

## **Presseausendung: Fastenpraxis in Gröbming – heilsames Fasten in spiritueller Gemeinschaft**

Gröbming, 6. Februar 2018

---

### **Die Fastenpraxis: Gröbming fastet!**

Am Aschermittwoch, dem 14. Februar, startet die aktuelle Fastenaktion der evangelischen Pfarrgemeinde Gröbming. Auf dem Programm stehen seit nunmehr 25 Jahren Gottesdienste zum Thema Fasten und Beten, regelmäßige Fastengruppen und Einkehrwochenenden. Die Nachfrage nach speziellen Fastenvorträgen und Impulsabenden zum Thema „Fasten und Erweckung im Glauben“ ist enorm. Für viele Ennstaler bietet sich die Möglichkeit, einerseits etwas für die eigene Gesundheit zu tun, und andererseits über das eigene Leben nachzudenken, die Sinne zu schärfen. Die Betonung liegt dabei auf dem spirituellen Aspekt des Fastens.

*„Es geht hierbei nicht um eine Rückkehr zu überlieferten Speiseregeln, sondern um das Aufbrechen eigener Gewohnheiten - dem Heiligen Geist Raum zu geben“,* erklärt Pfarrer Manfred Mitteregger.

Als Pfarrer habe ihn theologisch vor allem die Praxis des Fastens der Glaubensvorbilder aus der Bibel inspiriert. Alle großen Vorbilder haben gefastet: Jesus, Mose, Daniel und viele andere bezeugen: Fasten ist wichtig und heilsam für den Körper, Seele und Geist“, ist Pfarrer Mitteregger überzeugt und meint weiter:

### **Persönliche Glaubenserneuerung**

*„In meiner persönlichen Fasten-Praxis ist es mir sehr wichtig, dass das Fasten meine Aufmerksamkeit auf Gott und geistliche Dinge ausrichtet und stärkt. Ich habe in meinen Fastenzeiten auch immer eine meiner Charakterschwächen besonders bedacht, um sie positiv zu verändern. Jede Fastenzeit ist mit dem Gebet um persönliche Glaubenserneuerung und Fürbitte um Glaubenserneuerung der Gemeinde und unserer Kirche verbunden.“*

Unter Anleitung des Pfarrers wird die geistliche Praxis auch mit einer körperlichen verbunden. Diese Art des Fastens steht unter der Tradition einer verinnerlichten Frömmigkeit. Nicht quantifizierbare äußeren Akte sind wichtig, sondern die Gesinnung. Fasten wird als eine Art individuelles Trainingsprogramm verstanden. Aus evangelischer Sicht kann daher nicht das gleiche Verzichtverhalten allen gleichermaßen empfohlen werden.

### **Luther und das Fasten**

Auch Martin Luther empfahl das Fasten als Vorbereitung zum Abendmahl, um „den alten Adam zu zähmen“. Er lehnte jedoch die Vorstellung ab, dass Verzicht und Askese als gute Werke vor der Hölle bewahren. Fest steht, dass auch er gefastet hat, allerdings nicht als religiöse Pflicht, sondern als äußerliche „Zucht“. Nur im traditionellen Luthertum wird am Karfreitag bis zur Todesstunde Jesu um 15 Uhr strikt gefastet. Im evangelischen Bereich heißen die vierzig Tage Passionszeit – als Zeichen dafür, dass das Motiv der Passion Jesu die gesamte Vorbereitungszeit auf Ostern bestimmt. Ursprünglich war diese Prägung auf die Karwoche beschränkt.

## **Aktion Autofasten**

Auch das ökumenische Projekt „Autofasten“ stellt den Verzicht von liebgewonnen 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)

Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf: [www.evangelium-groebming.at](http://www.evangelium-groebming.at) oder im persönlichen Kontakt mit Pfarrer Manfred Mitteregger unter 03685/22339 oder [evangelium.pfarramt@utanet.at](mailto:evangelium.pfarramt@utanet.at)