

Fastenzeit: Seelischer Frühjahrsputz oder religiöse Selbstvermarktung? - Das Wort zum Wort zum Sonntag

15. März 2026 | AWQ

Fastenzeit: Seelischer Frühjahrsputz oder religiöse Selbstvermarktung? Das Wort zum Wort zum Sonntag von Benedikt Welter vom 14.3.26, veröffentlicht von ARD/daserste.de

Darum geht es

Benedikt Welter präsentiert in seinem ‚Wort zum Sonntag‘ scheinbar ein Konzept zur Verbesserung der Lebensqualität durch Reflexion („Frühjahrsputz für die Seele“). Dieses entpuppt sich bei genauer Analyse jedoch als klassische religiöse Werbebotschaft, die menschliche Probleme (Missgunst, Aggression, Ohnmacht) zunächst konstruiert, dann als ‚Verfettung der Seele‘ pathologisiert und schließlich religiöse Praktiken (Fasten, Beten, Werke der Liebe) als Lösung anbietet – wobei die entscheidende Botschaft lautet: nicht du selbst kannst dich ändern, sondern ‚ein Gott bewahrt dich vor Zertrübung‘.

Der Text im Überblick

Am 14. März 2026 spricht der katholische Theologe Benedikt Welter das „Wort zum Sonntag“ in der ARD. Sein Thema: die christliche Fastenzeit als „Frühjahrsputz für die Seele“. Oberflächlich betrachtet geht es um Selbstreflexion, innere Reinigung, die Bewältigung negativer Emotionen wie Missgunst, Aggression und Ohnmacht.

Doch bei genauer Analyse zeigt sich: **Es geht nicht primär um Menschen und ihre Lebensqualität, sondern um die Bewerbung religiöser Praktiken und die Etablierung göttlicher Abhängigkeit.**

Der Text folgt einem klassischen Muster: *Problem benennen ? religiös pathologisieren ? religiöse Lösung anbieten ? Gott als unverzichtbar darstellen. Einen gesegneten Sonntag wünschen.*

Die Rhetorik des Texts: Wie aus Selbsthilfe Gotteswerbung wird

Schritt 1: Das Problem – menschlich und nachvollziehbar

Welter beginnt mit einer Liste negativer emotionaler Zustände:

- „missmutig oder empört“
- „beunruhigt“
- „durch das andauernde Gefühl, nicht gesehen zu werden“
-

„ohnmächtig“

- „innerer Aggressionstrieb steigt“
- „sich zusammenzutut mit Verzweiflung“

Diese Beschreibungen sind **nachvollziehbar und real** . Viele Menschen erleben solche Zustände. Bis hierhin könnte der Text der Beginn einer säkularen Reflexion über emotionale Regulation, Selbstfürsorge oder psychologische Gesundheit sein.

Schritt 2: Die religiöse Pathologisierung – „Verfettung der Seele“

Doch dann geschieht die **erste entscheidende Weichenstellung** : Welter nennt diese emotionalen Zustände „**Verfettung meiner Seele**“ .

Diese Metapher ist nicht neutral. Sie:

- **Pathologisiert** normale menschliche Emotionen als Krankheitszustand („Verfettung“)
- **Moralisiert** sie (Fett = negativ, Schlankheit = positiv ? moralische Dimension)
- **Konstruiert ein religiöses Problem** („Seele“ statt Psyche ? religiöser Bezugsrahmen)

Ein säkularer Text würde sagen: „Wenn ich unter negativen Emotionen leide“ oder „Wenn ich emotional belastet bin“. Welter sagt: „Verfettung meiner Seele“. Das ist **keine Beschreibung** , sondern eine zweckdienliche **religiöse Interpretation** .

Schritt 3: Die religiöse Lösung – Fasten, Beten, Werke der Liebe

Welter bietet als Lösung drei Maßnahmen an:

1. **Fasten**
2. **Gebet**
3. **Werke der Liebe**

Von diesen drei Maßnahmen ist nur **eine einzige** (Werke der Liebe / anderen helfen) **säkular sinnvoll** . Die anderen beiden (Fasten, Beten) sind **spezifisch religiös** .

Auffällig: Welter nennt das Fasten „nur eine mögliche Maßnahme“ und betont, dass ihm die anderen beiden „anspruchsvoller erscheinen“. Das **eigentlich Wichtige** sind also Gebet und Werke der Liebe.

Warum ist das problematisch?

