

04.04.2022 um 06:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Dr. Marco Bonacker,**

Katholischer Leiter der Abteilung Bildung und Kultur im Bischöflichen Generalvikariat Fulda

## Fasten als Selbstoptimierung?

Ein gutes Stück der Fastenzeit liegt hinter uns. Ostern ist nicht mehr weit. Haben Sie Ihre Vorhaben und Pläne für die Fastenzeit bis heute durchgehalten? Oder haben Sie schon nach wenigen Tagen Schiffbruch erlitten mit den hochfliegenden Plänen des Verzichts, der Neuorientierung und des Neuanfangs?

Genau darauf will uns ja die Fastenzeit hinweisen: Ein neuer Anfang ist möglich! Dafür müssen wir bisherige Gewohnheiten hinter uns lassen, müssen neue Wege gehen, müssen innerlich umkehren. Und warum? Um uns innerlich auf das vorzubereiten, was wir in der Auferstehung Jesu als Verheißung erfahren haben: das ewige Leben! Und das feiern wir an Ostern!

Darauf sollen wir in der Fastenzeit unseren Blick richten und unsere Seele mit der Idee vertraut machen, dass auch wir für die Ewigkeit geschaffen sind. Die innere Umkehr, die dafür nötig ist, zeigen wir uns selbst natürlich auch nach außen hin an: Wir verzichten auf allerlei Dinge und Gewohnheiten; Alkohol, Süßigkeiten, das Smartphone oder das Auto. Noch besser wären geregelte Zeiten der Stille, der Ruhe und des Gebetes. Aber alle nach außen sichtbaren Handlungen haben eines gemeinsam: Wären sie alles, dann wäre die Fastenzeit nicht mehr als eine religiös verpackte Selbstoptimierung. Und von Selbstoptimierung haben wir doch sicher schon genug in unserem Leben. Überall sollen wir uns verbessern, das Beste aus uns herausholen, unsere Zeit optimal nutzen. Das stresst viele Menschen zurecht. Aber geht es beim Fasten nicht genau darum? Ist es denn nicht auch so etwas wie eine religiöse Selbstoptimierung? Der Gedanke liegt nahe, hier auch unsere Leistung in den Vordergrund zu stellen. Es liegt nahe zu denken: Jetzt kommt es auf mich allein an! Aber dabei würde man das Eigentliche gründlich aus dem Blick verlieren. Gott geht es in der Fastenzeit nicht darum, dass wir uns selbst optimieren, sondern dass wir wieder neu offen werden für sein Angebot an uns: Und das besagt eben nicht, dass wir uns

selbst retten müssen – das können wir nämlich gar nicht, – sondern dass er uns kennt und liebt und unsere Vollendung will. Und schließlich, dass er sie auch wirkt und macht. Optimierung kommt also nicht aus uns, sondern aus dem, für den wir uns öffnen dürfen, um alles Notwendige zu empfangen: Gott selbst.

Untätig werden wir dadurch nicht – immer bleiben wir Subjekte unseres Lebens, Gott zwingt uns zu nichts. Er, der die absolute Liebe ist, will uns in aller Freiheit begegnen, um uns wirklich existenziell zu wandeln.

Die Fastenzeit ist daher keine Zeit für blinden Aktionismus oder nur äußeren Verzicht, um uns selbst etwas zu beweisen. Sie ist keine Zeit für religiöse Selbstoptimierung. Es ist vielmehr eine Zeit, sich Gott und seinem Angebot in besonderer Weise auszusetzen und ihn in seinem Wirken nicht aufzuhalten.