Fasten – Der Weg nach Innen

Liebe Leserin, lieber Leser, mit den folgenden Meditationen möchte ich dich durch die Zeit des Fastens begleiten, damit es für dich eine heilsame und heilende, eine befreiende und reinigende Zeit wird.
Die Kirche sieht so eine Zeit der Umkehr und Reinigung jedes Jahr vor Ostern in der vierzigtägigen Fastenzeit vor. Entlang ihrer Tage möchte dich dieses Buch begleiten. Unabhängig von der kirchlichen Fastenzeit können dir die einzelnen Gedanken natürlich auch bei deiner persönlichen Zeit des Fastens ein Begleiter sein.

Asche – Zeit der Buße

Die kirchliche Fastenzeit beginnt mit dem Aschermittwoch. Nach der Zeit ausgelassenen Treibens an Fasching setzt die Kirche in der Segnung der Asche und dem Austeilen des Aschenkreuzes ein klares Signal, dass nun eine andere Zeit anfängt. Asche gilt in vielen Religionen als Bild der Vergänglichkeit und als Zeichen der Trauer und Buße. Wenn der Priester nach dem Evangelium die Asche segnet und sie dann über das Haupt der Gläubigen ausstreut, ist das ein eindrückliches Zeichen. Der Priester spricht dazu die Worte: »Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst.« Die Asche erinnert den Menschen daran, dass er selber Staub ist, vergänglich, hinfällig und sterblich. Die Fastenzeit möchte dich lehren, dich deiner Begrenztheit und Vergänglichkeit zu stellen.

Mit dem Aschermittwoch beginnt die vierzigtägige Fastenzeit. Vierzig ist die Zahl der ehrlichen Selbstbegegnung und der Wandlung. Vierzig Jahre muss Israel durch die Wüste ziehen und dabei der eigenen Wahrheit ins Auge schauen. Die Fastenzeit ist eine Zeit der Buße.
Das deutsche Wort Buße hat ursprünglich die Bedeutung »besser«. Wer büßt, der versucht, es besser zu machen. Die Fastenzeit lädt uns ein, unser Leben besser zu leben als sonst. Der hl. Benedikt mahnt seine Mönche, dass sie in den Tagen der Fastenzeit »ihr Leben in lauterer Reinheit bewahren und in diesen heiligen Tagen die Nachlässigkeiten anderer Zeiten tilgen« **(Regel Benedikts 49,2f).** Er meint, wir können nicht immer in Höchstform, nicht immer in Faschingslaune leben. Doch in diesen vierzig Tagen sollten wir so leben, wie es unserem Wesen eigentlich entspricht. Wir sollten »uns aller Fehler enthalten und uns unter Tränen dem Gebet hingeben« **(Regel Benedikts 49,4).** Die frühe Kirche hat die Fastenzeit als Geschenk Gottes erlebt. Wir sind nicht einfach dem Negativen ausgesetzt. Wir

können unser Leben verbessern. Es liegt auch an uns, ob wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und es so gestalten, wie es unserem Wesen entspricht.
Buße kann von der ursprünglichen Bedeutung her auch »Heilung« bedeuten. Die Fastenzeit soll die Wunden heilen, die uns die Nachlässigkeit, das unbewusste Dahinleben und das Sich-treiben-Lassen während des Jahres geschlagen haben. Es ist also eine heilsame Zeit, zu der uns die Liturgie am Aschermittwoch einlädt. So bittet die Kirche im Schlussgebet der Aschermittwochsmesse, dass wir »durch die Feier dieser Tage Heilung finden«.

So wünsche ich dir, dass dir die Tage des Fastens guttun. Auch wenn dir das Verzichten und Aushalten manchmal schwerfällt, versuche, diese Zeit bewusst als Trainingszeit zu sehen, in der du auf manches verzichtest, um dich einzuüben in die innere Freiheit, um dich auszusöhnen mit deiner eigenen Wirklichkeit und um Heilung deiner Wunden zu erfahren.