

17.02.2026

Fastenzeit ist Genusszeit am Wesentlichen

Die Katholische Aktion Österreich verweist zu Beginn der Fastenzeit 2026 auf das gängige Missverständnis rund um Verzicht und Askese: „Das größte Missverständnis der Askese ist der Verzicht. Es geht nicht um das Verzichten, sondern darum zu erkennen, wie wenig ich brauche. Richtig verstanden geht es in der Fastenzeit um die Konzentration auf das Wesentliche im Weniger. Diese reduzierte Lebensform ist nicht genussfeindlich, sondern konsumkritisch. Sie konzentriert sich auf den Genuss des Wesentlichen im Weniger,“ erklärt KAÖ-Präsident Ferdinand Kaineder.

Gerade die kommende Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostersonntag ist für Christinnen und Christen eine besondere Zeit, in der wir der Frage „Wie lebe ich richtig?“ breiten Raum geben wollen, so Kaineder. „Diese Grundfrage des Lebens ist auf das Engste verbunden mit der Frage, was genügt. Was kann ich weglassen, um intensiver zu werden. Die Grundrichtung der Fastenzeit ist mit dem Weniger-Werden, dem Wesentlich-Werden verbunden. Und genau dieses Weniger-Werden verliert seinen Schrecken, wenn es zum Wesentlichen führt, das in einer neuen Genussfreundlichkeit ausgekostet wird.“

„Viele von uns stellen fest, dass wir in Abhängigkeiten und Gewohnheiten festhängen. Ein sozial-ökologisch-spirituellem Blick eröffnet ein bewusstes Loslassen und eine neue Einsicht darin, dass wir eigentlich sehr wenig zum Leben brauchen. Die kommende Zeit ist eine Einladung an jede und jeden einzelnen, an Gruppen und die Gesellschaft insgesamt, diesen neuen Genuss des Wesentlichen im Weniger zu entdecken und dem langsamen, intensiven und stillen Genuss in allem nachzugehen“, ermuntert Kaineder. „Diese besondere Art von Selbstreflexion, das bewusste Innehalten wird ans Licht bringen, dass wir Abhängigkeiten und lebensfeindliche Gewohnheiten schmelzen lassen können. Wer beispielsweise statt mit dem Auto zu Fuß geht oder zusammen mit anderen die Öffis nutzt, wird ganz neue Lebensfacetten an sich, zusammen mit anderen, entdecken. Das Autofasten beispielsweise ermöglicht ein Hineinwachsen in den gesunden „Zu-Fuß-Geh-Modus“. Gerade das Gehen entfaltet seine heilsame Wirkung, von der wir eigentlich seit Menschengedenken wissen, wenn es heißt: Es wird im Gehen gelöst. Das kann auch heißen, dass wir gerade im digitalen Bereich regelmäßig die Stopp-Taste drücken und wieder mehr eintauchen in die persönlichen haptischen Erlebnisse, Begegnungen und Gespräche. Viele Menschen diese Zeit bewusst zum Ausmisten, zur Reduktion der sich um uns und von uns angesammelten Dinge. Andere nehmen bewusst Zeit, um ins Gebet, in die Stille, in das Staunen und in die Dankbarkeit zu gehen, einzeln oder gemeinsam. Andere achten bewusst auf ihr Essen und genießen das selbst Gekochte. Das Schnelle weicht dem Langsamen.“

Gesellschaftlich fördern wir damit bewusst eine soziale Gerechtigkeit, die nicht im Anhäufen von Geld und Macht den Lebenssinn sieht, sondern im Dienst am Gemeinwesen, das alle Menschen mitnimmt, zuerst eine würdige Lebensbasis für alle ermöglicht und schafft. Wer viel hat, wird daher selbstverständlich davon abgeben, weil das Teilen so zum gemeinsamen Genuss werden kann. Die schnell wachsende gesellschaftliche Ungleichheit und Vermögenskonzentration auf Wenige muss entlarvt werden als Gegenentwurf zum

gemeinsamen guten Leben im Wesentlichen. Wer das Wesentliche im Weniger als Anker für das Leben entdeckt, wird ebenso die unermessliche Malträtierung der Erdkruste im Dienst des fossilen Wachstums, die ungenierten Ausbeutung vieler Menschen in prekären Arbeitsprozessen und alle Kriege anprangern.

Schon in der Bibel steht: „Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht, sondern salbt das Haar und wächst das Gesicht.“ Das deutet darauf hin, dass wir nicht dem Missverständnis „Verzicht“ nachgehen sollten, sondern dem Genuss des Wesentlichen im Weniger, in tiefer solidarischer Verbundenheit.