Fastenaktionen 2023

Leuchtendes Fasten und ein «Reset» im Leben

Die Fastenaktion der evangelischen Kirche
Quelle: 7wochenohne.evangelisch.de
Fasten ist ein Ausstieg auf Zeit – zum Beten, Hinterfragen alter Gewohnheiten und zur Neuausrichtung. Für die kommende Passionszeit überlegen viele Menschen, was ihr Leben wirklich ausmacht. Wie kann Fasten dabei helfen?

Zuerst einmal muss man festhalten: Jesus war gegen das Fasten! Jedenfalls gegen eines, das man machte, weil man es eben so machte. Er war gegen Fasten, das Menschen mit einem sauren Gesicht vor sich hertrugen: «Siehst du? Ich faste. Ich verzichte gerade auf Essen und leide darunter, aber ich verdiene mir damit bei Gott meine Punkte…»

Dazu meinte er nur: «Wenn ihr aber fastet, sollt ihr nicht finster dreinsehen wie die Heuchler; denn sie verstellen ihr Angesicht, damit es von den Leuten bemerkt wird, dass sie fasten. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon empfangen. Du aber, wenn du fastest, so salbe dein Haupt und wasche dein Angesicht, damit es nicht von den Leuten bemerkt wird, dass du fastest, sondern von deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir öffentlich vergelten.» (Matthäus, Kapitel 6, Vers 16-18)

Gleichzeitig war Fasten für Jesus das Selbstverständlichste der Welt. Seine obige Aussage begann er nicht mit einem vorsichtigen: «Falls du dich wirklich dazu entschliesst…», sondern er erklärte, dass jeder fasten und sich dabei bewusst machen sollte, warum und wie das geschehen kann.

Wer kann oder soll fasten?

Die diesjährige Passions- bzw. Fastenzeit vor Ostern beginnt am 22. Februar. Und für viele, die sich überlegen, ob sie diesmal in irgendeiner Form dabei sein sollten, kann der ursprüngliche Ansatz von Jesus sehr befreiend sein. Fasten ist kein Muss. Stattdessen bietet es eine Art «Reset» fürs Leben. Wer ein elektronisches Gerät neustarten will, muss es manchmal eine Weile vom Netz nehmen, damit derselbe Fehler nicht gleich wieder auftritt. In diese Richtung funktioniert Fasten.

Es nimmt uns heraus aus Gewohnheiten, Sichtweisen und Selbstverständlichkeiten, die negative Auswirkungen auf uns haben können. Die bekannte Fastenaktion der evangelischen Kirche «7 Wochen ohne» hat für dieses Jahr ein besonderes Motto gewählt: «Leuchten. Sieben Wochen ohne Verzagtheit.» Damit wird der Reset-Gedanke eindrucksvoll unterstrichen. Es geht eben nicht unbedingt darum, etwas wegzulassen, das ich eigentlich brauche. Im Gegenteil. Es kann auch darum gehen, etwas wegzulassen, das mir noch nie genutzt hat.

Gerade momentan zwischen Krankheit, Krieg und Erdbeben herrschen Frust, Zukunftsangst und Verzagtheit. Ob es hilft, diesen negativen Gedanken einmal bewusst positive entgegenzusetzen? Um uns klarzumachen, dass Gottes Licht trotz Finsternis da ist – und wir es sogar noch weitergeben können? Wer gerade kein Licht mehr sieht, ist eingeladen, auf der Autobahn seines Lebens einmal rechts ranzufahren, kurz anzuhalten und neue Impulse für den weiteren Weg zu sammeln.

Wie kann Fasten aussehen?

Die eine lässt Schokolade weg, der andere verzichtet auf Alkohol. Wieder andere verabschieden sich für eine Weile aus den Social Media oder lassen das Auto stehen, manche verzichten aufs Mittagessen und machen stattdessen einen Gebetsspaziergang oder essen tatsächlich für eine Weile nichts (was für die meisten Menschen gut und ohne gesundheitliche Probleme möglich ist). Wie oben bereits skizziert, geht es weniger darum, überflüssige Pfunde loszuwerden: Die kommen zurück! Es geht eher darum, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und neue zu entwickeln. Dazu ist Zeit nötig und ein gewissen Einüben – die Fastenzeit bietet sich dazu an.

Kathrin Althans sagt zum Sinn des Fastens unter anderem: «In diesem Sinne bedeutet Fasten, Gott gegenüber eine fragende Haltung einzunehmen und zu hören, was er zu sagen hat. Im Verzicht der Fastenzeit lebt die Erinnerung daran, dass wir es nicht immer allein und selber am besten wissen, was gut für uns ist. Probehalber etwas anders zu machen – auch wenn es schwerfällt – kann die Entdeckung mit sich bringen, dass es anders besser sein könnte. Eine Weile das zu vermeiden, womit wir sonst viel Zeit verbringen und uns besonders im Wege stehen, das setzt Kräfte frei.»

Welche konkreten Möglichkeiten gibt es?

Die grossen Kirchen laden wie jedes Jahr zu ihren Fastenaktionen ein, die von viel unterstützendem Material begleitet werden. Gerade für Menschen, die sich zum ersten Mal auf das Fasten einlassen, kann dies sehr hilfreich sein. Die Misereor-Fastenaktion der katholischen Kirche steht dabei unter dem Motto «Frau.Macht.Veränderung.», die der evangelischen Kirche wie gesagt unter dem Thema «Leuchten. Sieben Wochen ohne Verzagtheit». Einige Schweizer Werke bieten gemeinsam die Aktion «Fastengebet 2023» an, aber auch zahllose Kirchen und Gemeinden unterstützen Interessierte beim Beten und Fasten.

Natürlich besteht auch die einfachste Möglichkeit, dies für sich und ohne grosse Aktion drumherum zu praktizieren. Es kann tatsächlich eine Zeit des Aufbruchs bedeuten. Als Jesus sich zu Beginn seines öffentlichen Dienstes zum Beten und Fasten zurückzog (siehe Matthäus, Kapitel 4, Vers 1-11), erlebte er drei Dinge:

- Er bekam Hunger. – Fasten führt uns unsere Abhängigkeiten vor Augen, die notwendigen und die unnötigen.
- Er stellte sich dem Teufel. – Fasten lässt uns unseren inneren Dämonen begegnen, es zeigt uns auch die hässlichen Seiten unseres Daseins.
- Er begegnete Engeln. – Fasten kann auch besondere Begegnungen mit beinhalten, die uns Klarheit schenken und weiterhelfen.

Ist das nicht gefährlich?

Wer sich auf den Weg macht zu fasten und eventuell mehr als Schokolade weglässt, wird bald mit der Frage konfrontiert werden: Ist das nicht gefährlich? Schädlich? Nein, in einem vernünftigen Rahmen ist Fasten (auch das Weglassen von Nahrung für eine Weile) ungefährlich. Aber auf andere Art und Weise ist es durchaus gefährlich: Es lässt uns nicht unverändert und wir können zu Beginn nicht abschätzen, was am Schluss dabei herauskommt. Genau deswegen könnte es sich lohnen.

Zum Thema:
Gebetsaktion von Hartl: Europa betet sieben Tage lang für Frieden
Gott bereitete den Moment vor: «Ich ging gestärkt aus dieser Erfahrung heraus»
«Ein Jahr Krieg ist genug»: Beten und Fasten zum Jahrestag des Krieges in der Ukraine

Datum: 13.02.2023
Autor: Hauke Burgarth
Quelle: Livenet

Tags