- **Fasten** kann psychologisch sinnvoll sein (bewusster Verzicht, Achtsamkeit), ist aber **kein religiöses Privileg**
- **Gebet** hat keine nachweisbare Wirkung auf die Realität in der behaupteten Art und Weise (nur

auf das subjektive Befinden des Betenden – und überwiegend negativ auf Menschen, die wissen, dass für sie gebetet wird)

- **Werke der Liebe** (anderen helfen) sind **säkular wertvoll**, brauchen aber keine religiöse Begründung

Ein Text, der tatsächlich um menschliche Lebensqualität geht, würde **wirksame säkulare Methoden** nennen: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Psychotherapie, soziales Engagement, Sport, kreative Tätigkeiten, Gespräche mit Freunden.

Welter nennt: Fasten, Beten, Werke der Liebe. Das sind **religiöse Kategorien**, keine psychologischen.

Schritt 4: Die Gottesabhängigkeit – „nicht als Eigenleistung“

Doch der entscheidende Punkt kommt erst jetzt. Welter zitiert ein Gebet aus der katholischen Messe:

„Erlöse uns von allem Bösen und schenke Frieden in unseren Tagen. Komm uns zu Hilfe mit deinem Erbarmen und bewahre uns vor Verwirrung und Sünde.“

Und dann die Schlüsselsätze:

„Den klaren Seelenlauf zulassen. **Und das nicht als Eigenleistung, sondern weil da ein Gott ist, der mich vor zu viel Trübung bewahrt und der mich klarer sehen lässt.** „

Hier wird explizit gesagt: **Du kannst es nicht selbst. Gott muss es tun.**

Dies ist die **Kernbotschaft** des Texts. Alles vorher (die Beschreibung der Probleme, die Benennung von Maßnahmen) war nur **Vorbereitung** für diese Aussage:

Nicht du selbst kannst deine emotionalen Probleme lösen. Gott muss dich bewahren, klarer sehen lassen, dir helfen.

Das ist **keine Ermutigung zur Selbstwirksamkeit**, sondern die **Etablierung göttlicher Abhängigkeit**.

Woran erkennt man, dass es nur zum Schein um Menschen geht?

Indikator 1: Religiöse Begriffe statt psychologische

Welter verwendet durchgehend **religiöse Sprache**:

- „Verfettung meiner **Seele**“ (statt: emotionale Belastung, psychische Erschöpfung)
- „Frühjahrsputz für die **Seele**“ (statt: für die Psyche, für mein Wohlbefinden)
-

„**Sünde**“ (statt: Fehler, problematisches Verhalten)

- „**Erlöse** uns“ (statt: Hilf uns, uns selbst zu helfen)
- „mit deinem **Erbarmen**“ (statt: durch unsere Anstrengung)

Diese Begriffe sind **nicht neutral**. Sie transportieren ein **religiöses Weltbild** :

- „Seele“ impliziert eine immaterielle, unsterbliche Substanz (christliche Anthropologie)
- „Sünde“ impliziert moralische Schuld vor Gott (nicht nur Fehler)
- „Erlösung“ impliziert, dass Menschen sich nicht selbst helfen können
- „Erbarmen“ impliziert Gnade eines höheren Wesens

Ein Sprecher, dem es tatsächlich und nicht nur zum Schein um **menschliche Lebensqualität** geht, würde **säkulare, psychologische Begriffe** verwenden.

Indikator 2: Keine säkularen Lösungen

Welter nennt **keine einzige säkulare Methode** zur Bewältigung emotionaler Probleme:

Nicht erwähnt werden:

- Psychotherapie
- Achtsamkeitsübungen (säkular, nicht religiös)
- Sport und Bewegung
- Gespräche mit Freunden oder Familie
- Selbstreflexion durch Tagebuch schreiben
- Meditation (ohne religiösen Bezug)
- Soziales Engagement (ohne „Werke der Liebe“-Rahmen)

Stattdessen: Fasten (religiös), Beten (religiös), Werke der Liebe (religiös gerahmt).

Das zeigt: **Es geht nicht um die beste Lösung für menschliche Probleme, sondern um die Bewerbung religiöser Praktiken.**

Indikator 3: Externalisierung der Lösung auf Gott

Der explizite Hinweis: „**Und das nicht als Eigenleistung, sondern weil da ein Gott ist**“ .

Diese Formulierung ist entscheidend. Sie sagt:

- Du kannst es nicht selbst schaffen
- Du brauchst Gott
- Gott bewahrt dich, lässt dich klarer sehen

Ein Text, der **tatsächlich um Menschen** geht, würde sagen:

- „Du kannst lernen, mit diesen Emotionen umzugehen“
- „Durch Reflexion und Übung kannst du klarere Sicht gewinnen“
- „Mit Unterstützung (Therapie, Freunde) kannst du diese Zustände bewältigen“

Welter sagt das Gegenteil: **Nicht Eigenleistung** , sondern **Gott** .

