EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 18.02.2026 06:55 Uhr | Anne Christin Wellmann

# Fasten

Guten Morgen,
Alle Weltreligionen kennen diese Idee: eine Zeit lang auf etwas zu verzichten.
Auf Essen oder auf Gewohnheiten.

Wann und wie und auf was verzichtet wird – das ist von Religion zu Religion unterschiedlich und hat sich in den vergangenen Jahrhunderten zum Teil stark verändert.

Viele fasten - entweder aus religiösen Gründen oder einfach, weil es ihnen guttut, bewusst auf etwas zu verzichten. Manche fasten aus gesundheitlichen Gründen, wie beim Heilfasten.

Manchmal ist nicht so ganz klar, ob man aus religiösen Gründen oder anderen Gründen fastet.
Wenn ich was für meine Gesundheit tue, tue ich was für Körper und Seele. Und umgekehrt.

Statt sofort auf meine Wünsche oder Gefühle zu reagieren, halte ich beim Fasten kurz inne und entscheide mich bewusst für oder gegen etwas.
Brauche ich diese Schokolade jetzt wirklich? Oder das Glas Wein oder die fettige Pommes?
Damit hat Fasten auch etwas mit Luxus zu tun.
Dass ich mich zum Fasten entscheiden kann, liegt daran, dass ich sonst genug habe.
Ein Grund, dankbar zu sein, oder?

Im Sinne fast aller Religionen versuche ich, nicht nur eine tiefere Verbindung zu mir selbst zu finden, sondern auch zu Gott.

Auch im Religionsunterricht in der Berufsschule sprechen wir über das Fasten. Ich merke, wie viele meiner Schülerinnen und Schüler - unabhängig davon, ob sie religiös sind oder nicht - auf etwas verzichten und es reizvoll, finden ihre Gewohnheiten zu hinterfragen.
Im letzten Jahr hat eine kleine Gruppe mal bewusst während der Fastenzeit auf Social Media verzichtet. Einige von ihnen brachten es vorher auf bis zu neun Stunden am Tag am Smartphone. Ein spannendes Experiment. Viele sagten: Das hat gutgetan. Ich hatte

plötzlich Zeit für ganz andere Sachen. Wunderbar: Ich hinterfrage mich selbst und bekomme durch eine kurze Veränderung eine neue Perspektive geschenkt.

Im Christentum beginnt die Fastenzeit heute am Aschermittwoch und endet am Ostersonntag. Dazwischen liegt die Passionszeit, die Leidenszeit von Jesus. Daran erinnern wir uns beim Fasten in den Kirchen.
So streng wie früher wird im Christentum nicht mehr gefastet.
In der evangelischen Kirche ist es völlig freiwillig.

Egal, ob religiös oder nicht, eine wichtige Regel beim Fasten ist:
Es ist zum Wohl des Menschen da.

Viele religiöse Traditionen wissen das. Sie schließen bewusst Kinder, Kranke und Schwangere vom Fasten aus. Denn Fasten soll nicht schaden, sondern stärken.
Und: Das Fasten ist immer begrenzt.
Es hat ein Ende.
Und dieses Ende ist meist mit einem neuen Anfang verbunden.
Christen feiern diesen Neuanfang an Ostern.

Ostern bedeutet:
Am Ende stehen nicht Leiden und Entbehrung.
Am Ende steht das Leben.
Nicht Gewalt und Tod, sondern Freude und Lebendigkeit.

Allen die fasten - ob aus religiösen Gründen oder ganz anderen – und allen, die nicht fasten, wünsche ich: Dass Sie wissen, was Ihnen guttut.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5: )
Es grüßt Sie, Pfarrerin Anne Wellmann aus Tönisvorst.

Quellen:
Beispiel: Bieritz, Karl-Heinrich (u.a.): Fasten, in: Religion in Geschichte und Gegenwart (RGG), 4. Aufl., Tübingen 2000.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze