

25.02.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

Katholische Pastoralreferentin, Referentin für Sozialpastoral, Frankfurt

Was ist Fasten?

Vor- und Nachteile des Fastens, alle Fastenmethoden auf einen Blick, Heilfasten nach Buchinger - die Google-Suche nach dem Stichwort Fasten zeigt über 37 Millionen Ergebnisse an. Fasten scheint voll in zu sein. Aber wenn ich mir einzelne Seiten genauer ansehe, dann verbirgt sich ganz Unterschiedliches hinter dem Begriff Fasten: Mal geht es um Diäten, mal ums Entschlacken, mal um die innere Besinnung oder auch um den Verzicht auf das, wovon ich am meisten abhängig bin. Das muss dann gar nicht nur Essen sein, sondern auch Rauchen oder irgendwelche anderen schlechten Angewohnheiten.

Und im Internetlexikon Wikipedia heißt es: „Als Fasten wird die völlige oder teilweise Enthaltung von allen oder bestimmten Speisen, Getränken und Genussmitteln über einen bestimmten Zeitraum hinweg, üblicherweise für einen oder mehrere Tage, bezeichnet.“

Letzte Woche, am Aschermittwoch, hat sie begonnen, die Fastenzeit der Christen, 40 Tage Fasten als Vorbereitung auf Ostern. Doch was heißt das nun: dass alle Christen bis Ostern nichts essen dürfen? Oder dass sie sich in Enthaltung üben, so wie es bei wikipedia heißt?

Natürlich geht es auch beim christlichen Fasten um den zumindest teilweisen Verzicht auf Nahrung. Dabei steht aber nicht das Abnehmen oder Entschlacken

im Mittelpunkt. Es geht darum, dass ich durch den Verzicht frei werde. Ich muss mich nicht mehr auf Essen und Trinken konzentrieren, sondern kann mich auf mein Leben besinnen. Ich kann mich konzentrieren auf das, was mir wirklich wichtig ist. Und das ist auch der Grund, warum manche die Fastenzeit nutzen, um sich von anderen Abhängigkeiten zu befreien. Komme ich 40 Tage ohne Alkohol aus? Kann ich so lange aufs Auto oder den Fernseher verzichten? Und wie viel Zeit meines Lebens verbringe ich eigentlich vor dem Computer? Dabei kommt es nicht auf das Verzichten um des Verzichts willen an. Ich will herausbekommen: Geht es auch ohne? Und vielleicht sogar besser? Oder bin ich schon so abhängig bin von diesen Dingen, dass sie quasi zu meinem zentralen Lebensinhalt werden? Ich kann klarer sehen: Bestimmen die Dinge mich oder ich die Dinge?

„Woran du dein Herz hängst. Das ist dein Gott.“ hat Martin Luther gesagt. Auch darum geht es beim Fasten: festzustellen, wer mein Gott ist und wen ich vielleicht – ohne es wirklich zu wollen – zum Gott erhebe. Manchmal ändern sich ja beim Fasten die Prioritäten und die Götter. Und ich merke wieder, woran ich mein Herz wirklich hängen will.