

Vasten is geen lifestyle, het is een spiegel.

Lore Baeten is politicoloog en auteur van [Wijze Woorden](#).

De Standaard – 26 februari 2026

Het is weer vastentijd, en zoals elk jaar verschijnen ze: de kleine rituelen, de uitdagingen die mensen zichzelf opleggen, de pogingen om even stil te vallen in een wereld die maar doordraait. Op sociale media leeft het duidelijk meer en meer. Politici die pleiten voor soberheid, jongeren die smartphonevasten heruitvinden, influencers die hun dopamine detox aanbieden als een vorm van moderne bezinning. En ergens daartussen, ligt de oorspronkelijke betekenis van vasten: een beweging naar binnen, een uitnodiging om te voelen wat er werkelijk toe doet. Die eenvoud lijkt soms bedolven onder trends, ideologieën en marketing, waardoor het zoeken wordt naar de kern die ooit zo helder was.

En precies daar wringt het wanneer sommige politici ons met veel overtuiging willen voorgaan. Niet allemaal, er zijn raadsleden en vele vrijwilligers die zich dag en nacht inzetten, vaak met weinig erkenning en middelen. Maar in de bovenlagen van onze participatie, waar macht en zichtbaarheid elkaar vinden, sluipt een gemak binnen dat moeilijk te rijmen valt met de soberheid die men zo graag bezingt. Er zijn voorzitters en strategen die zich laten rondrijden terwijl heel wat burgers in de ochtendspits op een uitgedunde trein staan te dampen. Sommigen hebben personeel om hun agenda's en fruit te schikken, maar vinden zelden tijd om een voedselbank binnen te stappen. Anderen spreken luid over waarden, maar gebruiken die vooral als decor in een campagnevideo. "Sober zijn" verkondigen is eenvoudig wanneer je zelf nooit hoeft te kiezen tussen verwarming en boodschappen. Precies daar schuurt het.

En laat ik meteen eerlijk zijn: ik ben zelf geen heilige boon. Ik laat mijn croissant 's morgens niet staan, en dat glas wijn bij de burens zal ik niet weigeren. Ik ben geen toonbeeld van bescheidenheid, en ik pretendeer het ook niet te zijn. Maar er zit nog altijd een sociaal werker in mij, iemand die luistert naar verhalen van mensen die zich misbruikt voelen door elkaar en door het systeem. Tegelijk zie ik als politicoloog hoe waarden die ooit vanzelfsprekend leken, langzaam wegslijten. Misschien is het zelfs paradoxaal dat ik dit hier schrijf, publiek, terwijl vasten net gaat over verstilling.

Lees deze opinie vooral als een poging uit betrokkenheid om de spiegel die ik zelf vasthoud, te delen.

Vasten verliest iets wanneer het een trend of badge wordt, wanneer het een performance wordt in plaats van een uitnodiging tot inkeer. Tegelijk zien we in katholieke kringen een opvallende heropleving van conservatisme, vooral bij jongeren. Sommigen zoeken houvast, anderen identiteit, nog anderen een soort morele helderheid in een wereld die voortdurend verschuift. Dat is begrijpelijk, zelfs menselijk. Maar het wordt problematisch wanneer verstilling en inkeer verward worden met strengheid. Wanneer vasten niet langer gaat over ruimte maken voor de ander, maar over het versterken van de eigen groep. Wanneer traditie een schild wordt in plaats van een spiegel.

En dan is er nog de seculiere variant van dezelfde drang: de fitnesshypes, de extreme cultuur, de crash diëten die discipline verheffen tot een religie op zich. Minder eten, meer sporten, harder zijn. Het lichaam als project, de ziel als bijzaak. Vasten als prestatie, niet als reflectie.

Daarom wringt het zo wanneer politici zich tooien met christelijke of sociale taal, maar die woorden niet laten landen in hun daden. Sommige zelfverklaarde socialisten die de werkende klasse enkel nog kennen via focusgroepen. Sommige christendemocraten die naastenliefde enkel nog gebruiken

wanneer het in hun kiesstrategie past. De verdedigers van “het ongeboren leven”, maar tegelijk wel sociale zekerheid afbouwen en kwetsbare gezinnen viseren. Waar zijn ze wanneer mantelzorgers opbranden? Wanneer mensen drie jobs combineren om rond te komen? Wanneer vluchtelingen in de kou staan? Wanneer Deborah van de kassa hen smeekt om beleid dat haar leven leefbaar maakt?

Vasten is geen excuus om streng te zijn voor anderen. Het is een uitnodiging om zacht te zijn voor wie het moeilijk heeft. Het is geen traditie om te koesteren omdat ze oud is, maar omdat ze ons herinnert aan iets dat we te vaak vergeten: dat solidariteit geen ideologie hoeft te zijn, maar een houding. Dat geloof, of je nu katholiek bent of niet, pas betekenis krijgt wanneer het zichtbaar wordt in hoe je anderen behandelt. Dat politiek geen spel is van slogans, maar een verantwoordelijkheid voor echte mensen met echte noden.

Vasten is een spiegel. En spiegels tonen soms meer dan we willen zien. Laten we er toch in durven kijken. Als we dat zouden doen, zou vasten misschien weer dichterbij komen bij wat het ooit was en wat het voor velen nog altijd betekent.

Link

<https://www.standaard.be/opinies/vasten-is-geen-lifestyle-het-is-een-spiegel/137431625.html>