

In der vergangenen Woche hat für viele Menschen die Fastenzeit begonnen. Sieben Wochen lang zeigen sie dem inneren Schweinehund, was sie eigentlich wollen. Warum dieser freiwillige Verzicht?

Wir Menschen lieben unsere Freiheit. Doch wenn man genau hinschaut, leben viele Zeitgenossen trotzdem in engen Käfigen. Der Tagesablauf ist vorge-schrieben, vom Arbeitgeber, vom Kalender, von Ladenöff-nungszeiten, vom Fernsehpro-gramm – mitunter auch von un-seren offensichtlichen und ver-steckten Süchten. Wer kennt das nicht: im eigenen Alltag ge-fangen sein, fremdbestimmt durchs Leben hetzen, vom eigen-en Hirn und den Gewohnhei-

ten in Geiselschaft genommen. Fasten heißt, den Ausbruch wa-gen. Zugegeben: Sieben Wo-chen verzichten, klingt eher nach Freiheits-beraubung.

Doch das Ge-genteil ist ge-meint. Fasten durchbricht be-wusst Lebensgewohnheiten. Ich überlege, wo ich mich selbst an die Kette lege, wo ich mir das Leben freiwillig diktieren lasse. Vor der Fastenzeit steht die Fra-ge danach, was meine Freiheit behindert, wo ich (vielleicht oh-ne es zu merken) in Abhängig-

keiten geraten bin oder wie ich das Leben anderer gefährde. Was könnte das sein? Fernse-hen am Abend, Naschen ohne

Genuss, zum Bäcker mit dem Auto, Internet bis nach Mitter-nacht, das Handy immer zur Hand, Bewegung nur, wenn sie nicht vermeidbar ist, Alkohol als Durstlöscher, Essen im Vorüber-gehen, Kaufen ohne wirklichen Bedarf. Irgendwann haben wir damit angefangen und haben

# Ich bin anders

## GEDANKEN ZUM WOCHENENDE

wir uns dran gewöhnt. Bin das wirklich noch ich, der so lebt?

Vieles von dem, was Menschen in der Fastenzeit einfach weg-lassen, ist nicht schlimm, böse oder verboten. Der Apostel

Paulus hat einmal geschrieben: „Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles nützt mir. Alles ist mir er-laubt, aber nichts soll Macht über mich haben.“ (1. Kor 6,12) Das macht den Unterschied. Fasten ist ein Stück Rückerobe-rung der eigenen Freiheit. Keine Flucht mehr vor mir selbst, vor

meinen eigentlichen Bedürfnis-sen. Weniger Ablenkung, mehr Ehrlichkeit. Kein billiger Trost für unbefriedigte Sehnsucht. End-lich mal echt sein.

Ich will um meine Freiheit rin-gen. Wenigstens ein klein we-nig daran üben. Darum faste ich. Keine Revolution, nur ein kleiner Anfang. Eine schlechte Gewohnheit gemieden, einen falschen Rhythmus durchbro-chen – nichts Weltbewegendes, aber ein Anfang. Vielleicht ma-chen diese sieben Wochen Lust auf mehr. Das wäre dann ein echter Gewinn. Ich bin tatsäch-lich ganz ANDERS.

▪ **Frank Gelke**

\*

*Der Autor ist Pastor in Ora-nienburg.*