

Kirche in WDR 2 | 09.03.2024 05:55 Uhr | Nicole Richter

## Weniger ist mehr

Autorin: Seit Jahrhunderten fasten Menschen in aller Welt - früher vor allem aus religiösen Gründen, heute auch, weil sie den bewussten Verzicht als bereichernd empfinden. Viele Christ\*innen fasten in diesem Jahr wieder von Aschermittwoch bis Ostersonntag, also 46 Tage. Die sechs Sonntage sind "Cheat-Days", also vom Fasten ausgenommen, sodass insgesamt 40 Fastentage bleiben. Ob der Verzicht auf Alkohol, das Auto, Süßigkeiten – oder richtiges Heilfasten, mit Suppen und Säften, alles ist möglich. Vierzig Tage hat auch Jesus nach seiner Taufe in der Wüste gefastet. So erzählen es die Evangelien. Die Fastentradition erinnert uns daran. Susanne Habke ist Fastenanleiterin und gibt Seminare in Kooperation mit der Evangelischen Kirche.

O-Ton: Meine ersten Fastenerfahrungen liegen über vierzig Jahre zurück und noch immer ist es so, wenn ich faste oder fasten anleite, die Erfahrung: weniger ist mehr. Also mit wenig auskommen und festzustellen, in mir ist genug. Der Körper hat so viele Reserven, dass er eine ganze Zeit ohne Nahrung auskommt, oder auch nur mit wenig Brühe, Saft...

Autorin: Alte Ernährungsformen überdenken und verändern, mehr Zeit für sich gewinnen, achtsamer leben und den Tag bewusster gestalten – das sind alles positive Effekte, von denen viele erzählen, die schon mal an einer Fastenauszeit teilgenommen haben. Für Tomke Gerdes ist Fasten auch eine spirituelle Erfahrung:

O-Ton:

Was ich so merke ist, dass Gott, der/die uns gemacht hat, schon einen tollen Plan hatte und ich auch das Gefühl habe, ich habe ein bisschen mehr Verbindung da tatsächlich bekommen und auch mehr Verbindung zu der Schöpfung, die wir haben und wie wichtig es ist, die zu schützen.

Autorin: Auch in anderen Religionen wird gefastet. Gläubige Muslim\*innen verzichten in diesem Jahr vom 10. März bis zum 9. April auf alle Genüsse. Im Hinduismus fasten viele Gläubige an Voll- und Neumondtagen. Wenig zu essen, ist ein Weg zur Mitte und erleichtert die Meditation, sagen Buddhist\*innen. Im Judentum ist Jom Kippur, der Versöhnungstag zwischen Gott und den Menschen, ein strenger Fastentag.

Das Prinzip "Weniger ist mehr" erfahren also gerade viele Menschen auf der ganzen Welt. Alle suchen durch den Verzicht nach Erleuchtung, innerem Frieden und Gott\*. Das macht

mir Mut. Mut für unsere Erde und für unsere Menschheit.

Weitere Informationen:

Willkommen | 7 Wochen Ohne ([evangelisch.de](http://evangelisch.de))

Fasten in den Religionen | Religionen Entdecken ([religionen-entdecken.de](http://religionen-entdecken.de))

Ramadan 2024 - Ramadan.de

Fasten: Religiöses Fasten - Fasten - Essen - Gesellschaft - Planet Wissen  
([planet-wissen.de](http://planet-wissen.de))

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth