

Die 6 Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern heißen im offiziellen Sprachgebrauch der Kirche "österliche Bußzeit". Gebräuchlicher und verbreiteter ist aber nach wie vor die Bezeichnung "Fastenzeit". Wir sind jetzt aufgerufen zu "fasten". Aber was heißt eigentlich "fasten"?

Den meisten fällt dazu sicher als erstes "weniger essen" ein. Und das ist in der Tat immer noch das, was sich mit dem Wort am ehesten verbindet. Während man sich früher aus religiösen Motiven eingeschränkt hat, macht man es heute mehr aus medizinischen Gründen. Aber "fasten" kann noch mehr sein. Man kann darunter ein ganzes Programm verstehen, um in diesen Wochen etwas anders zu leben als sonst und sich einen individuellen Vorsatz dazu zu fassen. Was es da alles an Möglichkeiten gibt, wird deutlich, wenn man das Wort einmal durchbuchstabiert und jeden seiner 6 Buchstaben mit einem Begriff zusammenbringt, worauf es jetzt besonders ankommt.

F könnte dabei für "Freiheit" stehen. Die Fastenzeit sollte eine Zeit der Einschränkung sein, aber auch eine Zeit der Freiheit. Denn gerade Einschränkung kann ein Test auf die eigene Freiheit werden.

Sind wir noch freie Menschen oder schon Sklaven unserer eigenen (schlechten) Gewohnheiten? Leben wir noch selbstbestimmt oder inzwischen in vielfacher Weise fremdbestimmt? Können wir unseren Konsum an Genußmitteln und heutzutage besonders unseren Medienkonsum - speziell den an sog. sozialen (besser: unsozialen) Medien - noch einschränken, vielleicht sogar eine zeitlang ganz einstellen? Oder zeigen sich hier deutliche Anzeichen von Sucht? Möchte ich eigentlich etwas anders machen, schaffe es aber einfach nicht? Christen jedenfalls sollten freie Menschen sein. Am Ende der Fastenzeit heißt es für sie bei der Tauberneuerung in der Osternacht: "Widersagt ihr dem Bösen, um in der F r e i h e i t der Kinder Gottes leben zu können?"

A könnte für "Andacht" stehen. Wobei an der Stelle nicht die besondere Gottesdienstform gemeint ist, sondern ein "anderes Denken". Das Wort kommt nämlich von mittelhochdeutsch anedâcht und meint ursprünglich ein zielgerichtetes Denken. Es geht darum, sich auf etwas auszurichten, das über die alltäglichen Banalitäten hinausgeht und allem einen anderen Sinn und ein anderes Ziel gibt. Für uns ist das Gott. (Daher bedeutet etwa "andächtig Gottesdienst feiern" "auf Gott ausgerichtet Got-

dienst feiern".) "Der Mensch lebt nicht vom Brot allein", sagt Jesus im heutigen Evangelium (Mt 4,4). Nur arbeiten, essen und schlafen kann für einen Menschen nicht alles sein.

Konkret könnte man jetzt kurze Unterbrechungen seines Alltages einplanen, kurze Zeiten der Stille oder des Gebets. Wer dazu sagt: "Das bringt doch nichts", dem sei geantwortet: Andacht meint gerade Konzentration auf etwas, was scheinbar nichts, aber in Wahrheit alles bringt.

S könnte in der österlichen Bußzeit für "Solidarität" stehen. Solidarität sieht die Not in der Welt und bleibt ihr gegenüber nicht gleichgültig. Der alttestamentliche Prophet Jesaja läßt Gott über das richtige Fasten sagen: "Ist nicht das ein Fasten, wie ich es liebe...: Deinen Bruder nicht im Stich lassen". (Jes 58,7) Wir alle können etwas für die Notleidenden tun und wenn nicht direkt, so wenigstens indirekt, indem wir durch eine Spende unser Geld mit ihnen teilen.

Am 5. Fastensonntag wird die Kollekte MISEREOR stattfinden. Wir könnten jetzt unsere eigenen Ausgaben auf den Prüfstand stellen. Ist wirklich nötig, was wir dauernd so einkaufen? Wir könnten in den kommenden Wochen bewußt aufschreiben, was wir dafür ausgeben und 10% dieser Summe - den guten, alten "Zehnten" im biblischen Sinn (Dtn 14,22) - dann für MISEREOR spenden.

T könnte für "Theologie" stehen. In der frühen Kirche war die Fastenzeit die Zeit, in der die Taufbewerber für die Osternacht in das nötige Glaubenswissen eingeführt wurden. Was wissen wir eigentlich über unseren Glauben? Heute müssen sich alle - zum Beispiel im Beruf - ständig weiterbilden. Nur im Glauben bleiben viele lebenslang auf Kleinkind-Niveau stehen. Dabei sind im öffentlichen Diskurs gerade heute ernstzunehmende christliche Gesprächspartner gefragt, die auch begründet widersprechen können, wo über Glaubensfragen Unsinn verbreitet wird. Und es wird leider viel Unsinn darüber verbreitet. Wer dann keinen Glaubens-Fundus hat, der geht unter.

Man könnte deshalb jetzt einmal ein theologisches Buch lesen. Es gibt auf dem Markt viele auch für Laien gut verständliche Glaubensbücher. Auch im Internet gibt es überraschend viele sehr gute und informative Seiten über Glaubensthemen. Man muß nur suchen und auswählen.

E könnte für "Ernährung" stehen. Wie schon erwähnt, bleibt "weniger essen" das klassische Fastenthema. Kirchlich geboten sind nur noch zwei Fast- und Abstinenztage am Aschermittwoch

und am Karfreitag. Aber könnten wir uns da nicht von uns aus etwas mehr zutrauen? Es wäre etwa ein Vorsatz,, bis Ostern jeden Freitag als "strengen" Fasttag einzuhalten mit nur einmaliger Sättigung. Oder auf Süßigkeiten bzw. Alkohol in den nächsten 6 Wochen völlig zu verzichten. Was hier am besten und sinnvollsten ist, weiß jede(r) für sich selbst am besten.

Schließlich bleibt noch das N vom Wort "Fasten" übrig. Dieses könnte für "Nächstenliebe" stehen. Jesus selbst hat gesagt, daß tätige Nächstenliebe wichtiger und wertvoller sein kann als alle sonstigen religiösen Opfer. "Barmherzigkeit will ich, nicht Opfer" zitiert er einmal den Propheten Hosea (Mt 9,13). Und an einer anderen Stelle sagt er: "Ihr gebt den Zehnten von Minze, Dill und Kümmel und laßt das Wichtigste Im Gesetz außer Acht: Recht, Barmherzigkeit und Treue." (Mt 23,23) Das ist deutlich!

Was ist schwerer: Auf Süßigkeiten zu verzichten oder sich mit einem Mitmenschen zu versöhnen und sich generell gegenüber den Mitmenschen etwas anders zu verhalten? Da aber tut sich ein weites Feld an möglichen Fastenvorsätzen auf. Haben Sie sich Ihren Vorsatz schon gefaßt?