Kirche im hr

23.03.2017 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Helwig Wegner-Nord,
Evangelischer Pfarrer, Frankfurt

Einstieg noch zur Halbzeit möglich

Die Hälfte ist geschafft. Heute ist Halbzeit für die, die die sieben Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern fasten. Und das sind in Deutschland mehrere Millionen. Was tun die da eigentlich?

Sie folgen einer sehr alten Tradition: die Zeit vor Ostern ist seit alters her Fastenzeit. Christinnen und Christen versuchen durch Verzicht zu sich selbst zu finden. Versuchen zu ergründen, worauf es in ihrem Leben ankommt. Wer etwas weglässt, was sonst selbstverständlich ist, spürt seinen Gewohnheiten und seinen Abhängigkeiten nach. Hat sich dem nicht auch Jesus selbst nach seiner Taufe im Jordan für vierzig Tage ausgesetzt? Er verschwindet für vierzig Tage in die Wüste und widersteht allen Versuchungen, in ein bequemeres Leben auszuweichen.

Ob frisch getauft oder in Ehren ergraut: Fasten bedeutet, dass ich mir selbst neu begegnen kann. Was immer selbstverständlich ist, wird überprüft: was ich zum Leben brauche und welche schlechten Gewohnheiten den besseren Weg zu innerem Frieden und Seelenglück verstellen. Neulich habe ich gelesen, dass man diese Zeit vor Ostern als ‚Minus-Fasten' oder als ‚Plus-Fasten' gestalten kann. Entweder ich lasse was weg, verzichte auf den abendlichen Rotwein oder auf Zigaretten oder die liebgewordenen Süßigkeiten. Oder? Ja: oder ich tue etwas, was ich sonst nicht getan habe. Das ist das Plus-Fasten.

Eine Frau erzählt: ich habe mir vorgenommen, an jedem Tag in diesen sieben Wochen abends in aller Ruhe zu überlegen, wofür ich an diesem Tag dankbar sein kann. Statt am Tagesende erschöpft und kaputt bloß ins Bett zu sinken, noch einmal einen liebevollen Blick darauf werfen, was gewesen ist. Wer ist mir freundlich begegnet? Was hat mich überrascht? Und auch: Was ist ausgeblieben an Schwerem? Kurz: wofür kann ich von Herzen dankbar sein!?

Das ist ein Fasten, das mir gefällt. Wer damit mal angefangen hat, merkt: da gibt’s mehr als man ahnt, wofür ich danken kann. Und nach ein paar Tagen schaue ich nicht erst abends anders hin. Schon mittags muss ich lächeln. Ist das nicht toll, was ich da gerade erlebe, wen ich unverhofft getroffen habe!?!

Wem das Minus-Fasten zu hart erscheint, sollte es mal mit dem Plus-Fasten versuchen. Heute ist die halbe Fastenzeit vorüber. Das könnte ja genau der richtige Zeitpunkt sein, um noch einzusteigen, wenn mir anfangs die sieben Wochen viel zu lang erschienen sind.