

Fasten ist wieder modern

Zahlreiche Aktionen vom Autofasten bis zum Fastenkalender

Kaum ist die Weihnachtszeit vorbei, fällt der Blick auch schon auf die Fastenzeit. Zahlreiche Aktionen werden derzeit vorbereitet, um Menschen für das Fasten zu gewinnen oder um sie von Aschermittwoch bis Ostern zu begleiten.

VON MATTHIAS NÜCKEL

Fasten ist bei den Deutschen wieder modern. Nach einer Studie der Krankenkasse DAK hat mehr als die Hälfte der Bundesbürger schon einmal gezielt für mehrere Wochen bestimmte Konsumgüter oder Genussmittel gemieden. Zur Fastenzeit 2018 lag der Verzicht auf Süßigkeiten erstmals vor dem Verzicht auf Alkohol. Junge Leute zwischen 18 und 29 Jahren stehen der Umfrage zufolge dem Fasten besonders offen gegenüber. Neben Alkohol, Süßigkeiten und dem Rauchen üben viele von ihnen in der Fastenzeit auch Abstinenz von Handy und Computer – wenn auch nicht völlig.

Die christlichen Kirchen gehen mit ihren Angeboten zur Fastenzeit auf die moderne Gesellschaft ein. Eine seit Jahren wachsende Form des Verzichts ist das Autofasten. In diesem Jahr wird es zum 22. Mal stattfinden. Dabei rufen die beteiligten Kirchen dazu

auf, das Auto möglichst oft stehen zu lassen. Das Fahrrad, Busse und Bahnen oder auch der Gang zu Fuß sollen das Auto möglichst oft ersetzen.

Beim Autofasten lässt sich



Der MISEREOR-Fastenkalender soll durch die Fastenzeit begleiten.

der Verzicht mit der Bewahrung der Schöpfung in Einklang bringen. „Ich will – gemeinsam mit Gleichgesinnten – ein Zeichen setzen für die Bewahrung der Schöpfung und gegen die Gedankenlosigkeit“, wird ein Teilnehmer zitiert.

Fasten und freiwilliger Verzicht schärfen den Blick auf das Wesentliche, geben Freiheit und schaffen Reserven.

Das katholische Hilfswerk MISEREOR bringt auch in diesem Jahr wieder einen Kalender als Begleiter durch die Fastenzeit heraus.

Der Kalender führt die Leser

entlang der Themen Fasten, Einkehr und Nächstenliebe durch die Fastenzeit. „Fasten und freiwilliger Verzicht schärfen den Blick auf das Wesentliche, geben Freiheit von Zwängen und schaffen Reserven“, heißt es dazu.

Einkehr und Meditation sollen den eigenen Blick wieder stärker auf Gott und seine Schöpfung richten. So gibt es im Fastenkalender Gebete und Bibelimpulse, aber auch ganz praktische Tipps und Handlungsvorschläge zum Schutz der Umwelt und damit zur Bewahrung der Schöpfung, die den Menschen anvertraut ist.

Die geschaffenen Reserven und geistige Freiheit sollen dem Leser und der Leserin neue Wege zu aktiver Nächstenliebe gegenüber denen öff-

nen, die in Not sind. Der Fastenkalender zeigt konkrete Wege auf und gibt praktische Handlungsimpulse, wie und wo man helfen kann.

Jeder Wochentag steht unter einem von sieben Tagesthemen: Nachhaltigkeit, Spiritualität, Eine Welt, Fasten/Ernährung, Nächstenliebe, Freie Impulse und Besinnung auf Gott.

Die Themen werden in verschiedenen Texten behandelt – von Meditationen über Bibelimpulse, Denkanstöße, praktische Tipps, Handlungsvorschläge, Geschichten, Informationen bis hin zu Rezepten und Ernährungstipps.

Die evangelische Kirche startet am Aschermittwoch, dem 6. März 2019, wieder ihre Aktion „Sieben Wochen ohne“. In diesem Jahr steht sie unter dem Motto: „Mal ehrlich! Sieben Wochen ohne Lügen“. Die Initiative will zur Wahrheit ermutigen – in der Fastenzeit und darüber hinaus.

INFO

Fastenkalender

Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR e. V.; Wandkalender 19 x 21 cm, 96 + 4 Seiten; 2,25 Euro, ISBN: 978-3-88916-324-0
Zu bestellen unter: www.eine-welt-shop.de oder per E-Mail an: bestellung@eine-welt-shop.de

Infos im Internet

www.autofasten.de;
www.7wochenohne.evangelisch.de