

Fasten, aber richtig

Gerrit Mathis

Weihnachten vorbei, Fasching vorbei, Schluss mit Feiern, jetzt mal Pause. Wird ja auch irgendwann anstrengend. Weniger machen, weniger essen, vieles runterfahren und merken: Das Leben ist gar nicht so schlecht. Fasten ist lange wieder angesagt und geht auch ohne Kirche, auch wenn's dort immer eine große Rolle spielt. Fasten kann man aber so oder so machen.

Beliebte Variante 1: Ich verzichte, verlange mir was ab, diszipliniert gegen mich selbst beweise ich mir: Ich kann auch ohne Alkohol, Zigaretten, Fleisch.

Variante 2: Ich verzichte auf Ablenkung wie Fernsehen und Social-Media, konzentriere mich auf mich selbst und merke, was ich wirklich brauche.

Gibt aber noch Variante 3: Ich befasse mich gar nicht mit mir, weder mit meinem Konsumverhalten, noch mit meinen Bedürfnissen, sondern faste sozusagen mich selbst und frage stattdessen konsequent: Was brauchen andere? Und das mache ich. So haben Leute in der Bibel das gemacht und gemerkt: Wer verzichtet, macht alle reicher.

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1