

Fasten neu gedacht: Moderne Neuinterpretationen

Fasten

Als Fasten wird die völlige oder teilweise Enthaltung von allen oder bestimmten Speisen, Getränken und Genussmitteln über einen bestimmten Zeitraum hinweg, üblicherweise für einen oder mehrere Tage, bezeichnet.

(Wikipedia-Artikel "Fasten", CC BY-SA 3.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/legalcode>, zu finden unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Fasten>)

Obwohl Fasten meist einen eher religiösen Charakter hat, kann und darf man es auch ohne religiöse Motive für sich nutzen. Der Verzicht auf Genussmittel oder Gewohnheiten kann dabei helfen, Gewohntes mit anderen Augen zu betrachten und sich selbst und die eigenen Bedürfnisse besser kennen zu lernen.

Fasten im katholischen Sinne dauert genau 40 Tage: von Aschermittwoch bis Ostern. Oft orientieren sich auch nicht-religiöse Fastende an dieser Dauer. Man kann aber auch einen individuellen Zeitplan erstellen.

Beim Fasten gibt es verschiedenste Arten:

1. Kulinarisches Fasten:

Was esse/trinke ich, was ich eigentlich nicht sollte bzw. was eigentlich eher ungesund ist? Beispiel dafür sind der Verzicht auf:



- Süßigkeiten
- Knabbereien
- Fast Food
- Alkohol

2. Verhaltensfasten:

Welches Verhalten stört mich an mir? Was mache ich, was eigentlich ungesund ist oder schlecht für die Umwelt? Genau solches Verhalten kann man eine Zeit lang mal pausieren. Beispiele dafür sind der Verzicht auf:



- Fernsehen
- Computer/Smartphone
- Autofahren
- (Online-)Shoppern

3. Umgekehrtes Fasten:

Welches Verhalten tut mir (oder anderen) gut, ist gesund für mich und will ich daher öfter machen? Beispiele dafür sind:



- Sport
- soziale Kontakte pflegen (z. B. Großeltern besuchen)
- bewusste Entspannung (z. B. Meditation)

Reflexionsfragen während des Fastens:

- Was mache ich stattdessen? (Was esse/trinke ich stattdessen? Was tue ich statt des gewohnten Verhaltens?)
- Was bewirkt der Verzicht in mir?
- Wie fühle ich mich im Moment des Verlangens?
- Wie fühle ich mich später (nach dem Verlangen)?

Reflexionsfragen nach dem Fasten:

- Was habe ich über mich und meine Bedürfnisse gelernt?
- Möchte ich das Fasten oder Teile daraus weiterführen?

Dein eigenes Fastenprojekt

① Was möchtest du fasten?

② Wann wirst du damit beginnen?

③ Bis wann möchtest du durchhalten?

④ Dein Fastentagebuch: Halte hier deine Gedanken fest. Nutze dafür die „Reflexionsfragen während des Fastens“.

20 empty horizontal bars for writing.