Kirche im hr

23.03.2017 um 01:00 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Alrun Kopelke-Sylla,
Pfarrerin, Echzell

# Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – es darf auch gerne gute Schokolade sein. So habe ich diesen Bibelvers für mich ergänzt. Mit einem Augenzwinkern. Ja, Schokolade, gute Schokolade finde ich wirklich verführerisch. Seit ersten März habe ich keine mehr gegessen. Denn dieses Jahr habe ich beschlossen, beim Fasten mitzumachen.

Seit Aschermittwoch habe ich auf Schokolade verzichtet, das fällt mir schon schwer genug. Anfangs habe ich halt statt Schoki Kekse oder Sesamriegel gegessen. Aber ich habe mir dabei immer einen kleinen Moment des Innehaltens gegönnt, mit der Frage: Was willst du jetzt wirklich? Und dabei versucht, in mich reinzuspüren.

Manchmal hat es einen Moment gebraucht, um rauszufinden, was jetzt wirklich dran ist. Und ich fand es interessant, was ich da an mir selbst beobachten konnte. Die Kekse als Ersatz brauchte ich bald nicht mehr.

Ziemlich oft, wenn ich nach der Schokolade greifen wollte, ging es gar nicht ums Essen. Manchmal wollte ich einfach nur einen anderen Geschmack auf der Zunge, aber das ging auch mit einem Schluck O-Saft. Manchmal wollte ich einfach Ablenkung, statt Stress was anderes spüren. Aber ich habe gemerkt, dass das auch Bewegung sein kann. Das fand ich schräg, aber es ging tatsächlich: Ein paar Kniebeugen statt Schokolade.

Manchmal habe ich mir auch was Schönes angeguckt. Schöne Bilder vom Meer, in die ich eintauchen konnte. Futter für die Augen. Insgesamt habe ich das Gefühl, dass mir das Fasten gut tut, weil es mich ruhiger macht. Weil ich zu meinen echten Bedürfnissen besser vordringe. Auch wenn meine Methoden meistens mehr Zeit in Anspruch nehmen.

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, – sondern von Gottes Wort, heißt es in der Bibel. Wir brauchen mehr als das Essen! Aber weil Essen ganz schnell Bedürfnisse stillt, speisen wir uns selbst damit ab. Fastenzeit heißt für mich: Hören auf das, was ich wirklich brauche. Am Sonntag ist Halbzeit der Fastenzeit. Ich bin gespannt, was noch kommt.