

## Zweiter Fastensonntag – Zweiter Fastensonntag

# FASTEN

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern:  
Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler.  
Sie geben sich ein trübseliges Aussehen,  
damit die Leute merken, dass sie fasten.  
Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.  
Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest und wasche dein Gesicht,  
damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern dein Vater,  
der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Matthäus 6

Die Zeit vor Ostern ist eine klassische Zeit des Fastens, eine Fastenzeit eben.  
Es gibt Menschen, die nehmen sich bestimmte Dinge vor: Kein Alkohol, keine Süßigkeiten,  
kein Fleisch, ... .  
Worin liegt der Sinn? Es geht um mehr als nur ums Abnehmen.  
Auf etwas zu verzichten kann bedeuten: Das wegzulassen, was mir eigentlich nicht gut tut.  
Wenn ich Dinge weglassen, gibt es zugleich mehr Raum und Platz für anderes, im besten Fall  
für Dinge, die mir gut tun, die gut sind für mich und andere.

Doch es gibt gewisse Dinge, auf die wir nicht verzichten sollten in der Fastenzeit.  
Und das besonders in diesem Jahr, das doch so sehr von Verzicht geprägt ist.  
Fastenzeit ist mehr, als beim Essen und Trinken zu verzichten.  
Vielmehr hat die Fastenzeit eine ganz wichtige positive Dimension:

Nicht verzichten sollen wir, unserem Körper Gutes zu tun.  
Vielleicht durch mehr Rausgehen, sich bewegen an der frischen Luft.  
Vielleicht auch durch mehr Schlaf. Vielleicht durch ...

Nicht verzichten sollten wir, die Welt um uns herum bewusst wahrzunehmen.  
Vielleicht durch eine verstärkten Blick auf das Kleine und Unscheinbare. Vielleicht durch ...

Nicht verzichten sollten wir auf einen guten Blick auf unsere Mitmenschen.  
Vielleicht durch ein echtes und ernstgemeintes „Wie geht es dir?“ oder eine wertschätzende  
Rückmeldung. Vielleicht durch ...

Nicht verzichten sollten wir auf das Gespräch mit Gott.  
Vielleicht durch eine feste Zeit des Gebets am Tag. Vielleicht durch ...

**Haben Sie eigentlich schon einen Fastenvorsatz?**