

## Theologin: Fasten mehr als nur Verzicht

24.02.2025 (zuletzt bearbeitet am 24.02.2025 um 20:31 Uhr)

Österreich/Kirche/Religion/Gesellschaft/Bevölkerung/Wissenschaft/Fasten

### Professorin für Christliche Persönlichkeitsbildung: Fasten als Hinwendung zu Gott und gesellschaftlicher Auftrag

Wien/Salzburg, 24.02.2025 (KAP) Fasten hat in der christlichen Tradition eine lange Geschichte, doch geht es dabei weder allein um Nahrungsmittelverzicht noch nur um individuellen Verzicht. Die Theologin und Universitätsprofessorin Ines Weber von der Universität Salzburg sieht im Gespräch mit der Nachrichtenagentur Kathpress auch einen möglichen Zusammenhang zwischen Fasten und Persönlichkeitsbildung, die über bloße Selbstoptimierung hinausgeht. "Fasten ist kein Selbstzweck und darf nicht mit egoistischer Selbstdisziplinierung verwechselt werden", so Weber, die im Wintersemester 2024/2025 die erste Professur für Christliche Persönlichkeitsbildung im europäischen Sprachraum übernommen hat.

In einer Zeit, in der Verzicht bei denen, die sich einen solchen leisten können, oft mit persönlichem Wohlbefinden verknüpft wird, warnt Weber vor einem rein individualistischen Ansatz. "Fasten im christlichen Sinn bedeutet eine bewusste Hinwendung - zu Gott, zu den Mitmenschen und zur Gesellschaft." Es gehe darum, sich von überflüssigem Ballast zu befreien und neu auszurichten: "Wo möchte mich Gott in dieser Welt haben? Wo soll ich wirken?" Dabei gelte es aber auch jene, die zu Verzicht genötigt werden, nicht aus dem Blick zu verlieren.

Christliche Persönlichkeitsbildung habe den Menschen mit seinen Stärken, Gaben und Sehnsüchten im Blick, die der Mensch zum eigenen Wohl entwickele und zum Wohl aller in die Gesellschaft einbringe, erklärt die Theologin den Hintergrund. Mit seinen Haltungen und Handlungen - einem guten christlichen Leben insgesamt - gestalte der Mensch "in seiner Verantwortung Gott und den Menschen gegenüber Gemeinschaft gerecht, demokratisch, human".

#### Trias des Fastens

Fasten, Beten und Almosengeben bilden eine Trias, die bereits im Urchristentum grundgelegt wurde. Während das Fasten heute oft isoliert betrachtet werde, sei es traditionell mit der sozialen Dimension des Almosengebens verknüpft. "Verzichte ich auf etwas, kann ich es anderen weitergeben, die es dringender brauchen", erklärte Weber. Damit enthalte Fasten eine sozial gerechte Funktion. Ganz praktisch könne dies bedeuten: "Ich verzichte während der Fastenzeit auf bestimmte Lebensmittel und gebe entweder diese oder das Geld, das ich dafür aufgewendet hätte, an andere weiter."

Schon in der Vergangenheit waren Fastengebote an soziale Unterschiede angepasst: Wohlhabende hatten größere Verpflichtungen zur Buße und zum Teilen als sozial Schwächere. "Adelige, Äbtissinnen oder Äbte hatten etwa im Mittelalter eine Vorbildfunktion und mussten sich daher an strengere Regeln halten, als das sogenannte 'einfache Volk', das hart arbeiten musste", so Weber.

#### Fasten als gesellschaftlicher Auftrag

Für die Theologin beinhaltet Fasten daher einen gesellschaftlichen Auftrag. Es ermögliche, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Perspektiven zu gewinnen. "Oft halten uns gesellschaftliche Erwartungen oder alte Glaubenssätze fest. Fasten kann helfen, sich davon zu lösen und freier zu werden für eine bewusste Lebensgestaltung." Dabei gehe es jedoch nicht um Askese um ihrer selbst willen, sondern um eine Haltung, die sowohl das eigene Leben als auch das der Gemeinschaft positiv beeinflusst. "Persönlichkeitsbildung ist letztlich Gesellschaftsbildung", so die Theologin.

Ein bewusster Umgang mit Ressourcen sei letztendlich entscheidend - egal ob während oder außerhalb der Fastenzeit, betonte Weber. "Im wohlhabenden Mitteleuropa sollte Verzicht stärker als Tugendethik verstanden werden", forderte die Theologin, die auch von einem "Ethos des Verzichts" sprach. Angesichts globaler Ungleichheiten könne freiwilliger Verzicht zu mehr Gerechtigkeit beitragen. Weber betonte jedoch, dass diese freiwillige Einschränkung nicht bedeute, "statt fünf nur noch vier Urlaube zu konsumieren", oder sich Armutsbetroffene, "die unfreiwillig auf etwas verzichten müssen, weil sie sonst Rechnungen nicht bezahlen könnten", noch mehr einschränken müssten. Fasten sei somit nicht nur eine spirituelle Übung, sondern auch ein ethisches Statement: "Es geht nicht darum, weniger zu haben, sondern mehr zu geben."

Kathpress-Themenschwerpunkt zur Fastenzeit unter [www.kathpress.at/fastenzeit](http://www.kathpress.at/fastenzeit).