

40
TAGE

Manual
— *how to do*

Quadragesima



Warum und wie
Fastenzeit?

WIR
FASTEN

1

Die Fastenzeit ist eine der wichtigsten Zeiten im Jahr. Sie lässt sich mehrfach biblisch begründen — **Jesus** hat selber 40 Tage in der Wüste gefastet. Das Volk Israel zog auf seinem Weg ins gelobte Land 40 Jahre durch die Wüste. Der Prophet Jona verkündete der Stadt Ninive 40-tägige Zeit des Fastens und der Busse um ihren Untergang abzuwenden.

Wir alle wissen, dass wir auf unserem Weg mit und zu Gott umkehren müssen, dass wir in unserem Leben mehr von **IHM** brauchen und dass dafür der Egoismus in unserem Herzen für IHN Platz machen muss. So wie die Bauern im Winter die Bäume schneiden, damit diese im Frühling gut spriessen und im Sommer schöne Früchte tragen, ist die Fastenzeit ebenfalls ein „*sich-zurück-Schneiden*“, ein „*Abschneiden*“ der persönlichen Laster.

Wir sind zur geistlichen Fruchtbarkeit berufen. In der Fastenzeit soll all das, was nicht dieser Berufung der Lebensweitergabe entspricht, absterben — *Mortifikation*.

WIR
FASTEN

Aber warum durch das Fasten von Nahrung?



Die Wüstenväter haben schon vor 1600 Jahren wunderbare Erkenntnisse über den Menschen und sein geistliches Leben erhalten. Dabei hat ihnen ganz besonders die Praxis des Nahrung-Fastens sehr viel bedeutet. Einer der Meister der Auseinandersetzung mit dem Wesen des Menschen war der Wüstenvater **Euagrios Pontikos** (345–399), der den Menschen mit acht Hauptformen von Lastern konfrontiert sah, die ihn im geistlichen Wachstum lähmen würden, die seine Gedanken beeinflussen und regelrechte Versuchungen seien.

Als erstes und grösstes Laster nannte er hierbei die **Gastrimargia** (*Gaumenlust, Fresssucht*). Sie sei sozusagen die Mutter aller Laster und sie betreffe eigentlich alle Menschen, auch wenn diese gar nicht wüssten, dass sie davon betroffen seien.

3

Die Kirche hat diese Lasterlehre später von acht auf sieben zusammengefasst in den sogenannten Wurzelsünden:

Gastrimargia/Gula — **Fresssucht, Völlerei**

Porneia/Luxuria — **Unzucht, Wollust**

Avaritia/Invidia — **Habgier, Geiz, Neid**

Ira — **Zorn**

Acedia — **Faulheit, Trägheit, Überdruß**

Cenodoxia — **Ruhmsucht, Eitelkeit**

Superbia — **Stolz, Hochmut**

Um allen diesen Lastern effektiv entgegenzutreten zu können, brauche es neben stetem Gebet eben auch Fasten und Abstinenz, Askese und Busse — damit die Gnade Gottes wirken kann.

Was hat das mit mir zu tun?

Auch wenn wir in einer ganz anderen Zeit und in ganz anderen „Wüsten“ leben, merken wir doch, dass die Lasterlehre von Euagrios Pontikos doch eine gewisse Weisheit enthält, die auch unser Leben erhellen kann. Sind wir nicht alle doch auch

WIR
FASTEN

4

von mindestens einem dieser Laster betroffen? Sehnen wir uns nicht danach, diese Laster abzuwerfen, um Gewohnheiten in unserem Leben zum Guten hin zu ändern?

Die Kirche hat die Fastenzeit immer als heilige Zeit verstanden, in der die Gläubigen durch Gottes Gnade *UMKEHREN* und an Ostern durch seine Auferstehung *NEU* werden können.

