



### **Fasten - Begegnung mit mir selbst und Gott**

„Die Leute sollen nicht merken, wenn du fastest, sondern nur dein Vater, der das Verborgene sieht. Und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.“ (Mt 6,18) Soweit ich weiß, rufen alle Religionen zum Fasten auf. Sogar nichtreligiöse Menschen fasten zunehmend häufiger. Jesus will aber nicht, dass man merkt, wenn einer fastet. Warum nur? Menschen, die damals viel fasteten, dachten leicht, sie wären Gott näher als ihre Mitmenschen. Diese religiöse Selbstüberhöhung kann sich in heutiger Zeit auf die eigene Person beziehen: „Seht her, ich bin x Tage ohne feste Nahrung ausgekommen. Ich habe dabei x Kilogramm abgenommen und mich so toll dabei gefühlt!“ Beim Fasten geht es aber nicht darum, dass ich mich religiös oder persönlich in den Mittelpunkt stelle. Das wäre eine Spielart des Hochmuts. Beim Fasten geht es vielmehr um die Begegnung mit mir selbst und mit Gott, der im Verborgenen ist. Das erfordert Demut. Das kostet Überwindung und strengt an. Denn der Schmerz des Verzichts auf Alkohol, Zigaretten, feste Nahrung, das Auto oder auf Arbeit ist nur die eine Seite der Medaille. Die andere Seite besteht darin, dass durch den Verzicht eine Leerstelle in meinem Inneren entsteht. Diese Leerstelle führt mich in eine größere Tiefe meiner selbst. Das ist meist nicht angenehm. Plötzlich kommen Ärger, Wut oder Trauer in mir hoch. Schlechte Erinnerungen werden wach. Ich kann mir nicht erklären, warum ich gerade jetzt an „das“ denken muss. Diese Begleiterscheinungen sind nicht schön, aber nicht zu vermeiden. Wer quasi wie im Spiegel die eigene Seele anschaut, bemerkt eben auch die Falten und Runzeln des eigenen Lebens. Wer in den Keller der Seele hinabsteigt, sieht die „Leichen“, die dort liegen können. Darum ist es ratsam, dass Menschen gemeinsam fasten, so dass man sich Hilfe und Rat bei Gleichgesinnten holen kann, wenn Sinnfragen aufbrechen. Der Glaube an einen Gott oder an ein höheres Wesen ist sehr hilfreich. Für mich ist der Glaube an den Gott Jesu Christi sogar unerlässlich. Denn Gott sieht auch das Verborgene, also das in mir, was ich lieber verdrängen würde. Indem die Menschen ihre Schwächen und Fehler nicht mehr verdrängen, sondern annehmen, schließen sie Frieden mit sich selbst. Dieser Friede strahlt aus auf ihre Mitmenschen. Fasten kann somit auch eine sehr politische Wirkung haben, wenn es darum geht, die Gesellschaft friedlich und gerecht

zu gestalten. Wer seine eigenen Schatten und Fehler nicht mehr verdrängt, wird zum Beispiel nicht zulassen, wenn in der Staatengemeinschaft im großen Stil Unrecht verdrängt wird, wie der Völkermord an den Juden oder den Armeniern. Von Jesus heißt es, dass er nach 40 Tagen Fasten dreimal „vom Teufel in Versuchung geführt wurde“. Jedes Mal sollte Jesus sich selbst in den Mittelpunkt stellen. Aber er widerstand jeder Versuchung. Erst danach begann er, die Menschen zu lehren und zu predigen.

Ich wünsche Ihnen eine gute und gesegnete Fastenzeit!

Dr. Dietrich Oettler  
Pfarrer