

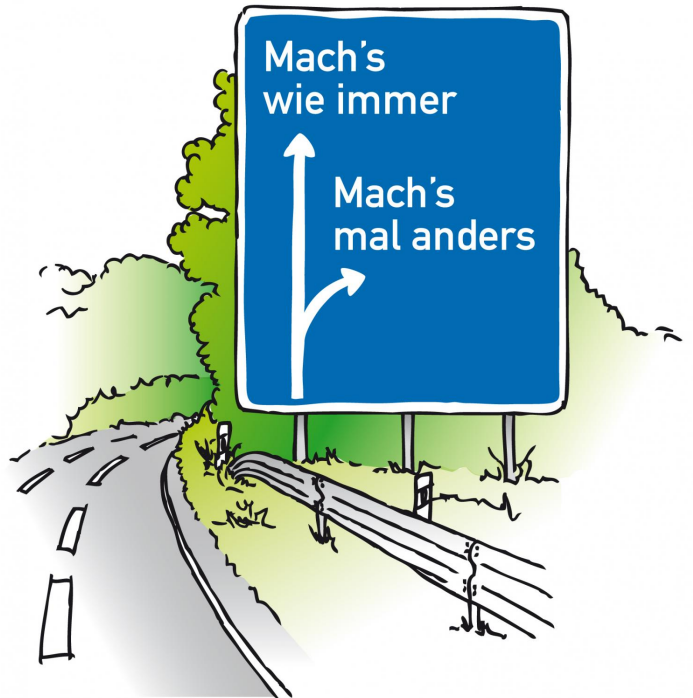
Leitartikel März 2024:

fast Fasten

Mit dem Aschermittwoch hat die österliche Bußzeit begonnen und sie dauert noch den gesamten März bis zur Osternacht am Abend des 30. März. Viele fragen sich, worauf sie denn in diesem Jahr verzichten möchten. Eine Hilfe kann es sein, sich noch einmal klar zu werden darüber, was überhaupt der Sinn der Fastenzeit ist.

Von Michael Datené

1. März 2024



Natürlich kann es sinnvoll sein, bei Speisen und Getränken zu fasten – aber es geht nicht um eine Diät. Sicher kann es sinnvoll sein, den Konsum von Fernsehen, Spielkonsolen oder Musik einzuschränken – aber es geht nicht um das Erreichen von bestimmten Leistungen. Zweifellos kann es sinnvoll sein, auf Genussmitteln (Alkohol, Rauchen, Süßigkeiten usw.) zu verzichten – aber es geht nicht darum, sich keine Freude zu gönnen.

All das wäre nur fast Fasten, denn es fehlt noch das Entscheidende.

Worum geht es dann in den sieben Wochen vor Ostern?

Das wichtigste Ziel der Fastenzeit ist die „Bekehrung des Herzens“, wie es die Bibel formuliert. Damit gemeint ist ein erneuerter direkter Draht zu Gott, die Schärfung aller Sinne für seine Gegenwart im eigenen Leben und die unbedingte Hinwendung zu ihm.

Wir Menschen sind eine Einheit von Leib und Seele und Geist. Wir leben in dreifacher Beziehung: erstens zu uns selbst, zweitens zu den Mitmenschen und zur Umwelt und drittens zu Gott. Daher macht es Sinn, in der Fastenzeit alle drei Dimensionen zu „trainieren“.

Ein paar konkrete Anregungen, um eigene Vorsätze zu fassen:

- der täglichen Gebetszeit Vorrang gegenüber allem anderen einräumen
- täglich einige Verse im Neuen Testament lesen und darüber nachdenken * die Gottesdienste bewusst im Herzen mitbeten und Gottes Gegenwart suchen
- Geld sparen (z.B. durch Fasten bei Speis und Trank) und für einen guten Zweck spenden
- Geduld mit Menschen, die ungelegen kommen oder mich stören
- Verzicht auf bissige Bemerkungen (selbst wenn sie lustig sind), auf Widerworte
- das Handy auf „schwarz-weiß-Modus“ stellen
- pünktlich aufstehen, den Wecker nicht weitersnoozen
- einen Genuss (Nachtisch, Musik, Zigarette o.ä.) nicht jetzt, sondern erst in 5 Minuten

Ganz wichtig ist: alle Vorsätze müssen dem einen großen Ziel unter- bzw. zugeordnet sein, nämlich Gott näher zu kommen, seine Liebe zu erkennen und seinem Ruf für mich zu folgen. Nicht der Verzicht als solcher zählt, sondern dass ich mich im Moment des Verzichtens an Gott erinnere, mich nach seiner Nähe sehne und mich auf ihn ausrichte. Das ist die Bekehrung des Herzens, von der Jesus spricht.

Ich wünsche uns allen, dass wir in dieser österlichen Bußzeit tatsächlich diesen Heißhunger nach Gott in uns suchen und spüren, so dass wir beim Fest seiner Auferstehung die Fülle der Freude finden, die er uns verheißen hat.

Michael Datené, Pfr.