

Kirche in 1Live | 18.02.2015 floatend Uhr | Stella Kluge

## Fastenzeit

Wenn das letzte "Helau" und "Alaaf" verstummt ist, fängt für viele Christen die Fastenzeit an. Die dauert bis Ostern. Fasten ist im ursprünglichen Sinne eine Zeit, in der man als guter Christ auf diverse Speisen verzichtet. Es soll die Gläubigen unter anderem daran erinnern, dass Jesus 40 Tage in der Wüste gefastet hatte.

Doch für viele ist das Fasten heute zu einem Abnehmprogramm geworden. Sie sehen dahinter keine religiösen Zwecke mehr, sondern ein Mittel zur Selbstdarstellung. Guck mal: Ich faste!

Um diesem Trend entgegen zuwirken, gibt es die Aktion "7 Wochen ohne". Sie soll jeden dazu anregen, selber zu überlegen auf was er oder sie verzichten kann. Da gab es zum Beispiel Themen wie "Sich entscheiden – 7 Wochen ohne Zaudern" oder "Ich war's – 7 Wochen ohne Ausreden". Ziel dieses Projektes ist, die Fastenzeit bewusst zu gestalten, jeder soll mal aus dem Tritt kommen und Alltagsgewohnheiten überdenken.

Ich persönlich habe noch nie gefastet, mir war das ganze "ich muss auf gewissen Speisen verzichten" zu anstrengend. Aber mit dieser Aktion kann ich mich bewusst an christliche Werte erinnern. Das ist Fasten im Kopf. Umdenken. Das Leben mal anders sehen. Dieses Jahr ist das Thema "DU BIST SCHÖN – 7 Wochen ohne runtermachen". Mal anders in den Spiegel gucken. Sich wertschätzen – und die andern auch. Da bin ich dabei!

**Sprecher: Daniel Schneider**