

## Fasten leicht(er) gemacht

Die Karnevalszeit ist (endlich!) vorbei! Auch wenn die fünfte Jahreszeit bei uns keine so große Rolle spielt wie an anderen Orten Deutschlands können wir uns dem bunten Treiben selbst im kernigen Norden nicht so ganz entziehen. Doch wie sagt man so schön: Alles hat mal ein Ende.

Nach Rosenmontag folgt der Aschermittwoch und damit beginnt die christliche Fastenzeit. Ihren Ursprung hat sie in einer biblischen Erzählung. Jesus verbrachte danach 40 Tage fastend und betend in der Wüste. Heute nutzen Christinnen und Christen die Fastenzeit, um sich auf Ostern, das höchste christliche Fest, vorzubereiten. Dazu gehört es auch, sich möglichst wenig ablenken zu lassen, Dinge sein zu lassen, die nicht gut für einen sind und gute Dinge zu tun, die man in der vergangenen Zeit vernachlässigt hat.



Fastenvorhaben beziehen sich zum Beispiel auf die Ernährung, darauf, sich mehr zu bewegen oder wieder mehr Zeit mit den Liebsten zu verbringen. Egal, worauf gefastet wird – nicht immer ist es ganz so einfach, dranzubleiben. Die Fastenzeit kann eben auch eine herausfordernde Zeit sein. Was also tun, um durchzuhalten?

Folgende Tipps können dabei unterstützen:

Erstens: Gerade wenn man neu dabei ist, kann es helfen, sich nicht allzu viel vorzunehmen. Sieben Wochen sind nämlich eine echt lange Zeit! Anstatt also direkt auf Alkohol, Süßes, Chips, Fleisch und andere Genussmittel auf einmal zu fasten, kann es helfen, sich erst mal eine Sache vorzunehmen, diese aber durchzuziehen. Außerdem muss es gar nicht immer gleich absolutes Fasten sein. Du bist ein Leckermäulchen? Vielleicht musst Du nicht komplett auf Süßigkeiten fasten. Ein erster Schritt könnte es aber sein, sich bewusst für ein Stück Kuchen am Nachmittag zu entscheiden und nicht nach Feierabend auf der Couch wahllos in die Schokolinsenpackung zu greifen.

Zweitens: Reframing hilft. Also: positives umformulieren. Anstatt zu sagen, dass man auf das Handy am Küchentisch verzichtet, könnte das Fastenvorhaben lauten: Ich nehme mir bewusst Zeit und Raum für gute Gespräche bei den Mahlzeiten mit der Familie. Das motiviert doch deutlich mehr, oder?

Drittens: Verbündete suchen. Ihr habt Freundinnen, die auch Fasten? Tauscht Euch darüber aus, wie es läuft - das motiviert. Und vielleicht zieht Ihr ja sogar ein gemeinsames Fastenvorhaben durch. Ihr könntet Euch etwa am Ende des Tages eine Nachricht schreiben, in der Ihr Euch berichtet, wofür Ihr an diesem Tag dankbar seid.

Übrigens: Auch scheitern gehört zur Fastenzeit dazu. Es ist ok, wenn es nicht gleich ganz rund läuft. Fasten bedeutet auch, gnädig mit sich selbst zu sein. In diesem Sinne: Eine gesegnete Fastenzeit!

Natalia Löster, Pastoralreferentin in der Pfarreiengemeinschaft Küste