

Fastenzeit 2025: Verzicht als Schlüssel zur inneren Erneuerung!

Erfahren Sie alles über die Bedeutung der Fastenzeit 2025, ihre Ursprünge, Bräuche und die moderne Praxis im Christentum.

Hannover, Deutschland - Am Aschermittwoch beginnt heute, dem 5. März 2025, die Fastenzeit, die 40 Tage bis Ostern dauert und für viele Gläubige ein wichtiger spiritueller Zeitraum ist. Fasten hat eine lange Tradition und wurde bereits von alten Ägyptern und Griechen praktiziert. Für Christinnen und Christen dient diese Zeit der Vorbereitung auf die Auferstehung Jesu. Die Intensität des Fastens variiert je nach persönlicher Frömmigkeit. Der spirituelle Zweck ist es, „Platz für Gott“ zu schaffen und den eigenen Glauben zu vertiefen, wie [Sächsische.de](#) berichtet.

In den evangelischen Kirchen war das Fasten lange Zeit unüblich, hat jedoch durch die Fastenaktion „7 Wochen Ohne“ an Popularität gewonnen. Diese Initiative existiert seit über 40 Jahren und fordert die Teilnehmenden dazu auf, bewusst auf Dinge wie Alkohol, Schokolade oder Nikotin zu verzichten. Der diesjährige Appell „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“ zielt darauf ab, Menschen zu helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ralf Meister, Landesbischof von Hannover, betont hierbei die wichtige Verbindung des Menschen mit dem Atem Gottes.

Unterschiedliche Fastentraditionen

Die katholische Kirche hingegen unterscheidet zwischen Fasten, das den Verzicht auf Nahrung bedeutet, und Abstinenz, bei der

auf Fleisch verzichtet wird. Fleischverzicht ist an allen Freitagen des Jahres sowie am Aschermittwoch vorgeschrieben. Historisch gab es im Mittelalter bis zu 130 Fastentage, während die katholische Fastenordnung heute mehr Freiheit bei der Wahl des Verzichts zulässt. Fasten soll auch Werke der Nächstenliebe fördern; beispielsweise durch Almosen für Bedürftige. Eine Praxis, die am Aschermittwoch durch das Segnen mit Asche sichtbar wird, das biblische Demutsgesten symbolisiert.

Zahlreiche Menschen verzichten in der Fastenzeit bewusst auf Genussmittel. Eine Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK zeigt, dass 72% der Befragten den Verzicht aus gesundheitlichen Gründen für sinnvoll erachten, was einen Anstieg um 5% im Vergleich zum Vorjahr darstellt. Vor allem junge Menschen im Alter von 18 bis 29 Jahren zeigen Interesse am Fasten, mit einer Zustimmungsrate von 84%. Zu den häufigsten Verzichtsziele zählen Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch. Darüber hinaus planen 27% der Befragten eine digitale Auszeit.

Die Bedeutung des Fastens

Fasten wird aus evangelischer Sicht nicht als Mittel angesehen, um Gottes Wohlgefallen zu erlangen. Es geht vielmehr um persönliche Reflexion und das bewusste Abwägen von Lebensgewohnheiten. Pfarrer Dan Peter, Sprecher der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, erklärt, dass Fasten kein Wettkampf sein sollte, sondern eine Gelegenheit, den Alltag zu unterbrechen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Diese ganzheitliche Praxis hat keinen religiösen Zwang; sie wird als persönliche Entscheidung angesehen. Fasten hat zudem eine lange Geschichte in verschiedenen Kulturen, die oft mit Gebet und Almosen verbunden war, wie die **Ärztegesellschaft Heilfasten** feststellt.

Über die Jahrhunderte hat Fasten nicht nur spirituelle, sondern auch medizinische Dimensionen angenommen. Die Entwicklung des medizinischen Fastens zur Prävention und Therapie chronischer Krankheiten begann um die Jahrhundertwende. In

den 1960er Jahren entstand der Fokus auf „Fasten zur Gewichtsreduktion“. Freiwilliges Fasten bewirkt sowohl körperliche als auch seelische Veränderungen. Bedeutende Fastenärzte wie Otto Buchinger und F. X. Mayr haben die Fastenpraxis entscheidend geprägt und dazu beigetragen, den Dialog zwischen Schulmedizin und Naturheilverfahren zu fördern.

Angesichts der verschiedenen Traditionen und Ansätze wird das Fasten heute auch in modernen Kontexten wie im Urlaub und im Alltag praktiziert. Diese Vielfalt spiegelt sich in den unterschiedlichen Perspektiven wider und zeigt, wie relevant das Fasten für viele Menschen ist.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Hannover, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.saechsische.de• www.evangelisch.de• aerztegesellschaft-heilfasten.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de