

# "Asche auf mein Haupt": Wenn Schuld zur Ware wird

19. Februar 2026 | AWQ

**Gedanken zum Impuls : „Asche auf mein Haupt“, verkündigt von Pfarrer Stefan Buß, veröffentlicht am 18.2.26 von osthessen-news.de**

## Darum geht es

Buß deutet eine säkularisierte Redewendung und moderne Fastenpraktiken in ein problematisches christliches Schuld-Sühne-Konzept um, das psychologisch destruktive Schuldgefühle fördert, statt konstruktive Verantwortungsübernahme zu ermöglichen, und verschleiert dabei autoritäre religiöse Strukturen hinter der Sprache moderner Selbstreflexion.

Stadtpfarrer Stefan Buß hat zum Aschermittwoch 2026 einen „Impuls“ veröffentlicht, der sich mit der Redewendung „Asche auf mein Haupt“ und ihrer religiösen Bedeutung befasst. Was zunächst wie eine kulturhistorische Erläuterung erscheint, entpuppt sich bei genauerer Betrachtung als Versuch, eine säkulare Alltagssprache religiös zu deuten und dabei ein problematisches Schuld-Sühne-Konzept zu propagieren, das aus humanistischer und psychologischer Sicht höchst fragwürdig ist.

## Die Vereinnahmung der Alltagssprache

Buß beginnt mit der Feststellung, dass „Asche auf mein Haupt“ eine „im Alltag weit verbreitete Redewendung“ sei, die „oft auch eher etwas flapsig“ verwendet werde, „wenn sich jemand für eine blöde Bemerkung, für etwas Dummes entschuldigt.“

Diese Beschreibung trifft zu: Im säkularen Sprachgebrauch ist die Redewendung eine ironisch-übertriebene Form der Entschuldigung, oft mit selbstironischem Unterton verwendet. Sie drückt aus: „Ja, ich habe einen Fehler gemacht, aber lass uns nicht zu dramatisch werden.“ Die Formulierung hat ihre religiösen Wurzeln längst abgestreift und funktioniert als weltliche Floskel.

Doch Buß nutzt diese säkulare Verwendung als Einstieg, um dann die „eigentliche“ – also religiöse – Bedeutung zu erklären. Die implizite Botschaft lautet: Wer diese Redewendung benutzt, aktiviert (bewusst oder unbewusst) ein christliches Bedeutungssystem. Der säkulare Sprecher wird zum unwissenden Träger religiöser Semantik erklärt.

Diese Strategie kennen wir aus vielen religiösen Diskursen: Alltägliche Begriffe und Praktiken werden als „eigentlich religiös“ reklamiert, um zu suggerieren, dass auch säkulare Menschen im Grunde von religiösen Strukturen durchdrungen sind. Doch eine Redewendung verliert ihre ursprüngliche Bedeutung, wenn sie in einen neuen kulturellen Kontext überführt wird. „Asche auf mein Haupt“ ist heute ebenso wenig ein religiöses Bekenntnis wie „Zum Teufel!“ ein Glaube an Satan ist.

# Die historische Dimension: Asche als Ritual der Unterwerfung

Buß erläutert die historischen Wurzeln: „Bereits in der Bibel gibt es Hinweise und im Altertum trugen Menschen, die eine Sünde begangen hatten, von Aschermittwoch bis zum Osterfest ein Bußgewand und sie wurden mit Asche bestreut.“

Diese Darstellung ist historisch verkürzt und verschleiert die soziale Funktion dieser Praktiken. Die öffentliche Aschebestreuung war nicht nur ein „spirituelles Zeichen der Reue“, sondern ein Instrument sozialer Kontrolle und öffentlicher Demütigung. Sünder mussten sich vor der Gemeinde erniedrigen, wurden ausgegrenzt und erst nach 40 Tagen öffentlicher Buße wieder in die Gemeinschaft aufgenommen.

