



Frohes Fasten!

Mein Nachbar am Tisch der Ferienpension machte eine Fastenkur. Jedes Mal, wenn er mittags die Gemüsebrühe bekam, sagte die Serviererin: „Also dann: Frohes Fasten!“

Freude und Fasten, wie geht das zusammen?! Heute am Aschermittwoch ist die lustige Narrenzeit vorbei. Für uns Christen beginnt die Fastenzeit. Ist es eine ernste Zeit, ohne Lachen und Freude?!

Nein, das sicher nicht. Am Ende dieser Zeit feiern wir Ostern, das wichtigste Fest im Kirchenjahr. Darauf bereiten wir uns jetzt vor. Wie geht das? Jedes Jahr gibt es die Fastenzeit vor Ostern. Das ist die Chance, uns neu und tiefer auf Gott, unser Leben und seinen Sinn auszurichten. Unwesentliches zu hinterfragen und beiseite zu lassen. Weniger ist oft mehr. So hat auch das Fasten seinen Sinn in dieser Zeit.

Längst ist es auch außerhalb der Kirche als Heilmittel für Leib und Seele erkannt worden. Als ich selbst als Student einmal einige Tage gefastet habe, staunte ich, wie gut ich mich beim Lernen konzentrieren konnte, wie munter und gut gelaunt ich trotz des Verzichtes war. Die Erfahrung besagt, nach dem Fasten isst man viel bewusster und manchmal sogar weniger. Wäre es darüber hinaus nicht notwendig, auch in anderer Weise zu fasten? Sich einzuüben in einen angemessenen, maßvollen Umgang mit der Schöpfung, mit Dingen, die mir anvertraut sind? Wäre es aus aktuellem Anlass nicht dringend geboten, sich zu beschränken, menschliches Leben zu achten?! Auch wenn es kaum sichtbar ist.

Das sei all denen ins Stamm(zellen)buch geschrieben, die Forschungsfreiheit über die Menschenwürde setzen wollen. Manch einer fährt jeden Meter mit dem Auto. So viel Geräusche dringen an mein Ohr. So viele Worte. Wenn es einmal still ist, kommt es mir fast unheimlich vor! Ich zappe mich Abend für Abend durchs Fernsehprogramm. Wäre ein Fasten mit den Augen, mit Mund und Ohren nicht auch heilsam?! Es klingt paradox - weniger ist

mehr; auch wenn ich faste, kann ich ein froher Mensch sein. Sie glauben es nicht?
Versuchen Sie es doch einfach!

Uwe Peukert
Kaplan