

10.03.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Charlotte von Winterfeld,

Evangelische Pfarrerin, Frankfurt

Fasten

Dieses Jahr will ich zum ersten Mal richtig fasten, also eine Woche lang nichts essen oder nur sehr wenig. Ich mache das nicht allein, sondern mit einigen anderen zusammen. Letzte Woche haben wir uns zum ersten Mal getroffen. Die Gruppe ist sehr gemischt. Manche haben schon oft gefastet, manche noch nie. Alle sind ein bisschen aufgeregt, wie es dieses Mal werden wird, die Sache mit dem Fasten.

Fasten: Eine Zeit lang auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten oder komplett

Fastenzeiten gibt es in allen Kulturen und Religionen.^[1] In der christlichen Tradition wurde früher oft mehrere Wochen vor einem wichtigen Feiertag gefastet, also auch jetzt in den sieben Wochen vor Ostern. Unter Fasten versteht man meistens, eine Zeit lang auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, zum Beispiel auf Alkohol, Fleisch oder Süßigkeiten. Oder auf Nahrung komplett zu verzichten.

Fasten als Reinigung von Körper und Seele

Für den Körper sind solche Phasen der Enthaltung etwas sehr Positives. Magen und Darm haben eine Pause. Dadurch kommt der Stoffwechsel in Schwung, Zellen reinigen sich. Außerdem dient Fasten auch der Reinigung der Seele.

Vorbereitung für wichtige Momente oder Entscheidungen

Religiöse Anführer und Propheten haben die Methode des Fastens für sich genutzt, als

Vorbereitung für wichtige Momente oder Entscheidungen. Mose, der Anführer des Volkes Israel, hat gefastet, bevor er auf dem Berg Sinai die zehn Gebote empfangen hat. Jesus hat 40 Tage gefastet, bevor er in der Öffentlichkeit predigte und heilte. Und Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde.

Es ist schön, dabei nicht allein zu sein

Also bin ich in guter Gesellschaft, wenn ich das Fasten dieses Jahr auch mal probieren will. Und es ist schön, dass ich dabei nicht allein bin. Bei den Fastentreffen gibt es Tee, Denkanstöße, Entspannungsübungen und Austausch. Das ist gut. Denn mich begleiten viele Fragen: Werde ich es durchhalten? Was wird es bringen? Warum mache ich das eigentlich?

Raus aus dem Alltagstrott

Vielleicht werden ein paar Pfunde purzeln, aber die hat man hinterher schnell wieder drauf, sagen mir erfahrene Mitfastende. Ich verbinde mit dem Fasten aber auch andere Hoffnungen: Ich will raus aus dem Alltagstrott. Mal was anders machen.

Auf den Körper hören: Die Motivation hinter dem Essen

In meine Essgewohnheiten haben sich ungute Routinen eingeschlichen. Ich esse, wenn es stressig wird. Ich esse, wenn ich abends schon müde bin und mich wachhalten muss. Ich esse, um mich zu belohnen. Jetzt will wieder mehr auf meinen Körper hören, was der gerade braucht und wieviel. Den Überfluss und das überreiche Angebot reduzieren. Und vielleicht hilft ja eine Konzentration bei der Nahrung auch bei der Konzentration der Seele. Ich freue mich darauf, in der Fastengruppe bewusst Atem- und Entspannungsübungen zu machen und so zur Ruhe und zu mir selbst zu kommen.

Was kann man noch fasten?

Wer fasten will, muss aber nicht unbedingt auf Nahrung verzichten. Meine Freundin erzählt, sie will etwas weniger Fernsehen schauen... - auch das, eine gute Idee, um freier und leichter zu werden.

[1] www.planet-wissen.de/gesellschaft/essen/fasten/pwiereligioesesfasten100.html