

Lückenbüßer?!?

Es ist Fastenzeit – eine Zeit des Nachdenkens und neu Orientierens. Doch wie aktuell ist Fasten heute noch? Haben wir nicht in der Coronazeit schon auf so vieles verzichten müssen? Wäre es nun nicht an der Zeit eher mehr zu machen und zu genießen, als auf etwas zu verzichten?

Die Fastenzeit hat meines Erachtens zwei Richtungen. Die eine ist der gezielte Verzicht, die andere das bewusste Tun. Dadurch, dass ich bestimmte Dinge eine Zeit lang nicht mehr mache oder eben weglasse, entsteht eine Lücke. Wenn ich in der Fastenzeit keinen Alkohol trinke und auf die süßen Zwischenmahlzeiten verzichte, ist das ein Detoxing für meinen Körper (und ich nehme auch ab!). Mein Körper kann mal durchschnaufen und seine Energie anders einsetzen.

Wenn ich Autofasten mache, steige ich in der Zeit bewusst auf das Fahrrad oder die Öffis um. Das fordert anders, verzichtet aber eben auf zusätzliches CO₂, was gut für die Schöpfung Gottes ist (Klimafasten). Die Zeiten, in denen man nicht im Stau steht, bieten dann eine Lücke.

Oder wie wäre es mit Digital Detoxing? Einfach mal Handy, Tablet, Laptop und Co ausmachen und weglegen. Wer nicht ganz verzichten mag, vielleicht einfach bestimmte Pausenzeiten setzen, an die man sich dann aber hält?

Silbermond - Leichtes Gepäck



Doch was machen wir mit der Lücke?

Füllen wir sie gleich wieder mit etwas Neuem? Oder lassen wir sie einfach frei und machen mal gar nichts – auch nicht auf dem Handy daddeln oder Insta checken? Ein Kollege erzähle mir, dass er in einer Fastenzeit als „Lückenfüller“ in der Fastenzeit jede Woche einen Spieleabend mit seinen Eltern angefangen hat. Einfach beisammensitzen, Brettspiele spielen, erzählen, Anteil nehmen.

Andere gehen bewusst ihre Telefonkontakte durch und rufen Menschen an, die sie aus den Augen verloren und lange nicht mehr gesprochen haben. Wieder eine andere macht in dieser Zeit bewusst **Pärchenabende mit gemeinsamen Kochen, Filmschauen, ...**

Das ist die zweite Perspektive der Fastenzeit. Es geht darum, den eigenen, den wahren Schatz zu finden, der uns glücklich macht. Das zu finden, das unser Leben einen Wert gibt und es wertvoll macht. Doch für diese Entdeckungstouren braucht es eben die Lücken die durch einen Verzicht entstehen.

Und was machst du?

Euer Martin Rudolf-Ceglarski,
Regionaljugendseelsorger in Rheinhessen



Matthäus
6,16-21

katholisch.
politisch.
aktiv.