

Bischof Dr. Markus Dröge  
BZ-Kolumne für den 23. Februar 2017  
Fastenzeit  
Fasten heißt Verantwortung übernehmen

Gar nicht so einfach: Keine Schokolade zu essen, oder den Fernseher für eine Weile aus der Wohnung zu verbannen. Wenn am Aschermittwoch die Fastenzeit beginnt, verzichten viele Menschen auf lieb gewonnene Gewohnheiten: Ein guter Bekannter lässt während der Fastenzeit die Finger von Facebook und Co., ein anderer radelt mit dem Fahrrad, statt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren. Eine Freundin meiner Frau kauft in den 40 Tagen Fastenzeit keine Lebensmittel, die in Kunststoff verpackt sind. Plastik-Fasten nennt sich das.

Der Reformator Martin Luther war übrigens kein Fasten-Fan. Zu seiner Zeit gab es feste Fastenregeln, auf Fleisch oder Eier und anderes zu verzichten. „Ein Christ darf also zu jeder Zeit jegliche Speise essen“, schrieb er. Damit stellte er sich gegen den vor 500 Jahren herrschenden Fastenzwang. Denn die meisten Christen zu Luthers Zeiten fasteten, um Gott zu gefallen, um sich ihr Heil zu verdienen, wie man damals sagte.

Beim Fasten geht es heute nicht mehr darum, ein „gutes Werk“ zu tun, um vor der Hölle bewahrt zu sein. Mit Gott lässt sich nicht handeln. Der Blick auf das eigene Leben kann sich verändern, wenn man etwas anders macht. Fasten heißt, ich merke, was mir wirklich wichtig ist und was meinem Leben gut tut.

Wenn ich verzichte, kann ich tiefer und intensiver empfinden. Und das ist ein Geschenk. Wenn ich etwas lasse, dann eröffnen sich neue Möglichkeiten. Manchem tut es gut, weniger Süßes zu naschen und sich mehr zu bewegen. Aber es tut auch den Liebsten gut, abends miteinander zu reden, statt das Fernsehprogramm durchzuzappen. Es tut der Umwelt gut, weniger Verpackungsmüll zu erzeugen.

Fasten bedeutet nicht, dass wir uns alles versagen müssen. Wer sich innerlich frei macht, kann Zeit und Kraft gewinnen für die wesentlichen Dinge des Lebens.