



10.03.2019 um 07:15 Uhr

Ein Beitrag von Dr. Fabian Vogt, Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Darmstadt

## Fröhlich fasten

*Moderator/in: Bärbel Schäfer hat sich zu Beginn der Fastenzeit einen ganz besonderen Gast eingeladen: Susanne Fröhlich, die in ihrem neuen Buch „Fröhlich fasten“ sehr unterhaltsam von ihren eigenen Fastenversuchen erzählt. Was vor allem deshalb spannend ist, weil es funktioniert hat. Fabian Vogt von der evangelischen Kirche: Darf man denn die Passionszeit auch zum Schlankheitsfasten nehmen?*

Klar. Wobei man sagen muss: Susanne Fröhlich hat gar nicht gefastet, um abzunehmen. Sie hat gehofft, damit ihr Rheuma in den Griff zu kriegen. Und das hat geklappt.

Ich find' spannend: Beim Fasten stand ja von Anfang an nicht der Verzicht im Mittelpunkt. Beim Fasten geht es vor allem darum, etwas zu bekommen. Menschen haben früh gemerkt: Wenn ich weniger esse, dann tut das meinem Körper und meinem Geist gut und ich kann mich mehr und besser auf Gott und meinen Glauben konzentrieren.

Fasten soll also so etwas wie eine innere Reinigung, Konzentration und Entspannung fördern. Deshalb ist Fasten auch viel mehr als Diät. Es ist ein Weg zu mehr Lebensqualität.

*Susanne Fröhlich sagt ja auch, dass sie seit ihren Fastenversuchen bewusster lebt.*

Genau! Wenn Menschen in der Bibel fasten, dann geht es fast immer darum, dass sie sich auf etwas vorbereiten. Jesus zum Beispiel fastet 40 Tage lang, bevor er anfängt zu predigen und zu heilen. Und die Christen haben die Fastenzeiten früh etabliert, damit sie sich bewusst auf Ostern vorbereiten – und dabei lernen, auf sich selber zu achten.

Susanne Fröhlich beschreibt, dass ihre Fasten-Experimente auch ihr Selbstbewusstsein verändert haben. Sie hat sich gesagt: „Ich habe das mit dem Fasten geschafft, dann kriege ich auch noch ganz andere Sachen hin.“ Also: Fröhlich fasten.