Diese Praxis spiegelt ein autoritäres religiöses System wider, in dem die Kirche definierte, was Sünde ist, wer schuldig ist und unter welchen Bedingungen Vergebung gewährt wird. Die „seelische Reinigung“, von der Buß spricht, war faktisch eine institutionell erzwungene Unterwerfung unter kirchliche Autorität.

Buß erwähnt auch, dass „bereits im Altertum“ Menschen sich „zu traurigen Anlässen Asche auf Kopf oder Gewand“ streuten. Das ist korrekt – diese Praxis existierte in vielen antiken Kulturen als Ausdruck von Trauer und Verlust. Doch die christliche Tradition hat diese Geste umfunktioniert: Aus einem Zeichen der Trauer wurde ein Zeichen der Schuld. Aus persönlichem Leid wurde institutionalisierte Sühne.

Die Fastenzeit, die Buß als „Zeit der Selbstreflexion“ darstellt, war historisch eine Zeit der körperlichen und psychischen Kasteiung, in der Menschen durch Verzicht, Buße und Selbstgeißelung ihre Unwürdigkeit vor Gott demonstrieren sollten.

## Das problematische Schuld-Sühne-Konzept

Der zentrale theologische Kern von Buß' Text liegt in der Gleichsetzung von Fehler und Schuld, von Reue und Buße. Er schreibt: „Dass sich Menschen ganz bewusst mit dem auseinandersetzen, was falsch gelaufen, wo sie schuldig geworden sind.“

Aus humanistischer Sicht ist diese Gleichsetzung hochproblematisch. Fehler zu machen ist menschlich, unvermeidbar und oft sogar produktiv – wir lernen aus Fehlern, korrigieren unsere Handlungen, entwickeln uns weiter. Doch das christliche Schuld-Sühne-Konzept verwandelt Fehler in moralische Verfehlungen, die einer Reinigung, einer Buße, einer Sühne bedürfen.

Die Metapher, die Buß verwendet, ist aufschlussreich: „Ausgebranntes Holz hinterlässt nur noch Asche. Hier gibt's keinen Funken Feuer mehr. Nur noch verbrannte Reste.“ Diese Bildsprache suggeriert totale Zerstörung, irreversiblen Schaden, vollständige Auslöschung: „Eine Freundschaft, die zerbricht, ein Vertrauen, das zerstört wird. Dass nur noch Asche zurückbleibt.“

Diese Dramatisierung ist psychologisch destruktiv. Sie überhöht menschliche Fehler zu existenziellen Katastrophen. Ein unbedachtes Wort, eine unüberlegte Handlung wird zum „Verbrennungsrückstand“, zur „Asche“, zum unwiderruflichen Ende. Diese Rhetorik schürt Schuldgefühle und Versagensängste, statt konstruktive Fehlerkultur zu fördern.

Aus psychologischer Sicht ist es wichtig, zwischen **Schuld** und **Verantwortung** zu unterscheiden. Verantwortung bedeutet: Ich erkenne, dass mein Handeln Konsequenzen hatte, die anderen geschadet haben. Ich übernehme die Verantwortung dafür und versuche, den Schaden zu beheben oder zu mildern. Schuld hingegen ist eine moralische Kategorie, die mit Unwürdigkeit, Versagen und dem Bedürfnis nach Sühne verbunden ist.

Das christliche Schuld-Sühne-Konzept fördert nicht konstruktive Verantwortungsübernahme, sondern pathologische Schuldgefühle. Menschen werden nicht ermutigt, aus Fehlern zu lernen und bessere Entscheidungen zu treffen, sondern sie sollen „Buße tun“, sich „reinigen“, sich unterwerfen unter ein moralisches System, das ihre Unwürdigkeit zum Ausgangspunkt macht.

## Die Psychologisierung durch religiöse Deutung

Besonders problematisch ist Buß' Versuch, die Fastenzeit als Instrument der Selbstreflexion zu präsentieren: „Die Fastenzeit [...] ist eine Zeit, in der sich der Menschen [ sic! ] fragen kann, was ihm eigentlich im Leben wichtig ist. Wo er bei sich selbst klären kann, wo er Asche auf sein Haupt läßt – und wo er anders und neu werden kann.“

Diese Formulierung klingt nach moderner Psychologie, nach Achtsamkeit, nach persönlicher Entwicklung. Doch sie verschleiert, dass die religiöse Fastenzeit auf einem fundamental anderen Menschenbild basiert als humanistische Psychologie.