Indikator 4: Die „Seele“ als Verkaufsargument

Der Begriff „Seele“ erscheint mehrfach:

- „Verfettung meiner Seele“
- „Frühjahrsputz für die Seele“
- „klaren Seelenlauf“
- „Seelenputz“
- „Entfetten der Seele“

Warum nicht „Psyche“? Weil „Seele“ **religiös konnotiert** ist. Die Seele ist nach christlicher Auffassung:

- unsterblich (christliche Lehre)
- gottbezogen (von Gott gegeben, auf Gott ausgerichtet)
- erlösungsbedürftig (durch Sünde belastet)

Die „Psyche“ hingegen ist:

- säkular (psychologischer Begriff)
- empirisch zugänglich (durch Therapie, Selbstreflexion)
- nicht gottabhängig

Die Wahl des Begriffs „Seele“ statt „Psyche“ ist **kein Zufall** . Sie zeigt: Es geht um **religiöse Deutung** , nicht um psychologische Hilfe.

Wie müsste der Text lauten, wenn es tatsächlich um Menschen ginge?

Ein Text, der **tatsächlich primär** um die Verbesserung der Lebensqualität durch Reflexion geht, würde etwa so lauten:

„Wenn ich missmutig, empört oder aggressiv bin – wenn ich mich ohnmächtig fühle und das Gefühl habe, nicht gesehen zu werden – dann ist das ein Zeichen, dass ich innehalten sollte. Diese Gefühle sind Hinweise darauf, dass etwas in meinem Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Statt diese Emotionen zu verdrängen, kann ich sie als Anlass nehmen für Selbstreflexion: Was löst diese Gefühle aus? Welche Bedürfnisse sind unerfüllt? Wie kann ich konstruktiv damit umgehen?

Hilfreich können sein: Gespräche mit Freunden, ein Tagebuch führen, Sport treiben, bewusste Auszeiten nehmen. Bei anhaltenden Problemen kann professionelle Unterstützung (Therapie, Beratung) wertvoll sein.

Und: anderen zu helfen – sei es durch ehrenamtliches Engagement oder einfach durch Freundlichkeit im Alltag – kann nicht nur anderen guttun, sondern auch uns selbst. Es lenkt den Blick weg von den eigenen Problemen und schafft Verbundenheit.

Innehalten, reflektieren, aktiv werden – so können wir lernen, mit schwierigen Emotionen umzugehen und unser Wohlbefinden zu verbessern.“

Dieser Text würde:

- **Keine religiösen Begriffe** verwenden (Seele, Sünde, Erlösung)
- **Säkulare Methoden** nennen (Gespräche, Tagebuch, Sport, Therapie)
- **Selbstwirksamkeit** betonen („Ich kann lernen“, „Ich kann aktiv werden“)
- **Keine Gottesabhängigkeit** etablieren

Welters Text tut nichts davon. Er ist **keine säkulare Reflexion über emotionale Gesundheit**, sondern **religiöse Werbung** mit psychologischem Anstrich.

Das Menschenbild: Defizitär und gottabhängig

Welters Text transportiert ein **negatives Menschenbild** :

- Der Mensch ist **anfällig für „Verfettung der Seele“** (Pathologisierung)
- Er kann sich **nicht selbst helfen** („nicht als Eigenleistung“)
- Er braucht **Gott**, der ihn bewahrt, klarer sehen lässt, ihm hilft
- Er ist bedroht von **„Verwirrung und Sünde“**

Dieses Menschenbild ist **entmündigend**. Es sagt:

- Du bist schwach
- Du kannst es nicht allein
- Du brauchst Gott

Ein **humanistisches Menschenbild** würde sagen:

- Du bist fähig zur **Selbstreflexion**
- Du kannst mit Unterstützung (Freunde, Therapie) an dir arbeiten
- Du brauchst **keine göttliche Intervention**, um emotional gesund zu sein

Die säkulare Alternative: Selbstwirksamkeit statt Gottesabhängigkeit

Gegen Welters religiöse Vereinnahmung emotionaler Gesundheit steht die **säkulare Alternative** :

1. Emotionen sind natürlich, nicht sündhaft

Missgunst, Aggression, Ohnmacht sind **normale menschliche Emotionen** . Sie sind nicht „Verfettung der Seele“ oder „Sünde“, sondern **Signale** :

- Missgunst kann auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen
- Aggression kann Ausdruck von Frustration oder Ungerechtigkeit sein
- Ohnmacht kann zeigen, dass wir Unterstützung brauchen

Diese Emotionen zu pathologisieren oder zu moralisieren ist **kontraproduktiv** .

