

### **Was heißt Fasten?**

Gesundes Heilfasten, Fasten und Wandern, das 12-Tage-Prgramm fürs Fasten – die Internet-Suche nach dem Stichwort Fasten zeigt zig Millionen Ergebnisse an. Fasten scheint voll in zu sein. Aber es verbirgt sich oft ganz Unterschiedliches hinter dem Begriff Fasten: mal geht es um Diäten, mal ums Entschlacken, mal um die innere Besinnung oder auch um den Verzicht auf das, wovon ich am meisten abhängig bin. Das muss nicht nur Essen sein, da fällt auch Rauchen drunter oder andere schlechte Angewohnheiten. Und bei Wikipedia lese ich: „Fasten ist die völlige oder teilweise Enthaltung von Speisen, Getränken und Genussmitteln über einen bestimmten Zeitraum hinweg, üblicherweise für einen oder mehrere Tage.“

Gerade hat sie begonnen, die Fastenzeit der Christen. 40 Tage Fasten als Vorbereitung auf Ostern. Doch was heißt das nun: dass alle Christen bis Ostern nichts essen dürfen? Natürlich geht es auch beim christlichen Fasten um den zumindest teilweisen Verzicht auf Nahrung. Dabei steht aber nicht das Abnehmen oder Entschlacken im Mittelpunkt. Es geht darum, dass ich durch den Verzicht frei werde. Ich muss mich nicht mehr auf Essen und Trinken konzentrieren, sondern kann mich auf mein Leben besinnen. Ich kann mich konzentrieren auf das, was mir wirklich wichtig ist. Und das ist auch der Grund, warum manche die Fastenzeit nutzen, um sich von anderen Abhängigkeiten zu befreien. Komme ich 40 Tage ohne Alkohol aus? Kann ich so lange aufs Auto oder den Fernseher verzichten? Und wie viel Zeit meines Lebens verbringe ich eigentlich vor dem Computer? Dabei kommt es nicht auf das Verzichten um des Verzichts willen an. Ich will herausbekommen: Geht es auch ohne? Und vielleicht sogar besser? Oder bin ich schon so abhängig bin von diesen Dingen, dass sie quasi zu meinem zentralen Lebensinhalt werden? Dass sie mich bestimmen und nicht mehr ich sie.

„Woran du dein Herz hängst: Das ist dein Gott“ sagt Martin Luther. Auch darum geht es beim Fasten: festzustellen, wer mein Gott ist und wen ich vielleicht – ohne es wirklich zu wollen – zum Gott erhebe. Manchmal ändern sich ja beim Fasten die Prioritäten und die Götter. Und ich merke wieder, woran ich mein Herz wirklich hängen will.

Zum Nachhören als Podcast:

<http://www.hr-online.de/website/radio/hr1/index.jsp?rubrik=19034>