

## Echtes Fasten



In jeder Epoche der Geschichte finden wir Menschen, die Fasten als bedeutungsvoll und von großem Nutzen ansehen. Heute ist für viele Fasten nur auf den Leib bezogen, während oft es viel weiter und heiliger aufgefasst wird. Es gibt Menschen, die feierlich erklären durch Fasten Weisheit, Vergebung und Errettung in ihrem Leben zu erlangen. Andere behaupten, dass Fasten ein Befehl Gottes sei - ja eine Pflicht, die getan werden muss. Einige weisen darauf hin, dass es eine Übung zur Selbstkontrolle ist und somit ihre Persönlichkeit stärkt.

Angenommen, wir beschreiben die Fastenzeit wie es der Islam und einige Gruppen tun, als eine festgesetzte Zeit und betrachten dann die Praxis, werden wir überrascht und fragen: Ist Fasten eine ernste Angelegenheit oder nur eine menschliche Spielerei? Das heutige Leben des Menschen besitzt so viele Herausforderungen, welche Fastende zu Fall bringen. Zudem frage einmal einen Fastenden, ob er jemals eine perfekte Fastenzeit hinbekommen hat. Die Antwort wird bestimmt sein: Weiß ich nicht oder ich hoffe es. So lasst uns einmal die Fastenzeit unter einem anderen Gesichtspunkt betrachten. Die Fastenzeit ist ein Segen Gottes für jeden Menschen, um sich bewusst zu werden, dass er nicht fähig ist, Gottes Willen vollständig zu erfüllen. Er braucht also einen Helfer, um vor dem gerechten Gott bestehen zu können.

**Fastende sind eigentlich eingeladen, sich bewusst zu machen, dass sie nicht fähig sind, Gottes Willen zu erfüllen und deshalb EINEN brauchen, der ihnen hilft.**

Jemand hat behauptet, dass er anders fastet, nämlich 365 Tage im Jahr, beginnend um 10 Uhr abends bis 7 Uhr morgens. Es sieht so aus, als ob diese Person nicht ernst zu nehmen ist, oder? Warte einen Augenblick. Wenn wir bereit sind nach dem Grund zu suchen, werden wir etwas Interessantes entdecken. Fasten ist eigentlich nicht nur auf 30 Tage begrenzt, sondern sollte sich auf das ganze Jahr beziehen, denn unser Blickpunkt sollte eigentlich nicht sein, etwas nicht zu tun, sondern etwas zu wählen, das immer passend und gut ist.

Wenn das stimmt, dann befinden wir uns da, was jemand einmal den 'großen Jihad' genannt hat - Heiligung nach Gottes Offenbarung. Er umfasst gesundheitliche, das Innere stärkende und Gott wohlgefällige Werke. Zudem zieht solches Fasten den Segen Gottes auf sich, weil unser Leben geistlich aufgebaut wird und zugleich den göttlichen Aspekt des Fastens widerspiegelt. Wir bringen mit einem demütigen Herzen nicht nur unser Mitwirken, sondern auch Gottes Gnade zum Ausdruck. Dies ist der Wille Gottes: Deine Heiligung. (1. Thess 4,3). Das perfekte Fasten beginnt im kleinen Kämmerlein mit Gebet zu Gott (Mt 6) und trägt eine wunderschöne Frucht für unsere Familie, unsere Nachbarn und unsere Feinde.

**Fastende, die Fasten genauer nehmen, treten in einen Prozess der Heiligung ein, der sich auf gute Dinge konzentriert wie es nach Gottes Offenbarung sein sollte.**

Unser Leben zu verbessern wird eine Aktivität, die unser Herz und Gott beglücken. Wenn unser Charakter wahrhaft gestaltet wird, dann wird unsere Lebenszeit noch einmal ganz neu eingestellt. Gott begleitet und hilft uns, um unsere Gedanken, Worte und Taten auf neuen Kurs zu bringen und zugleich spiegeln sich seine Größe und Güte darin. Wir erbauen uns selbst und laden unseren Nächsten ein, uns nachzuahmen.

