

Fasten, Achtsamkeit, Mitmenschlichkeit – und plötzlich braucht es Gott dafür

1. April 2026 | AWQ

Gedanken zum Impuls : *Fasten neu ausrichten – auf Gott und die Menschen* , verkündigt von Stefan Buß, veröffentlicht am 1.4.26 von osthessennews.de

Darum geht es

Stefan Buß präsentiert Fasten, Achtsamkeit und Mitmenschlichkeit in auffallend vager Tonalität (viele „vielleicht“, „keine Pflicht, kein Druck“), vereinnahmt aber säkulare Praktiken religiös: Fasten ist nur wertvoll, wenn es „Raum für Gott“ schafft (sonst fehlt etwas „Entscheidendes“), Selbstreflexion ist schlecht, wenn sie „um uns selbst kreist“ (außer religiös gerahmt als „hin zu Gott“), und Mitmenschlichkeit (Geduld, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit) wird als „Bewegung hin zu Gott“ präsentiert – während die säkulare Alternative zeigt: Fasten funktioniert ohne Gott (Gesundheit, Ökologie, Ethik, Achtsamkeit), Selbstreflexion ist Selbstwirksamkeit (nicht Narzissmus), und Mitmenschlichkeit ist evolutionär verankert, philosophisch begründbar und intrinsisch wertvoll – ohne religiöse Rechtfertigung.

Fasten, Achtsamkeit, Mitmenschlichkeit – und plötzlich braucht es Gott dafür

Am 1. April 2026 veröffentlicht Stadtpfarrer Stefan Buß einen Impuls zur Fastenzeit. Der Text ist auffallend anders als seine bisherigen Verkündigungen: weniger dogmatisch, viele „vielleicht“, einladend statt fordernd. Buß spricht von Achtsamkeit, Stille, Selbstreflexion, Mitmenschlichkeit.

Das klingt zunächst sympathisch – fast säkular. Doch bei genauer Analyse zeigt sich: Buß vereinnahmt säkulare Praktiken (Fasten, Achtsamkeit, prosoziales Verhalten) religiös und präsentiert Gott als **notwendige Bezugsgröße** . Ohne ihn fehle etwas „Entscheidendes“. Selbstoptimierung sei nur legitim, wenn sie religiös gerahmt wird. Und Mitmenschlichkeit ist für Buß wertvoll als „Bewegung hin zu Gott“.

Dieser Beitrag analysiert Buß' Text, zeigt die religiöse Vereinnahmung säkularer Praxis und fragt: **Warum sollte man sich einen Gott einbilden, um achtsam, reflektiert und mitmenschlich zu leben?**

Die neue Tonalität: Vage statt dogmatisch – aber warum?

Wer Buß' frühere Impulse kennt, wird überrascht sein. Der Text vom 1. April ist **auffallend anders** :

Vergleich: Früher vs. heute

Frühere Impulse:

- **Dogmatisch:** „Das Herz ist trügerisch und böartig“, „Demütiges Zustimmung“, „Sich beugen ist wahre Größe“
- **Fordernd:** Klare Verhaltensanweisungen, Unterwerfung unter Gottes Willen
- **Autoritär:** Gott als unverhandelbare Autorität

Dieser Impuls:

- **Vage:** 6x „vielleicht“, „kann“, „oft“, „manchmal“
- **Einladend:** „Keine Pflicht, kein Druck – sondern eine Einladung“
- **Unspezifisch:** Keine konkreten Anweisungen, nur allgemeine Fragen

Warum dieser Tonwechsel?

Mögliche Erklärungen:

1. **Reaktion auf Kritik:** Buß' frühere Impulse (Unterwerfungsprogramm, „trügerisches Herz“, „demütiges Zustimmung“) waren theologisch problematisch und ethisch fragwürdig. Vielleicht hat er Kritik erhalten.
2. **Strategischer Rückzug:** Vage Formulierungen sind schwerer zu kritisieren als dogmatische Aussagen
3. **Zeitgeist-Anpassung:** Achtsamkeit, Selbstreflexion, Mitmenschlichkeit sind säkular populär – Buß versucht, daran anzuknüpfen

Unabhängig vom Grund: **Die Vagheit macht den Text nicht weniger problematisch** . Im Gegenteil – sie verschleiert die religiöse Vereinnahmung säkularer Praxis.



