02.05.2022 um 17:45 Uhr

Ein Beitrag von
Rolf Müller,
Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt,
Frankfurt

Beitrag teilen:

Beitrag ausdrucken:

Beitrag downloaden:

Beitrag anhören:

Bild: Pixabay

Fasten hat Folgen!

Vor zwei Wochen war Ostern und damit ist die Fastenzeit zu Ende gegangen. Auch ich hab‘ sechs Wochen gefastet und es war eine gute Zeit für mich. Ich bin zum Beispiel bewusst viel weniger mit dem Auto gefahren und habe dafür das Fahrrad benutzt. Heute merke ich: Ich bin dadurch viel fitter geworden. Und das Buch, das ich mir für die Fastenzeit zum Lesen vorgenommen hatte, hat mich auf ganz neue Gedanken gebracht.

Es war nachhaltig!

Am besten aber war die Zeit, die ich mir jeden Tag nur für mich vorgenommen habe: mit Spazierengehen, Nachdenken oder einfach nur ruhigem Dasitzen und Beten. Ich habe gemerkt: Dadurch habe ich viele Ereignisse und Gedanken der letzten Monate für mich klären und besser

einordnen können. Wenn ich so zurückschaue, würd‘ ich sagen: Das Fasten hat für mich gute Folgen gehabt, es war nachhaltig!

Etwas anders lebt als sonst..

Vielleicht ist das genau der Grund, warum es in allen Weltreligionen solche Fastenzeiten gibt. Es tut dem Körper und dem Geist einfach gut, wenn man eine Zeit lang aus dem gewohnten Trott aussteigt und etwas anders lebt als sonst. Oft hat das auch einen positiven Effekt auf alltägliche Leben danach.

Es kann das Leben (ein wenig) verändern

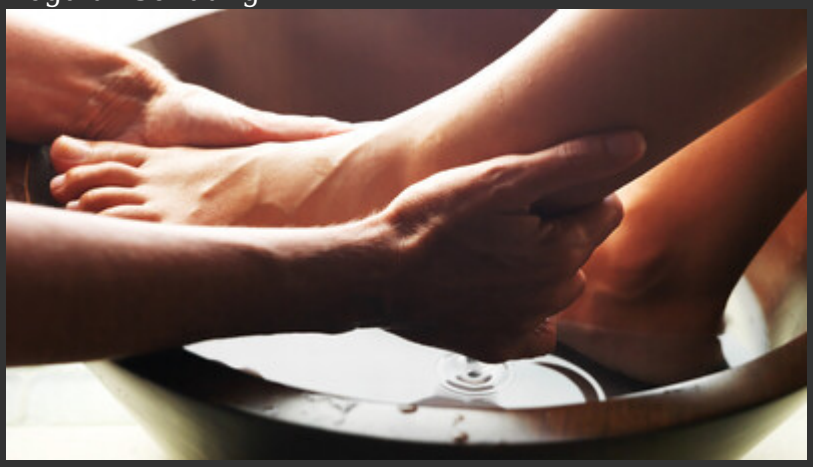
Heute geht die Fastenzeit der Muslime, der Ramadan, zu Ende. Ich kenne viele Menschen, die in den letzten Wochen mit Fasten, Beten und Spenden für die Armen den Ramadan verbracht haben. Zum Beispiel hat mir eine muslimische Erzieherin aus einem Kindergarten letzte Woche erzählt, „Ich fühle mich in dieser Zeit immer viel klarer und aufmerksamer als sonst“, und: „Ich lebe nach dem Fasten immer viel bewusster.“ Also: Fasten kann das Leben (ein wenig) verändern.

Und ich finde: Deswegen darf das Ende der Fastenzeit richtig gefeiert werden. Ich habe das an Ostern gemacht und viele Muslime tun das heute. Ihnen wünsche ich ein schönes Fest und viele gute und nachhaltige Folgen des Fastens!

WEITERE THEMEN

Das könnte Sie auch interessieren

28.03.2024hr3 MOMENT MALGründonnerstagvon Dr. Fabian Vogtzur Sendung



28.03.2024hr2 ZUSPRUCHRespekt für den anderenvon

Hannah Woernlezur Sendung

27.03.2024hr4 ÜBRIGENSGenügsamkeit tut gutvon Dr. Ulf Häbelzur Sendung

27.03.2024hr1 ZUSPRUCHGemeinsam Essenvon Claudia Rudolffzur Sendung

Copyright © 2024