

Wie können wir die Fastenzeit in diesem Jahr gestalten? Das hängt davon ab, wie wir auf diese vierzig Tage schauen. Betrachten wir die Fastenzeit in erster Linie als eine Zeit des Verzichts, dann fehlen uns häufig die Motivation und der längere Atem. Dann quälen wir uns und unsere Mitmenschen mit schlechter Laune und einem finsternen Gesicht.

Und gerade in Zeiten der Gesundheitskrise könnten wir auch sagen: „Ich verzichte doch bereits seit Monaten auf so Vieles, was mir kostbar und wertvoll ist. Jetzt komm mir nicht noch mit der Fastenzeit.“

Aber wenn wir die Fastenzeit verstehen als ein Weg zu mehr Lebendigkeit, ein Weg zum Fest des neuen Lebens, dann haben wir eine Perspektive, die uns motiviert. Deshalb stehen wir in der Fastenzeit vor der Frage: **Was hilft mir zum Leben?**

Das Evangelium vom Aschermittwoch (Matthäus 6, 1-6; 16-18) gibt uns drei Hinweisschilder. Auf dem ersten steht: Sei freundlich und barmherzig. Auf dem zweiten steht: Bete. Höre auf dein Herz, und auf das, was Gott dir mitteilen möchte. Und auf dem dritten steht: Faste. Finde neu die Mitte deines Lebens und lass dich befreien von Dingen, die dir nicht zum Leben dienen.

Diese drei Hinweise spiegeln den Dreiklang der Liebe: Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst. Wenn wir das Gebet als eine Zeit verstehen, in der wir uns von der Liebe Gottes berühren und durchwirken lassen, wenn die Nächstenliebe sich in Freundlichkeit, Dankbarkeit und Werken der Barmherzigkeit ausdrückt, dann weist uns das Fasten auf die Liebe zu uns selbst hin. Was können wir unserem Körper, unserer Seele und unserem Geist Gutes tun und damit unsere Liebe zu uns selbst ausdrücken? Wählen wir unsere Fastenoption in diesem Jahr einmal unter dieser Fragestellung aus.

Beten, fasten und barmherzig sein bestärken und durchdringen sich wechselseitig. Es ist egal, bei welchem Ausdruck der Liebe wir beginnen oder unseren Schwerpunkt legen. Aber wir sollten spüren, dass sich erst in dieser dreifaltigen Ausrichtung unser Leben auf die goldene Mitte zu bewegt.

Einen wichtigen Hinweis gibt uns das Evangelium noch. Er erschließt sich in dem Wort „verborgen“. Normalerweise sagen wir: „Tu Gutes, und erzähle anderen davon.“ Das Evangelium sagt: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Warum?

Wenn wir etwas tun, um von den Menschen gelobt zu werden, ist die gute Absicht bereits vergiftet. Wenn wir in aller Stille Gutes tun und es von Herzen für das Kommen der Gerechtigkeit Gottes tun, werden wir eine ganz andere Freude erfahren als durch den kurzfristigen Applaus der Menschen. Die eigene Absicht ist also entscheidend.

Deshalb zielt die Fastenzeit nicht vordergründig auf äußere Veränderungen, sondern auf einen inneren Wandel, der uns gemeinsam auf den Weg des Lebens führt.

Ein anschaulicher Begleiter für diesen Weg hinaus in die Weite und Ganzheit des Lebens könnte das Hungertuch aus Chile sein, das den Untertitel „Kraft des Wandels“ trägt. Jedes Leid, das wir erleben, bringt Wandel mit sich und jede Freude. Und Wandel birgt immer Chancen.

Was hilft mir zum Leben? Diese Frage führt uns gemeinsam auf die heilige Suche.

Eine gesegnete Fastenzeit wünscht
Christian Engels