Humanistische Psychologie geht davon aus, dass Menschen grundsätzlich fähig sind zu Wachstum, zu Selbstaktualisierung, zu konstruktivem Handeln. Fehler sind Lernchancen, nicht moralische Verfehlungen. Selbstreflexion dient der Entwicklung eigener Potenziale, nicht der Aufdeckung von Schuld.

Die christliche Anthropologie hingegen sieht den Menschen als grundlegend sündhaft, als bedürftig der Erlösung, als unfähig, aus eigener Kraft „gut“ zu werden. Die Fastenzeit ist keine neutrale Zeit der Selbstreflexion, sondern eine institutionell gerahmte Periode der Buße, in der Menschen ihre Sündhaftigkeit anerkennen und sich der göttlichen Gnade (genauer: denen, die mit der Vermarktung dieser angeblichen Gnade ihr Geld verdienen) unterwerfen sollen.

Wenn Buß schreibt, man könne in der Fastenzeit „bei sich selbst klären, wo er Asche auf sein Haupt läßt“, klingt das nach Autonomie und Selbstbestimmung. Doch die Metapher der Asche ist eindeutig negativ konnotiert: Asche bedeutet Zerstörung, Schuld, Buße. Die „Klärung“ besteht also nicht darin, eigene Werte zu entwickeln, sondern Schuld zu identifizieren und zu bekennen.

Diese Vermischung von psychologischer Sprache und religiösem Schuld-Sühne-Konzept ist manipulativ. Sie suggeriert, dass Selbstreflexion notwendigerweise zur Erkenntnis von Schuld führt

– und dass diese Schuld einer religiösen Reinigung bedarf.

## Die säkulare Fastenzeit: Verzicht ohne Schuld

Interessanterweise hat sich die Fastenzeit in den letzten Jahrzehnten säkularisiert. Viele Menschen verzichten in dieser Zeit auf Alkohol, Zucker, Social Media oder andere Konsumgüter – nicht aus religiösen Gründen, sondern aus gesundheitlichen, ökologischen oder selbstdisziplinären Motiven. Die Fastenzeit wird zur „Detox-Phase“, zum „Digital Detox“, zur bewussten Auszeit.

Diese säkulare Fastenpraxis funktioniert ohne Schuld, ohne Sühne, ohne religiöse Deutung. Sie basiert auf dem Wunsch nach Veränderung, nach bewussterem Konsum, nach mehr Selbstkontrolle – nicht auf der Überzeugung, sündhaft zu sein und Buße tun zu müssen.

Doch genau diese säkulare Praxis versucht Buß religiös zu re-interpretieren. Die Frage „was ihm eigentlich im Leben wichtig ist“ wird umgedeutet in die Frage „wo er Asche auf sein Haupt lädt“. Der Wunsch nach Veränderung wird zur Schuldanerkennung. Die autonome Entscheidung zum Verzicht wird zur Buße.

Diese Umdeutung ist nicht harmlos. Sie schleust religiöse Schuldmechanismen in säkulare Praktiken ein und versucht, Menschen, die sich längst von religiösen Strukturen emanzipiert haben, erneut in ein christliches Deutungssystem einzubinden.

## Die Alternative: Verantwortung ohne Schuld

Aus humanistischer Sicht brauchen wir keine religiöse Fastenzeit, keine Asche auf dem Haupt, keine Buße. Was wir brauchen, ist eine Kultur der **konstruktiven Verantwortungsübernahme**.

