

## Presseaussendung: Evangelisch fasten

Graz, am 6. Februar 2018

---

Mit dem Beginn der Passionszeit am Aschermittwoch entscheiden sich viele evangelische Christen für bewusstes Fasten. Damit orientieren sie sich an Martin Luthers Haltung, der selber zwar fastete, sich aber gegen einen damals vorherrschenden Zwang zum Fasten aussprach.

*Evangelische fasten nicht, weil sie sich dazu verpflichtet fühlen, sondern freiwillig*, erläutert Michael Axmann, Superintendentialkurator der Evangelischen Diözese Steiermark. Axmann berichtet von seinem Verzicht: *„Ich werde auf meine Lieblingspeise verzichten, die ich mehrmals pro Woche esse: steirischen Rohschinken“*.

### Das eigene Konsumverhalten hinterfragen

Im Mittelpunkt steht dabei nicht die religiöse Pflicht, sondern durch den eigenen Verzicht zur Besinnung zu kommen. Mit dem Verzicht auf Kalorien, Konsum oder Komfort brechen manche aus dem Alltagstrott aus, um über das eigene Leben nachzudenken. Viele verzichten zeitweilig auf Gewohntes und brechen damit mit liebgewonnenen Gewohnheiten. Denkbar wäre der Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten, Rauchen oder das Auto.

### Protestantisches Selbstverständnis

Im Mittelalter erschien Enthaltbarkeit als probates Mittel den Himmel milde zu stimmen. Mit der Reformation wurden diese strengen Regeln infrage gestellt. Martin Luther lehnte die Vorstellung ab, dass Verzicht und Askese als gute Werke vor der Hölle bewahren. Er sah darin eher ein „individuelles Trainingsprogramm“. Er empfahl das Fasten *„als eine feine äußerliche Zucht“*. Wer in der Fastenzeit auf etwas verzichtet, darf daher nach protestantischem Verständnis selbst entscheiden, was ihm guttut. Daher kann nicht das gleiche Verzichtsverhalten allen gleichermaßen empfohlen oder gar verordnet werden.

### Fastenaktionen

#### - 7 Wochen ohne

In der Evangelischen Kirche gibt es seit mehr als 30 Jahren zur Fastenzeit die Aktion „7 Wochen ohne“. Das Projekt soll ein Impuls dafür sein, in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern bewusst zu leben. Infos zur aktuellen Aktion finden Sie unter: [www.7wochenohne.evangelisch.de](http://www.7wochenohne.evangelisch.de)

#### - Aktion Autofasten

Auch das ökumenische Projekt „Autofasten“ stellt den Verzicht von liebgewonnenen Gewohnheiten in den Mittelpunkt, insbesondere den Verzicht auf das Autofahren. Die aktuelle Aktion startet am 14. Februar. Die Auftaktveranstaltung "Sternstunden" mit Gregor Sieböck findet am Freitag, dem 23. Februar, ab 19.30 Uhr in der Grazer Pfarre St. Veit statt. Infos unter: [www.autofasten.at/stmk](http://www.autofasten.at/stmk)

Für Rückfragen steht Ihnen Mag. Helga Rachl unter Tel.: +43 (316)32 14 47, bzw. Mobil: +43(699)18877609 oder E-Mail: [pressestelle-stmk@evang.at](mailto:pressestelle-stmk@evang.at) zur Verfügung.