

Ein Fasten, das frei macht

In einem Buch über das Heilfasten, liebe Hörerinnen und Hörer, findet sich eine Federzeichnung, auf der eine ziemlich korpulente Frau zu sehen ist. Neben ihr steht der schlanke Arzt und zeigt auf die Ausgangstür des Sprechzimmers. Diese ist geschlossen. Doch an der Tür sind die Konturen eines ganz schlanken Menschen ausgesägt. Und darunter steht der Satz, den der Arzt zu dieser Dame sagt: „Dies ist der einzige Ausgang aus unserem Gesundheitszentrum.“

Beim Heilfasten geht es vor allem um die körperliche Gesundheit. Das Gewicht sollte der Körpergröße angemessen sein, um die Muskulatur und die Gelenke nicht zu überlasten. Und man möchte gut aussehen, und heute gilt meist Schlanksein als schön.

Doch das ist nicht der eigentliche Blickwinkel unserer Vorhaben für die Fastenzeit. Durch welche enge Tür wollen wir denn gehen? Uns steht ein Fasten vor Augen, das Geist und Seele frei macht.

In einem Kalender sind eine Reihe spezieller Fastenvorhaben aufgezählt:

„Wir könnten alle versuchen,
auf die Süßigkeiten der Rache zu verzichten,
auf die bitteren Kräuter des Grolls,
auf die scharfen Gewürze des Klatsches,
die milden Puddings der Selbstzufriedenheit,
die das Ego aufbauenden Proteine der Eitelkeit,
das große Brot der Unfreundlichkeit
und auf den betäubenden Wein des Selbstmitleids.“

Wenn wir solche Fastenvorhaben in die Tat umsetzen, gelangen wir durch die enge Tür, die uns zu uns selbst führt.

Schauen wir uns ein paar Vorhaben genauer an.

„Auf die Süßigkeiten der Rache verzichten“, das heißt doch, nicht mehr anderen die Schuld zuzuschreiben an dem, was mir in meinem Leben nicht gefällt, es heißt doch, nicht mehr meine Energie darauf zu verschwenden, ihnen Böses zu wünschen oder gar Böses gegen sie zu planen.

Verzichten „auf die bitteren Kräuter des Grolls“. Groll vergällt mein Lebensgefühl. Es schmeckt nichts mehr, wenn auf dem Grund meiner Seele der Groll mitgeht über das, was ich Schlimmes erlebt habe. Jeder Mensch hat oder hätte Gründe, mit seiner Geschichte und seinem Leben unzufrieden zu sein und innere Vorwürfe an welche Adresse auch immer zu richten. Doch auf die bitteren Kräuter verzichten zu lernen – das setzt viel positive Energie in uns frei, um unserem Leben einen neuen ‚Geschmack‘ zu geben.

Verzichten „auf die scharfen Gewürze des Klatsches“. Das Reden über andere lenkt uns von uns selbst ab und von unseren Problemen. Doch wenn wir aufhören, das Dunkel der anderen auszumalen und lieber einmal auf unseren eigenen Schatten schauen, dann machen wir uns auf den Weg durch die enge Tür zu uns selbst und entdecken unsere eigenen Anteile an unserem Geschick.

Verzichten „auf die milden Puddings der Selbstzufriedenheit“. Das heißt zum Beispiel: aufhören damit, es sich so einfach zu machen und immer nur zu sagen: So bin ich halt. Das heißt anfangen damit, etwas aus sich und seinen vielleicht noch verborgenen Talenten zu machen und auch den einen oder anderen eigenen Fehler wahrzunehmen und daran zu arbeiten.

Verzichten auf „den betäubenden Wein des Selbstmitleids.“ Wenn ich diesen Wein immer wieder genieße, gebe ich mehr und mehr mein eigenes Steuer aus der Hand – wie bei Alkoholmissbrauch – und lasse mich treiben. Ich vergeude meine Energie mit Jammern, Klagen und Rasonieren.

In der Fastenzeit liegt die Chance, einen neuen Anfang zu versuchen. Verzichten, um einen neuen Geschmack am Leben und an der wahren Freiheit zu bekommen. Es gibt noch eine Menge Möglichkeiten – für jeden von uns. Schauen wir sie an und gehen wir sie an!