

Predigtgedanken Aschermittwoch, LJ A, 18.2.2026

Die Fastenzeit ist und bleibt eine Zeit der Reflektion. Wie jedes Jahr reichen sich Fasching und Fastenzeit die Hand, gehen ineinander über. Wie 2 Pole des Lebens, die so gegensätzlich wirken und doch auch nicht ohneeinander können. Das Ausschweifende mit dem Inwendigen. Das Lustige mit dem Nachdenklichen. Das nach Außen gehende mit der Innenschau. Gegensätze, die nur die jeweiligen Spitzen des Eisbergs symbolisieren und doch zusammengehören. Denn das Eine, gäbe es nicht ohne das Andere.

Es geht wie jedes Jahr auch um das bewusste ablegen unsere Masken, seien es Faschingsmasken oder die Masken unseres ganz normalen Lebens. Die Masken, ohne die wir glauben nicht leben, nicht überleben zu können. Die Masken, die wir meistens tragen, um sicher zu gehen auch wirklich von Anderen geliebt zu werden. So meinen wir zumindest.

Und im letzten geht es immer auch um persönliche Wahrheiten. Eigentlich kennen wir diese Wahrheiten in uns, die wir aber nicht wahr-haben-wollen. Über Jahre oder Jahrzehnte tragen wir sie in uns und Jahr für Jahr dringen sie ein bisschen mehr an die Oberfläche. Wenn wir nächtens wach liegen. In den frühen Morgenstunden, wo die Welt so leise ist, dass unsere inneren Stimmen einfach nicht mehr überhört werden können, obwohl wir sie gar nicht hören wollen. Weil wir uns innerlich so für sie schämen vielleicht. Weil wir sie für nicht liebenswert erachten. Obwohl doch das genaue Gegenteil der Fall ist.

Diese unsere inneren Stimmen streben oftmals an die Oberfläche, vielleicht gerade weil sie gehört und geliebt werden wollen. Diese Anteile in uns, die wir ständig aufs Neue begraben, müssen vielleicht irgendwann zur Welt kommen, ehrlich betrachtet, auch wertgeschätzt in den Arm genommen werden und einfach mal gedrückt und geliebt werden. Denn manchmal sind unsere dunklen Anteile nichts anderes, als ein Schrei nach Liebe.

„Vom Guten in euch kann ich sprechen, nicht aber vom Bösen. Denn was ist das Böse anderes als das Gute, das von seinem Hunger und Durst gequält wird?“ ist ein Satz vom Autor Khalil Gibran.

Also trauen wir uns wiederum, aus der Bewertung auszusteigen. Aus dem Einteilen in gut und schlecht und beginnen wir zu lieben. Oder zumindest mal uns selbst als Ganzes wahrzunehmen und Beachtung zu schenken. Um nicht erst am Sterbebett, sondern schon zu Lebzeiten Erlösung zu spüren.

Darin war dieser Christus uns Vorbild, Lehrer und Meister. Diese Pole zu vereinen und in Liebe zu erlösen.

Fastenzeit heißt somit nicht einfach nur, weniger essen und trinken. Der Sinn: Der ganze Mensch soll frei werden und sich selbst wiederfinden; er soll das einüben und verwirklichen, was wir im Glauben durch die Taufe geworden sind: ein neuer Mensch, in dem unsere Liebe, die wir alle in uns tragen, sprich der Christus in uns sichtbar wird. Das Gesetz Christi heißt hier: nicht fordern, sondern lassen, sich selber lassen und wie durch den Tod hindurch das neue, größere Leben gewinnen. Das ist der österliche Gedanke der Fastenzeit, auf den wir uns ab nun wieder 40 Tage hinbewegen und der in der Auferstehung seine Vollendung finden wird.

Und natürlich hilft uns dabei, Gewohnheiten mal sein zu lassen, die nur dem Zweck der Ablenkung, des Wegschauens, des Übertünchen oder Unterdrückens von Gefühlen und Bedürfnissen dienen. Es mag Zeiten geben, wo Ablenkung wichtig ist, die Fastenzeit lädt jedoch immer dazu ein, diese mal sein zu lassen, damit unser wahres Ich zum Vorschein kommt. Mit allen Seiten die die Fülle des Lebens in uns so spiegelt. Die Frage aber ist, sind wir gerade mutig genug? Denn Hinschauen, sich selbst ehrlich im Spiegel zu betrachten erfordert ganz viel Mut. Aber es ist allemal wert, denn am Ende steht das versprochene Himmelreich, schon zu Lebzeiten.

Was also könnten bei dir lang-praktizierte Gewohnheiten sein, die deinem wahren Selbst eigentlich im Wege stehen? Was sind deine Zeitfresser und Qualitätsfresser? Ob zu viel Zeit vor elektronischen Geräten, Doom-Scrolling wo die Stunden so dahinfliegen. Oder regst du dich immer furchtbar auf und solltest mal dein „Ärgern-Fasten“? Redest du immer so viel über andere damit du dich nicht mit dir selbst beschäftigen musst? Oder ist es wirklich die Schokolade, die immer herhalten muss, statt wirklich hinzusehen, was dieses Gefühl der Ersatzbefriedigung in dir gerade auslöst?

Wir bekommen jetzt dann das Aschenkreuz mit dem Spruch: "Bedenke Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst." Nicht weil du so wenig wert bist wie Staub, sondern um dir bewusst zu machen, dass du ein Rädchen im großen Ganzen bist und deine Zeit hier auf Erden begrenzt ist. Also nütze die verbliebene Zeit weise und überlege was am Ende des Tages, was am Ende deines Lebens übrigbleiben soll.

Worauf wirst du dankbar und mit liebevoll-glasigen Augen zurückblicken? Was war es wert dieses dein Leben gelebt zu haben? Denn das ist es, was am Ende des Tages zählt. Das ist es, warum wir vieles in Kauf nehmen. Und darauf sollten wir auch in dieser Fastenzeit wieder etwas mehr den Fokus legen. Lasst uns mutig sein, beim Hinschauen, beim uns Sein-Lassen und erst recht beim Lieben. Amen.

Gerald Schuster
Seelsorger Pfarre Urfahr