

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

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

evangelisch: Sonntagkirche | 01.03.2020 08:55 Uhr | Mark Neuhaus

## Fasten

Guten Morgen!

Kennen Sie das Gefühl auch? Stolz sein!

Letzte Woche bin ich ganz stolz auf mich gewesen!

Ich erkläre meinem Kollegen begeistert: „Du, dieses Jahr faste ich vor Ostern!“

„Oh, du willst abnehmen“, fragt er und schmunzelt dabei.

„Abnehmen! Das könnte dir gut tun.“

Ich rolle mit den Augen und erkläre ihm:

„Nein, ich will keine Diät machen. Ich möchte die sieben Wochen vor Ostern auf bestimmte Dinge verzichten.“

Dinge, die mir normaler Weise sehr wichtig sind und meinen Alltag ein kleines bisschen bestimmen!“

Mein Kollege hat ein dickes Fragezeichen im Gesicht:

„Was meinst du mit bestimmten Dingen?“

„Mein Handy zum Beispiel. Bei jedem kleinen Piepton greife ich danach und gucke: Wer will da was von mir? Was gibt es so Wichtiges? Und, was stelle ich am Ende fest? Ach, doch nur Werbung! Ich will mir jetzt mal feste Zeiten nehmen, in denen ich Nachrichten auf dem Handy checke.“

Oder: Wie oft fahre ich unnötig aus der Haut, in Situationen für die es sich überhaupt nicht lohnt. Deshalb will ich mal versuchen, mich zu bremsen. Wenn es irgendwie geht, will ich

kurz innerlich die Stopptaste drücken und überlegen: `Lohnt sich das jetzt? Ist das angemessen? Lass es, verzichte drauf. Das tut dir gut und den anderen.`

Und sportlich betrachtet, ich verzichte in der Fastenzeit auf den Aufzug und nehme die Treppen.

Und na klar, ich könnte auch meine Essgewohnheiten ändern.

Sieben Wochen ohne Schokolade und Süßigkeiten oder die Chips zum Fernsehen. Das täte mir wirklich gut, da hast du Recht. Aber alles auf einmal geht ja auch nicht... Mehr als ein oder zwei Dinge, die reichen. Das ist schon schwer genug, die sieben Wochen durchzuhalten.

Fasten ist nicht abnehmen, Diät machen, Fasten ist das bewusste Verzichten auf Dinge, die ich eigentlich nicht lebensnotwendig brauche. Dinge die sich in meinen Alltag eingeschlichen haben und breiter machen als nötig. Fasten ist: Ich nehme mir diese sieben Wochen Zeit und höre auf mich und meinen Körper. Und stelle fest, was das Verzichten mit mir macht.

Vielleicht merke ich ja dann: Es geht auch ohne Wutanfall ganz gut. Oder: Das Handy hat ziemlich große Macht über mich. Das hätte ich ohne meine Fastenregel gar nicht so deutlich gemerkt.

Und wenn ich wirklich durchhalte: Vielleicht kommt am Ende auch ein wenig Stolz auf und ich stelle fest: Meine Willensstärke ist da. Und wo wir jetzt schon mal dabei sind: Fasten hilft mir auch dazu, mit Gott ins Gespräch zu kommen. Ich komme zur Ruhe, sortiere meine Gedanken.

Für welches Fasten ich mich auch immer entscheide: Ich kann Verzichten üben und die Zeit bis Ostern bewusst genießen, wenn auch auf eine andere Art und Weise. Vielleicht nehme ich nach der Fastenzeit auch Dinge ganz anders wahr, lerne sie neu kennen und schätzen.“

„Du, das ist eine klasse Idee!“, sagt mein Kollege. „Ich glaube, das ist auch was für mich. Das probiere ich aus. Ich bin gespannt, wie weit ich komme. Mir ist schon eingefallen, worauf ich ganz bewusst mal verzichten will...“

Also seien Sie mit dabei, fasten Sie mit uns!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sonntag.

Fastenkalender der Evangelischen Kirchen: Zuversicht! 7Wochen ohne Pessimismus

<https://7wochenohne.evangelisch.de/kalender>

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze

