

...so wollen wir uns damit begnügen.:

Der Hahnenschrei zur Fastenzeit

Sind die Fastnachtstage geprägt vom „Vergnügen“, so stellt die Fastenzeit die Frage nach dem „Genügen“. Wie viel brauche ich eigentlich und wann ist es genug? So verstanden ist die Fastenzeit keine Aufforderung zum Verzicht, sondern eine Einladung zur Genügsamkeit.

Von Verena Stenger

26. Feb. 2025



Genügsamkeit leben

Genügsamkeit ist in erster Linie eine innere Haltung. Genügsam zu leben bedeutet

- nicht mehr zu brauchen als nötig ist
- mit Wenigem auszukommen
- zufrieden zu sein mit dem, was man hat
- dankbar zu sein für das, was man hat
- das wertzuschätzen, was man hat
- das Streben nach „immer mehr, immer größer, immer schneller“ zu hinterfragen.

Den Blick auf das Wesentliche zu richten ist das zentrale Anliegen der Fastenzeit. Diese Konzentration auf das Wesentliche ermöglicht erst ein „Leben in Fülle“.

Genügsamkeit als Gewinn? So stellt es auch der Verfasser des 1. Timotheusbriefes dar, als er den Zusammenhalt der Gemeinde gefährdet sieht durch Prediger, die Irrlehren von Geldgier und Habsucht verbreiten:

„Die Frömmigkeit bringt in der Tat reichen Gewinn, wenn man nur genügsam ist. Denn wir haben nichts in die Welt gebracht; darum können wir auch nichts hinausbringen. Wenn wir aber Nahrung und Kleider haben, so wollen wir uns damit begnügen.“ (1 Timotheus 6, 6-8)

Sich zu begnügen, fällt aber gar nicht immer so leicht – denn Dinge zu kaufen, die wir im Grunde nicht brauchen, macht auch glücklich.

Sich begnügen zu üben – das könnten wir uns für diese Fastenzeit vornehmen.

Genügsamkeit lernen

Nutze den Raum, den die 40 Tage der Fastenzeit bieten, um Genügsamkeit einzuüben. Die folgenden Fragen können dabei helfen:

Was habe ich? Den Blick auf das richten, was du bereits hast, und es wertschätzen.

Was brauche ich? Herausfinden, was dir im Leben wirklich wichtig ist.

Wieviel brauche ich? Wann ist es genug? Worauf kann ich verzichten, ohne dass ich etwas vermisse?



So viel du brauchst...

Unter diesem Leitsatz lädt auch in diesem Jahr das ökumenische, deutschlandweite Bündnis „Klimafasten“ dazu ein, Klimaschutz ins Zentrum der Fastenzeit zu stellen. In jeder der 7 Wochen geht es um ein anderes Thema. Begleitet werden die diese Wochen von einer Vision: Wie könnte es im Jahr 2050 bei uns aussehen, wenn wir jetzt die richtigen Weichen stellen? Die Vision erzählt von grünen Städten, solidarischen Quartieren, nachhaltiger Mobilität auf dem Land, Sharing Economy, erneuerbaren Energien und Kreislaufwirtschaft. Nähere Informationen: <https://klimafasten.de/>



Welche Stadt gewinnt?

Für das Rhein-Main-Gebiet gibt es darüber hinaus in diesem Jahr eine besondere Fastenaktion. Am Aschermittwoch, den 5. März 2025, startet das Klimafasten – eine ökumenische Fastenaktion, für Klimaschutz und Klimagerechtigkeit. Die Städte Mainz, Wiesbaden und Darmstadt treten in den sieben Wochen vor Ostern in einer digitalen Klimachallenge gegeneinander an. Initiiert hat die Aktion die evangelische Kirche, die Städte sind dabei Partner und Unterstützer der Aktion. Die Klimaschutz-App des Wiesbadener Start-ups H.O.P.E. führt die Teilnehmenden spielerisch an das Thema Klimaschutz heran.

Wer mitmachen möchte, kann die App hier herunterladen:

<https://humans-on-planet.earth/klimafasten>

Nähere Informationen: [Klimafasten mit App: Welche Stadt gewinnt?](#)

