

Sonntagskirche | 14.02.2021 08:55 Uhr | Mark Neuhaus

## Innerliches Fasten

Guten Morgen.

Morgen ist Rosenmontag. Eigentlich der Höhepunkt des Karnevals. Doch mit dem gewohnten Straßenkarneval wird es auch dieses Jahr nichts.

Und wir tragen weiter Masken, auch über die Karnevalstage hinaus.

Weiter über Aschermittwoch und hinein in die christliche Fastenzeit.

Wie wird die Fastenzeit 2021 sein?

Eigentlich soll ich in den sieben Wochen vor Ostern bewusst verzichten.

Auf Dinge die mir wichtig sind. Sie wissen schon – Zucker, Schokolade, Alkohol, das Auto, vielleicht sogar eine Zeit lang gar nichts essen und richtig Heilfasten und und und...

Sieben Wochen auf eine schlechte Gewohnheit verzichten – um zu merken, was ich eigentlich brauche.

Alles ein bisschen bewusster wahrnehmen, mal in mich hineinhören und feststellen: Was brauche ich eigentlich gar nicht so notwendig. Doch da wird die Auswahl für mich in diesem Jahr ein wenig schwieriger.

In Zeiten des Lockdowns habe ich schon auf viele Dinge verzichten müssen.

Dinge, die mir großen Spaß machen, mich unterhalten, mich zusammenbringen mit anderen Menschen. Menschen, die mir wichtig sind. Da gab es keine geselligen Abende, keine Besuche in Ausstellungen, kein Schwimmengehen.

Nein, um mich und andere zu schützen, musste ich, mussten wir verzichten. Eigentlich war der Lockdown schon eine Art Fastenzeit.

Und jetzt in der Zeit vor Ostern wieder die Fastenzeit! Diese Fastenzeit hat allerdings im Gegensatz zum Lockdown jedes Jahr die gleiche, feste Zeitspanne und ich sehe, sie hat ein Ziel. Ostern heißt: Jesus hat den Tod besiegt und ist auferstanden. Ein Grund zu feiern. Sich zu freuen, dass Christus, der auferstandene Jesus, unter uns weiter wirkt und lebendig ist. Fastenzeit 2021. Ich weiß, dass ich dieses Jahr anders fasten möchte. Vielleicht faste ich dieses Jahr innerlich und arbeite ein bisschen an mir selbst.

Bestimmt tut es mir gut, mich nicht wegen jeder Kleinigkeit aufzuregen. Denn ich merke schon, wie dünnhäutig ich in Zeiten von Corona geworden bin. Wie schnell mich Dinge fürchterlich aufregen. Also versuche ich es mal anders. Bevor der Dampf aus meinen Ohren strömt: durchatmen, Dampf kontrolliert ablassen, Luft holen und mir durch die Situation, die mich aufregt, nicht den Tag vermiesen lassen. Ich glaube, ich übe mal sieben Wochen innere Gelassenheit. Ich verzichte auf das "Einatmen – Ausrasten" und übe das "Einatmen

und gelassen bleiben!“

Lassen Sie mich nicht allein, fasten Sie mit mir – auf Ihre eigene Art - und gehen Sie gelassen mit mir auf das Osterfest zu.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sonntag.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze