

Da geht noch was!

K

ennen Sie das? Man steht früh auf, begibt sich ins Bad und schaut in den Spiegel. Der erste Gedanke, der aufkommt ist dann: «Da geht noch was...». Es muss nicht zwingend ein negatives Selbstbild im Hintergrund stehen, aber man findet doch immer wieder etwas an sich selbst, das man verbessern könnte. Art und Weisen der Selbstoptimierung gibt es ja viele. Sei es Sport, Ernährungsumstellung, Pflege sozialer Kontakte oder Achtsamkeit auf die eigene psychische Verfassung. Menschen suchen und finden Wege, wie sie positiv an sich selbst arbeiten können.

Und da sind wir eigentlich schon mitten im Thema: Fastenzeit! Denn: In alledem Gesagten finden sich auch immer Ansätze, die sich auf Fastenübungen beziehen. Wer sich dazu informieren will, wird schnell fündig: Anleitungen dazu finden sich in den Regalen der Bücherläden zum Thema «Gesundheit und Lifestyle», auf diversen Websites inklusive YouTube oder auch in der TV-Werbung. Meistens dreht sich der Kerngedanke um den auf einen

konkreten Zeitraum bestimmten Verzicht auf diverse Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe als schädlich oder für den Körper als unnötig angesehen werden. Weiterhin gibt es Methoden, die auf den Konsum elektronischer Medien abzielen und bis hin zur Änderung von Hobby- und Schlafgewohnheiten gehen. Als Ziel winken dann losgewordene Kilos eines gesünderen Körpers, ein klareres Mindset sowie neu geschöpfte Energie. Rundum also ein besseres Lebensgefühl.

Fasten fand und findet man in fast allen Kulturen der Menschheitsgeschichte. Unser derzeitiges Verständnis in der Schweiz wurzelt primär in den christlichen Traditionen. Ein Blick in die biblischen Quellen des Neuen und Alten Testaments zeigt: Fasten spielt bereits im antiken Judentum eine Rolle. Als Beispiele hierfür sind Esther sowie König David zu nennen. Meist findet dies im Kontext tragischer Situationen statt, um bevorstehendes Unheil abzuwenden, Busse zu tun und sich auf den Bundesschluss mit Gott zu besinnen. Wohl nicht zufällig zieht sich Jesus von Nazareth ausgerechnet für 40 Tage in die Wüste zurück. Diese Zahl wird wohl hier nicht zufällig vom Autor des Evangeliums gewählt worden sein, insofern sie in einer ganzen

Reihe von alttestamentlichen Texten Verwendung findet. 40 Tage Sintflut, 40 Jahre Wüstenquerung des Volkes Israel oder auch die 40-tägige Gemeinschaft des Moses mit Gott auf dem Berg Sinai. Dieser Zahlensymbolik folgend, ist auch die Fastenzeit von Aschermittwoch bis zum Palmsonntag stets 40 Tage lang. Wer das Setting der christlichen Gottesdienste in dieser Zeit beobachtet, dem wird auffallen, dass diese liturgische Zeit vor allem durch ihre Farbe Violett, dem Entfallen des Hallelujas im Gottesdienst sowie der Verhüllung der Kreuze durch violette Tücher

«

Wer sich mit seiner Lebensrealität unter dem Aspekt der Umkehr ehrlich auseinandersetzt, wird sich auch mit seinen Schwächen konfrontieren müssen.

»

geprägt ist. Alles in allem ein Ausdruck einer bewussten liturgischen Nüchternheit, die die Busse und Umkehr betonen soll.

Wer sich mit seiner Lebensrealität unter dem Aspekt der Umkehr ehrlich auseinandersetzt, wird sich auch mit seinen Schwächen konfrontieren müssen. Das ist unangenehm, aber sinnvoll, wenn es um das Stichwort der Optimierung geht. Gleichzeitig droht jedoch Gefahr, das Fasten als einseitige Leidensübung herunterzubrechen, und dies allein, kann kein Anreiz für einen wirklichen Rich-

tungswechsel sein. Und was fehlt? Das Matthäus-Evangelium gibt uns einen entscheidenden Tipp: Den Kopf hängen zu lassen und herumzujammern, bringt nichts. Vielmehr geht es darum, die eigenen Potenziale zu entfalten, sich selbst etwas zuzutrauen und dabei über sich selbst hinauszuwachsen. Es ist motivierend, einen Wunsch mal konkret in die Tat umzusetzen und dabei die Erfahrung zu machen, dass vieles möglich ist, wenn man es einfach mal angeht. Wer sich was traut, wird auch belohnt. Solche positiven Erfahrungen sind nicht nur zufriedenstellend, sondern stärken auch das eigene Selbstbild und fördern das Selbstvertrauen.

So gesehen ist Fastenzeit also weniger eine Einübung ins Selbstmitleid, sondern eine Chance, die eigenen Potenziale zu erkennen und auch umzusetzen. Somit kann man sich doch guten Gewissens vor den Spiegel stellen und sagen: «Da geht noch was!»

NIKLAS REYPKA studierte an der Theologischen Hochschule Chur Katholische Theologie. Seit August 2025 arbeitet er als Assistenz am Lehrstuhl für Pastoraltheologie und Homiletik, an dem er auch gleichzeitig das Lizenziat/Doktorat absolviert.

