



15.03.2022 um 05:20 Uhr

Ein Beitrag von Dr. Elisabeth Krause-Vilmar, Evangelische Pfarrerin, Bad Vilbel

## Fasten

Hanna fastet. Sie isst nichts Süßes.  
Sie ist erst fünf. Ich bin beeindruckt. Mit fünf Jahren habe ich noch nicht gefastet.  
Kurz darauf kommt ihr Bruder mit zwei Überraschungseiern in der Hand. Eins für ihn und eins für Hanna.

Die 5-jährige Hanna fastet auf ihre Art

Hannas Augen strahlen. Sie freut sich und isst die Schokolade.  
Ich frage sie irritiert: "Hanna, ich dachte Du fastet?"  
Und sie antwortet: "Ja, aber nicht, wenn ich etwas Süßes geschenkt bekomme."  
Fasten. Streng, ja, aber ohne Verbissenheit.  
Freundlich zu sich selbst.  
Hanna ist fünf. Und sie lebt es uns vor.

Meike Winnemuth: Verzichten macht frei

Die Autorin Meike Winnemuth hat eine Zeit lang das gleiche Kleid getragen.  
Es war dieser Moment, morgens vor dem Kleiderschrank, den sie früher als mühevoll und zeitraubend empfand. Und der jetzt so einfach war. Denn die Entscheidung, was sie anziehen soll, musste Meike Winnemuth nicht mehr treffen.  
Mit dem Projekt wollte sie herausfinden, was man wirklich braucht im Leben.  
Sie hat gelernt: Verzichten macht frei und tut gut.

Meike Winnemuth ist 62. Und sie lebt es uns vor.

Fasten - eine Gelegenheit, den großen Fragen des Lebens nachzugehen

Die Fastenzeit vor Ostern dauert rund 7 Wochen.

Fasten führt uns vor Augen, wie es ist, nicht alles zu haben.

Fasten ist auch eine gute Gelegenheit den großen Fragen des Lebens nachzugehen:

Was brauche ich wirklich? Was trägt? Was bleibt?

Manchmal tut es gut, einen Schritt zurückzutreten, die eigenen Gewohnheiten zu unterbrechen und eine Zeitlang auf etwas zu verzichten.

Dann wird uns bewusst, was uns wirklich wichtig ist - auch wofür wir dankbar sind.