

26.02.2020 um 17:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Alexander Matschak,**

Medienkoordinator des Bistums Mainz

## Zuversicht zum Start in die Fastenzeit

Heute ist Aschermittwoch. Für Christen heißt das: Jetzt beginnt die 40-tägige Fastenzeit. Oder wie es korrekt heißt: Österliche Bußzeit. Rund sechs Wochen Verzicht und innere Einkehr stehen an. Aber auch viele, die mit Glauben und Kirche wenig anfangen können, nehmen sich jetzt einiges bis Ostern vor: weniger essen, weniger Alkohol trinken. Mehr Bewegung. Oder auch weniger Facebook, weniger Fernsehen. Weniger Videospiele. Alles Vorsätze, die wahrscheinlich bei den wenigsten Begeisterungstürme auslösen. Denn wer verzichtet schon gerne? Ziemlich trübe Aussichten für die nächste Zeit. Da kann man schon mal schlechte Laune haben.

Aber, bevor ich in schlechte Laune ver falle, schaue ich in die Bibel. Auch da spricht Jesus vom Fasten. Und seine Worte finde ich immer wieder klasse. Er sagt: Blas keine Trübsal, wenn du fastest, sondern mach dich richtig schick! Wörtlich heißt es im Matthäus-Evangelium: „Salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“ (Mt 6,16-18) Jesus sagt mir: Geh das Fasten, geh den Verzicht positiv an! Überlege, was es dir persönlich bringt.

Ich habe mir für die Fastenzeit zum Beispiel vorgenommen, abends das Handy konsequent beiseite zu legen. Nicht mehr ständig zu schauen: Wer hat mir noch eine WhatsApp-Nachricht geschrieben? Soll ich diesen Post bei Facebook schnell noch liken? Einfach fallen wird mir das nicht. Denn ich daddle sehr gerne mit meinem Handy rum. Aber ich bin überzeugt: Das bringt mir Zeit. Zeit für meine Frau und meine Kinder. Zeit für ein Telefonat mit Freunden. Zeit für ein gutes Buch. Ich finde: ziemlich positive Aussichten.

Und ganz positiv ist auch die diesjährige Fastenaktion der evangelischen Kirche. „Zuversicht:

Sieben Wochen ohne Pessimismus“, heißt sie. Eine großartige Idee: zuversichtlich auf das Leben blicken. Natürlich weiß ich auch: Vielen Menschen fällt das schwer. Sie sind vielleicht von Arbeitslosigkeit bedroht. Sie müssen Tag und Nacht einen Angehörigen pflegen. Sie haben ihren Partner durch eine schwere Krankheit verloren. Und wenn ich in die Welt blicke, sieht es nicht viel anders aus: Klimawandel, Kriege und Krisen, bedrohte Demokratien. Grund genug, pessimistisch zu sein.

Aber Gott hat uns Menschen die Zusage gegeben: Ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt. Gott ist bei mir – trotz allem Elend, aller Trauer, aller Ungerechtigkeiten. Gott ist bei mir – auch in dieser Zeit, auch in dieser Welt. Diese Zusage Gottes gibt mir Zuversicht. Sie lässt mich positiv auf meinen Lebensweg blicken. Und diese Zuversicht hilft mir, aus Krisen zu lernen und Neues zu versuchen. Besonders auch an Aschermittwoch, zum Start in die Fastenzeit.