Kirche im hr

08.04.2019 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Marcus Vogler,
Leitender katholischer Pfarrer der Pfarrei St. Bonifatius Amöneburger Land

Lebensveränderung ohne Jojo-Effekt

Illustrierten, Fernsehwerbungen und Anzeigen im Internet präsentieren sie: unzählige Fastenkuren, Tipps zum Abnehmen, zum Fit-, Schlank- und Schönwerden. In der Zeit des Frühjahrs geht es dem Winterspeck an den Kragen. Dabei sollen nicht nur überzählige Pfunde abgebaut werden. Auch aus medizinischer Sicht ist das Fasten gesund. Fastenkliniken haben in diesen Wochen Hochkonjunktur. Die Botschaft lautet: Mensch, nimm dein Leben in die Hand. Tu etwas für deine Gesundheit, kümmere dich um dein Wohlergehen, werde fit für den Frühling und den Sommer.

Als Christ kenne ich diese Aufforderung auch. Allerdings lautet sie für mich: Mensch, bedenke dein Leben! Überdenke deine Gewohnheiten, löse dich vom dem, was dich gefangen hält. Erneuere dein Verhältnis zu Gott und schärfe deinen Blick für deine Mitmenschen. Fastenzeit ist das große Stichwort, zu dem die christlichen Kirchen ihre Gläubigen jedes Jahr vor Ostern aufrufen. Bei der christlichen Fastenzeit geht es in erster Linie nicht darum, ein paar überzählige Pfunde zu verlieren – auch wenn das ein angenehmer Nebeneffekt sein kann. Es geht darum, ein neuer Mensch zu werden. Allerdings gibt es für die richtige Gestaltung der Fastenzeit etwas, das man vielleicht lernen kann von den vielen angebotenen Diäten. Wer schon mal probiert hat, dauerhaft abzunehmen, der weiß: Das funktioniert nicht, wenn ich einfach über ein paar Wochen mit Gewalt irgendeine Diät durchziehe, danach aber wieder so weiterlebe wie vorher. Wenn

ich nicht meine Lebensgewohnheiten insgesamt radikal umstelle, dann bringt die beste Diät auf Dauer nichts, sondern bewirkt sogar oft noch das Gegenteil: den gefürchteten Jojo-Effekt.

Der kann sich auch einstellen, wenn es darum geht, ein neuer Mensch zu werden. Es ist nicht von Dauer, sich für 40 Tage ein paar großartige Vorsätze vorzunehmen, wenn ich danach einfach so weiterlebe wie vorher. Auch 40 Tage lang auf Liebgewonnenes wie Schokolade oder Fernsehen zu verzichten, macht aus mir noch keinen anderen Menschen. Um dauerhaft ein neuer Mensch zu werden, muss ich bereit sein, mich und mein Leben wirklich zu verändern. Früher als Kind wurde ich angehalten mir etwas für die Fastenzeit vorzunehmen. Da habe ich dann schweren Herzens 6 Wochen lang auf Süßigkeiten verzichtet und alles aufgehoben, was ich in dieser Zeit geschenkt bekam. An Ostern war dann die Freude umso größer, wenn ich mich über die Riesenvorräte an Schokolade, Bonbons und Gummibärchen hermachen konnte. Aber was war der Sinn des Ganzen? Natürlich: Ich lernte in dieser Zeit ein Stück Selbstbeherrschung und Verzichten-Können. Das ist sicher nicht schlecht. Aber wenn es darum geht, ein neuer Mensch zu werden, dann genügt das nicht.

Die Bibel weiß Rat. Sie lädt dazu ein, sich insgesamt 3 Vorsätze für die Fastenzeit zu nehmen: Almosen geben, fasten und beten. Konkret heißt das einen Freund oder Nachbarn zu besuchen, der schon lange auf mich wartet. Mehr Zeit zu verbringen mit der Familie, etwas gemeinsam unternehmen. Oder es gilt tatsächlich Notleidenden mit einer großzügigen finanziellen Spende zu helfen. In Bezug auf Gott kann das bedeuten, sich bewusst Freiräume zu schaffen für das Gebet, für das Lesen in der Heiligen Schrift oder den Besuch des Gottesdienstes, also seine Beziehung zu Gott bewusst zu pflegen. Fasten heißt, durch Verzicht den Blick wieder frei zu bekommen für sich selbst und das, was wirklich wichtig ist im Leben.

Drei Vorsätze: nicht mehr, aber auch nicht weniger. Noch bleiben 14 Tage bis Ostern. Jeder kann heute noch anfangen. Wer sich auf diesen Weg begibt, kann die Erfahrung machen, dass ein solches Leben dabei hilft, zufriedener, innerlich ruhiger und gelassener zu werden. Denn je mehr der Mensch mit sich selbst im Einklang ist, umso so leichter wird er zu einem neuen Menschen werden. Und das dann ganz ohne Jojo-Effekt!