

➤ **Gedanken zum Wochenende, 10.02.2018**

Karne vale

„Ach wie bald ist wieder Aschermittwoch...“ nach dem bunten Faschingstreiben beginnt die so genannte Fastenzeit: 40 Tage bis Ostern, (- die Sonntage werden als „Feiertage der Auferstehung“ extra gerechnet). Die 40 Tage erinnern an den Zeitraum, den Mose auf dem Berg Sinai beim Empfang der Gebote zubrachte, in dem ferner der Prophet Elia durch die Wüste wanderte, und in dem auch Jesus selber fastete, als er vom Bösen versucht wurde. Das Wort „Karneval“ leitet sich wahrscheinlich vom Mittellateinischen „carne levale“ ab, was so viel bedeutet wie „Fleisch wegnehmen“. Oder vereinfacht: „carne vale“: „*Fleisch, lebe wohl!*“ - Egal ob es Fleisch selbst ist, auf das man verzichtet, oder „fleischliche“ Genüsse (Kaffee, Nikotin, Süßigkeiten, Alkohol...) – Fasten scheint wieder modern zu werden. Und das nicht unbedingt nur für Christen. Laut einer Forsa-Umfrage wollen ca. 11,5 Mio. Menschen in Deutschland während der Fastenzeit auf bestimmte Nahrungs- und Genussmittel verzichten.

Gerade wenn man es an Karneval nochmal so richtig hat krachen lassen, kann eine Zeit mit bewusstem Verzicht sowohl Körper als auch Geist wirklich guttun. Wenn man seine Alltagsgewohnheiten überdenkt und bewusst neu ordnet, schafft die Fastenzeit Platz für Veränderungen und Perspektivwechsel. Vielleicht entdeckt man durch den Verzicht eine ganz neue Lebensqualität. Manchmal ist weniger eben einfach mehr.

Die Praxis des Fastens muss man nicht eingrenzen auf den Radikalverzicht von Nahrungsmitteln. Unter Fasten kann im weiteren Sinne auch die Entscheidung für einen - zunächst zeitlich begrenzten - bewussteren Umgang mit dem (eigenen) Leben verstanden werden. In der Fastenzeit machen viele Menschen die Erfahrung von neuer Freiheit. Und bei manchen wird der zeitweise Verzicht sogar zur dauerhaften Angewohnheit. Und schließlich: Wer an einem Punkt seinen Lebensstil in Frage stellen lässt, wird das Fasten vielleicht sogar noch umfassender entdecken wollen. Vielleicht entwickelt sich aus der Erfahrung des Fastens heraus sogar ein verantwortlicherer und maßvollerer Umgang mit der Schöpfung, mit dem Leben der anderen und dem eigenen. Fasten als Programm macht mich nicht zu einem besseren Menschen, aber vielleicht bringt es mich dazu, bestehende Zwänge zu erkennen und mich von ihnen frei zu machen. Dann kann ich mein Leben neu auf meine ganz eigenen inneren Wertvorstellungen ausrichten. Einen Versuch ist es allemal wert: Jedes Jahr aufs Neue von Karneval bis Auferstehung.

Ich grüße Sie herzlich und wünsche Ihnen eine gut gelaunte Faschingszeit und danach eine gut tuende Fastenzeit.

Pfarrer Bernd Töpfer, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde, Marktheidenfeld

Die jeweils aktuellen Gedanken zum Wochenende können auch auf unserer Homepage: www.marktheidenfeld-evangelisch.de gelesen und heruntergeladen werden.

Die Andachten der letzten Jahre zu den verschiedensten Themen finden Sie unter „Archiv“, - für den Fall, dass Sie selbst mal eine Andacht halten wollen.