



*„Deshalb raten wir,
dass wir wenigstens in diesen
Tagen der Fastenzeit
in aller Lauterkeit
auf unser Leben achten“*

(Benediktsregel, Kapitel 49)

Zum Hintergrund der Aktion

Fasten heißt für Christen und Christinnen, für einen bestimmten Zeitraum auf Nahrung oder etwas anderes zu verzichten. Wie traurig wäre es aber, wenn es sich im Verzicht erschöpfen würde. Nicht umsonst geht Fasten in der kirchlichen Tradition Hand in Hand mit dem Gebet. Dieses verweist auf eine spirituelle Dimension. Fasten heißt nicht einfach, manche Dinge nicht mehr tun zu dürfen. Es hat gerade im Verzicht einen darüber hinausgehenden Sinn!

Eine Perspektive dafür ergibt sich, wenn ich im Fasten eine spirituelle Grundbewegung annehme. Auch wenn es auf den ersten Blick anders zu sein scheint: FASTEN BEFREIT! Im Fasten mache ich mich frei *von* etwas - und werde dadurch frei *für* etwas anderes. Wenn ich weniger Schokolade esse, lerne ich andere Geschmäcker kennen. Wenn ich nicht rund um die Uhr online erreichbar bin, kann ich mich besser auf die Menschen in meiner unmittelbaren Umgebung konzentrieren. Ich lasse gewisse Dinge weg (was natürlich schmerzt), um Neues im Leben zu entdecken.

Was weggelassen werden soll, und wofür, das ist freilich nicht so leicht zu beantworten. Für die einen macht der Verzicht auf Schokolade mehr Sinn als der Verzicht aufs Autofahren. Aber auch das gehört zum Fasten dazu. Ihm geht eine freie Entscheidung voraus, die sowohl das Was als auch das Wofür des Verzichts betrifft. In dieser bewussten Entscheidung für einen bestimmten Fastenvorsatz wird der Weg frei für ein Fasten, das entschieden als sinnvolles Verzicht gelebt wird.

Wovon will ich mich frei machen? Und wofür? Hier setzt FREESTYLEFASTEN an. Die gemeinsame Aktion der Katholischen Jugend und der Salesianischen Jugendbewegung Österreich will Fasten als Möglichkeit ins Spiel bringen, das eigene Leben bewusst freier zu gestalten (FREEstyle). Sie ermutigt außerdem dazu, sich für einen passenden Fastenstil zu entscheiden (FreeSTYLE).

Viel Freude und Durchhaltevermögen beim Freestylefasten wünschen die Katholische Jugend und die Salesianische Jugendbewegung Österreich.