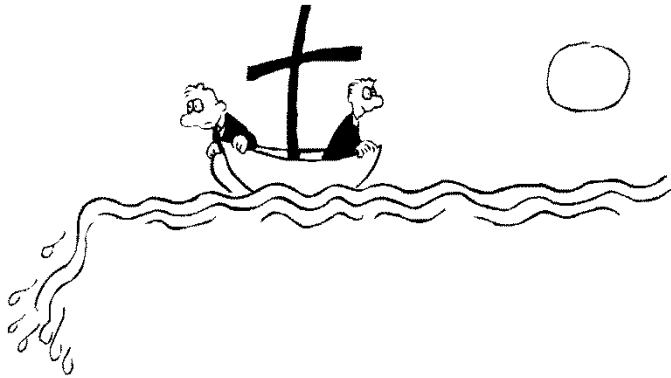


# Fasten will unser Leben bereichern - erweitern nicht einengen

**In der Fastenzeit geht es nicht um weniger**, sondern um mehr – um mehr Lebensfreude, mehr Zeit für Gott, den Nächsten und sich selbst.

## Fastenzeit ist Trau-dich-Zeit



## Fasten ist mehr als Verzicht

Was wäre, wenn ich nicht jeden Abend auf dem Sofa zu bewegten Bildern einschlafen würde? Wenn ich jeden Tag eine neue Begegnung wagen würde, wenn ich vorwärts schauen würde, statt zurück? Die Skizze eines anderen

Alltags, der Blick in eine andere Richtung, eine Perspektivverschiebung.

Seit Jesu Tod erinnern sich Christen in den Wochen vor Karfreitag an das Leiden und Sterben Jesu Christi und bereiten sich auf Ostern vor, auf die Botschaft von der Auferstehung. Die sogenannte Fasten- oder Passionszeit beginnt mit dem Aschermittwoch und endet am Karsamstag

Viele machen dabei die Erfahrung von neuer Freiheit. Und bei manchen wird der zeitweise Verzicht auf schlechte Gewohnheiten sogar zur dauerhaften Angewohnheit. Und schließlich: Wer an einem Punkt seinen Lebensstil in Frage stellen lässt, wird das Fasten vielleicht auch umfassender entdecken wollen. Nicht unbedingt im Sinne des totalen Essensverzichts, aber doch als einen verantwortlicheren und maßvolleren Umgang mit der Schöpfung, mit dem Leben der anderen und dem eigenen.

## Erweiterung des geistlichen Horizontes

Fasten erweitert unseren inneren Horizont und hilft uns, Einsichten zu erlangen, die wir sonst nicht oder nur schwer erlangt hätten. Ich persönlich habe in der Fastenzeit immer wieder erfahren können, wie Gott mir Antworten geschenkt hat auf Fragen, die mich bewegt haben und immer wieder bewegen und ? ....., sie beziehen sich nicht unbedingt auf mein Leben, sondern auf das gesamte Leben, das Gott gehört. Oft war die Antwort

nicht sofort da, aber in der Regel war eine Auswirkung zu spüren, und konkrete Antwort folgte. Was wir in unserer Zeit brauchen, sind Menschen, die ihre Erfahrungen mit Gott gerne mit anderen teilen. Gott sei Dank haben wir sie auch in unseren Gemeinden.

## **Fasten beginnt im Kopf und im Herzen ...**

Fasten beginnt nicht im Magen. Das ist eine simple aber sehr wichtige Tatsache, weil sie uns befähigt, richtig mit dem Fasten umzugehen. Fasten hat immer etwas mit einer Entscheidung zu tun, die ich treffe. Wenn ich diese Entscheidung aus tiefem Herzen und in Hingabe an Gott getroffen habe, kann ich durchaus mit etwas Disziplin auch neben jemandem sitzen, der ein dickes Stek verzehrt, während ich faste.

Richtig angewendetes Fasten ist keine „Hungerkur“ oder Qual, sondern eine große Bereicherung und Freude für unser Leben! Fasten –wie Gott gefällt ( laut der Bibel ) ist immer geistlich motiviert und hat dabei keine weiteren „praktischen“ Nebengedanken.

## **Und das sollen wir von Jesus lernen**

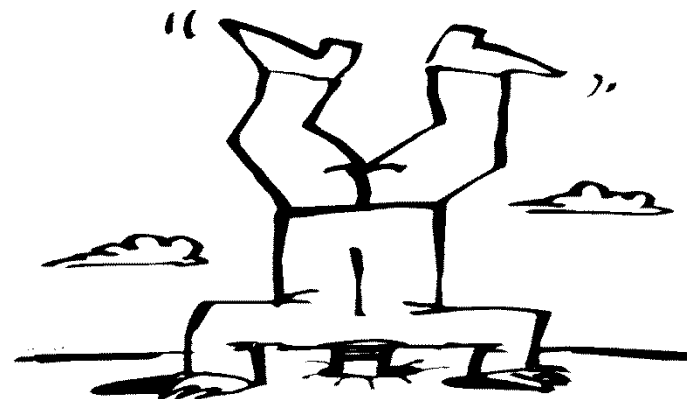
Im Matthäusevangelium 6,16-18 lesen wir folgendes: „Wenn ihr aber fastet, so seht nicht düster aus wie die Heuchler; denn sie verstellen ihre Gesichter, damit sie den Menschen als Fastende erscheinen. Wenn du aber fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit du nicht den Menschen als ein Fastender erscheinst, sondern deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.“

Wenn unser Fasten die Zielsetzung hat, andere geistlich zu beeindrucken, ist es grundsätzlich verkehrt angesetzt. Es soll in einer Haltung der inneren Demut vor Gott und im Verborgenen geschehen. Das heißt nicht, dass ich nicht darüber reden darf und auf alle Fälle ein Geheimnis aus dem Fasten machen muss. Aber ich sollte mit meinem Fasten

nicht hausieren gehen, nur um bei anderen Menschen einen positiven Eindruck darüber zu hinterlassen, dass ich gerade faste.

## **Fazit:**

Zum christlichen Fasten gehört wesentlich auch das soziale Handeln. Wer körperlich fastet, soll sich nicht nur selber Gutes tun, sondern auch sein Verhalten zu den Mitmenschen überdenken, sich zugunsten Schwächerer zurücknehmen, großzügig mit Notleidenden teilen, seine Stimme für Benachteiligte erheben und durch umweltfreundliches Verhalten der Schöpfung Gottes die nötige Achtung entgegenbringen.



**In diesem Sinne wünsche ich Ihnen / Euch allen eine  
erfolgreiche und mit Gottes Segen erfüllte Fastenzeit  
2020**

Ihr / Euer D. Níklewicz, Pfr.

