

*Ihr sollt nicht so fasten, wie ihr jetzt tut,
wenn eure Stimme in der Höhe gehört werden soll.
(Jesaja 58,4)*

Fasten statt abnehmen

„Am Aschermittwoch ist alles vorbei.“ Jedenfalls für die Karnevalisten. Dann geht nämlich die „nährische“ Zeit zu Ende und es beginnt genau das Gegenteil: Die Fastenzeit.

Erst während des Karnevals im Übermaß feiern und sich so richtig „austoben“. Dann der Rückschritt?! Von Hundert auf Null! Das verstehe wer will. Evangelische Christen sprechen auch nicht unbedingt von der Fastenzeit, sondern stattdessen von der Passionszeit. Während dieser Zeit gedenken Sie besonders des Leidens und Sterbens Christi am Kreuz von Golgatha.

Ganz im Gegensatz dazu steht das „volkstümliche“ Fasten. Soll heißen, der krampfhafteste Versuch, überflüssige Pfunde zu verlieren, die sich bis dahin angesammelt haben. Dazu kommt das „Wellness-Fasten“. Die Entschlackung des Körpers, ebenfalls einhergehend mit dem Versuch, abzunehmen und jünger auszusehen. Denn nur wer schlank ist, gestylt daherkommt – möglichst mit dem perfekten „Bodymaßindex“ – und gut aussieht, wird entsprechend im persönlichen Umfeld geschätzt.

Und dann gibt es noch Menschen, die durch das Fasten ihr schlechtes Gewissen beruhigen wollen. Abspecken für den Regenwald, oder besser für diejenigen, die in Armut leben (müssen) und mit denen wir unseren Überfluss (leider) nicht teilen können. Und nicht zu vergessen diejenigen, die sich eine Woche Fernsehverbot erteilen. Unterbrechung nur erlaubt, wenn Fußball läuft oder Dschungelcamp oder oder oder...

Warum um alles in der Welt soll man sich tage-, vielleicht sogar wochenlang quälen? Nur um sich besser zu fühlen!? Dazu braucht man doch keine Fastenzeit. Das könnte man während des ganzen Jahres immer mal wieder tun. Oder einfach nur mit mehr Verstand essen. Es ist schon bedrückend, wenn das Problem der Ernährung sich verschoben hat. Es gibt mittlerweile weltweit mehr übergewichtige als unterernährte Menschen. Das sollte uns schon zu denken geben.

Also, doch mal so richtig fasten! Oder liegt der Sinn des Fastens vielleicht ganz woanders? Auch in der Bibel, dem Wort Gottes, wird vom Fasten erzählt. Schon im Alten Testament haben die Menschen versucht, Gott durch ihr Fasten gnädig zu stimmen (Jesaja, Kap. 58). Das hat nur nicht funktioniert. Warum? Weil Gott die Menschen durchschaut hat. Sie haben sich vordergründig kasteit, aber ihre Herzenshaltung gegenüber anderen Menschen und Gott nicht geändert. Es war die pure Heuchelei.

Ganz anders Jesus! Als er 40 Tage fastete (Matthäusevangelium, Kap. 4), wurde er versucht vom Teufel. Aber Jesus hat widerstanden. Weil er fest mit Gott verbunden war – durch das Gebet. Echtes Fasten heißt auch immer beten und Gott zu fragen: „Was willst Du, was ich tun soll? Ich will mein Leben mit Dir gehen. Zeig Du mir meinen Weg.“ Und letztendlich auch auf ihn hören.

Jesus hat das mehrfach klar ausgedrückt: **„Und wer nicht sein Kreuz trägt und mir nachfolgt, der kann nicht mein Jünger sein“** (Lukasevangelium, Kap. 14,27) oder **„Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben“** (Johannesevangelium, Kap. 8,12).

Was das alles mit abnehmen zu tun hat? Nichts!