

## Fasten - was gut tut

---

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,

heute starten wir in die 3. Woche der Fastenzeit.

Was verbinden Sie ganz persönlich mit Fasten?

Für die meisten Menschen bedeutet fasten, auf etwas zu verzichten.

Einmal ohne etwas auskommen, was sonst zum Leben dazu gehört. Das kann ganz Unterschiedliches sein. Das Gläschen Wein am Abend, Süßes, das Einschränken der Nutzung des Handys und vieles mehr.

Für mich ist für das Fasten nicht entscheidend auf was ich verzichte, sondern warum ich es tue. Mache ich es, um ein paar unnötige Pfunde zu verlieren, um mir zu beweisen es geht auch ohne Alkohol, ich bin kein Medien-Junkie. Oder geht es mir darum, nachzuspüren was ich wirklich im Leben brauche und was mich davon abhält gut zu mir und zu den anderen zu sein. Was mich davon abhält Gott Raum in meinem Leben zu geben. Fasten kann auch heißen: Ich tue mir und anderen bewusst Gutes. Ich schaue auf die Welt, meine Mitmenschen und mich und mache mir bewusst: Alles und jeder ist von Gott gewollt und aus Liebe geschaffen.

Beim letzten monatlichen Friedensgebet in unserer Andreaskirche ist mir eine Geschichte begegnet, die zu einer solchen Haltung einlädt: Einst setzte sich ein Indianer zu seinem Enkel ans Lagerfeuer, um ihm etwas über das Leben zu erzählen: „In meinem Innern geht ein Kampf vor sich“, sagt er zu dem Jungen. „Es ist ein schrecklicher Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine ist böse – er ist voller Wut, Eifersucht, Arroganz, Gier, Sorgen, Kummer, Lügen, Faulheit und Selbstmitleid.“ Und er fährt fort: „Der andere ist gut – er ist erfüllt von Liebe, Freude, Frieden, Großzügigkeit, Wahrheit, Einfühlungsvermögen, Mut, Demut und Glauben. Eine solcher Kampf findet im Herzen aller Menschen statt, auch in dem deinen“. Der Enkel denkt ein paar Minuten darüber nach und fragt dann seinen Großvater: „Welcher Wolf gewinnt?“ Der alte Indianer antwortet einfach: „Der, den man füttert“.

Versuchen sie doch einmal in dieser Woche den „guten“ Wolf in Ihnen zu füttern. Es tut einfach gut.

Eine gesegnete dritte Fastenwoche

Ihr Diakon Roland Wittal.