

Die Fastenzeit- eine erfrischende und befreiende Zeit!

Mt 6,1-6; 16-18 Aschermittwoch

„Im Leben fängt man dann wann/ wieder mal am von neuem an.“ So lautet ein Sprichwort. Der Aschermittwoch ist so ein Neuanfang.

Viele Menschen denken beim Wort „Fasten“ an ein schwieriges und mühsames Unterfangen- an Hunger und Verzicht, an strenge Disziplin und Ordnung. Man sollte die Buß- und Fastenzeit vor Ostern als Besserungszeit verstehen und gestalten. Drei Forderungen stellt Jesus im Evangelium aus der Bergpredigt auf: 1. Almosen geben 2. beten 3. fasten. Das sind Forderungen, die nicht eine Selbstzerstörung auslösen, sondern genau das Gegenteil, nämlich einen gesunden und wohlwollenden Umgang mit sich selber.

Jesus warnt vor frommer Selbstüberschätzung mit geistlichen Höchstleistungen. Er verlangt einen ehrlichen Umgang mit sich selber. Die innere Einstellung ist ihm dabei besonders wichtig, also die Rückbesinnung nach Innen. Wer ein Almosen gibt, der soll das nicht hinausposaunen, damit alle es mitbekommen. Lieber uneigennützig ohne Hintergedanken spenden. Der Fastende soll nicht mit einer Leidensmiene herumlaufen mit wirren Haaren und Asche auf dem Haupt, sondern mit gesalbtem Haupt und gepflegtem Gesicht. Das sind die richtigen Hygienemaßnahmen für eine gesunde Seele.

Richtig fasten bedeutet auch: ich achte sorgfältig auf das, was mir guttut. Ich verzichte auf böse Bemerkungen und Sticheleien. Mein Auftreten ist gepflegt, heiter und natürlich. Ich zeige mein wahres Gesicht ohne Verstellung und Theater.

Auch zum Thema „beten“ gibt Jesus klare Anweisungen. „Stellt euch nicht zum Beten an die Straßenecken und öffentlichen Plätze, wo viele Leute vorbeikommen und euch zuschauen können, sondern betet lieber im stillen Kämmerlein und bittet Gott um ein aufmerksames und hörendes Herz.. Denn Gott ist kein Schwätzer und Marktschreier.“

Jesus fordert eine innere Umkehr, eine Einkehr in die eigene Seele. Vom hintsinnigen Philosophen Karl Valentin stammt der Ausspruch: „Heute will ich mich besuchen. Hoffentlich bin ich zu Hause.“

Die Fastenzeit ist für uns Christen keine bequeme, sondern eine anspruchsvolle Zeit, die aber unseren Alltag bereichern kann. Es gibt dazu wertvolle Anregungen im Internet, von den Pfarreien und kirchlichen Verbänden, z.B. Exerzitien im Alltag, Bibellesungen und Gebetszeiten.

Die Fastenzeit im Sinne Jesu soll eine Innensanierung der Seele bewirken. Wer das in den kommenden Wochen beherzt angeht, der darf sich freuen auf ein erfrischendes und befreiendes Fasten, das der Seele und dem Leib guttut. Ame