

# Fasten – purer Luxus!

Benjamin Elsner

So! Seit letzter Woche wird wieder gefastet.

Besonders in christlichen Kreisen wird seit Aschermittwoch 40 Tage lang bis Ostern gefastet. Zumindest offiziell.

Aber was soll das mit dem Fasten? Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland, kurz BUND wirbt zum Beispiel dafür auf Plastikverpackungen und das Auto zu verzichten. Einfach mal 40 Tage ausprobieren, um zu sehen, dass mehr geht, als wir denken.

Eine super Idee, aber christliches Fasten ist nicht einfach verzichten, um zu zeigen was geht oder um uns bewusst zu machen, wie gut wir es tatsächlich haben. Beim Fasten nehme ich mir vielmehr ganz bewusst Zeit!

Zeit, in der ich mich ungestört mit den wichtigen Fragen des Lebens auseinandersetze. Wer bin ich? Wer will ich sein? Bin ich glücklich und wenn nicht, warum? Kurz: Was gibt meinem Leben Sinn? Ohne Antworten auf diese Fragen wird das Leben schnell schwierig und leer.

Mir aber jedes Jahr 40 Tage bewusst Zeit dafür zu nehmen, sortiert. Gerne lese ich in der Zeit in der Bibel, welche Gedanken Gott für unser Leben hat und schaue, was ich daraus für mein Leben ziehen kann. Das fordert! Ganz klar! Langfristig ist es aber purer Luxus!

Benjamin Elsner

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

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