zu guten Taten, zu Frieden, zu Verständnis und zu einem liebevollen Umgang mit der ganzen Schöpfung.

Fastenzeit und Ramadan: zwei Wege, die uns einladen, leichter zu werden, freier zu werden, tiefer zu leben.
Vielleicht ist das das schönste Geschenk dieser besonderen Zeit.