



Liebe Leser/innen!

Die Fastenzeit lädt dazu ein, auf etwas verzichten, was einem lieb, selbstverständlich oder ungesund ist.

Fastenzeiten gibt es nicht nur bei uns. Fasten ist ein fester Bestandteil aller Weltreligionen. Man findet diesen „Reiz des Verzichtens“ im Hinduismus, Islam, Judentum und auch Christentum.

Fasten heißt für uns althergebracht, dass viele Menschen die Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern nutzen, um zum Beispiel auf Schokolade, Alkohol oder Süßigkeiten zu verzichten. Sie machen für eine begrenzte Zeit etwas anders als gewohnt.

Heutzutage dient das Fastenritual aber auch therapeutischen Zwecken, denn es tut nachweislich unserer Gesundheit gut; aber natürlich nur dann, wenn es auch richtig gemacht wird. Und wenn man seine Ernährung nach einer Fastenkur auch nachhaltig ändert, ist dies ein weiterer positiver Nebeneffekt für unseren Körper.

Fasten ist eines der ältesten Naturheilverfahren. Der befristete Verzicht auf feste Nahrung soll Körper und Seele reinigen und einen Zustand innerer Ruhe herbeiführen – die „Gnade des Einfachen“, nannte es der Philosoph Martin Heidegger.

Aber nicht nur für den Körper, auch auf unseren Geist wirkt sich eine Fastenkur positiv aus. Vor allem, wenn wir auf bestimmte Aktivitäten, die uns ablenken oder belasten, verzichten.

Für mich sind solche Zeiten des Verzichtens, insbesondere Fastenwochen mit vollständigem Nahrungszwischenverzicht, mehr als bloße Verzichtübungen. Sie bieten vielmehr die Chance, neu bewusst zu werden, was man für ein erfülltes Leben wirklich braucht – und was nicht oder nicht mehr.

Auch ich denke, mit Blick auf den zu eng gewordenen Hosenbund und die Knopfleisten an Hemd und Jackett, die sich nicht mehr schließen lassen, dass auch mir ein wenig Fasten keineswegs schaden würde.

Grundsätzlich denke ich, dass wir das Leben so leben sollten, wie wir es wollen. Hören wir mehr auf unseren Körper und auf das, was wir brauchen. Lasst uns dabei auch die Lebensfreude nicht vergessen: genüsslich, aber auch diszipliniert und gründlich. Ich möchte eigentlich, dass wir das essen sollten, was uns gut tut und das Leben leben, was wir wollen.

Und was das Fasten angeht: Wer weiß, vielleicht ändert sich das bei mir irgendwann. Bis dahin genieße ich mal weiter. Muss auch sein. Denn das Leben scheint mir kurz.