

10.03.2022 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Weniger heißt mehr!

„Na, du siehst ja gar nicht leidend aus“ – das hat ein Freund zu mir gesagt, als wir uns über die Fastenzeit unterhalten haben. Für ihn war klar: In der Fastenzeit leidet man. Denn da wird ja verzichtet. Und wenn man verzichtet, dann ist man doch nicht fröhlich, oder?

Jeden Tag fünf Minuten einfach still in meiner Kirche sitzen

Aber für mich bedeutet Fasten nicht in erster Linie ein „Weniger“. Es ist gerade umgekehrt: Das Fasten bringt mir ein deutliches „Mehr“! Wie das geht? Zum Beispiel so: Für die Fastenzeit habe ich mir vorgenommen, weniger mit dem Auto zu fahren. Das bringt mir dann ein Mehr an Bewegung. Das tut mir gut! Ich habe in der Fastenzeit vor, weniger vor mir herzuschieben. Damit meine ich besonders wichtige Gespräche mit meiner Familie und mit Freunden. Das bringt mir mehr Kontakt, mehr gute Gespräche, mehr Lachen und Freude – das ist schön! Ich will auch weniger fernsehen und dafür mehr lesen. Das bedeutet für mich: Ich bekomme mehr spannende Geschichten und kluge Gedanken für mein Leben. Das ist mir wichtig! Und seitdem ich mir in dieser Fastenzeit jeden Tag fünf Minuten Zeit nehme, um in meiner Pfarrkirche einfach still da zu sitzen, habe ich mehr innere Ruhe am Tag. Das tut mir bei all den Sorgen um den Frieden Europa im Moment besonders gut.

Was ich im Gegenzug für mein Fasten bekomme, ist viel mehr

Ich habe schon in den letzten Jahren gemerkt: Das Fasten hilft mir, mehr Lebensqualität zu bekommen. Natürlich leide ich auch manchmal ein wenig, wenn ich auf etwas verzichte. Aber was ich dafür im Gegenzug bekomme, ist viel mehr und macht mein Leben ausgeglichener, fröhlicher und gesünder.

Mir geht's beim Fasten eigentlich viel besser als sonst

Jesus hat einmal gesagt: „*Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler!*“ (Mt 6,16) Ich verstehe gut, was er damit gemeint hat. Ich brauche gar nicht leidend auszusehen, wenn ich faste. Denn mir geht es beim Fasten eigentlich viel besser als sonst.