Das bedeutet:

- **Fehler als Lernchancen begreifen**, nicht als moralische Verfehlungen
- **Verantwortung übernehmen** für die Konsequenzen unseres Handelns, ohne uns in pathologischen Schuldgefühlen zu verlieren
- **Wiedergutmachung leisten**, wo wir anderen geschadet haben – nicht durch symbolische Buße, sondern durch konkrete Handlungen
- **Selbstreflexion praktizieren**, um eigene Werte zu klären und bessere Entscheidungen zu treffen – nicht um Schuld zu identifizieren
- **Verzicht üben**, wo er unserem Wohlbefinden oder dem Gemeinwohl dient – nicht als Sühne, sondern als bewusste Lebensgestaltung

Diese Haltung erfordert keine religiöse Legitimation. Sie basiert auf Empathie, auf rationalem Nachdenken über Konsequenzen, auf dem Wunsch, ein gutes Leben zu führen und anderen nicht zu schaden.

## Die Gefahr religiöser Schuld rhetorik

Die christliche Schuld rhetorik, die Buß propagiert, ist nicht nur überflüssig, sie ist auch gefährlich. Psychologische Forschung zeigt, dass übermäßige Schuldgefühle zu Depressionen, Angststörungen und einem gestörten Selbstwertgefühl führen können. Menschen, die in einem Umfeld aufwachsen, in dem Fehler als Sünden gedeutet werden, entwickeln häufig ein negatives Selbstbild und haben Schwierigkeiten, sich selbst zu akzeptieren.

Die religiöse Logik „Du bist schuldig, aber Gott vergibt dir“ mag auf den ersten Blick tröstlich erscheinen. Doch sie basiert auf einer zwar rein fiktiven, aber trotzdem nicht minder destruktiven Prämisse: dass du grundlegend fehlerhaft, sündhaft, unwürdig bist – und nur durch externe Gnade (Gottes, der Kirche, des Rituals) Wert erhältst.

Humanistische Psychologie hingegen geht davon aus, dass Menschen intrinsischen Wert besitzen – nicht trotz ihrer Fehler, sondern inklusive ihrer Fehler. Wir müssen uns nicht „reinigen“, um wertvoll zu sein. Wir sind wertvoll, weil wir Menschen sind.

## Fazit: Asche braucht kein Haupt

Stefan Buß' „Impuls“ ist der Versuch, eine säkulare Redewendung und eine säkularisierte Fastenpraxis religiös zu re-interpretieren. Dabei propagiert er ein Schuld-Sühne-Konzept, das aus psychologischer Sicht problematisch und aus humanistischer Sicht überflüssig ist.

Menschen brauchen keine Asche auf dem Haupt, um Verantwortung zu übernehmen. Sie brauchen keine Buße, um aus Fehlern zu lernen. Sie brauchen keine religiöse Fastenzeit, um zu reflektieren, was ihnen wichtig ist.

Was sie brauchen, ist eine Kultur, die Fehler als Teil des Menschseins akzeptiert, die konstruktive Verantwortungsübernahme fördert und die es Menschen ermöglicht, ohne pathologische Schuldgefühle zu leben.

Die Redewendung „Asche auf mein Haupt“ mag historisch christliche Wurzeln haben. Aber im säkularen Sprachgebrauch hat sie ihre religiöse Bedeutung längst verloren – und das ist gut so. Denn eine Gesellschaft, die Fehler ohne religiöse Schuld rhetorik verarbeiten kann, ist reifer, gesünder und humaner als eine, die Menschen zur Buße zwingt.

„Asche auf mein Haupt“? Nein, danke. Lieber eine aufrechte Haltung, kritische Selbstreflexion und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen – ohne religiöse Demütigung, ohne institutionelle Unterwerfung, ohne Schuld kult.

KI

*Text mit KI bearbeitet*

- Weitere Beiträge auf AWQ.DE zum Thema Aschermittwoch...

# AKTION GLAUBENSFASTEN

## 40 TAGE OHNE GÖTTER

Eine Aktion von  
**#godbye // AWQ.DE // #wenigerglauben**



..einfach mal 40 Tage lang versuchen, die eigene Weltanschauung wiederum (oder zum ersten Mal?) mit der irdischen natürlichen Wirklichkeit abzugleichen!

Quelle: <https://www.awq.de/2026/02/asche-auf-mein-haupt-wenn-schuld-zur-ware-wird/>