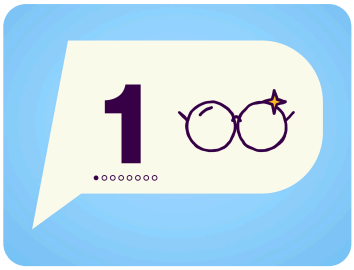
Wahrnehmen

Daily Guide Extra



Fastenzeit:

Eine 40-tägige Reise, um Gott wahrzunehmen

Wenn du schon mal von der Fastenzeit gehört hast, kommt dir wahrscheinlich »auf etwas verzichten« in den Sinn, zum Beispiel »Ich verzichte in der Fastenzeit auf Schokolade«.

Das ist irgendwie richtig. Aber nicht ganz.

Wenn du aufhörst, etwas zu tun, das du gewohnt bist (wie Nachtisch essen), nimmst du andere Dinge wahr. Die Fastenzeit ist so ähnlich. Es ist eine Zeit – 40 Tage, um genau zu sein (Sonntage nicht mitgezählt) –, in der die Kirche seit jeher entschieden hat, innezuhalten und etwas wahrzunehmen. Dieses »Etwas« ist der Weg Jesu ans Kreuz. Parallel zu seinem Weg sind auch wir gerufen, unseren eigenen Weg durch Tod und Auferstehung wahrzunehmen. In vielen Traditionen beginnt die Fastenzeit mit dem »Aschermittwoch«, an dem viele Christen ein Kreuz oder einen Asche-Fleck auf ihrer Stirn oder Hand tragen. Dies ist ein Symbol, das unseren Tod oder unsere »Sterblichkeit« repräsentiert. Es ist eine Erinnerung an den Schmerz, das Leiden und den Verlust, die Teil des Lebens sind. Es ist eine Erinnerung, sich von der Sünde abzuwenden und sich Gott zuzuwenden.

Klingt irgendwie düster, oder?

Aber hier ist ein spannender Gedanke: Im Englischen heißt die Fastenzeit »Lent«. Das kommt vom gleichen Wortstamm wie unser altes Wort »Lenz«. Früher bezeichnete man den Frühling auch als »Lenz«, und genau in dieser Jahreszeit liegt die Fastenzeit. Es ist die Jahreszeit des neuen Lebens. Inmitten der bitteren Winterkälte und allem, was nach Tod aussieht, gibt es die unheimliche Hoffnung auf Wiedergeburt.

FASTEN:

Weglassen + Hinzufügen

Die Fastenzeit beinhaltet oft eine Form des »Fastens«, was gewöhnlich irgendeine Art von Hunger bedeutet.

Wenn wir das englische Wort »fast« hören, denken wir meistens an Geschwindigkeit, wie bei Fast Food oder schnellen Autos. Du bist vielleicht ein schneller Läufer oder schreibst schnell deine Tests.

Ironischerweise bedeutet das geistliche »Fasten« eigentlich genau das Gegenteil. Fasten ist eine »langsame« Sache. Es bringt uns dazu, anzuhalten und etwas wahrzunehmen – etwas, das wir vermissen, etwas, ohne das wir auskommen. Etwas, das wir aus unserem Leben weglassen (subtrahieren). Wie Essen.

Typischerweise bedeutet Fasten, dass wir für einen festgelegten Zeitraum auf Essen oder bestimmte Arten von Essen verzichten. Aber Fasten ist eine Praxis, die über Essen hinausgeht. Es kann auch bedeuten, auf TV, Social Media oder die Konsole zu verzichten.

Tatsächlich ist Fasten das Gegenteil einer Diät, bei der es darum geht, unseren Körper zu kontrollieren, um einen bestimmten Taillenumfang oder einen straffen Bauch zu erreichen. Wenn das eines deiner Ziele ist, solltest du auf keinen Fall fasten, denn es ist leicht, die beiden Dinge zu verwechseln (oder das eine als Nebenprodukt des anderen zu feiern).

Beim Fasten geht es nicht um die Obsession mit unserem Körper.

Hier sind ein paar andere Dinge, die Fasten NICHT ist:

Es ist keine Selbstbestrafung für schlechtes Verhalten. Es ist kein Versuch, sich Gottes Anerkennung zu verdienen oder ihn irgendwie beeindrucken zu müssen. Es ist viel größer als all das.

Tatsächlich geht es beim Fasten nicht nur um das Weglassen um des Weglassens willen (was sich in Mathe vielleicht meistens so anfühlt). Wir lassen etwas weg, damit wir – oder vielleicht Gott – etwas Neues hinzufügen können. In anderen Worten: Was passiert in der Leere, die das hinterlässt, was auch immer wir aufgeben?

Wenn wir eine Stunde Videospiele aufgeben, was machen wir mit diesen zusätzlichen 60 Minuten? Wenn wir auf den Latte Macchiato verzichten, was machen wir mit dem gesparten Geld? Vielleicht ist es das Hinzufügen von echtem Hunger, einem Hunger nach geistlichem Wachstum. Vielleicht ist es das Hinzufügen von Stille und Ruhe zu einem Leben voller Lärm und Bewegung. Vielleicht fügen wir Gebet hinzu, wo wir Gott gegenüber gewöhnlich schweigsam sind. Vielleicht fügt Gott Leidenschaft für den Dienst an Armen hinzu, wo wir normalerweise ziemlich selbstbezogen sind.

Wenn das alles spannend klingt, möchtest du vielleicht gemeinsam mit anderen Jesus-Nachfolgern auf der ganzen Welt an dieser 40-tägigen Fastenzeit teilnehmen. Jede Woche geben wir dir Ideen, wie du Gott in deinem Alltag bewusster wahrnehmen kannst. Du kannst sie so nutzen, wie es für dich am hilfreichsten ist. Viele Leute empfinden es als hilfreich, einen bestimmten Zeitpunkt am Tag für das Gebet und andere Übungen festzulegen, um einen Rhythmus beizubehalten. Wenn du über die kommenden 40 Tage nachdenkst, empfehlen wir dir, auch darüber nachzudenken, was du während der Fastenzeit weglassen und was du hinzufügen möchtest, um Gott bewusster wahrzunehmen.

© Fuller Youth Institute · Deutsche Fassung von Pulse, mit freundlicher Genehmigung von Fuller Youth Institute.

Kostenlos für deine Arbeit mit jungen Menschen. Was du damit tun darfst: **thepulse.org/de/terms**