Mit diesen Schritten können wir den ‚alten Menschen‘ kontrollieren bzw. auslöschen. Unser Bewusstsein kann zerstörerische Dinge und aufbauende Dinge unterscheiden. Wir werden ein Pflug in Gottes Hand, der harten und weichen Boden bearbeitet. Freude erscheint fortwährend, weil die Unterstützung und Mitarbeit Gottes den ersten Platz eingenommen haben und der Erfolg zweitrangig

geworden ist. Solange wir leben sind wir nicht fertig unser Lebenshaus zu verbessern und zu dekorieren, aber ein wunderschönes Bild wird immer vor unseren Augen stehen, uns begeistern und in unserem Leben stärken.

**Fastende versuchen mit Freude und Demut Dinge, die nicht zum Bild oder zum besten Standard passen, auszulöschen.**

Taucht eine Zeit in unserem Leben auf, in der wir herausgefordert sind, wirklich Gottes Willen zu suchen, können wir eine Zeit der Stille, des Gebets und der Enthaltbarkeit einrichten. Von solch einer Zeit haben wir schon im Leben Jesu gehört. Er fastete 40 ganze Tage. Er ging in die Wüste und aß nicht während dieser Zeit. Er hatte keine sozialen Kontakte, betete nur und stellte sein Leben für die neue Aufgabe zur Verfügung. Für diesen Auftrag suchte er die Stille, die Nähe Gottes und legte seine Reifeprüfung ab. Gott ist der wichtigste Teil dabei und nicht irgendein Geschöpf. Er meditierte über seinen Dienst, bereitete seine Zusammenarbeit mit Gott vor und widerstand der Versuchung des Teufels. Wenn so etwas in unserem Leben auftaucht, dann handeln wir nicht verkehrt, wenn wir eine Fastenzeit einplanen wie Jesus es tat und auf eine Weisung von dem allmächtigen Gott warten.

**Fastende entfernen sich zuweilen aus dem Getriebe der Welt, um eine geistliche Aufgabe zu verinnerlichen und nehmen dabei eine Auszeit des Gebets und der Enthaltbarkeit.**

Sind wir uns bewusst, dass es vor bedeutenden Feiertagen einst eine Fastenzeit gab. Es gibt eine Fastenzeit vor Ostern, klar. Gibt es eine Fastenzeit vor Weihnachten? Die syrisch-orthodoxe Kirche hält sie noch. Und wie ist es vor Pfingsten? Welcher Weg ist nun passend – die Art der Welt oder eine moderate Fastenmethode – ausgiebiges Feiern oder Enthaltbarkeit vor dem Festtag?

Wir müssen wieder darüber nachdenken, um nicht auf einen schlechten Weg geführt zu werden. Es ist traurig, wenn der Zeitgeist dieser Welt die Macht und die feierliche Atmosphäre den Leitern der Kirche entreißt, als ob sie Sklaven der Welt wären. Wir brauchen nicht wegen des Reichtums zu fallen, noch wegen leerem Unsinn. Beide bauen keine brüderliche Beziehung auf und formen auch nicht eine tragende Atmosphäre des Friedens und der Freude. Lasst uns schleunigst aufwachen.

**Fastende müssen wieder die passende Methode finden, um bedeutsame Feiertage angemessen vorzubereiten, zu feiern und nicht nur der Art der Welt zu folgen.**

#### **Fünf Merksätze zu Fasten**

**Fastende sind eigentlich eingeladen, sich bewusst zu machen, dass sie nicht fähig sind, Gottes Willen zu erfüllen und deshalb EINEN brauchen, der ihnen hilft.**

**Fastende, die Fasten genauer nehmen, treten in einen Prozess der Heiligung ein, der sich auf gute Dinge konzentriert wie es nach Gottes Offenbarung sein sollte.**

**Fastende versuchen mit Freude und Demut Dinge, die nicht zum Bild oder dem besten Standard passen, auszulöschen.**

**Fastende entfernen sich zuweilen von dieser Welt, um eine geistliche Aufgabe zu verinnerlichen und nehmen dabei eine Auszeit des Gebets und der Enthaltbarkeit.**

**Fastende müssen wieder die passende Methode finden, um bedeutsame Feiertage angemessen vorzubereiten, zu feiern und nicht nur der Art der Welt zu folgen.**