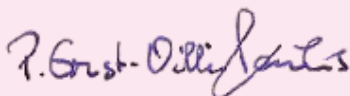


# Aspekte des Fastens

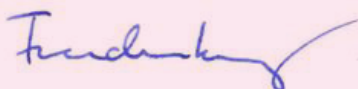
Es ist mal wieder so weit: Es finden sich erneut Dutzende Bücher mit verheißungsvollen Titeln, jede Zeitschrift, die was auf sich hält, bietet ein eigenes Fastenprogramm an. Das Wort „Fasten“ hat sich im Laufe der sprachgeschichtlichen Entwicklung immer weiter verengt auf die Bedeutung „weniger essen“ 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 4. Fastensonntag 2021

## Fasten – bitte anschnallen!

Vielleicht sind Sie schon einmal mit dem Flugzeug geflogen. In kritischen Phasen, z.B. beim Start und bei der Landung und manchmal auch während des Fluges kann man da ein Leuchtschild vor sich sehen. Heutzutage in Form eines Symbols, stand früher da in Leucht-buchstaben: „Fasten Seat-Belts!“, was im Deutschen heißt: „Befestigen Sie Ihren Sitzgurt! – Bitte anschnallen!“ Dieses englische Wort „fasten“ ist sprachlich mit unserem deutschen Wort „fasten“ identisch und es zeigt uns, was mit „Fasten“ eigentlich gemeint ist: nämlich, sich festmachen an der verzeihenden Liebe Gottes, sich anschnallen mit dem Band der Liebe, an Gott, an den Menschen.

Fastenzeit, in diesem Sinne betrachtet, ist also nicht in erster Linie die Zeit des Hungerns um des Hungerns willen, vielleicht noch mit dem durchaus löblichen Hintergedanken, ein paar überflüssige Pfunde loszuwerden und seiner Fitness etwas Gutes zu tun.

Es ist auch nicht die Zeit des Verzichtens auf Genuss – Tabak oder Alkohol, Fernsehen oder Autofahren zum Beispiel –, nur damit ich mir und den anderen beweisen kann, dass ich auch im Verzicht etwas leisten kann.

Fastenzeit meint, wie im Klappentext beschrieben: ich übe mich darin ein, nebensächliche, vielleicht sogar schädliche Dinge loszulassen, an denen mein Herz hängt; mit freiem Kopf und freiem Herzen kann ich dann „fasten“, d.h. mich festmachen in einer gesunden und gesundmachenden Beziehung zu Jesus Christus, zu den Menschen und zur Schöpfung.

**Denn wo euer Schatz ist,  
da ist auch euer Herz.**

(LK 12,34)

