

10.03.2019 um 07:45 Uhr

**hr1 SONNTAGSGEDANKEN**



Ein Beitrag von

**Anke Jarzina,**

Katholische Pastoralreferentin in der Pfarrei St. Peter und Paul Rheingau, Eltville

## Durch Fasten zum Glück

Ich war ganz schön oft krank diesen Winter. Naja, mit kleinen Kindern bleibt das eben nicht aus, da steckt man sich immer wieder gegenseitig an. Es war so lästig in den letzten Wochen: entweder kam ich nicht raus, weil ich selbst irgendeinen Infekt hatte, oder ich musste zu Hause bleiben, um mich um ein Kind zu kümmern, manchmal sogar um beide. Und wenn dann mein Mann auch noch gekränkelt hat, hab ich völlig am Rad gedreht. Ich dachte zwischendrin wirklich, es hört nie mehr auf! Es war anstrengend, aber ich hab versucht, meine Lieben zu hegen und zu pflegen - damit sie schnell wieder gesund werden.

Manchmal hatte ich sogar das Gefühl, dass vor allem die Kinder diese „Pflegezeit“ ziemlich genossen haben. Wenn das Schlimmste mal rum war, war es doch ziemlich gemütlich zu Hause: mit Bettdecke auf der Couch liegen, mit Mama kuscheln, vorgelesen kriegen, Salzstangen mümmeln... Klar, irgendwann fing auch das an, langweilig zu werden, und der Kindergarten und selbst die Schule wurden geradezu herbeigesehnt!

Mir selbst geht das ja auch nicht anders als den Kindern: Wenn ich krank bin, muss ich mal einen Tag oder auch mehrere Pause machen, um mich zu erholen. Das tut

total gut und ist manchmal auch einfach notwendig. Aber ich bin dann auch froh, wenn es vorbei ist, ich wiederhergestellt bin und wieder am „normalen Leben“ teilhaben kann.

Krank sein bedeutet, auf Dinge verzichten zu müssen, die sonst selbstverständlich sind. Da sind viele schöne Dinge dabei, wie zum Beispiel Sport machen oder sich mit Freunden treffen. Aber auch Dinge, die mir nicht gut tun: Stress auf der Arbeit oder mit dem Haushalt zum Beispiel. Oder zu viele Süßigkeiten essen. Oder zu viel auf irgendeinen Bildschirm starren. Wenn ich krank bin, mache ich von all diesen Gewohnheiten Pause. Manchmal halte ich es sogar noch ein paar Tage oder Wochen danach aus, obwohl ich schon wieder gesund bin. Ich habe nämlich gemerkt: das Verzicht tun mir gut.

Wenn ich krank bin, muss ich auf so manches verzichten. Das ist zunächst einmal ziemlich blöd. Aber: die sonst lästigen oder stressigen Dinge fallen ja auch weg. Und frei davon sein: das tut mir gut!

Soll ich also jede Krankheit als wohltuende Auszeit begrüßen? Nein, natürlich nicht. Krank sein ist und bleibt eine ungebetene Störung im normalen Ablauf. Aber: ich kann auch ohne das Kranksein diese entlastende, freimachende Erfahrung machen. Das Zauberwort heißt: Fasten.

Gerade hat sie nämlich wieder begonnen, die Fastenzeit. Nach den Fastnachtstagen bereiten sich da Christen knapp sieben Wochen auf das Osterfest vor. Die meisten tun es, indem sie auf bestimmte Dinge verzichten – und zwar freiwillig. Der Effekt kann ähnlich sein wie beim Verzicht aus Krankheitsgründen. Auch beim Fasten lasse ich Gewohnheiten sein – freiwillig. Und eben genau die, die mir nicht gut tun, die mich stressen und vielleicht sogar krank machen. Das können die geliebten Süßigkeiten sein, oder auch die Angewohnheit, ständig zwischendurch aufs Handy zu gucken. Und wie beim Kranksein kann ich mir stattdessen etwas Gutes tun: lieber zum Obstteller greifen oder die kleinen Pausen zwischendurch genießen, statt sie hektisch mit irgendetwas zu füllen. Im Idealfall tut mein Fasten sogar anderen gut: Ich könnte zum Beispiel auf Griesgrämigkeit verzichten und stattdessen versuchen, möglichst vielen Menschen ein Lächeln zu schenken. Die evangelische Kirche ruft dieses Jahr in ihrer Fastenaktion dazu auf, sieben Wochen ohne Lügen auszukommen. Das wäre auch mal ein interessantes Experiment.

