

## „Das würde man auch Putin wünschen“

Am Aschermittwoch beginnt die christliche Fastenzeit. Wie Verzicht zu Freiheit und Verbundenheit führen kann, erklären Pfarrer Thorben Golly und Pfarrer Meik Schirpenbach.



Meik Schirpenbach ist katholischer Pfarrer in Rommerskirchen.

*Foto: Georg Salzburg*

ROMMERSKIRCHEN |(kj) Am 2. März beginnt mit dem Aschermittwoch die katholische und evangelische Fastenzeit. An den 40 Tagen bis zu Ostern verzichten viele Christen auf Süßigkeiten, Fleisch oder bestimmte Angewohnheiten.

„Beim Fasten besinne ich mich auf Gott, auf mich selbst, und ich richte mich auf meinen Nächsten aus“, sagt Thorben Golly, Pfarrer der Evangelischen Gemeinde Rommerskirchen. Fasten müsse dabei nicht etwas mit Essen zu tun haben, auch Gewohnheiten ließen sich fasten, sagt Golly. Als er als Student als Seelsorger in einem Jugendgefängnis arbeitete, schlug Golly den Jugendlichen dort vor, auf Frust zu fasten. Sie bekamen dafür ein Armband, dass sie jedes Mal, wenn die Mischung aus Wut und Trauer hochkam, über das andere Handgelenk streifen konnten. Diese Bewegung sollte helfen, sich nicht von den Gefühlen überwältigen zu lassen. Auch wenn man versuche, zum Beispiel auf Neid zu fasten, würde man dadurch freier, so Golly.

Dass Fasten viel mit Freiheit zu tun habe, bestätigt Meik Schirpenbach, katholischer Pfarrer in Rommerskirchen. „Fasten ist eine Übung, um etwas zu überwinden“, sagt Schirpenbach. Vor allem in Kombination mit Beten oder Meditation helfe es, innere Freiräume zu erarbeiten. „Das führt dann zu Freiheit, aber auch zu tief empfundener Verbundenheit, zum Beispiel mit den Menschen in der Ukraine“, sagt Schirpenbach. Fasten relativiere Distanzen. Auch könne es zu Tatendrang führen. Menschen seien oft geneigt, die negativen Sachen abzuspalten. Durch das Fasten könne man aber besser mit diesen Gefühlen umgehen und das löse eine innere Freiheit aus. Diese Leichtigkeit wiederum führe zu Tatendrang, so der Pfarrer. „Fasten stärkt die inneren Widerstandskräfte. Die brauchen wir auch, um etwas gegen die Klimakrise zu unternehmen. Ich denke, wir werden in den nächsten Jahren mit vielen Einschränkungen umgehen müssen“, so Schirpenbach. Verzicht sei auch sinnvoll, um globale Gerechtigkeit herzustellen.

Über was er selber fastet, möchte Schirpenbach nicht sprechen. „Fasten soll ein innerer Prozess sein. Es soll keine Leistungsschau sein, bei der man sich mit anderen vergleicht“, so der Pfarrer.

Beim Fasten käme immer ein Moment, in dem es schwer sei. Dann wolle eine innere Stimme einen dazu verleiten, doch das zu tun, was einfacher erscheine, sagt Golly. Auch die Wüstenväter, eine Gruppe von frühen Christen, hätten schon mit diesem Problem gerungen. Sie seien in die Wüste gezogen und hätten da gefastet. Dabei seien die Männer immer wieder mit Verlangen und Gefühlen aus ihrem Unterbewusstsein konfrontiert worden, etwa Zorn und Neid. Die Wüstenväter nannten diese Gefühle ihre Dämonen. Beim Fasten gehe es darum, diese Gefühle erst zu akzeptieren und sie dann wegzuschicken, so Golly. Wenn das mal nicht gelinge, lasse sich das Fasten aber jeden Tag wieder neu anfangen, so Schirpenbach. Die Möglichkeit, einen Neustart in seinem Leben zu wagen, sei ein wichtiger Aspekt des Fastens. „Das würde man auch Putin wünschen“, sagt Schirpenbach.



Thorben Golly ist Pfarrer der evangelischen Gemeinde.

*Foto: Ev. Kirche*

NGZ\_02.03.2022