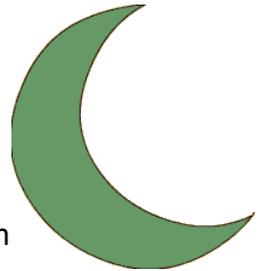


## Fasten und Fastenzeit in den großen Religionen

**Fasten** ist ein fester Bestandteil aller Religionen. Immer geht es darum, dass sich die Gläubigen durch das Fasten wieder mehr auf ihren Glauben konzentrieren und Gott näherkommen. Von allen großen Religionsstiftern wird erzählt, dass sie eine Zeitlang gefastet haben, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Mohammed fastet, bevor ihm der Koran offenbart wurde. Moses stieg auf den Berg Sinai und fastete 40 Tage, bevor er die Zehn Gebote Gottes empfing. Und Jesus zog sich vor seinem öffentlichen Wirken 40 Tage zum Fasten in die Wüste zurück. Auch heute noch gibt es in allen großen Weltreligionen Fastenzeiten.

### Islam

Für Muslime zählt das Fasten zu den „fünf Säulen“ des Glaubens. Das Fasten soll die Demut vor Gott zeigen und dem Menschen bewusstmachen, wie es Armen geht. Im Fastenmonat Ramadan ist das Fasten vom Aufgang der Sonne bis zum Untergang für alle Erwachsenen und Jugendlichen ab etwa 12 Jahren verpflichtend. Nur nach Sonnenuntergang wird gegessen und getrunken. Dazu kommt die ganze Familie oft mit Freunden und Verwandten zusammen. Vom Fasten ausgenommen sind alte und kranke Menschen, Kinder und Schwangere.



### Judentum

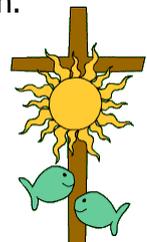
Das Judentum kennt auch Fastenzeiten als Vorbereitung auf Festtage, z. B. auf den großen Versöhnungstag Jom Kippur. Vor diesem wichtigen Fest wird weder gegessen noch getrunken und die Menschen arbeiten auch nicht, um so ihr Herz für das Fest zu bereiten. Daneben gibt es noch fünf kleine Fasttage. Außerdem gibt es Fasttage, an denen das Fasten aber nicht fest vorgeschrieben ist, beispielsweise der Vorabend des monatlichen Neumonds, der eigene Hochzeitstag oder der Todestag der Eltern.



### Christentum

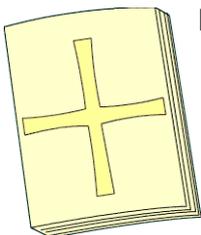
Bei den Christen dauert die Fasten- oder Passionszeit von Aschermittwoch bis Ostern. In diesen 40 Tagen soll sich der Mensch durch Enthaltsamkeit dankbar für sein Leben werden und sich wieder auf Gott ausrichten. Christen dient die Fastenzeit dazu, zur Ruhe zu kommen, sich Zeit für Gott zu nehmen, zu beten und mit Menschen in Not zu teilen. Deshalb verzichten sie z. B. auf Alkohol und Süßigkeiten, essen bewusst einfacher, reduzieren den Fernsehkonsum, fahren weniger mit dem Auto oder lesen in der Bibel.

Jeder kann für sich selbst entscheiden, wie er die Fastenzeit gestalten will.



### Orthodoxe Christen

Die Orthodoxe Kirche verlangt ihren Gläubigen ein strengeres Fasten ab. Es gibt vier lange Fastenzeiten im Kirchenjahr: sieben Wochen vor Ostern, das Apostel-Fasten nach Pfingsten dauert eine Woche, im August gibt es das Koimesis-Fasten und das Advent-Fasten gilt von Mitte November bis zum 24. Dezember. Außerdem wird an jedem Mittwoch und Freitag gefastet. An allen Fastentagen sind Fleisch, Eier und Milchprodukte verboten, an strengen Fastentagen auch Fisch, Wein und Öl. Das Fasten ist mit intensivem Gebet verbunden.



Textquelle:

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/fasten/pwiereligioesesfasten100.html>

reduziert und gekürzt