An diesem Beispiel lässt sich sehr gut das **grundlegende Dilemma** erkennen, in dem sich die ehemaligen Großkirchen hierzulande befinden:

Hält die Kirche an ihrem biblischen und dogmatischen Glaubensfundament fest, erreicht sie damit nur noch die vergleichsweise kleine Zahl an Schäfchen, die sowieso schon (bzw. noch) religiös

fundamentalistisch unterwegs ist.

Und sobald sie, wie Herr Buß heute, diese Grundlagen verschweigt oder bis zur Unbedeutsamkeit verschleiert, sind die Verkündigungen nicht mehr von küchenpsychologischen Lifestyle-Tipps beliebiger Herkunft unterscheidbar.

Wie das dann aussieht, kann sich die katholische Kirche bei ihrer protestantischen Mitbewerberin anschauen.

Die religiöse Vereinnahmung: Fasten, Achtsamkeit, Mitmenschlichkeit brauchen Gott?

1. Fasten als „Raum für Gott“

Buß schreibt:

„Aber wenn Fasten nur beim ‚Weniger‘ bleibt, dann **fehlt etwas Entscheidendes** . Denn Fasten will uns nicht leer machen – sondern **frei. Frei für etwas Größeres** .“

Und weiter:

„Im Alltag ist unser Leben oft voll – Termine, Sorgen, Erwartungen. Da bleibt wenig Raum für Gott. **Fasten kann helfen, diesen Raum wieder zu öffnen.** „

Die Botschaft: **Fasten ist nur wertvoll, wenn es „Raum für Gott“ schafft** . Ohne diese religiöse Rahmung „fehlt etwas Entscheidendes“.

Das ist **religiöse Vereinnahmung** einer säkularen Praxis:

- **Fasten existiert unabhängig von Religion:** Menschen fasten aus gesundheitlichen Gründen (Intervallfasten), aus ökologischen Gründen (weniger Konsum), aus ethischen Gründen (Solidarität mit Hungernden)
- **Fasten kann „frei machen“ ohne Gott:** Bewusster Verzicht schafft Raum für Reflexion, Achtsamkeit, neue Prioritäten – ohne religiöse Bezugsgröße
- **Das „Größere“ muss nicht Gott sein:** Es kann Familie sein, Gemeinschaft, Natur, Kunst, Wissenschaft, soziales Engagement

Buß suggeriert: **Ohne Gott fehlt etwas „Entscheidendes“** . Das ist falsch. Säkulares Fasten ist vollwertig – nicht defizitär.

2. Selbstoptimierung ist schlecht – außer religiös gerahmt

Buß schreibt:

„In der Bibel wird immer wieder deutlich: **Gott will kein Fasten, das nur um uns selbst kreist**. Es geht nicht darum, sich selbst zu optimieren oder besonders ‚fromm‘ zu fühlen.“

Und:

„Dann wird Fasten lebendig. Dann wird es zu einer **Bewegung – weg von mir selbst, hin zu Gott und zu den Menschen** .“

Die Botschaft: **Selbstoptimierung ist schlecht** („um uns selbst kreisen“), **außer** sie ist religiös gerahmt („hin zu Gott“).

Das ist **inkohärent** :

- **Selbstreflexion ist wertvoll**: Sich selbst besser zu verstehen, bewusster zu leben, Prioritäten zu setzen – das ist nicht „um sich selbst kreisen“, sondern **Selbstwirksamkeit**
- **Warum ist „hin zu Gott“ besser als „zu mir selbst“?** Wenn das Ziel ist, achtsamer und mitmenschlicher zu leben – warum braucht es dann Gott als Zwischenstation?
- **„Weg von mir selbst“ klingt nach Selbstverleugnung**: Das ist problematisch – Menschen brauchen ein gesundes Verhältnis zu sich selbst, um anderen helfen zu können

Säkulare Psychologie sagt: **Selbstfürsorge ist die Basis für Fürsorge für andere** . Man kann nicht aus einem leeren Becher schöpfen.

Buß' Formulierung „weg von mir selbst“ klingt nach **Selbstaufgabe** – das ist weder psychologisch gesund noch ethisch geboten.

3. Mitmenschlichkeit als „Bewegung hin zu Gott“

Buß nennt konkrete mitmenschliche Verhaltensweisen:

„Vielleicht bedeutet Fasten in dieser Zeit nicht nur, auf etwas zu verzichten – sondern ganz konkret:

- mehr Geduld zu haben
- bewusster hinzusehen
- ein gutes Wort zu schenken
- jemanden nicht zu übergehen“

Das ist **alles gut** . Geduld, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit, Respekt – das sind wichtige ethische Haltungen.

Aber dann kommt die religiöse Rahmung:

„Dann wird Fasten lebendig. Dann wird es zu einer Bewegung – weg von mir selbst, **hin zu Gott und zu den Menschen** .“

Wieder die Vereinnahmung: **Mitmenschlichkeit braucht Gott** . Sie ist nur wertvoll als „Bewegung hin zu Gott“.

Das ist falsch:

- **Empathie ist evolutionär verankert:** Menschen sind soziale Wesen, Kooperation und Mitgefühl sind biologisch begründet
- **Ethik funktioniert ohne Gott:** Kant, Utilitarismus, Menschenrechte – alles säkular begründbar
- **Mitmenschlichkeit ist intrinsisch wertvoll:** Sie braucht keine religiöse Rechtfertigung

Buß suggeriert: **Ohne „hin zu Gott“ ist Mitmenschlichkeit unvollständig** . Das ist religiöse Anmaßung.

Die Vagheit: „Vielleicht“ als rhetorische Strategie

Der Text enthält **auffallend viele „vielleicht“** :

- „ **Vielleicht** ist die Frage heute Morgen: Wofür schaffe ich gerade Raum in meinem Leben?“
- „ **Vielleicht** bedeutet Fasten in dieser Zeit nicht nur...“
- „ **Vielleicht** kann es ein Start sein in den Tag...“
- „ **Vielleicht** nehmen wir uns gleich einen Moment der Stille...“

Dazu kommen vage Formulierungen: „kann“, „oft“, „manchmal“, „keine Pflicht, kein Druck“.

Warum ist das problematisch?

1. **Unverbindlichkeit:** „Vielleicht“ macht alles optional – keine klaren Aussagen, keine Verantwortung
2. **Schwer zu kritisieren:** Vage Aussagen kann man nicht widerlegen („Ich habe nur gesagt ‚vielleicht‘“)
3. **Keine konkreten Anleitungen:** Der Text bleibt allgemein – was genau soll man tun? Unklar.
4. **Verschleiert die religiöse Agenda:** Die Vereinnahmung (Fasten/Mitmenschlichkeit brauchen Gott) wird durch „vielleicht“ weichgespült

Vergleich zu früheren Impulsen:

- **Früher:** „Das Herz ist trügerisch“ (klare Aussage, kritisierbar)
- **Heute:** „Vielleicht ist die Frage...“ (unverbindlich, schwer zu greifen)

Die Vagheit ist **rhetorische Strategie** : Sie macht den Text sympathischer (weniger autoritär), aber auch **inhaltlich leerer** .

Säkulare Alternative: Fasten, Achtsamkeit, Mitmenschlichkeit – ohne Gott

Gegen Buß' religiöse Vereinnahmung steht die **säkulare Praxis** :

1. Fasten ohne Gott

Menschen fasten aus vielen Gründen – **alle legitim, keiner braucht Gott** :

- **Gesundheit:** Intervallfasten, Autophagie, Stoffwechselregulation
- **Ökologie:** Weniger Konsum, CO2-Reduktion, Ressourcenschonung
- **Ethik:** Solidarität mit Hungernden, Bewusstsein für Überfluss
- **Achtsamkeit:** Bewusster Verzicht schärft Wahrnehmung, setzt Prioritäten

Das „Größere“, für das Fasten „frei macht“, kann sein: **Gesundheit, Nachhaltigkeit, Gerechtigkeit, Selbsterkenntnis** – nicht notwendig Gott.

