

Das ist ein Fasten...

Fastenzeit: Was heißt das für dich? Hast du dir etwas für die Fastenzeit vorgenommen? Fleischverzicht, keine Schokolade, kein Plastik, weniger Handy-Nutzung?

Das mittelhochdeutsche Wort „vasten“ bedeutet „(fest-)halten, beobachten, bewachen“. Die Fastenzeit können wir nutzen, um uns und unserer Umgebung die gebührende Aufmerksamkeit und Wachsamkeit zu schenken. Hier tut ab und zu auch Stille gut, denn Stille ist eine Erholungsreise fürs Gehirn. Leben wird uns geschenkt, mit jedem Atemzug neu. Das kann uns gerade in der Fastenzeit wieder mehr bewusst werden. Genießen wir jeden Atemzug und Augenblick in Dankbarkeit. Jede Minute ist eine unbezahlbare Kostbarkeit. Die Fastenzeit bietet ungeahnte Möglichkeiten. Denn: Wer fastet, der schafft sich selbst neue Freiräume.

„**Das ist ein** Fasten, wie ich es liebe: die Fesseln des Unrechts zu lösen, die Stricke des Jochs zu entfernen, die Versklavten freizulassen, jedes Joch zu zerbrechen, an die Hungrigen dein Brot auszuteilen, die obdachlosen Armen ins Haus aufzunehmen, wenn du einen Nackten siehst, ihn zu bekleiden, und dich deinen Verwandten nicht zu entziehen.“ (Jesaja 58,6-7)

Im Buch Jesaja werden wir aufgefordert, den Mitmenschen zu sehen und dort zu helfen, wo es nötig ist. Das heißt aber auch, sich für eine bessere Welt einzusetzen. Fasten ist keine Privatsache, sondern betrifft unser gesamtes Umfeld. Fasten heißt hier, Ungerechtigkeiten wahrzunehmen um daran etwas zu verändern.

Mit spirituellen Impulsen begleiten die Arbeitskreise der Katholischen Landjugendbewegung Bayern das Projekt „Ausgewachsen. Wie viel ist genug?“ (www.kljb-bayern.de/ausgewachsen). An-/Abmeldung: spiri@mail@kljb-bayern.de; Infos/Download: www.kljb-bayern.de/inhalte/glaube-und-kirche/spiri-mail-aktion-2015

