Die Fastenzeit ist eine Tradition in vielen christlichen Konfessionen, die vor allem in den 40 Tagen vor Ostern begangen wird. Der Begriff „Fastenzeit“ stammt vom lateinischen Wort *Quadragesima*, was „vierzig“ bedeutet ein Hinweis auf die 40 Tage, in denen Christen traditionell durch Fasten, Gebet und Buße auf Ostern vorbereitet werden.

Ziel dieser Zeit ist es, sich geistlich auf die Feier der Auferstehung Jesu Christi vorzubereiten dem Fundament des christlichen Glaubens. Während der Fastenzeit üben sich viele Christen im Fasten und in der Buße und denken über das Opfer Christi nach.

Was ist der Sinn der Fastenzeit?
Die Tradition der Fastenzeit orientiert sich an den 40 Tagen, die Jesus in der Wüste fastete und dort vom Teufel versucht wurde (Matthäus 4,1–2). Durch das Fasten wollen Christen dem Vorbild Jesu folgen: in Selbstverleugnung, Gebet und geistlicher Disziplin. Es ist eine Zeit der Umkehr und Selbstprüfung, die Gläubige geistlich wachsen lässt und ihr Herz auf Ostern vorbereitet.

Obwohl man von 40 Fastentagen spricht, umfasst die Fastenzeit tatsächlich 46 Tage, da die Sonntage nicht mitgezählt werden. Sie gelten als Tage der Ruhe und Unterbrechung des Fastens.

Ist die Fastenzeit biblisch?
Die einfache Antwort lautet: Nein. In der Bibel gibt es kein Gebot und keine direkte Anweisung zur Beobachtung der Fastenzeit. Sie ist eine christliche Tradition, aber kein göttliches Gebot.

Das Fasten an sich ist jedoch sehr wohl biblisch. Es gibt zahlreiche Beispiele, in denen Fasten als geistliche Praxis gelebt wird (z. B. Matthäus 6,16–18; Apostelgeschichte 13,2–3; Lukas 5,35). Die heutige Form der Fastenzeit wird jedoch nicht ausdrücklich in der Bibel vorgeschrieben.

Solche Traditionen können hilfreich sein, wenn sie den Glauben stärken und die Beziehung zu Gott vertiefen vorausgesetzt, sie verdecken nicht die zentrale Botschaft des Evangeliums. Wichtig ist, dass jede Tradition im Einklang mit der Heiligen Schrift steht und ihr nicht widerspricht. Wenn Traditionen zu reinen Ritualen werden, besteht die Gefahr von Gesetzlichkeit und Selbstgerechtigkeit.

Ist es eine Sünde, die Fastenzeit zu begehen?
Nein, das Beobachten der Fastenzeit ist keine Sünde. Fasten ist im Leben eines Christen sogar wichtig. Jesus selbst lehrt, dass Fasten Teil des Glaubenslebens sein soll (Matthäus 6,16–18).

Allerdings kommt es auf die innere Haltung an. Wenn man fastet, nur um eine religiöse Pflicht zu erfüllen, ohne echte Reue oder Sehnsucht nach Gott, bleibt das Fasten leer und wirkungslos. Wahres Fasten muss von Gebet, Demut und dem Wunsch nach geistlichem Wachstum begleitet sein.

Es geht nicht darum, Gott durch Verzicht zu beeindrucken oder sich seinen Segen zu verdienen. Fasten bedeutet, sich selbst zu demütigen und die Abhängigkeit von Gott zu erkennen. Wahres Fasten verändert das Herz, nicht nur den Körper. Ziel ist das geistliche Wachstum nicht ein äußeres Ritual.

Ist es eine Sünde, die Fastenzeit zu brechen?
Wenn man sich für einen bestimmten Zeitraum wie die 40 Tage der Fastenzeit zum Fasten verpflichtet, kann das als Gelübde vor Gott verstanden werden. Prediger 5,3–4 (Lutherbibel 2017) warnt:

> „Wenn du Gott ein Gelübde tust, so zögere nicht, es zu erfüllen; denn er hat kein Gefallen an den Toren: was du gelobst, das halte. Es ist besser, du gelobst nichts, als dass du etwas gelobst und hältst es nicht.“

Auch in Römer 14,23 heißt es:

> „Alles aber, was nicht aus Glauben geschieht, ist Sünde.“

Wenn du also eine Fastenzeit beginnst, sie aber ohne triftigen Grund abbrichst, zeigt das unter Umständen einen Mangel an Ernsthaftigkeit oder Glauben. Die Sünde liegt nicht im Fastenabbruch an sich, sondern im fehlenden Herzen dahinter. Wenn du merkst, dass du deine Verpflichtung nicht halten kannst, ist es besser, ehrlich damit umzugehen und umzukehren, als halbherzig weiterzumachen.

Ist es notwendig, während der Fastenzeit zu fasten?
Es ist nicht erforderlich, genau in der Fastenzeit zu fasten. Fasten ist aber grundsätzlich eine wichtige geistliche Übung für Christen. Die Fastenzeit bietet lediglich einen bekannten Rahmen dafür. Man kann auch zu jeder anderen Zeit des Jahres fasten.

Fasten sollte nicht bloß eine kulturelle oder religiöse Gewohnheit sein, sondern ein bewusstes Mittel zur geistlichen Erneuerung. Die Bibel betont, dass es nicht auf das Ritual, sondern auf das

Herz ankommt. Christen sind aufgerufen, jederzeit geistlich wachsam zu sein – nicht nur während der Fastenzeit.

Wenn du dich entscheidest, in der Fastenzeit zu fasten, kannst du dies für die vollen 40 Tage tun oder nach deinem geistlichen Bedarf anpassen. Entscheidend ist die innere Ausrichtung. Es kommt nicht auf die genaue Anzahl der Tage an, sondern auf die Tiefe der Begegnung mit Gott.

Fazit:
Die Fastenzeit ist kein biblisches Gebot, aber sie kann eine hilfreiche Praxis sein, wenn sie mit dem richtigen Herzen begangen wird. Sie ist eine christliche Tradition, die wie alle Traditionen im Licht der Bibel geprüft werden muss. Wenn du die Fastenzeit begehst, dann mit echter Hingabe, mit dem Ziel, geistlich zu wachsen nicht aus bloßem Pflichtgefühl.

Letztlich ist es nicht entscheidend, ob du gerade in der Fastenzeit fastest oder zu einem anderen Zeitpunkt wichtig ist deine innere Haltung. Möge dein Fasten dich näher zu Gott führen und zur Heiligung beitragen.

> *Jesus sagte in Matthäus 5,20:*
> „Denn ich sage euch: Wenn eure Gerechtigkeit nicht besser ist als die der Schriftgelehrten und Pharisäer, so werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen.“

Wahre Spiritualität kommt nicht durch äußere Werke, sondern durch innere Erneuerung.

Möge Gott dein Fasten segnen und dich in tiefere Gemeinschaft mit ihm führen.

JIUNGE NA GROUP LETU LA WHATSAPP HAPA >> WHATSAPP GROUP….

Share on:
WhatsApp