

## Aschermittwoch / Fastenzeit

Die Fastenzeit (auch österliche Bußzeit genannt) umfasst einen Zeitraum von 40 Tagen. Weil man sonntags aber nicht fastete, ergaben sich nur 36 Fasttage. Schon im 5. Jahrhundert verlegte man deshalb den Beginn der Fastenzeit um 4 Tage vor: vom 1. Fastensonntag auf den davor liegenden Aschermittwoch.

### Aschermittwoch

Der Aschermittwoch ist – wie der Karfreitag – **Fast- und Abstinenztag**, d. h. an diesem Tag soll man sich nur einmal richtig satt- und kein Fleisch essen. - Im Aschermittwochsgottesdienst zeichnet uns der Priester das Aschenkreuz auf die Stirn, wir werden an den Tod erinnert, im Zeichen des Aschenkreuzes wird uns der Tod förmlich als unser „Markenzeichen“ auf die Stirn gedrückt. - Gestern noch der Trubel und die Ausgelassenheit des Karnevals mit all seinem Flimmer und den Illusionen ... und über Nacht die Zumutung des Wortes: „Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst.“

**Das Zeichen der Asche** lenkt den Blick auf unsere Unzulänglichkeiten und die Begrenztheit unseres Lebens. Die Form des Kreuzes verweist uns aber zugleich auf unseren Glauben und unsere Hoffnung, dass aus unseren Unzulänglichkeiten neues Leben entstehen kann – wenn wir zur Umkehr bereit sind...

Die Asche ist Zeichen menschlicher Gebrechlichkeit und Todverfallenheit, aber auch Zeichen neuen Lebens. In früheren Zeiten wurde mit Asche gewaschen: Asche hat reinigende Kraft. – Asche wurde den Sündern auf das Haupt gestreut: Asche reinigt von Schuld und gibt Kraft zu neuem Leben. – Die Asche für die Spendung des Aschenkreuzes wird aus den verbrannten Palmzweigen des Vorjahres bereitet und vom Priester gesegnet. Sie wird so für uns zum Zeichen vom Tod zum Leben.

**Die Zahl 40** hat in der Bibel eine besondere Bedeutung: 40 Tage und Nächte dauerte die Sintflut; 40 Tage fastete Moses auf dem Berg Sinai, bevor er die 10 Gebote Gottes empfing; 40 Jahre dauerte der Zug des Volkes Israel durch die Wüste ins Gelobte Land; 40 Tage forderte der Philister Goliath die Israeliten heraus, bis David ihm entgegentrat; 40 Tage brauchte der Prophet Elias, um in der Kraft von Brot und Wasser zum Gottesberg Horeb zu wandern; 40 Tage lang predigte Jonas Buße in der Stadt Ninive; von Jesus wird berichtet, dass er nach seiner Taufe 40 Tage und Nächte gefastet hat und dann vom Teufel versucht wurde; 40 Tage hindurch erschien Jesus nach seiner Auferstehung den Jüngern und anderen und sprach mit ihnen vom Reich Gottes. - Die Zahl 40 hat in der Hl. Schrift eine besondere Bedeutung: es ist die Zahl der Erwartung, der Vorbereitung, der Buße, des Fastens. Die 40 Tage weisen somit auf eine Zeit der Prüfung und Läuterung hin, in den 40 Tagen sollen sich die Gemeinden und einzelnen Gläubigen auf die Mitte ihres Glaubens besinnen.

**Ursprünglich** war diese Zeit zur **Vorbereitung der Taufbewerber** bestimmt, die in der Osternacht die Taufe empfangen wollten. In der Urkirche wurden die Taufbewerber in einer besonderen Zeremonie am ersten Fastensonntag vom Bischof zu der Vorbereitungszeit empfangen. - Auch die am Aschermittwoch mit dem Aschenkreuz bezeichneten öffentlichen Büsser sollten diese Zeit nutzen, um in sich zu gehen und umzukehren. Sie hatten die Aufgabe, eine günstige Atmosphäre des Mit- und Füreinanders zu schaffen. - **Heute** stellt sich die Frage, ob die herkömmliche Bezeichnung „Fastenzeit“ dem Sinn dieser Wochen noch gerecht wird. Aber auch die Vorschläge zu einer Umbenennung in „österliche Bußzeit“, „österliche Bereitungszeit“ oder einfach „die 40 Tage vor Ostern“ haben ihre Schwächen und konnten sich nicht allgemein durchsetzen.

