

Bericht im Kreisanzeiger vom 26.02.2006

"Beim Fasten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt"



Gestern hat die Fastenzeit begonnen - Kirche ermuntert, alte Gewohnheiten los zu lassen

REGION (jub). Die ausschweifenden Faschingstage sind vorbei. Gestern hat die Fastenzeit begonnen. Sie dauert bis zum Samstag vor Ostern und soll an die 40 Tage erinnern, die Jesus in der Wüste verbracht hat. Dass man rechnerisch bei der Zeit von Aschermittwoch bis Karsamstag auf 40 Tage kommt, liegt an den als Feiertagen ausgesparten Sonntagen. Gläubige Christen essen während der Fastenzeit kein Fleisch, trinken keinen Alkohol oder verzichten auf Tabak- und Fernsehkonsum. Viele Menschen nutzen die Fastenzeit, um über das Leben nachzudenken, für Gebete und Meditation. Die Evangelische Kirche bietet seit 26 Jahren die Fastenaktion "Sieben Wochen ohne" an.

Weshalb sollen wir fasten?

Johann:

Fastenzeiten spielen in allen Religionen eine wichtige Rolle, es ist also nichts spezifisch Christliches. Offensichtlich haben Menschen, gleich welcher Religion, ein Gespür dafür, dass es sehr hilfreich ist für ein gelingendes Leben. Fastenzeiten helfen meines Erachtens, dem eigenen Leben Tiefe und eine spirituelle Seite zu erhalten.



Die Fastenaktion der evangelischen Kirche steht in diesem Jahr unter dem Motto "Sich entscheiden - Sieben Wochen ohne Zaudern". Muss man nicht stark und gefasst sein, um sich darauf einzulassen? Anders gefragt: Ist das Fasten überhaupt was für Zauderer?

Johann:

Man kann natürlich wie immer darüber diskutieren, ob das Motto gut gewählt ist. Richtig aber ist, dass Fasten eine persönliche Entscheidung voraussetzt. Das muss man eben wollen. Trotzdem geht es nicht darum, wer der Willensstärkste oder gar die beste Fasterin ist. Ich denke, das Motto ist eine Einladung gerade mal für die Zauderer und die Unverbindlichen, einmal über ihren eigenen Schatten zu springen und zu sagen: Das ziehe ich jetzt mal durch. Ich gehöre da übrigens dazu.

Fasten im Sinne dieser Aktion meint ja nicht den teilweisen oder völligen Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel, sondern eher den Verzicht auf eingeschliffene Gewohnheiten. Was eignet sich zum Fasten?

Johann:

Gut, dass Sie das fragen. Fasten kann verschiedene Gründe und Zielsetzungen haben. Am häufigsten ist wohl das Ziel, wieder gesünder zu leben und zu essen, den Weihnachtsspeck weg zu kriegen oder ähnliches. Fasten muss aber nicht immer mit Essen und Trinken zu tun haben. Eine weitere Variante des Fastens ist sicherlich, zu schauen, ob ich mich noch von Gewohnheiten und Abhängigkeiten trennen kann. Ich kenne Menschen, die schauen in dieser Zeit kein Fernsehen, manche in der Stadt versuchen einfach mal, weil es dort ja einen guten Nahverkehr gibt, das Auto stehen zu lassen. Da sind der Fantasie wirklich keine Grenzen gesetzt. Schaffen es Jugendliche, sieben Wochen keine Ballerspiele am PC zu machen? Was auch immer sie in der Fastenzeit tun, häufig erleben sie, dass ihr Leben aus dem Verzicht heraus auch reicher wird, dass sie mehr Luft bekommen, dass sie mehr Zeit haben, dass sie mehr Zufriedenheit mit sich spüren.

Kann das Fasten dabei helfen, einen Weg zu Gott, einen Weg zur Kirche zu finden oder ist das eher eine Übung für geübte Christen?

Johann:

Also Fasten ist bestimmt keine elitäre Übung für geübte Christen. Da ist wirklich jede und jeder dazu eingeladen. Als Kirchen begleiten wir das Fasten häufig mit wöchentlichen Andachten. Wenn über diesen Weg jemand wieder bereit ist, nicht nur über sich, sondern auch über Gott und sein Verhältnis zur Kirche nachzudenken, dann ist das natürlich etwas sehr Erfreuliches, und es ist auch wünschenswert.

Nehmen wir einmal an, alles läuft prima, und aus den "Sieben Wochen ohne" werden tatsächlich "Sieben Wochen mit" - nämlich mit mehr Lebensqualität, mit mehr Freude und mit einem wacheren Geist - wie schaffe ich es, diesen "Gewinn" dauerhaft in meinen Alltag hinüber zu retten?

Johann:

Ich denke, jetzt sollten wir erst einmal ohne Zaudern anfangen. Und wenn wir merken, das hat uns richtig gut getan, dann stellt sich ja die Frage, warum wir das nicht weitermachen sollten, wenn es uns gut tut.

Was kann man tun, wenn einem der Verzicht schwer fällt?

Johann:

Hilfreich ist sicherlich, wenn man sich einer Gruppe anschließt, die gibt es in vielen Kirchengemeinden. Ansonsten ist es immer hilfreich, barmherzig mit sich selbst umzugehen und nicht zu verzweifeln, wenn es mal einen "sündigen" Tag dazwischen gibt.

Wie halten Sie selbst es mit der Aktion "Sieben Wochen ohne"?

Johann:

Nachdem ich im vergangenen Jahr sehr halbherzig in der Fastenzeit war, will ich es in diesem Jahr wirklich schaffen. Sieben Wochen keinen Alkohol und jeden Tag eine halbe Stunde Sport. Mal sehen, ob ich es schaffe.

