

Vom 08. März 2014

Michael Broch
Leonberg

10/2014

Fastenzeit

"Fasten your seat belts!" – "Bitte legen Sie Ihren Sicherheitsgurt an!" Vermutlich kennen Sie diese Aufforderung im Flugzeug, bevor es startet und landet oder bei Turbulenzen. Eher selten kommt einem dabei in den Sinn, dass das englische Wort "fasten" mit unserem deutschen "fasten" verwandt ist.

Der Sicherheitsgurt soll mich nicht einschränken, mir nicht die Freiheit nehmen – wie das deutsche Wort fasten anklingen lässt. Er soll mich "fest machen", damit ich frei bleibe und mir bei Turbulenzen möglichst nichts passiert.

Auch fasten hat etwas zu tun mit: "fest machen". Darum geht es in der Fastenzeit, die an diesem Sonntag für viele Christen beginnt. Fasten ist wieder "in". Christen aller Kirchen nehmen die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern wieder mehr wahr als noch vor Jahren. Das reicht vom "Autofasten" bis zu "sieben Wochen ohne Lüge" – wie es ein evangelisches Fastenmotto empfiehlt. Auch Menschen, die sich keiner Kirche verbunden fühlen, fasten – aus religiösen oder aus gesundheitlichen Gründen. Auch bleibt es nicht verborgen, wie ernst Muslime ihren Fastenmonat "Ramadan" nehmen.

Beim Fasten geht es nicht darum, eine Leistung vorzuzeigen oder mich selbst zu bestätigen. Es geht auch nicht darum, dass ich hungrig oder dass ich verzichte um des Verzichtens willen. Und dann auch noch meine, Gott damit einen Gefallen zu tun – was soll das? Von Gott steht dazu in der Bibel: "Barmherzigkeit und Liebe will ich – nicht Opfer". (Hosea 6,6; Matthäus 9,13)

Fasten im christlichen Sinn meint genau das: "fest machen"; mich überprüfen; mich versichern, wie es so steht um mich und mein Leben. Das heißt für mich: Ich halte inne; ich besinne mich; ich überprüfe meine Einstellungen mir selbst und anderen gegenüber: Was bin ich für ein Mensch? Sorge ich in meinem Umfeld für ein spannungsgeladenes Klima oder fühlen sich Menschen wohl in meiner Nähe? Schau ich in mich hinein, ob es noch stimmt, wie ich lebe? Schade ich mir, meiner Gesundheit und anderen durch mein Verhalten?

Wenn ich so einigermaßen "fest" geworden bin, wenn ich geklärt habe, wo ich im Leben stehe – dann hat das auch eine soziale Dimension. Dann sehe ich vielleicht die äußere Not

eines Menschen besser. Dann werde ich vielleicht sensibler für die innere Not eines Menschen. Zum Beispiel wünsche ich mir gerade sehr, dass die Menschen in der Ukraine ihren Weg in Freiheit gehen können. Und bei aller Sorge um diese Krise möchte ich das unbeschreibliche Elend in Syrien nicht vergessen.

Vielleicht werde ich auch sensibler für die Last, die manch einer zu tragen hat: gesundheitlich, finanziell, Probleme in der Familie oder im Betrieb. "Einer trage des anderen Last!" – so lautet ein Appell in der Bibel (Galater 6,2).

"Fasten your seat belts!" – So kann der "Höhenflug fasten" Spaß machen. Ich habe Lust, mir sieben Wochen lang mehr zu gönnen: mehr Zeit, mehr Tiefe, mehr Leben. Solches Fasten hilft mir und bestenfalls auch den Menschen, mit denen ich lebe.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sonntag und – wenn Sie wollen – eine gute Fastenzeit.

