

Gedanken zum freiwilligen Fasten

4

Fasten,
ein freiwilliger Verzicht auf Nahrung,
nicht um abzuspecken,
deshalb nicht zu verwechseln
mit einer neuen Diät.
Trotzdem kann es gut tun,
überflüssige Pfunde loszuwerden.

Fasten,
eine innere Haltung,
in der ich Bedürfnisse zurückschraube,
mich unabhängig mache,
neue Prioritäten setze
und seelischer Verfettung vorbeuge.

Fasten
kann mich öffnen
und so meinen Blick schärfen
für die Not und die Bedürfnisse anderer.
Indem ich mich selbst zurückstelle,
kann ich mich leibhaftig
mit denen solidarisieren,
die unfreiwillig hungern.

Fasten
wird dadurch zur Einübung
in eine neue Sensibilität für Gerechtigkeit
und zieht als Konsequenz
solidarisches Handeln nach sich.

(Gisela Baltes)

