



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 91 29 782  
www.kirche-im-wdr.de  
e-mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Sonntagskirche | 05.03.2017 | 08:55 Uhr | Sabine Lethen

## Fasten – vom „was“ zum „wozu“

Guten Morgen!

Am Aschermittwoch ist alles vorbei. Dieser Satz aus dem alten Karnevalsschlager war letzte Woche noch im Karneval zu hören. Mich begleitet er schon seit Jahrzehnten. Er beschreibt nämlich exakt meine Kindheitserinnerungen – nicht so sehr an den Karneval, sondern an die Fastenzeit: Von Aschermittwoch an stand ein Glas, randvoll mit Süßigkeiten, ganz oben auf unserem Küchenschrank – unerreichbar hoch! Wochenlang konnte ich mir aus der Ferne anschauen, was ich beim Karnevalszug alles gesammelt hatte. Sieben lange Wochen nur gucken und nicht anfassen, geschweige denn die Süßigkeiten genießen. Ich fand das gemein. Aber ich habe mich an die Spielregeln gehalten – ohne auch nur ansatzweise zu verstehen, was diese Aktion sollte.

Als ich älter war, kam es in meinem Umfeld in Mode, bewusst auf etwas zu verzichten, was einem so richtig schwer fiel – noch schwerer, als der Anblick eines mit Süßigkeiten gefüllten Glases. Fernsehen zum Beispiel oder Musik hören während der Hausaufgaben. Partys fielen sowieso aus – dabei gab es im Gemeindeheim meiner Kirchengemeinde einen echt tollen Party-Keller. Aber der war während der Fastenzeit selbstverständlich geschlossen. Auch für diese Zeit kann ich rückblickend nicht erkennen, was für einen geistigen Gewinn ich aus der Weise, die Fastenzeit zu gestalten, gezogen hätte. Trotz jugendlichen Aufbegehrens: Da musste man durch. Zum Glück war die Zeit überschaubar: nach sieben Wochen war schließlich alles wieder wie immer.

Später, während meiner Ausbildung zur Seelsorgerin fielen mir Fastenkalender in die Hand, begegneten mir Fastenimpulse und gute Andachten, Einladungen zum Heilfasten, zu „Sieben Wochen ohne“. Ich erfuhr von der geschichtlichen Entwicklung der Fastenzeit und vom Sinn des Verzichts. Das war gut, aber es blieb immer noch der Leitgedanke: Fasten heißt bloß verzichten.

Seit einigen Jahren geht es mir während der Fastenzeit nicht mehr darum, Verzicht zu üben, um des Verzichts willen, um durch Beherrschung frei zu

werden – etwa von der Lust Süßes zu naschen, von übertriebenem Alkoholkonsum oder von anderen schlechten Angewohnheiten – sondern darum, frei zu werden für etwas. Frei zu werden für all die vielen kleinen Dinge, die mir täglich begegnen und die ich allzu oft als selbstverständlich hinnehme.

Inzwischen kann ich sagen: es tut mir gut, mir in der Fastenzeit Tag für Tag ein bisschen Zeit zu nehmen: Zeit für Ruhe, für Nichts-Tun. Zeit, die ich damit verbringe mir selbst und der Welt um mich herum ganz bewusst mit liebevoller Aufmerksamkeit zu begegnen. Manchmal sitze ich einfach nur still da, manchmal höre ich Musik oder lese – kleine Texte, Gedichte, Denkanstöße. Ich gehe ins Museum oder Schwimmen, mache einen Spaziergang, trinke mit meiner Freundin endlich mal wieder einen Tee.

Mein Gott, soviel Wunderbares umgibt mich: Melodien, Bilder, Worte, Freundschaft, Wasser, Wiesen, Wälder! Und was ich nicht alles kann – was ich ganz von alleine, ohne mein bewusstes Zutun kann: atmen, fühlen, lachen, weinen. Da wird mir ganz warm ums Herz, ich werde dankbar und froh.

Eine gesegnete Fastenzeit wünsche ich Ihnen und die Freiheit, sich für vieles Zeit zu nehmen!

Ihre Sabine Lethen aus Essen