

Kirche in WDR 2 | 22.02.2023 05:55 Uhr | Uta Garbisch

Fasten im Kopf

Am Aschermittwoch ist alles vorbei. Vielleicht kennen Sie den melancholischen Abgesang auf den Karneval: "Von all Deinen Küssen darf ich nichts mehr wissen ...", heißt es in dem Lied.

Alles vorbei? Carne vale – Fleisch leb wohl. Denn heute beginnt die Fastenzeit. Noch sieben Wochen bis Ostern. Aber es geht nicht nur um Fleisch. Millionen Menschen lassen sich jährlich mit "7 Wochen Ohne", der Fastenaktion der evangelischen Kirche, aus dem Trott bringen.

Sie verzichten nicht nur auf Fleisch, Süßkram oder Nikotin, sondern folgen der Einladung zum Fasten im Kopf: sieben Wochen lang hinterfragen sie die Alltagsroutine, suchen neue Perspektiven, entdecken, worauf es im Leben ankommt.

Denn: Die Welt ist voller Schönheit. Doch fällt es uns angesichts der aktuellen Krisen oft schwer, das zu sehen. Und nicht zu verzagen.

In dunklen Zeiten braucht es Licht, um den Mut nicht zu verlieren. Die Fastenaktion "7 Wochen Ohne" steht deshalb in diesem Jahr unter dem Motto "Leuchten! Sieben Wochen ohne zu verzagen".

Die Idee ist, in der Fastenzeit selbst zu strahlen und zu leuchten. Ich habe ein bisschen überlegen müssen, was mich zum Strahlen bringt. Das sind eher die kleinen Dinge, kurze Momente. Der erste Krokus, der sich aus dem Matschboden kämpft und gelb leuchtet. Meine Hündin, die nach unserem Spaziergang den Kopf auf mein Knie legt und zufrieden einschläft. Oder im Sommer: Aber auch der Besuch eines alten Freundes, den ich lange nicht gesehen habe und mit dem ich mich trotzdem auf Anhieb verstehe. Das sind Dinge, die mich zum Strahlen bringen.

Und wie sieht es bei Ihnen aus? Was lässt Sie strahlen? Vielleicht müssen Sie auch ein bisschen überlegen. Ich bin mir aber sicher, Ihnen fällt bestimmt etwas ein.

Und wenn wir dann strahlen, kommt Ostern langsam näher. Und im besten Fall stecken wir andere an. Schenken ihnen unser Licht. Mit Worten, Gesten, Taten. Ob groß oder klein. Besuchen mal wieder Opa im Heim und machen sein Leben dadurch etwas heller.

Überraschen jemanden mit einem Strauß bunte Tulpen. Lassen Fünfe mal gerade sein. Bringen unsere Helligkeit, unser Strahlen dorthin, wo es gebraucht wird.

Die Fastenzeit ist kein Verzicht nur um des Verzichtens willen. Im besten Fall führt sie uns zu neuen Erfahrungen. Wir sehen die Welt mit anderen Augen. Bestenfalls unverzagt.

Quellen:

<https://7wochenohne.evangelisch.de/leuchten-sieben-wochen-ohne-verzagtheit> (zuletzt abgerufen am 23. Januar 2023)

Jürgen Becker - Am Aschermittwoch ist alles vorbei 2001:

<https://www.youtube.com/watch?v=kfcbWQNFpkc> (zuletzt abgerufen am 23. Januar 2023)

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius