

## **Fastenzeit: So finden Sie zu Ihrer inneren Freiheit und Achtsamkeit!**

Anselm Grün erklärt eine achtsame Fastenzeit: Verzicht als Weg zur inneren Freiheit und Selbstfindung ab Aschermittwoch.

**München, Deutschland** - Der 5. März 2025 markiert den Beginn der 40-tägigen Fastenzeit mit dem Aschermittwoch – einem speziellen Tag für viele Gläubige. An diesem Tag gehen zahlreiche Christen in die Kirche, wo ihnen ein Aschenkreuz auf die Stirn gezeichnet wird. Diese Asche stammt von den Palmzweigen des Vorjahres, die am Palmsonntag geweiht werden. Dieses Ritual symbolisiert nicht nur die Vergänglichkeit des Lebens, sondern bereitet die Gläubigen auch auf das wichtigste Fest im christlichen Kalender, Ostern, vor. Während der Fastenzeit verzichten viele Gläubige auf Genussmittel wie Alkohol, Süßigkeiten und Zigaretten. Doch auch das Fasten von fester Nahrung gewinnt immer mehr an Bedeutung, mit dem Ziel, Körper und Geist zu reinigen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wie aus einem Bericht von **BYC News** hervorgeht.

### **Anselm Grün: Fasten als Weg zur inneren Freiheit**

Der Benediktinerpater Anselm Grün, bekannt durch seine Bestseller und seine tiefe spirituelle Einsicht, sieht das Fasten als eine „Trainingszeit“ für den Geist. In einem Interview mit der **süddeutschen Zeitung** erklärte er, dass Verzicht nicht nur bestraft, sondern auch befreiend sein kann. „Wenn ich jedes Bedürfnis sofort erfüllen muss, bin ich abhängig und werde nicht

selbst gelebt“, sagt er. Ziel des Fastens sei es, den eigenen Emotionen zu begegnen und diese zu reinigen. Die Herausforderung besteht nicht nur im Verzicht auf Lebensmittel, sondern auch in der Selbstreflexion. Grün empfiehlt, sich eine Woche lang vorzunehmen, nicht über andere zu reden, selbst nicht im Stillen. Dieses Fasten der Worte soll den Geist schärfen und die Achtsamkeit für die Umwelt erhöhen.

Die Fastenzeit wird also nicht nur als körperliche Reinigung betrachtet, sondern auch als Zeit der inneren Einkehr und Besinnung. Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser warnt allerdings, dass bei vielen Fastenformen, die auf feste Nahrung verzichten, auch der Flüssigkeitshaushalt kritisch werden kann. Ein Defizit von bis zu 1,2 Litern Wasser pro Tag ist nicht unüblich, was ernsthafte Gesundheitsrisiken mit sich bringen kann. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Flüssigkeitsaufnahme von 1,5 bis 2 Litern am Tag, um den natürlichen Wasserverlust auszugleichen, besonders während des Fastens. Daher ist es wichtig, das Trinken von Wasser und anderen Flüssigkeiten nicht zu vernachlässigen, um eine gesunde Fastenzeit sicherzustellen.

Details	
<b>Ort</b>	München, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.kathpress.at">www.kathpress.at</a></li><li>• <a href="http://byc-news.de">byc-news.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**