

Über Gott und die Welt

Fasten – Mehr Leben

Die meisten Menschen verbinden mit Fasten vor allem Verzicht. Doch der Verzicht ist nicht das Ziel des Fastens, sondern nur dessen Weg. Fasten ist kein Selbstzweck. Man verzichtet nicht um des Verzichts willen, sondern um etwas Anderes, Besseres zu erreichen.

Fasten gegen die Gewohnheit, um das Leben mehr zu schätzen.

Wir leben im Überfluss. Es stehen uns mehr als genug Lebensmittel zur Verfügung. Wir können nach Herzenslust schlemmen und es uns gut gehen lassen. Obwohl die Kleidung längst noch nicht abgetragen ist, leisten wir uns neue. Man sollte meinen, es herrscht allenthalben große Zufriedenheit. Doch das glatte Gegenteil ist leider oft der Fall. In der Fastenzeit auf einen Teil der leckeren Dinge zu verzichten und uns mit einfachen Dingen zu begnügen, kann die Gewohnheit, die uns unzufrieden werden lässt, aufbrechen und uns die Augen öffnen für all die schönen Dinge des Lebens, damit wir sie dann wieder um so mehr schätzen können.

Gleichzeitig kann uns bewusst werden, dass manche Menschen mit noch weniger auskommen müssen. Die Dankbarkeit für das eigene gute Leben und die Bereitschaft mit anderen zu teilen, gehören untrennbar zusammen.

Fasten gegen das Suchtpotential, um frei zu sein.

Sucht beginnt nicht erst bei Drogen oder übermäßigem Alkoholkonsum. Sucht beginnt mit allem, ohne dem wir uns das Leben kaum mehr vorstellen können. Gerade unsere modernen Medien haben ein hohes Suchtpotential. Pausenlos online und erreichbar geht der Griff ständig zum Smartphone; den Blick starr auf den Touchscreen gerichtet, verlieren manche ihre Umwelt aus dem Blick; viele junge Menschen verbringen Stunden vor dem Computer oder am Tablett. Gerade dort, wo mich Dinge in Beschlag nehmen, ist es wichtig, sich wieder frei zu schwimmen, indem ich bewusst Tage oder Wochen auf etwas verzichte. Wie viel Zeit hat man für Menschen, wenn der Computer aus bleibt? Wie sehr kann man sich dem Gegenüber zuwenden, wenn man nicht gleichzeitig mit seinem Smartphone beschäftigt ist?

Fasten gegen die Oberflächlichkeit, um dem Leben Tiefe zu verleihen

Oft nehmen uns gewöhnliche Alltagsabläufe ganz und gar in Beschlag. Für tiefergehende Fragen bleibt oft wenig Zeit. Es besteht die Gefahr, dass das Leben an der Oberfläche bleibt. Da ist es wichtig, von Zeit zu Zeit aus dem Alltagstrott herauszutreten, alle oberflächlichen Krachmacher abzuschalten und sich den großen Fragen des Lebens zu stellen.