

Papst Franziskus

# *Macht euer Herz stark*

Fasten-Botschaften auf dem Weg nach Ostern

Zusammengestellt und herausgegeben von Simon Biallowons

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C014496

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2020  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Für die Texte von Papst Franziskus:  
© Libreria Editrice Vaticana, 2020

Satz: Carsten Klein, Torgau  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-39381-5

# Kleine Gebrauchsanweisung

Als ich Anfang zwanzig war, schien mir die Sache im Umfeld irgendwie noch etwas anders. Lehnte ich beim Essen am Freitag Fleisch ab oder generell ein Glas Wein und begründete das mit dem Verweis auf die Fastenzeit, so wurde ich nicht selten komisch angeguckt. Das passiert heute eigentlich gar nicht mehr. Da kommt viel häufiger ein »Ah, Du auch«, und schon ist man drin im Fasten-Small-Talk. Man verzichte darauf und darauf, habe auch schon zwei Kilo verloren, fühle sich sportlicher, habe deutlich mehr gelesen, ohne dieses Netflix ... und so weiter ... Fasten-Small-Talk eben. Und die Erkenntnis: Es ist schon längst keine Nachricht mehr, dass Fasten in ist. Sondern eher, dass es immer noch in ist, sinkende Begeisterung nicht zu sehen oder zu hören.

Der Begriff »Fasten-Small-Talk« soll all das nicht abwerten. Es gibt viele Arten zu fasten und viele Gründe dafür, viele gute Gründe. Selbst ernannte Fasten-Pharisäer, die beurteilen, ob die Methode richtig sei oder das Motiv falsch, gibt es genug, furchtbar. Und gera-

de im christlichen Milieu gibt es viele, die das Fasten wie eine Monstranz vor sich her tragen, und denen man frei formuliert mit Nietzsche zurufen möchte: »Kommt, seht doch etwas erlöster, zumindest gelöster aus!«

Papst Franziskus greift diesen Punkt in seinen Gedanken zur Fastenzeit und zum Fasten generell immer wieder auf und verweist auf die Bibel, auf die Warnung bei Jesaja vor den Fastenden, die zanken und streiten und schlagen oder auch auf die Ermahnung an die »heuchelnden Fastenden« im Matthäusevangelium. Es geht nicht darum, in der Fastenzeit besonders mies drauf zu sein, beim Fasten besonders augenscheinlich zu leiden. Das kann durchaus passieren, klar. Aber als Grundeinstellung lenkt es von dem ab, was das Fasten noch erschließen kann: weg von der nach außen gerichteten Show hin zum Schauen nach innen. Zum Schauen auf die eigenen Gefühle, die sich beim Verzicht regen, das Auseinandersetzen mit seinen Leidenschaften, guten wie schlechten (nicht umsonst empfiehlt Franziskus immer wieder den Verzicht auf Lästern!), das Tasten nach einer anderen Dimension, die in einem anklingt, oder die man zumindest erahnt, erhofft, ersehnt. Die Wendung nach innen kann letztlich auf das »Mehr« verweisen, christlich gesprochen auf das »Magis«. Das ist der Mehr-Wert des Fastens.

Fastenzeit kann in dem Sinne zwei Bedeutungen haben: Einmal eine grundsätzliche, Fastenzeit kann es immer im Leben geben, muss es nicht nur im vorhergesehenen Korridor mit den entsprechenden Daten prägen. Ich suche mir für jeden Monat etwas heraus, auf das ich verzichte und wozu ich mir Gedanken mache – das klappt aber ehrlicherweise auch nicht immer. Zum anderen gibt es die Fastenzeit in der christlichen Tradition, startend am Aschermittwoch, 40 Tage hinweg über die fastenfreien Sonntage, den Vorgeschmack auf Ostern, endend eben am Osterfest. In diesem Begleiter für die Fastenzeit finden Sie zahlreiche Gedanken von Franziskus zum Fasten generell und zur Fastenzeit speziell. Die kurzen Impulse decken unterschiedliche Facetten, Perspektiven und Dimensionen ab. Sie sollen ein Nachdenken anregen, das auf der nebenstehenden Seite zur Wendung nach innen genutzt wird. Die kleinen Fragen greifen etwas heraus oder schließen an den Impuls an und richten bewusst das Augenmerk auf einen selbst. Es geht dabei nicht um »man«. Es geht um das »ich«. Die Fastenzeit ist eine »Ich-Zeit«.

Aber, und das ist gerade Franziskus besonders wichtig: Die Fastenzeit ist ausgehend von der »Ich-Zeit« mehr, ist eine Beziehungszeit, zu sich selbst und zu anderen, ist eine »Du-Zeit« und letztlich eine »Wir-Zeit«. Franziskus betont immer wieder, dass mit der

Wendung nach innen am Ende doch auch die Wendung nach außen stehen muss – ein klassischer Gedanke. In diesem Fastenbegleiter wird es verknüpft mit einer alten Tradition, die beide Dimensionen wunderbar ausdrückt: Jeden Tag faste ich für jemand anderen. Ich widme das Fasten des Tages, die Gedanken, die der Impuls ausgelöst hat, viele andere Gedanken, gute Wünsche und Gebet, vielleicht auch Zeit, wenn es geht, einer oder mehreren Personen. Ich schreibe mir die Namen auf, zusammen mit meinen Gedanken, und lasse mich so durch den Tag leiten. Auf diese Weise wird dieser Fastenbegleiter zu einem Begleiter im mehrfachen Sinne: Meine Gedanken widme ich anderen, widme ihnen mein Fasten, und begleite sie durch ihren Tag. Zugleich werde ich von den Worten des Papstes, von meinen eigenen Gedanken dazu und von denen an die Menschen begleitet – »Ich-Zeit« verbindet sich mit »Du-Zeit« zur »Wir-Zeit«. Und besonders am Ende der Fastenzeit kann ich spüren, wer mit mir verbunden war in diesen Tagen.

An den Sonntagen gibt es ebenfalls Impulse, allerdings geht es hier nicht um das Fasten. Es geht darum, die vergangene Woche Revue passieren zu lassen und über das, was mir passiert ist und was in mir passiert ist, nachzudenken. Vor allem aber geht es darum: diesen Tag zu nutzen, mir und anderen etwas

zu gönnen, die Lust und die Vorfreude auf Ostern zu genießen und auszuleben.

In diesem Sinne wünsche ich beim Fasten und in der Fastenzeit viel »Ich-Du-Wir-Zeit«, begleitet durch die Gedanken des Papstes und die eigenen. Ich wünsche herzlich viel echten »Mehr-Wert«.

Simon Biallowons

# *Aschermittwoch – 1. Tag der Fastenzeit*

Voll Zuversicht und Freude

Heute, am Aschermittwoch, beginnen wir einen neuen Weg der Fastenzeit – einen Weg, der sich über vierzig Tage hinzieht und uns zur Osterfreude des Herrn, zum Sieg des Lebens über den Tod führt. Liebe Brüder und Schwestern, beginnen wir diesen Weg durch die Fastenzeit voll Zuversicht und Freude.

Möge die Einladung zur Bekehrung, die Aufforderung, »von ganzem Herzen zu Gott umzukehren«, laut in uns erklingen, so daß wir seine Gnade annehmen, die uns zu neuen Menschen macht mit jener überraschenden Neuheit, die Teilhabe am Leben Jesu selbst ist. Niemand soll also taub sein für diesen Aufruf, der auch aus diesem schlichten, so einfachen und zugleich so eindrucksvollen Ritus der Auflegung der Asche zu uns spricht, den wir gleich vollziehen werden.\*

---

\* Alle Impulstexte stammen von Papst Franziskus.





## 2. Tag

Jetzt oder nie: Lassen wir die Fastenzeit  
nicht nutzlos verstreichen!

Die »Fastenzeit« des Sohnes Gottes war ein Eintreten in die Wüste der Schöpfung, um sie wieder zu dem Garten der Gemeinschaft mit Gott werden zu lassen, der sie vor dem Sündenfall war (vgl. Mk 1,12–13; Jes 51,3).

In unserer Fastenzeit wollen wir den gleichen Weg noch einmal gehen, um auch der Schöpfung die Hoffnung Christi zu bringen, dass sie »von der Knechtschaft der Vergänglichkeit befreit werden soll zur Freiheit und Herrlichkeit der Kinder Gottes« (Röm 8,21). Lassen wir diese günstige Zeit nicht nutzlos verstreichen! Bitten wir Gott um seine Hilfe, den Weg wahrer Umkehr einzuschlagen.

*Was habe ich mir persönlich für diese Fastenzeit vorgenommen?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Heute faste ich für:*

---

---

---

## 3. Tag

### Das wahre Glück finden oder: Was bedeutet Fasten?

Fasten bedeutet zu lernen, unsere Haltung gegenüber den anderen und den Geschöpfen zu ändern: von der Versuchung, alles zu »verschlingen«, um unsere Begierde zu befriedigen, hin zu der Fähigkeit, aus Liebe zu leiden, welche die Leere unseres Herzens füllen kann.

Beten, damit wir auf die Idiolatrie und die Selbstgenügsamkeit unseres Ichs verzichten lernen und eingestehen, dass wir des Herrn und seiner Barmherzigkeit bedürfen.

Almosen geben, damit wir die Torheit hinter uns lassen, nur für uns zu leben und alles für uns anzuhäufen in der Illusion, uns so eine Zukunft zu sichern, die uns nicht gehört. So finden wir die Freude an dem Plan wieder, den Gott der Schöpfung und unserem Herzen eingepägt hat: ihn, unsere Brüder und Schwestern und die gesamte Welt zu lieben und in dieser Liebe das wahre Glück zu finden.