2. Selbstreflexion ist wertvoll – nicht „um sich selbst kreisen“

Buß wertet Selbstoptimierung ab („um uns selbst kreisen“). Das ist falsch:

- **Selbsterkenntnis ist Basis für ethisches Handeln:** Wer sich selbst nicht kennt, kann andere nicht verstehen
- **Selbstfürsorge ist nicht egoistisch:** Wer gut für sich sorgt, kann besser für andere sorgen
- **Autonomie ist wertvoll:** Sich selbst zu verstehen, eigene Werte zu klären – das ist **Selbstwirksamkeit** , nicht Narzissmus

Säkulare Ethik sagt: **Respektiere dich selbst und andere** . Nicht „weg von dir selbst“, sondern **zu dir selbst – und zu anderen** .

3. Mitmenschlichkeit braucht keinen Gott

Geduld, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit, Respekt – das sind **säkulare Tugenden** :

- **Evolutionär begründet:** Empathie, Kooperation, Fairness sind biologisch verankert
- **Philosophisch begründet:** Kant (kategorischer Imperativ), Utilitarismus (größtes Glück für die meisten)
- **Rechtlich begründet:** Menschenrechte, Gleichheit, Würde

Mitmenschlichkeit ist **keine „Bewegung hin zu Gott“** , sondern **Ausdruck von Empathie und Vernunft** .

Fazit: Weichgespülte Vereinnahmung bleibt Vereinnahmung

Stefan Buß' Impuls vom 1. April ist **auffallend anders** als seine früheren Texte:

- **Weniger dogmatisch:** Viele „vielleicht“, einladend statt fordernd
- **Vage statt konkret:** Allgemeine Fragen, keine spezifischen Anweisungen
-

Sympathischer Ton: „Keine Pflicht, kein Druck“

Doch bei genauer Analyse bleibt die **Kernbotschaft problematisch** :

1. **Religiöse Vereinnahmung säkularer Praxis:** Fasten, Achtsamkeit, Mitmenschlichkeit brauchen angeblich Gott
2. **Selbstoptimierung wird abgewertet:** „Um uns selbst kreisen“ ist schlecht – außer religiös gerahmt
3. **Gott als notwendige Bezugsgröße:** Ohne ihn fehlt etwas „Entscheidendes“
4. **Vagheit verschleiert die Agenda:** „Vielleicht“ macht die Vereinnahmung schwerer greifbar, aber nicht weniger real

Die säkulare Alternative:

- **Fasten funktioniert ohne Gott:** Gesundheit, Ökologie, Ethik, Achtsamkeit – alles legitime Gründe
- **Selbstreflexion ist wertvoll:** Nicht „um sich selbst kreisen“, sondern Selbsterkenntnis und Selbstfürsorge
- **Mitmenschlichkeit braucht keinen Gott:** Empathie, Vernunft, säkulare Ethik sind ausreichend

Die humanistische Botschaft bleibt: **Du kannst achtsam, reflektiert und mitmenschlich leben – ohne Gott. Fasten macht dich frei – nicht für „etwas Größeres“ (Gott), sondern für das, was dir wichtig ist. Selbstfürsorge ist nicht „um dich selbst kreisen“, sondern Basis für Fürsorge für andere. Und Geduld, Aufmerksamkeit, Freundlichkeit sind keine „Bewegung hin zu Gott“, sondern Ausdruck deiner Menschlichkeit.**

KI

Text mit KI bearbeitet

Quelle: <https://www.awq.de/2026/04/fasten-achtsamkeit-mitmenschlichkeit-und-ploetzlich-braucht-es-gott-dafuer/>