

Leitartikel :

Bitte nicht füttern

Die Fastenzeit steht an. Wieder einmal. Nix Süßes. Kein Alkohol. Weniger Rauchen. Ein paar Pfunde abspecken... Aber ist es das? Welche Bedeutung hat die Fastenzeit eigentlich?

Von Michael Datené, Pfr.

1. März 2022



Jesus stellt das Fasten auf eine Stufe mit sozialem Engagement und Gebet (vgl. Mt 6, 118). Dabei meint er nicht: „falls du mal Almosen gibst/betest/fastest“, sondern „immer wenn du das tust“. Es ist für ihn also keine optionale Möglichkeit, sondern gehört zum Leben eines Christen dazu. So sagt er es dann auch für die Zeit nach seiner Himmelfahrt an: „Es werden Tage kommen, da wird ihnen der Bräutigam weggenommen sein; dann werden sie fasten.“ (Mt 9,15)

Manchmal wird das Fasten als eine Art „Hungerstreik“ missverstanden – ich faste, um meine Anliegen und Wünsche bei Gott durchzusetzen, um von Ihm besondere Gaben zu erhalten – so nach dem Motto: Wenn ich mir das versage, dann wird Gott mich belohnen (müssen). Aber der Sinn des Fastens ist nicht, vor Gott anzugeben, etwas von Ihm zu erhalten oder Seine Meinung zu ändern. Das Fasten hilft mir vielmehr zu verstehen, dass ich in Ihm schon alles haben. Ich blicke über meinen eigenen Tellerrand hinaus auf Ihn hin, ordne meinen Willen erneut Seinem göttlichen Willen unter. Fasten ändert nicht Gott, sondern mich selbst, meine Einstellung, mein Bild von Gott, mein Bewusstsein von meiner Identität als geliebtes Kind Gottes.

Im Fasten frage ich mich bewusst: welche Gelüste und Neigungen und Anhänglichkeiten füttere ich eigentlich in meinem Leben? Sind sie es wert? Dadurch, dass ich meine körperlichen Begierden im Zaum halte, kann der geistige Hunger in mir wachsen. Im Fasten zügle ich, was mich an mich selbst bindet, damit sich mein Geist neu und mehr zu Gott erheben kann. Ich löse mich von der Erde und erhebe mein Herz zum Herrn. Wer fastet, sagt: „Weniger von mir, mehr von Dir.“

Auf diese Weise kann das Fasten gute Früchte tragen wie: Wachstum im Glauben, Wahrnehmen der Stimme Gottes in meinem Leben, Gespür von Gottes liebevoller Gegenwart an meiner Seite, Schärfung meiner Geistesgaben, Lösen von negativen Anhänglichkeiten, tieferes Verständnis für mich selbst, für andere, für Gott.

Fasten kann dabei weit mehr sein als der Verzicht auf Speisen oder Getränke – auch wenn dies sicherlich der klassische Weg des Fastens ist. Aber Fasten kann auch bedeuten, z.B. auf Medien (Fernsehen, Computer, Handy...) zu verzichten bzw. deren Konsum auf festgelegte Zeiten einzuschränken.

Außerdem ist es wichtig, dass ich mir schon im Vorhinein genau zu überlege, wie ich die durch das Fasten entstehende Lücke füllen möchte – zeitlich und inhaltlich. Bibellesen (als Buch oder Hörbuch) ist sicher optimal. Sinnvoll ist es auch, die freiwerdende Zeit zu nutzen für das Gebet, für Spaziergehen, für Stille, für Gespräche oder Besuche, für Sport usw.

Sehr hilfreich ist es, im Team zu fasten, d.h. sich mit anderen abzusprechen und zu vereinbaren – und sich dann immer wieder gegenseitig zu bestärken, herauszufordern und zu trösten, wo es mal nicht geklappt hat. Denn Fasten ist kein „Leistungssport“. Nicht auf das fehlerlose Erreichen eines bestimmten Zielpunkts kommt es an,

sondern darauf, sich demütig vor Gott zu beugen und hinzugeben. Um es mit einem biblischen Wort zu benennen: Umkehr.

Vielleicht helfen diese Gedanken, die kommende Fastenzeit bewusst und fruchtbar zu gestalten. Mögen diese Tage der Vorbereitung auf Ostern für uns alle persönlich und für unsere Gemeinden eine neue Tiefe der Beziehung zu Gott, unserem guten Vater, schenken!

Michael Datené, Pfr.