



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in WDR 4 | 23.02.2018 08:55 Uhr | Franz Meurer

## Warum Fasten Sinn macht

Vor einer Woche hat die Fastenzeit begonnen. Viele Menschen verzichten nun auf etwas, auch wenn sie nicht sehr religiös sind. Ich rauche Zigarren, viele Jahre habe ich darauf in der Fastenzeit verzichtet. Seitdem ich die 65 überschritten habe, mache ich es nicht mehr. Man soll es ja auch nicht übertreiben. Zum Glück macht Zigarrenrauchen ja auch nicht abhängig, man kann es tun oder lassen. Es ist also eigentlich Quatsch. Wahrscheinlich bin ich ein Stressraucher, meine also, wenn ich die Zigarre paffe, klappt es besser mit der Konzentration. Wahrscheinlich auch Blödsinn. Aber etwas Blödsinn soll ja sein.

Warum erzähle ich das? Weil es vielleicht auf den Kern eines sinnvollen Verzichtens hinweist. Verzicht macht Appetit auf etwas Neues. Wer - wie einige Menschen, die ich kenne, in der Fastenzeit auf Alkohol verzichtet, will herausbekommen: geht es auch ohne? Wenn ja, kann er sich nach Ostern wieder schöner an einem frischen Kölsch oder Pils erfreuen. Fasten soll also die Lebensfreude steigern.

Fasten verlängert sogar das Leben! In Tierexperimenten wurde nachgewiesen, dass Tiere länger leben und länger gesund bleiben, wenn sie regelmäßige Fasttage erleben. Wer ein Haustier hat, weiß dass zu viel Futter falsch ist.

Der Volksmund sagt: Eine Fülle von guten Tagen ist nur schwer zu ertragen! Nach einem Festessen spürt man: jetzt es aber genug! Morgen ist Schmalhans Küchenmeister!

Wenn Menschen befragt wurden, die über hundert Jahre alt waren, kam immer heraus, dass sie bescheiden gelebt hatten. Genug zu essen, aber von nichts zu viel. Und Bewegung, meistens körperliche Arbeit. Der Volksmund heißt es wieder: Wer rastet, der rostet.

Manche wollen in der Fastenzeit abnehmen, was ja nicht schlecht ist. Ein Fasttag pro Woche ist für die Gesundheit gut. Wenn man nichts isst, verbrennt der Körper nach etwa dreizehn Stunden das Körperfett. Man soll es nur nicht übertreiben.

Viele Religionen verbinden die Fastenzeit mit dem Vorschlag, etwas abzugeben für arme Menschen. Für die Muslime schlägt der Koran etwa zweieinhalb Prozent des Einkommens vor. So brachte mir im letzten Ramadan eine muslimische Frau sogar 200 Euro, die ich für Arme verwenden solle.

Wir Christen haben die Chance, vor Ostern für Misereor oder Brot für die Welt abzugeben. Teilen macht froh, sagt der Volksmund. So wünsche ich Ihnen von Herzen eine frohe Fastenzeit.