Fasten heißt, bewusst auf ungesunde Gewohnheiten zu verzichten – und sie durch

neue, wohltuende Gewohnheiten zu ersetzen. Das tut mir und meinen Mitmenschen gut! Es kann sogar vorkommen, dass ich mich nach der Fastenzeit wie ein neuer Mensch fühle!

Tatsächlich ist es so, dass die Fastenzeit mit einem großen Fest endet, dem Fest der Auferstehung Jesu vom Tod: das ist Ostern. Auferstehen: das Wort erinnert mich an das Aufstehen nach einer langen Krankheit. Wie gut das tut, wenn man lange nur liegen konnte und dann wieder gesund ist und rumlaufen, rausgehen kann - als wäre man neugeboren! So, nur tausendfach potenziert, stelle ich mir Auferstehen vor: nicht nur aus einer Krankheit, sondern sogar aus dem Tod heraus wieder aufstehen, zu neuem Leben finden, ein neuer Mensch sein! Das muss einfach wundervoll sein!

Christen glauben, dass ihnen dieses wundervolle Schicksal selbst zuteil wird, wenn sie gestorben sind. Wie bei Jesus wird mit dem Tod nicht einfach alles vorbei sein – sondern dann geht es erst richtig los! Der Tod ist der Anfang eines neuen Lebens bei Gott.

Und das Leben vorher? Das ist die Zeit, in der ich mich immer wieder fragen kann: tut die Art, wie ich lebe, mir und anderen gut? Worauf könnte ich verzichten zum Wohl aller? Was könnte ich stattdessen besser machen?

Die Fastenzeit jetzt ist für mich eine gute Zeit, um zu überlegen: Was tut mir wirklich gut, was will ich weglassen? Das bedeutet nicht automatisch Askese und Entsagung. Es ist die Chance, immer mehr zu einem guten Menschen zu werden. Wenn ich krank bin, hilft mir das Verzicht auf bestimmte Dinge, also Fasten, wieder gesund zu werden, damit ich irgendwann wieder aufstehen und am Leben teilhaben kann. Und wenn ich in der Fastenzeit bestimmte Gewohnheiten überdenke und dann vielleicht auch auf sie zu verzichte: Das hilft mir, ein gesünderes, zufriedeneres, besseres Leben zu haben. Und mir ging das schon öfter so: Was ich in der Fastenzeit entdeckt und besser gemacht habe, das hatte dann auch Auswirkungen auf den Rest des Jahres und sogar mein ganzes Leben.

Die Fastenzeit ist wie eine Art Übung: Ich kann ein paar Wochen lang spüren, was für ein Mensch ich werden könnte, wenn ich immer so leben würde. Das ist eine interessante Erfahrung und manchmal so wohltuend, dass sie auch noch lange nachwirkt. Ich hoffe sehr, dass ich auf diese Weise immer mehr zu dem Menschen werden kann, als den Gott mich gedacht hat: frei von Zwängen mich selbst und andere liebend.

Das bedeutet für mich Gesundheit und Glück: ein Leben im Einklang mit meiner ureigenen Natur, meiner Bestimmung. In der Fastenzeit frage ich mich: wo fühle ich mich krank, im übertragenen Sinn, aber auch im wörtlichen? Was kann ich mir und anderen Gutes tun, damit ich mir selbst immer näher komme?

Die Antwort darauf finde ich nicht unbedingt durch langes Grübeln, sondern durch Machen und Experimentieren: So, wie ich beim Kranksein eingekuschelt mit Salzstangen und Wärmflasche auf der Couch liege und einfach merke: das tut mir gut!, so spüre ich auch in meinem Leben, was mich gesund macht - und was krank. Beim Fasten geht es darum, diesem Gefühl zu trauen und einfach mal Veränderungen auszuprobieren. Es lohnt sich ganz bestimmt!