

07.03.2017 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

7 Wochen ohne

Moderator/in: *Wir sind ja schon mitten drin der Fastenzeit. Fabian Vogt von der evangelischen Kirche: Wo kommt denn dieser Brauch des Fastens überhaupt her?*

Ganz einfach: aus der Bibel. Da wird immer wieder von Leuten erzählt, die sich für Wochen zurückziehen, um sich auf bestimmte Aufgaben vorzubereiten. Auch Jesus zieht sich ja erst mal 40 Tage in die Wüste zurück, bevor er anfängt zu predigen. Und da haben sich die Christen früh gedacht: Diesen wichtigen Brauch, diese Einstimmungszeit, die übernehmen wir. Zum Beispiel vor Ostern, um uns innerlich auf das bedeutendste Fest der Christenheit vorzubereiten. So entstand die Passionszeit.

Moderator/in: *Aber das ist ja noch kein Grund, auf etwas zu verzichten?*

Stimmt. Die Leute der Bibel haben zwar auch gefastet. Es geht aber vor allem darum, Raum für neue Gedanken und Erfahrungen zu bekommen. Indem man was bewusst verändert. Da geht es nicht nur um Essen oder Trinken. Die evangelische Kirche macht deshalb seit Jahren alternative Fastenaktionen. Dieses Jahr zum Beispiel „Augenblick mal! Sieben Wochen ohne Sofort.“ Was passiert eigentlich, wenn ich bei jedem: „O, das muss ich sofort erledigen“, erst mal durchatme und mir Zeit lasse? Finde ich total spannend.

Moderator/in: *Fastest du denn auch?*

Naja, ich mache jedes Jahr Süßigkeiten-Fasten. Aber nicht nur aus geistlichen Gründen. Und ich habe jetzt das mit dem „Sieben Wochen ohne Sofort“ schon ein paar Mal ausprobiert und zum Beispiel Leuten entspannt gesagt: „Also ... das wird erst nächste Woche fertig.“ Und siehe da: Die

Welt dreht sich trotzdem weiter. Tolle Erfahrung.