

# Fastenbilder 2026

## Aschermittwoch

### Less or more?

Etwas Neues ausprobieren, sich herausfordern, eine Selbsterfahrung machen, die eigene Unabhängigkeit stärken – haben Sie dazu Lust?

Ich immer wieder ... deswegen finde ich es jedes Jahr spannend, mir zu überlegen, was ich in der Fastenzeit gerne anders machen möchte als während des restlichen Jahres.

Und das Interessante ist ja:

ich kann entweder etwas in meinem Leben weglassen, das vielleicht zuviel Zeit und Raum einnimmt oder von dem ich mich irgendwie abhängig fühle, oder das ich im Grunde meines Herzens gar nicht gut finde,

oder aber ich versuche, etwas Neues (Gutes, Wohltuendes) in mein Leben zu integrieren.

Und: sprudeln bei Ihnen auch schon die Ideen, was das sein könnte? ... dann wäre ich jetzt richtig neugierig!

Oder ist alles, was Ihnen dazu einfällt „kalter Kaffee“, also das Übliche, das einem einfällt und nur noch ein etwas müdes Gähnen hervorruft?

Dann kann ich Ihnen unter Umständen durch einen Discounter-Kauf des letzten Jahres etwas unter die Arme greifen. Ich habe mir nämlich ein „Fasten Starter-Kit“ gekauft; eine Box mit 40 Fasten-Ideen-Karten in der Spannbreite von „sehr bekannt“ über „auch eine gute Idee“ bis „das ist ja spannend“!

Hier die 40 Ideen:

Uhr-Fasten, Stress-Fasten, Fernseh-Fasten, Müll-Fasten, Perfektionismus-Fasten, Leute-Fasten, Avocado-Fasten, Komplexe-Fasten, Oberflächlichkeits-Fasten, Lärm-Fasten, Tschüss, Lebensmittelverschwendung, Aktionismus-Fasten, Alkohol-Fasten, CO2-Fasten, Plastik-Fasten, Auto ade!, Fleisch-Fasten, Überstunden-Fasten, Diät-Fasten, Zucker-Fasten, Grübel-Fasten, Ja, später!-Fasten, Ausreden-Fasten, Routine-Fasten, Aber-Fasten, Fremdbestimmungs-Fasten, Läster-Fasten, Abnicken ade!, Ungelogen, Das müsste doch mal jemand...-Fasten, Nein statt-Ja, Ciao, Freizeitstress, Tschüss, Wut!, Mecker-Fasten, Vergleich-Fasten, TikTok-Fasten, WhatsApp-Fasten, E-Mail-Fasten, Handy-Fasten, Social-Media-Fasten.

Also: Möglichkeiten gibt es wirklich genug!

Wichtig ist vielleicht die Frage: Was ist meine innere Sehnsucht? Wo will ich gerne hin? Fasten ist ja immer auch eine Ausrichtung auf etwas hin – nicht nur von etwas weg! Das klassische religiöse (auch christliche) Fasten soll uns zu mehr spiritueller Tiefe führen. Ich glaube, dass Fasten überhaupt zu mehr Tiefe führt und zu der Erfahrung: „less is more“.

Insofern - wenn Sie jetzt auch inspiriert und dabei sind beim Fasten – wünsche ich Ihnen gute, neue, wohltuende und weiterführende Erfahrungen; Durchhaltevermögen und Neuanfänge, wenn es schwieriger wird als erwartet; und für den Fall, dass es sich als gerade nicht machbar erweist, Nachsicht und Geduld mit sich selbst.

Herzlichst, ihre Klinikseelsorgerin  
Regina Korn-Clicqué  
Frauenklinik, KEK



Bildrechte: Pixabay