Ein Opfer bringen

Und doch geht es in der Fastenzeit nicht nur um eine ganz persönliche Umkehr — es geht auch darum, dass wir als Volk Gottes, als Kirche, gemeinsam umkehren und geistlich fruchtbar(er) werden. Dass sich auch unsere Gesellschaft verändert, dass unsere Kultur zu einer Kultur des Lebens wird. Unser Fasten und Beten können wir genau dafür aufopfern, es Jesus Christus anempfehlen zum Heil der Seelen. Bei *#wirfasten* werden wir täglich Gebet- und Fasten-Intentionen mitliefern.

WIR
FASTEN

5

Wie soll ich denn fasten?

Wie oben erwähnt lädt die Kirche in der Fastenzeit nicht nur zu allgemeinem Verzicht (*und an gewissen Tagen zu Abstinenz*) ein, sondern kennt ganz konkret die Tradition des Nahrung-Fastens (*bei Wasser und Brot, Fleischfasten etc.*). Bei der Aktion *#wirfasten* empfehlen wir die alte kirchliche Praxis der Unterscheidung der Tage:

Sonntag 🍖🥨🍳🧀🍎	<i>erster Tag der Woche, kein Fasten</i>
Montag 🍴🍽️	<i>normaler Fasttag</i>
Dienstag 🍴🍽️	<i>normaler Fasttag</i>
Mittwoch 🍷🥨	<i>Fasten bei Wasser und Brot</i>
Donnerstag 🍴🍽️	<i>normaler Fasttag</i>
Freitag 🍷🥨	<i>Fasten bei Wasser und Brot</i>
Samstag 🍴🍽️	<i>normaler Fasttag</i>

Kinder, schwangere Frauen, alte und kranke Menschen werden angelassen, nicht Nahrung zu fasten, sondern die Fastenzeit geistlich im Verzicht von anderen Dingen zu leben.

WIR
FASTEN

6

Warum am Sonntag nicht?

Der Sonntag ist ein kleiner Ostertag. So wie jeder Sonntag im Jahreskalender ein Auferstehungstag ist an dem wir nicht arbeiten, den wir dem Herrn widmen und den wir für die Familie und die Gemeinde einsetzen, sind auch die Sonntage nicht Teil der 40 Fasttage. Dies übrigens schon seit dem 5. Jahrhundert, es ist also eine bewährte Praxis, die wir da annehmen. Weiters gibt es einzelne andere Tage, kirchliche Hochfeste, die ebenfalls nicht zu den 40 Tagen zählen, an denen man auch nicht fasten soll. *#wirfasten* wird alle diese Tage speziell erwähnen.

Wie fasten wir ?

An den normalen Fasttagen lädt die Kirche dazu ein, am Tag einfach eine volle Mahlzeit einzunehmen (*oder zwei halbe Mahlzeiten auf den Tag zu verteilen*). Am Mittwoch und Freitag kennt die Kirche die lange Tradition, bei Wasser und Brot zu fasten. Versuch es doch mal.

WIR
FASTEN

Wann geht es los?

Am **Aschermittwoch** — 2. März 2022 — beginnt die Fastenzeit und sie endet mit dem Triduum, den drei heiligen Tagen, in der Osternacht am 16. April 2022.

Papst Franziskus schreibt in seiner Botschaft zur Fastenzeit 2022 schöne, passende und ermutigende Worte:

„Lasst uns nicht müde werden, das Böse in unserem Leben auszurotten. Möge das körperliche Fasten, zu dem uns die Fastenzeit aufruft, unseren Geist für den Kampf gegen die Sünde stärken. Lasst uns nicht müde werden, im Sakrament der Busse und Versöhnung um Vergebung zu bitten, in dem Wissen, dass Gott nie müde wird, uns zu vergeben.“

WIR
FASTEN

Ziehen wir
gemeinsam
hinaus in die
Wüste und
vertrauen wir
auf IHN.



Noch Fragen?
— ein sehr gutes,
12-minütiges Video
vom Eremiten
Johannes Schwarz
gibt Dir nochweitere
Grundlagen zur
Fastenzeit mit:



<https://bit.ly/2PoKNJx>



WIR
FASTEN