

ANSELM GRÜN

MEIN
FASTEN-
TAGEBUCH



Vier-Türme-Verlag

Liebe Leserin, lieber Leser,

in der heutigen Zeit entschließen sich viele Menschen, eine Fastenzeit einzulegen – junge und alte, Christen wie Nichtchristen. Sie alle verzichten aus unterschiedlichen Motiven eine Zeit lang auf die gewohnte Menge an Nahrung. Manche tun das für den Frieden, für das Leben. Das Fasten ist Mittel und Zeichen ihres Engagements für ihre Ziele. Andere fasten, um sich zu beweisen, dass sie sich selbst beherrschen können. Wieder andere fasten aus sozialen Gründen: Sie wollen die Idee des Miteinander-Teilens am eigenen Leib erfahren und verzichten auf Essen und Trinken, um anderen zu helfen. Und einige fasten auch, um ihr Beten und Meditieren zu intensivieren. Und dann gibt es viele, die der Gesundheit wegen fasten. Sie essen weniger, um schlank zu bleiben, oder machen Fastenkuren, um von Krankheiten befreit zu werden, gegen die die traditionelle Medizin fast machtlos ist. Eigentlich stammt die Tradition des bewussten Fastens aber aus der Religion. Die christliche Kirche hat es ursprünglich aus dem Judentum übernommen. Es ist erfreulich, dass die Kirche dabei ist, ihre eigene Tradition wieder neu zu entdecken. Denn jahrzehntelang hatte sie diese nur noch äußerlich durchgehalten, der eigentliche Sinn des Fastens aber war immer mehr in Vergessenheit geraten. Leib und Seele wurden darin voneinander getrennt, das

Fasten zu einer rein geistigen Haltung. Man verstand darunter die innere Freiheit gegenüber den Dingen dieser Welt, geistige Umkehr und Erneuerung, und schaute fast verächtlich auf das rein körperliche Fasten herab. Dabei merkte man nicht, dass mit dem körperlichen Fasten auch der Geist des Fastens verschwand, ja dass die Spiritualisierung des Fastens zu einer neuen Materialisierung geführt hat: Das Fasten wurde wirtschaftlich vereinnahmt. Auch in den Klöstern war diese Tradition beinahe verschwunden. Inzwischen haben sie sich jedoch wieder dem Fasten geöffnet. Bei uns in der Abtei waren es die jungen Mönche, die in der Fastenzeit einen Fastentisch eingerichtet und eine neue Sensibilität für den spirituellen Wert des Fastens geweckt haben.

Dieses Fastentagebuch möchte dir ein Begleiter sein in deiner Fastenzeit – aus welchen Gründen auch immer du dich zu einer solchen Zeit entschlossen hast. Fasten heißt: gegen den Strich leben. Eine Fastenzeit kann daher eine Zeit sein, in der du dein inneres Freisein trainierst, indem du eine Art Frühjahrsputz für deine Seele machst. Sie sollte eine heilsame Zeit sein, in der all das Ungeordnete in unseren Gewohnheiten wieder zur Ordnung kommt.

Dazu habe ich ein paar Impulse zusammengestellt – du kannst sie mit in deinen Tag nehmen oder sie als Aufhänger nutzen, um darüber mit einem anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Zudem möchte

ich dir ein paar wichtige Fragen stellen, die helfen können, dir selbst immer tiefer und wahrer zu begegnen. Wenn du magst, ist hier viel Platz, um sie für dich zu beantworten und dir zu deiner Fastenzeit Notizen zu machen, Wichtiges festzuhalten, Ideen aufzuschreiben.

Ich habe mich in der Struktur an der vierzig-tägigen Fastenzeit vor Ostern orientiert. Sicher hat jeder Vorlieben oder Zeitfenster, wann eine Fastenzeit am besten in seinen Alltag zu integrieren ist. Wenn das Fasten jedoch zusätzlich an die von der Kirche empfohlenen Zeiten gebunden ist, entgehen wir der Gefahr, nur rein äußerlich zu fasten, also nur aus gesundheitlichen Gründen oder aus dem Ehrgeiz heraus, uns zu beweisen, dass wir es können. Wir kreisen dann nicht um das Fasten, sondern ordnen es von vornherein auf etwas Größeres hin. Und wir sind verbunden mit und getragen von der Gemeinschaft der Glaubenden. Aber du kannst natürlich das Buch auch für eine längere oder kürzere Zeit nutzen und dir die Impulse und Fragen herausuchen, die dich ansprechen, dich berühren oder in dir etwas in Bewegung bringen.

Ich wünsche dir eine heilsame und gesegnete Fastenzeit!

Herzlichst, dein
Pater Anselm Grün

ZU BEGINN –
WARUM, WANN
UND WIE MÖCHTE
ICH FASTEN?





In einer Diskussion über das Fasten in unserem Konvent meinte ein Mitbruder, es sei doch wohl besser, lieber nicht zu fasten und guter Laune zu sein, als zu fasten und für die anderen zur Last zu werden, weil man ständig schlecht gelaunt sei. Aber wenn wir unserer schlechten Laune dadurch aus dem Weg gehen, dass wir gut essen und trinken, dann lernen wir uns nie kennen. Sicher ist es nicht gut, wenn wir uns jeden Genuss versagen und dann für andere ungenießbar werden. Aber darum geht es beim Fasten gar nicht. Es geht vielmehr darum, in mir zu entdecken, was mich eigentlich hält, wovon ich im Grunde lebe. Gerade wenn ich im Fasten bewusst die vielen Ersatzbefriedigungen aus der Hand lege, die mich oft genug betäuben oder blind machen, erkenne ich meine innerste Wahrheit.





Eine Möglichkeit ist, die Karwoche als Vorbereitung auf Ostern im Fasten zu begehen. Wer es sich leisten kann, sollte die ganze Woche vollständig fasten. Doch dann wäre es gut, das in Gemeinschaft zu tun. Denn allein eine Woche lang in seiner gewohnten Umgebung zu fasten, fällt sehr schwer. Das gemeinsame Fasten sollte wie in der alten Kirche mit gemeinsamen Gebetszeiten verbunden sein. Man kann sich jeden Tag zum Gebet treffen. So verliert das Fasten den Charakter einer Leistung, die man sich abringen will. Es ist auf das Gebet hin geordnet und öffnet die Gemeinschaft für Gott.



Es gibt Menschen, die ein mehrtägiges Vollfasten auch während des normalen Arbeitsalltags durchführen. Viele machen damit gute Erfahrungen. Aber es braucht dann eine umso größere Achtsamkeit auf sich selbst. Und es braucht mehr Disziplin. Die Tradition der Kirche, die ein längeres Fasten immer nur als Vorbereitung auf ein Fest kennt und es in Gemeinschaft übt, weist uns hier einen guten Weg. Die letzten Tage vor Ostern etwa kann man sich viel leichter dem Arbeitsprozess entziehen. Eine andere Möglichkeit wären Exerzitien, bei denen man sich für einige Tage zurückzieht. Exerzitien und Wüstentage erfahren durch das Fasten eine Vertiefung.