2. Menschen sind selbstwirksam

Menschen können **lernen** , mit schwierigen Emotionen umzugehen:

- Durch **Selbstreflexion** (Warum fühle ich mich so?)
- Durch **Emotionsregulation** (Achtsamkeit, Atemübungen, Sport)
- Durch **soziale Unterstützung** (Gespräche mit Freunden, Familie)
- Durch **professionelle Hilfe** (Psychotherapie, Coaching)

Diese Methoden sind **empirisch belegt wirksam** . Sie brauchen keinen Gott.

3. Helfen ist wertvoll – ohne religiöse Begründung

Welters „Werke der Liebe“ sind nichts anderes als **prosoziales Verhalten** . Anderen zu helfen ist psychologisch und sozial wertvoll:

- Es schafft **soziale Verbundenheit**
- Es erhöht das **eigene Wohlbefinden** (Helper's High)
- Es trägt zu einer **besseren Gesellschaft** bei

Aber: Das braucht **keine religiöse Begründung** . Menschen helfen anderen aus:

- **Empathie** (natürliche menschliche Fähigkeit)
- **Fairness** (ethisches Prinzip)
- **Solidarität** (sozialer Zusammenhalt)
- **Eigennutz** (nicht zu verwechseln mit Egoismus)

Nicht weil Gott es befiehlt oder weil es „Werke der Liebe“ sind.

4. Keine externe Erlösung nötig

Welters Gebet („Erlöse uns von allem Bösen“) impliziert: Menschen können sich nicht selbst erlösen.

Das ist **falsch** . Menschen können:

- Ihre **Denkmuster verändern** (kognitive Verhaltenstherapie)
- Ihre **Emotionen regulieren** (Achtsamkeit, Meditation)
-

Ihre **Lebensumstände verbessern** (durch Bildung, Arbeit, soziale Netze)

- Ihre **Beziehungen gestalten** (durch Kommunikation, Konfliktlösung)

All das sind **Eigenleistungen** . Und sie funktionieren.

Fazit: Psychologie als Köder für Götterglaube

Benedikt Welters „Wort zum Sonntag“ ist ein Paradebeispiel für **religiöse Vereinnahmung psychologischer Themen** .

Der Text:

- **Beginnt** mit einem nachvollziehbaren Problem (negative Emotionen)
- **Pathologisiert** es religiös („Verfettung der Seele“)
- **Bietet** religiöse Lösungen an (Fasten, Beten, Werke der Liebe)
- **Externalisiert** die Lösung auf Gott („nicht als Eigenleistung“)
- **Etabliert** göttliche Abhängigkeit (Gott bewahrt, lässt klarer sehen)

Das ist **keine Hilfe** für Menschen mit emotionalen Problemen. Das ist **Werbung** für religiöse Praktiken und Abhängigkeit von dem Gott, mit dessen Werbung Herr Welter sein Geld verdient.

Woran man das erkennt:

1. **Religiöse Begriffe** statt psychologische (Seele statt Psyche, Sünde statt Fehler)
2. **Keine säkularen Lösungen** (keine Therapie, keine Achtsamkeit, kein Sport)
3. **Externalisierung** der Lösung auf Gott („nicht als Eigenleistung“)
4. **Religiöse Praktiken** als einzige Antwort (Fasten, Beten)

Wenn es tatsächlich um Menschen und ihre Lebensqualität ginge, würde der Text:

- Säkulare Begriffe verwenden
- Wirksame psychologische Methoden nennen
- Selbstwirksamkeit betonen
- Keine Gottesabhängigkeit etablieren

Doch Welter tut nichts davon. Sein Text ist **Götterglaube mit psychologischem Anstrich** . Die Menschen, und wie immer speziell die mit persönlichen Problemen, sind nur der **Köder** . Das eigentliche Ziel: **Gottesvermarktung** .

Die säkulare Botschaft bleibt: **Du kannst dich selbst verändern. Emotionen sind Signale, keine Sünden. Du brauchst keine Erlösung, sondern Selbstreflexion, Unterstützung und wirksame Methoden. Dein Wert ist bedingungslos – nicht weil Gott dich bewahrt, sondern weil du Mensch bist.**

KI

Text mit KI bearbeitet

Quelle:

<https://www.awq.de/2026/03/fastenzeit-seelischer-fruehjahrsputz-oder-religioese-selbstvermarktung-das-wort-zum-wort-zum-sonntag/>