

Inhalt

Vorwort	9
1 Demut	11
2 Verzicht	17
3 Reinigung	23
4 Solidarität	27
5 Offenheit	33
6 Trainingszeit	39
7 Selbstbegegnung	43
8 Wachsamkeit	49
9 Lesezeit	55
10 Wesentlich werden	61

11	Buße	65
12	Ohnmacht und Vertrauen	69
13	Das Leben neu ordnen	73
14	Sehnsucht	79
15	Geduld	83
16	Unterbrechung	89
17	Gemeinschaft	93
18	Loslassen	97
19	Ruhe finden	101
20	Lebensfreude	105

Christliche Aspekte

21	Vierzig Tage fasten	111
22	Auszug in die Freiheit	115
23	Sich etwas vornehmen	119
24	Fasten für jemand anderen	121

25	Fastensonntage – Auszeit für den Körper	125
26	Frieden finden	127
27	Den Leib wertschätzen	129
28	Licht werden	131
29	Österlich leben	133
30	Fastenzeiten – Zeit der Vorbereitung	135

Islamische Aspekte

31	Der Monat Ramadan	139
32	Den Glauben leben	143
33	Die Bedeutung der Nächte im Ramadan	145
34	Die Bedeutung der Zeit	147
35	Versöhnung	151
36	Der Umgang mit eigenen Schwächen	153
37	Fastenbrechen	155
38	Fastend durch das Jahr	159

39 Wenn Verzicht nicht möglich ist 163

40 Das Wort Gottes fließt in den Herzen 167

Frei werden zum Wesentlichen 170

Zitierte Literatur zum christlichen Fasten 173

Anmerkungen 174