Die Hilfswerke der katholischen und evangelischen Kirche „MISEREOR“ und „Brot für die Welt“ rücken mit ihren **Fastenaktionen** den Gedanken in den Blickpunkt: „Anders leben, damit andere überleben!“ Sie fordern damit die Menschen der reichen, nördlichen Erdhalbkugel zur Solidarität auf mit den armen Völkern der südlichen Hemisphäre. Damit wird der ursprüngliche Sinn der Fastenzeit für unsere Zeit verlebendigt: Fasten hat neben einer gesundheitlichen oder religiösen auch eine soziale Dimension.

### **Fasten, was ist das?**

Fasten ist ein Weg zur eigenen Stärkung, dient Leib und Seele gleichermaßen, beschränkt sich nicht nur auf die Fastenzeit, ist eine uralte Erscheinung in allen Religionen. Wer fastet, macht körperliche und seelische Grenzerfahrungen. Fasten heißt: Jeden Tag eine gute Tat! Unabhängig werden vom Luxus! Miteinander teilen! Auf den anderen zugehen!

### **Bräuche:**

In der Fastenzeit wird von einigen Bräuchen berichtet, wie z.B. vom Brauen des Fastenbieres. Da Flüssiges nach alter Auffassung das Fasten nicht unterbricht, kam es dazu, dass in dieser Zeit **Starkbier** gebraut wurde. Diesen Brauch übten vor allem die Mönche in Süddeutschland. - Nach alten Überlieferungen und Formen vollzieht sich auch das Backen der **Gildebrote**. Anstelle des süßen Faschingsgebäcks gibt es Brote in der Form eines Ringes um ein Kreuz – zur Erinnerung an Jesu Kreuzigung.

### **Die Fastenbrezel**

Jeder kennt die Brezel. Sie ist rund, aber selten wie ein Kreis, sondern meistens etwas breiter als hoch, und ihre Enden werden nach innen fast kreuzförmig übereinandergelegt. Man nennt sie Laugenbrezeln, isst sie vor allem im Süden Deutschlands gern und bekommt sie sogar auf der Straße zu kaufen. (Speyer feiert alljährlich ein „Brezelfest“.) – Der Name „Brezel“ ist nur die Hälfte des ursprünglichen Namens. Ursprünglich hieß sie „Fastenbrezel“. Sie wurden von Aschermittwoch an in den Klöstern aus Weizenmehl gebacken und den Armen, die an der Klosterpforte um ein Essen baten, gegeben. Alle, die Fastenbrezeln aßen, sollten dabei an das Leiden Jesu erinnert werden. Der Teig wurde zu Ringen ausgewellt; daran hat man mit zwei dünnen Teigröllchen ein Kreuz geformt und festgemacht. Die Brezel sah also ursprünglich aus wie ein Kreis mit einem Kreuz in der Mitte. - An unseren heutigen Brezeln erkennt man das Kreuz nicht mehr richtig; die Brezeln sind ja auch keine Fastenbrezeln mehr. Damals sollten sie mithelfen, die Menschen auf Ostern vorzubereiten...

### **Fasten**

Fasten ist zunächst eine freiwillige Einschränkung unserer Eßgewohnheiten. Hunger zu spüren kann ein kleines Zeichen unserer Verbundenheit mit den täglich Hungernden und ums Überleben kämpfenden Armen sein. - Fasten kann aber auch ein Zeichen der Wiedergutmachung sein für unsere Gleichgültigkeit, für unsere Unterlassungssünden und das Mitläufertum, für unseren Luxus, den wir uns leisten, während seit Jahren die Mehrheit der Weltbevölkerung täglich Not leidet und hungert. – In der christlichen Tradition war das Fasten zunächst ein Zeichen der Buße, der Bekräftigung des Gebets und eine Form der Gottesfindung und – verehrung. Im Alten Testament findet sich die Dreieinheit Beten – Fasten – Almosen. Beten umfasst den ganzen Bereich der Gottesverehrung, Almosen die tätige Nächstenliebe, und das Engagement für Gerechtigkeit und Fasten bedeutet Verzicht und Selbsterfahrung sowie den Beweis der eigenen Glaubwürdigkeit. Im NT berichten Lukas und Matthäus, dass Jesus sein öffentliches Leben mit einem 40tägigen Fasten begann. Er wehrt sich allerdings gegen das Fasten der Pharisäer: „Wenn ihr fastet, dann fastet nicht wie diese Heuchler!“ Jesus will kein äußeres Fasten, sondern eins aus einem inneren Anliegen heraus, so wie es die Urchristen praktizierten.