

# Schon mal gefastet?

Das Telefon klingelte. „Hast du eine Waage? Kannst du mir die mal kurzfristig leihen?“ Unsere Nachbarin rief an und sprach mit meiner Frau. - „Ja, klar, kannst du gerne haben. Habt ihr denn keine im Hause?“ - „Nein, habe ich nicht, ich lasse mich von meiner Waage nicht terrorisieren!“ So ihre Begründung, keine Personenwaage im Haus zu haben. Nicht für jeden ist die Personenwaage ein „Terrorinstrument“, aber richtig ist, dass sich ganz viele ganz oft auf ihre Waage stellen... und dann werden Entscheidungen getroffen – Fastenentscheidungen: „FdH“ (Friss die Hälfte), weniger Alkohol, weniger Süßigkeiten, weniger Kalorien, mehr Sport, mehr Bewegung, der Figur zuliebe oder aus gesundheitlichen Gründen. Ja, es tut dem Körper gut, eine Fastenzeit zu erleben, um das

gesundheitlich erforderliche Normalgewicht zu erreichen, oder um einmal zu entschlacken und sich danach wieder neu aufbauen zu können.

Außerdem tut es dem Selbstwertgefühl gut, zu erleben, wie durch Kalorienverzicht und mehr Bewegung die „Wunschfigur“ immer mehr Wirklichkeit wird.

In der Tradition der christlichen Kirche sind die sieben Wochen vor Ostern die jährliche Passionszeit. In diesem Jahr begann sie am 1. März und endet am 16. April. Sie ist eine Erinnerungszeit an die Kreuzigung Jesu Christi und wird von vielen Men-

schen als Fastenzeit begangen. „7 Wochen ohne – 7 Wochen mit“: So lautet das Motto, das in vielen Kirchengemeinden über

## GEDANKEN ZUM WOCHENENDE

diese Passionszeit/ Fastenzeit gestellt wird. Hier aber geht es nicht um Gesundheit oder Wunschfigur, sondern darum, der eigenen Seele etwas Gutes zu tun.

Sieben Wochen „Verzicht auf...“, aber auch sieben Wochen „Suche nach...“

Verzicht auf lieb gewordene Gewohnheiten, um sich das eigene Verhalten bewusst zu machen:

Mahlzeiten, Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten, Fernsehen, Autofahren, Telefonieren, shoppen gehen und vieles andere mehr.

Suche nach Gott und Begegnung mit ihm: Gebet, Bibellesen, Gottesdienst, diakonisches Engagement und so weiter.

Das eine mit dem anderen ist zusammen eine „Frischzellenkur“ für die Seele. Zugegeben – es fällt nicht immer ganz leicht, sieben Wochen lang konsequent zu bleiben. Hier eine Familienfeier, dort eine Party, dann eine Einladung oder im Kino oder im Fernsehen gibt's gerade einen außerordentlich interessanten

Film, vielleicht haben auch der Ehepartner, die Freundin, der Arbeitskollege, die Nachbarin, die Sportkameraden nur wenig Verständnis für solches Fasten und machen es dem, der so für sich entschieden hat, eher schwer.

Manche schließen sich darum in der Fastenzeit in kleinen Gruppen zusammen, um sich ihre Erfahrungen gegenseitig zu erzählen und einander zu unterstützen. Auch in vielen Kirchengemeinden gibt es solche Fastengruppen. Interesse? Einfach eine Entscheidung treffen. Oder mit jemandem sprechen, der Ihnen nahe steht. Oder in Ihrer Kirchengemeinde nachfragen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

▪ **Dieter Begaße**

\*

*Der Autor ist Pastor an der evangelisch-methodistischen Christuskirche in Neuruppin.*