

Fasten mal ganz anders



Es ist gut, auch mal neue Wege zu gehen.

Quelle: Unsplash / Foto von Edoardo Cuoghi

Fastenzeit – das sind die Tage des Verzichts und der Selbstdisziplin. Doch wer fastet, kann noch auf ganz andere Dinge verzichten als auf Süßes, Alkohol oder Facebook.

Viele Menschen machen in der Fastenzeit die Erfahrung, dass sie auch gut ohne etwas leben können, sei es Süßes, Alkohol oder die Fahrten mit dem Auto... Bei den Protestanten in Deutschland wurde daraus der Slogan «Sieben Wochen ohne». Meist sind es besonders lieb gewonnene Dinge und Gewohnheiten.

Sich vorbereiten

Schon unter den Juden, eine der ältesten Glaubensgemeinschaften, war das Fasten eine Vorbereitung auf Festtage. Dabei wird nicht nur aufs Essen und Trinken verzichtet, sondern auch auf die Arbeit und darauf, sich zu waschen. Und

so liegt der Kern der Fastenzeit bei den Christen auch darin, sich auf das Fest der Auferstehung von Jesus (Ostern) vorzubereiten.

Ein Jude, Mann Gottes und Prophet mit Namen Jesaja sprach sein Volk vor mehr als zweieinhalb Jahrtausenden auf ihre Fastenpraxis an. Ihm ging es allerdings um etwas ganz anderes als um die Nahrung: Er forderte sie eindringlich auf, andere nicht zu bedrücken, sei es durch wirtschaftliche Abhängigkeit, durch Arbeits- und Schuldendienst oder gar durch Sklaverei.

«Löst die Fesseln»

Jesaja sagte Folgendes: «Löst die Fesseln der Menschen, die ihr zu Unrecht gefangen haltet, befreit sie vom drückenden Joch der Sklaverei, und gebt ihnen ihre Freiheit wieder! Schafft jede Art von Unterdrückung ab! Gebt den Hungrigen zu essen, nehmt Obdachlose bei euch auf, und wenn ihr einem begegnet, der in Lumpen herumläuft, gebt ihm Kleider! Helft, wo ihr könnt, und verschliesst eure Augen nicht vor den Nöten eurer Mitmenschen!» (Die Bibel, Buch [Jesaja, Kapitel 58, Vers 6](#))

Jesaja fordert ein Ende von Freiheit und Unterdrückung. Er fordert die Mächtigen und Reichen auf, diejenigen, die weniger Besitz und Rechte haben, nicht zu unterdrücken, ihnen zu helfen und ihnen vom eigenen Wohlstand abzugeben.

Aber wer kann heutzutage schon wirtschaftlich unterdrücken, wenn er nicht Unternehmer ist oder zumindest eine Führungskraft ist? Zum einen ist dies selbstverständlich der Fall, wenn es um die Abhängigkeit der armen Länder gegenüber den reichen, westlichen Ländern geht. Das soll aber hier an dieser Stelle nicht das Thema sein.

Wie man andere auch «fesseln» kann

Menschen können auch auf eine andere, viel subtilere Weise andere durch ihr Denken binden; beispielsweise dadurch, dass sie andere

- auf eine bestimmte Rolle, auf bestimmte Stärken und Schwächen festlegen und nichts anderes sehen können oder sehen wollen.
- immer wieder mit einem Fehler oder einer Peinlichkeit in Verbindung bringen.
- immer wieder beschuldigen und Vorwürfe machen, weil sie von ihnen enttäuscht oder verletzt wurden, anstatt ihnen zu vergeben.

- mit Erwartungen konfrontieren und sie erst dann zu akzeptieren bereit sind, wenn sie diese erfüllen.
- keinen guten Weg wünschen und ihnen Erfolge nicht gönnen.

All das sind auch Formen, andere Menschen zu binden, sie festzulegen und ihnen den Raum zu nehmen, der ihnen zusteht.

Jesaja: «Hör damit auf»

In diesem Sinn kann es sein, dass wir andere festlegen, ja binden oder ihnen Lasten auflegen. Und dazu würde Jesaja auch heute noch sagen: «Hör damit auf! Lass das sein. Gott freut sich mehr darüber, wenn du anderen keine Lasten auferlegst, als wenn du dadurch 'glänzen' willst, dass du Essen und Trinken fastest. Hilf anderen lieber und gib ihnen etwas von dir.»

Dieser Artikel erschien im März 2015 auf Livenet.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Das dämpft die Lebensfreude: Wohin mit dem Neid?](#)

[Wichtig für Körper und Seele: Vergeben lässt sich trainieren](#)

Datum: 01.04.2025

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ostern](#)

[Ratgeber](#)

[Bibel](#)