

26.03.2024 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Kurz vor dem Ziel!

Moderator/in: *Ostern steht vor der Tür. Und das heißt auch: Alle, die in den letzten Wochen gefastet haben, also: bewusst auf etwas verzichtet haben, können sich freuen: Bald ist es damit vorbei.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du hast auch gefastet. Wie geht's dir denn jetzt – so kurz vor dem Ziel?

Ich hab' ja dieses Jahr auf jede Form von Süßigkeiten verzichtet, also: keine Schokolade, keine Gummibärchen, kein Kuchen, kein Pudding. Und ich bin normalerweise echt so'n Süßmaul ... Das war für mich 'ne richtige Herausforderung.

Aber es war auch spannend. Ich hab' gemerkt, wieviel Kram ich sonst in mich reinstopfe, ich hab 3 Kilo abgenommen – und ich hab mich, glaube ich, noch nie so auf einen Schoko-Osterhasen gefreut wie dieses Jahr.

Fasten soll ja auch eine spirituelle Komponente haben. Gab's die bei dir auch?

Ich sag mal so: Letzte Woche war ich auf einer Tagung, und da hat die Tagungsleitung überall im Raum Teller mit Süßigkeiten verteilt. Das war hart. Ich bin um die Dinger rumgeschlichen und dachte dauernd: Komm, so eine Lakritz-Schnecke. Das macht doch nichts. Merkt ja keiner. Dann hab' *ich* gemerkt: Grade geht's um eine zentrale Frage: „Wer ist stärker, meine Gier oder mein Wille? Wer gewinnt: Fasten oder Lakritz-Schnecke?“

Tatsächlich hat dann mein Wille gewonnen. War aber auch schon anders. Und ich glaube: Um die

Frage geht's öfter im Leben. Wer gewinnt: meine Gier oder mein Wille.

Die Bibel ist da übrigens ganz pragmatisch. Sie sagt: „Mir ist alles erlaubt – aber ich darf mich von nichts beherrschen lassen.“ (1. Korinther 6,12) Das mit der Selbstbeherrschung, das habe ich beim Fasten geübt.