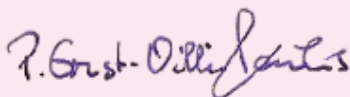


Aspekte des Fastens

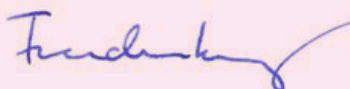
Es ist mal wieder so weit: Es finden sich erneut Dutzende Bücher mit verheißungsvollen Titeln, jede Zeitschrift, die was auf sich hält, bietet ein eigenes Fastenprogramm an. Das Wort „Fasten“ hat sich im Laufe der sprachgeschichtlichen Entwicklung immer weiter verengt auf die Bedeutung „weniger essen“ oder „nichts essen“. Ursprünglich bedeutete das Wort „Fasten“ etwas ganz anderes.

Diesen Bedeutungen oder Aspekten wollen wir uns in diesem Jahr mit unseren Fastenimpulsen nähern. Was Fastenzeit im eigentlichen Sinne bedeutet, ist, so viel wollen wir an dieser Stelle schon verraten, den Weg frei machen für eine gesunde und gesundmachende Beziehung zu Jesus Christus und zu den Menschen.

Wir wünschen eine Fastenzeit, in der wir Kraft tanken und uns auf wesentliche Dinge konzentrieren können.



P. Ernst-Willi Paulus, C.Ss.R.
Diözesanpräses



Dr. Timo Freudenberger
Diözesansekretär

Impuls zum 1. Fastensonntag 2021

Fasten – alles wellness?

Fasten ist gesund! Gesundheit. Ein kostbares Gut in diesen Tagen. Die meisten von uns sind derzeit sehr vorsichtig und versuchen, sich vor den Gefahren der Corona-Pandemie zu schützen. Wellness ist das nicht gerade. Ja, man kann sich schon einigermaßen einrichten, aber das kommt eher der inneren Einkehr nahe, als das, was wir gemeinhin mit wellness bezeichnen.

Wellness ist ein Geschäftsmodell. Wellness tut uns gut, so die Anbieter. Wie viele Angebote gibt es dazu? Unzählige und auch die Vielfalt ist enorm. Wir alle bekommen dauernd vermittelt, dass wir etwas für unsere Gesundheit tun müssen: Durch die Krankenkasse, Werbung für Fitness oder auch die Lebensmittelhersteller, um nur einige zu nennen. Körperliche Gesundheit ist wichtig und Entschlackungen können nur selten schaden. Nur: erkennen wir welches das richtige Angebot für uns ist?

Kümmere dich um deine Gesundheit nicht erst, wenn du krank bist!

(Sir 18,19b)

Neben die körperliche Gesundheit tritt in Zeiten der Corona-Pandemie auch die psychische Verfassung in den Mittelpunkt. Es ist die Rede von hohen Belastungen durch die Schutzmaßnahmen, beispielsweise bei Eltern und Kindern. Die Vereinsamung wird thematisiert und auch die Tatsache, dass Gemeinschaft erleben momentan nur gefiltert möglich ist.

Der Mensch als soziales Wesen gerät in der Isolation an seine Grenzen. Wie können wir unser Alltagsleben unter diesen schwierigen Corona-Bedingungen gestalten. Wo schaffen wir uns Freiräume? Wo machen wir uns frei von all' den Zwängen – ohne andere zu gefährden? Vielleicht ist eine (innere) Befreiung ein Kern des Fastens?

Sicher ist, dass nur in einer Freiwilligkeit und einer bewussten Entscheidung zum Fasten, das Potential des Gelingens steckt. Nur so kann das Fasten auch für Glücksmomente sorgen. Dort schließt sich der Kreis: wo wir Glück erleben, uns wohlfühlen, da beginnt wellness. So gesehen kann Fasten also tatsächlich wellness sein. Versuchen wir gemeinsam Möglichkeiten zu schaffen, die uns trotz der fehlenden Zusammenkünfte, stärken und den Weg frei machen für ein friedliches und solidarisches Miteinander.

