

Endlich Fastenzeit



Es ist immer so, dass ich ein bisschen ein schlechtes Gewissen habe, wenn die Fastenzeit beginnt. Von morgens bis abends gibt es in den Medien interessante Tipps und - vor allem sonntags - religiöse Einspieler mit viel Jesus. Relativ neu ist ja Konsumfasten oder Social-Media-Fasten. Viele „tolle“ Menschen, berichten im Radio gut gelaunt von ihren Vorhaben und ihrer eigenen Fastenzeit.

Für mich ist klar, ich faste nicht. Dieser Satz und die Aussage gefallen mir – auch jetzt beim Schreiben – sehr gut. Wichtig ist doch, das ganze Jahr über „mittig“, „klar“ und in einer Beziehung zu Gott zu sein. Verzicht sollte nicht erzwungen werden. Irgendwie regt mich das alles ein bisschen auf. Stellen sich da einige mit etwas angeblich Gutem in den Mittelpunkt? Und wollen sie andere belehren mit der Botschaft: „nur wer fastet, macht alles richtig“? Aber dann schlagen sie „Serienfasten“ vor. Also für sechs Wochen auf Serien im Fernsehen verzichten. Also, das kann es nicht sein – da will ich nicht mitmachen.

Trotzdem bleibt die Frage, was bedeutet das Thema für mich? Also zurück zum Original (Lk 4,1-4,2): *In jener Zeit kehrte Jesus, erfüllt vom Heiligen Geist, vom Jordan zurück. Er wurde vom Geist in der Wüste umhergeführt, vierzig Tage lang, und er wurde vom Teufel versucht. In jenen Tagen aß er nichts; aber als sie vorüber waren, hungerte ihn.* Dabei ist Wüste keineswegs nur als Ort der Ödnis, der Gefahren und der menschlichen Ohnmacht zu verstehen, sondern auch als Ort des Zu-sich-selbst-Kommens sowie der Reifung und vor allem als Ort der Gotteserfahrung, so der Kommentar in meinem Laacher Messbuch. Was mich bei Lukas anspricht, ist der Satz: *aber als sie (die Tage des Hungerns) vorbei waren, hungerte ihn.* Das

würde bedeuten, der Verzicht – der Hunger - geschieht in der Zeit, in der wir nicht fasten. Weil der innere Rückzug, die Reflektion des eigenen Gottesbezugs und die Zeit, die ich mir dafür nehme, das ist, was mich nährt. Ja, das ist ein schöner Gedanke. Das heißt jetzt für mich, dass ich mir darüber klar werden will, was mir wichtig ist und was mich in meinem Leben nährt? Grundsätzlich! Aber auch jetzt in diesem Moment und am heutigen Tag. Das Leben besteht ja aus vielen Augenblicken. Sie sind und werden dann ein ganzes Leben.

Deshalb stelle ich mir nicht die Frage, auf was ich verzichten will. Sondern ich frage mich, was zu einem gelungenen Tag gehört, der mich nährt. Und was kann ich dazu beitragen? Also neben dem Glauben, der Hoffnung und der Liebe das eigene Tun. Jetzt wird es spannend. Ist es abendliches Beten? Das müsste ich dann für diese Fastenzeit viel regelmäßiger tun. Ist es eine bestimmte Zeit am Tag, in der ich innehalte und danke? Diese Zeit müsste ich dann ganz bewusst in den vollen Arbeitstag einplanen und das sechs Wochen lang. Ja, das wäre schon eine Leistung. Das wäre auf jeden Fall „fastentauglich“ und verbal vorzeigbar. Denn Fasten bedeutet ja auch Disziplin.

Ich hadere und denke nach. Ich glaube, Fasten gehört zum Spannungsfeld des Lebens, zum „Stirb und werde“, wie es bei Goethe im West-östlichen Divan so schön beschrieben wird. Der Wechsel zwischen Wüste und Fülle. Der Verzicht und die Reduktion sind die Voraussetzung für die Erkenntnis der Gnade. Wie kann ich das in der Fastenzeit für mich umsetzen?

Es ist Sonntagabend und obwohl schon März, sind es minus 2 Grad. In einer Stunde kommt Tatort im Fernsehen, die Wohnung ist schön warm und draußen ist es dunkel. In den letzten Wochen im Homeoffice habe ich sehr darauf geachtet, viel draußen zu sein und mich zu bewegen. Kleine Spaziergänge oder Joggingrunden haben immer gut geholfen, froh und zufrieden zu sein. Die Joggingrunden sind aber auch ein bisschen anstrengend. Ich beschließe, mich warm anzuziehen und noch mal raus zu gehen, um zu joggen. Die Kälte, den Wind und die Dunkelheit wahrzunehmen. Das Laufen fällt mir nicht leicht, die Luft ist kalt, die Mütze sieht blöd aus. Mein Lauftempo finde ich ein eher peinlich, weil zu langsam. Niemand ist unterwegs, die Wohngebiete und Straßen sind wie ausgestorben. Als wäre ich allein auf der Welt – eine Außenseiterin. Die Straßenlaternen tun was sie sollen - leuchten. Die Welt hat sich verändert. Mit dem Krieg gibt es so viel mehr Leid und Tod aber auch Solidarität.

Der Himmel ist klar und die Sterne funkeln. Mir wird langsam warm und ich überlege, welche Strecke ich nehme, denn bald kommt eine längere Steigung. Das tiefe Atmen tut gut, die vielen Schritte und die Bewegung machen lebendig. Beim Joggen ist man mit sich allein und oft kommen Gedanken oder ich plane etwas. Noch langsamer laufe ich auf dem Gehweg, der stetig ansteigt und schaue nach oben. Wir haben alle den gleichen Himmel, das ist ein schöner Gedanke. Er bedeutet auch Verbundenheit. Verbundenheit mit allen Menschen und dem Geheimnis. Dann ist schon mein erleuchteter Hauseingang in Sicht. Alles ist still. Ich ziehe schnell die Mütze ab – geschafft. 2,9 Kilometer sagt das Handy. Schnell ins Bad und umziehen. Es hat gut getan. Tatort hat schon angefangen, war dann aber langweilig. Die Nachrichten zeigen leidvolle Bilder. Ich atme tief und bin dankbar für diesen Tag.

Anja Lipschik 6. März 2022