

„Wie bitte? Jetzt auch noch Fasten?“

„Komme mir bitte jetzt nicht auch noch mit der Fastenzeit!“ Vielleicht, liebe Jugendliche, ergeht es Euch ähnlich in diesen Tagen, an welchen wir ja am Beginn der österlichen Bußzeit, also der Fastenzeit stehen. Und in der Tat haben wir ja alle unterschiedlich stark das Gefühl, nach welchem wir uns ja spätestens seit dem 01. November vergangenen Jahres in einer Art Fastenzeit befinden. Keine Besuche in Cafés und Kneipen, kein Kino, Treffen mit Freunden in nur sehr eingeschränktem Maße möglich usw. Und jetzt erwartet „die Kirche“ auch noch, dass ich bis zum Osterfest noch zusätzliche Opfer bringe. Also da kann es einem doch echt vergehen, oder? Ja, diese Einschätzung trifft in der Tat wahrscheinlich ziemlich zu, wenn man die Fastenzeit lediglich auf den Aspekt des Verzichtens reduziert. In der Regel verhält es sich doch so: Wenn ich Dinge in meinem Leben weglasse, dann entstehen entsprechende Leerstellen. Wenn es mir dann nicht gelingt, diese leeren Plätze mit positiven Aspekten zu füllen, wird die Fastenzeit wahrlich zu einer Zeit, welche nur vom Verzicht und von der Entbehrung geprägt ist. Und dies kann dann wahrlich sehr auf die Stimmung schlagen. Jesus erwähnt aber an einer zentralen Stelle innerhalb der Heiligen Schrift, in welcher es um das Fasten geht, dass man eben kein trauriges Gesicht machen soll, wenn man fastet. Will heißen: Fasten sollte stets als eine Bereicherung angesehen werden, welche dem eigenen Leben wieder Qualität und auch Freude verleiht. In diesem Zusammenhang gilt für mich immer ein Grundsatz: Wenn es sich bei den Folgen eines individuellen Verzichts beispielsweise um schlechte Laune, Gereiztheit oder Aggressivität handelt und ich so für mich und meine Mitmenschen unerträglich werde, dann sollte ich auf diesen Verzicht doch besser...verzichten. Ich lade Euch daher ein, ganz bewusst jetzt in dieser Zeit der Vorbereitung auf das Osterfest sich mit der Frage zu beschäftigen, was dem eigenen Leben wirklich nachhaltig Halt und Richtung gibt. Auf diese Weise kann die Fastenzeit wirklich zu einer wahren Chance werden und genützte Chancen sind meist sehr zuträglich für die Stimmung und damit die Lebensfreude 😊

„Guter und allmächtiger Gott. Sei Du jetzt bitte ganz bei uns in dieser Zeit der Vorbereitung auf das Osterfest und lass uns gerade jetzt erkennen, wie wir unserem Leben wieder mehr Qualität und damit mehr Freude verleihen können. Darum bitten wir Dich durch Jesus Christus, unseren Bruder, Herrn und Freund, Amen.“