mehr als nur Verzicht?

Fasten verbinden viele hauptsächlich mit **VERZICHT auf ESSEN und TRINKEN**, auch Handy-Fasten und Medienverzicht ist heutzutage angesagt. Doch es soll um mehr gehen als mitunter dann um schmerzvolle Entbehrungen. – Fasten möge heißen: Sich selbst und den anderen wieder bewusster wahrzunehmen in einer Welt des Überflusses und der Streitigkeiten, sowie verrostete Beziehungen wieder aufzufrischen.

Versuchen wir *herzhaft* über aufkommende Fragen nachzudenken und hilfreiche Ant-Worten zu finden:

Viele meinen, Fasten sei eine Lebenseinschränkung. Ist es nicht vielmehr ein Vitalitätsschub, der zu einem einfacheren Lebensstil und einer bewussteren Achtsamkeit führt?

Haben wir schon die befreiende und stärkende Kraft des Verzichts verkostet oder denken wir beim Wort ‚Fasten' nur an halbleere Teller und einen knurrenden Magen?

Welche Form des Innehaltens passt zu mir? Beim Essen und Trinken, beim Sprechen über andere und der Mediennutzung oder im Alltag generell?

Es ist erstaunlich, wie viele Menschen sich bewusst in Mäßigung üben und **offensichtlich die ERFAHRUNG machen**, dass das gut tut. Der Verzicht auf

‚Unnötiges' macht offensichtlich einen freieren und schlussendlich lebensfroheren Menschen.
Neben dem klassischen Fasten gibt es auch ein ‚**modernes FASTEN**'. Zum Beispiel: Zurückhaltung bei seinen Be- und Verurteilungen und Lästern anderer, im kleinen Umfeld und in der Welt. Indem man Worte besser abwägt, auf verletzende und kränkende Äußerungen verzichtet und Freundlichkeit pflegt. In den Familien, Freundeskreisen und Gemeinschaften, am Arbeitsplatz, in politischen Debatten und in der gesamten Medienlandschaft. Und darüber hinaus zuhört, als Zeichen mit dem anderen in liebe-voller Beziehung leben zu wollen. – Oder: Verzicht auf Social-Media zugunsten guter Lektüre und vielerlei andere Möglichkeiten.
Fasten kann zu Qual werden, wenn es erzwungen und nicht **aus freier ENTSCHEIDUNG und ÜBERZEUGUNG** geschieht. Es hat auch mit Spiritualität und Liebe zu tun und bedeutet in diesem Sinn, zu verzichten, um für die Liebe – zu einem Menschen, für eine bedeutsame Bitte, für das Gemeinwohl und dergleichen – Platz zu schaffen. Fasten nicht um des Verzichtes willen, sondern aus Liebe: Zunächst ist es Liebe zu GOTT, oft auch Liebe zu geliebten Menschen – für die der vernünftig Verzichtende hoffentlich wieder erträglicher wird – und zudem aus Selbstliebe. – Letztlich ein heilsames Geschehen und mehr als nur Verzicht, in der wir auch der Beziehung zu uns selbst und zu unserem Schöpfer-GOTT neue Räume eröffnen.

– weitere Denk-Anstöße findest du auch im online-Buch

Kommen wir darüber auch mit unserem HERR-GOTT ins Gespräch:

Guter GOTT, ich nehme deine Stimme wahr:
 Mein liebes Kind! Kehr um zu mir von ganzem Herzen. Fasten soll dir helfen, dich von materiellen Ablenkungen zu befreien, um dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es soll dir ebenso eine Gelegenheit zur Selbstreflexion bieten über dein eigenes Leben und die Liebe zu dir selbst und den Mit-Menschen nachzudenken. Fürchte dich nicht, hab Mut und bleib in meiner Liebe!

DU, mein HERR, ich möchte dir sagen:
Lass mich erkennen, dass es beim Fasten nie um eine Leistung oder Verpflichtung geht, keine Übung oder Training ist. Ich will kleine, bewusste Schritte setzen, ausprobieren und entdecken, was mir guttut. Mein Inneres mit dem Äußeren in

Einklang bringen.
Es soll kein Selbstzweck sein, sondern Chance zur Achtsamkeit, zur Klarheit und Wertschätzung. Mit dir in Beziehung zu treten und zu fasten soll eine Herzensangelegenheit zwischen dir und mir sein und nicht für die breite Öffentlichkeit. Daraus soll in mir Lebensfülle, Freude, ein Wohlfühlen, Geborgenheit, Liebe und innerer Frieden entstehen.
HERR, mein großes Ziel ist ein neuer, innerlich freier Mensch zu werden, ausgerichtet auf dich. Keine Angst zu haben, auf manchen Genuss zu verzichten und immer einen neuen Anfang zu machen. Ich will mit dir beständiger ins Gespräch kommen und so die Beziehung vertiefen. Hilf mir, dass mein Fasten nicht wirkungslos bleibt, weil mein Herz nicht mit deinem übereinstimmt. Im Gehen deines Weges, da werde ich erneuert durch dein Herz. DU bist mein Friede, meine Hoffnung und meine Freude. Dir sei Lob und Dank. Halleluja!

Hören wir auf die Botschaft unseres Schöpfers und *‚nehmen wir ihm bei seinem Wort‘*, das er uns für *liebe-volle* Beziehungen und *rechte* Ant-Worten anbietet:

Klick dazu z.B. auf folgende Bibelstellen (es gibt noch viele andere!): Jes 58,5 oder Mt 6,16
Den Text aus der heutigen *‚Tages-Zeitung‘ samt Kommentar – zum Lesen wie zum Hören* – findest du unter: www.evangeliumtagfuertag.org

bleib im Gespräch – lebe in *liebe-voller* Beziehung!

© 2026 ANTONIUS
Impressum · Datenschutz