

Aufhören!?!

„Und was fasten Sie?“ Wie oft habe ich diese Frage in den letzten Tagen seit Aschermittwoch schon gehört. Dann ernte ich erstaunte Blicke, wenn ich antworte, dass ich meine Essgewohnheiten in der Fastenzeit nicht ändere. Wie sieht es bei Ihnen aus? Haben Sie einen bestimmten Vorsatz für die Wochen auf Ostern hin gefasst? Versuchen Sie das Naschen aufzugeben? Oder lassen Sie das Feierabendbier weg? Vielleicht fasten Sie sogar Kommunikationstechnik. Es soll Leute geben, die fasten Facebook. Auch ein sogenanntes „Klima-Fasten“ ist möglich. Es bedeutet, so wenig wie möglich die Luft durch eigene Mobilität zu verschmutzen. Oder verzichten Sie auf die abendliche Serie und schauen ganz bewusst bestimmte Nachrichtensendungen. Sind Sie einer von denen, die wiederum versuchen, sich das Rauchen abzugewöhnen? Oder verzichten Sie eine Zeitlang komplett auf Fleisch? Manch eine zwingt sich in diesen Wochen, gänzlich die Süßigkeiten wegzulassen. Für viele ist das wirklich ein Opfer. Oder interessiert Sie das alles gar nicht, das mit der Fastenzeit, Entschlackung, Entschleunigen ...?

Und dann kommt Ostern und alles ist wie vorher. Schokolade, Fleisch, Fernsehen, PC, smartphon ... alles wird wieder genauso benutzt. Was hat dann das Fasten gebracht? Gerne möchte ich zurück fragen, wozu das alles? Für wen machen Sie das? Um sich selbst etwas zu beweisen oder anderen zu zeigen, wie willensstark man ist? Warum Fasten?

Warum wird beim Thema Fasten eigentlich immer zuerst an Selbstkasteiung und Askese gedacht? Menschen quälen sich mit Diäten, die sie meistens nach ein paar Wochen entnervt wieder aufgeben und dann schlägt die Waage wieder aus.

In unserer Kultur ist das Fasten im Frühjahr der christlichen Tradition entlehnt. Gläubige bereiten sich in den 40 Tagen vor Ostern auf das Fest der Auferstehung vor, auf das Fest neuer Lebendigkeit. Eine Zeit der Buße und Umkehr sollte es sein.

Das griechische Wort für Buße „metanoia“ bedeutet im Eigentlichen „Sinnesänderung“, also etwas grundsätzlich anders machen, Gewohnheiten ändern. Das hieße, in den Wochen vor Ostern Lebensgewohnheiten verändern und dadurch glücklicher, ruhiger, befreiter werden.

Ob es dafür die richtige Methode ist, mal eben für ein ein paar Wochen einfach so was wegzulassen?

Manchmal habe ich den Verdacht, dass diese moderne Selbstkasteiung mit unterschiedlichsten Diäten eine egoistische Sache ist. Doch hat das Fasten eigentlich einen tieferen Sinn. Erstens einen sozialen: Beschränken auf Wesentliches ermöglicht es, andere zu unterstützen. Und zweitens einen spirituellen Sinn: Entschleunigen, Überdenken von Gewohnheiten, Innehalten eröffnet der Seele neue Räume, schenkt Inspiration und innere Klärung.

Das wünscht Ihnen

Anette Bärish

Pfarrerin in der Klinikseelsorge