

Gedanken zum Tag – Kirche bei Radio Kiepenkerl

Oliver Rothe

9. März 2025

Mehr als nur süß – Warum Fasten guttut

Ich liebe Gummibärchen. Manchmal mache ich auf der Autobahn an der Raststätte halt, um mir eine Tüte für die Fahrt zu kaufen – einfach so.

Und obwohl ich die Gummibärchen so gerne mag, habe ich mir vorgenommen, in der Zeit bis Ostern, der sogenannten Fastenzeit, darauf zu verzichten. Man könnte auch sagen: Ich „faste“ Gummibärchen und andere Süßigkeiten. Das ist für mich eine Herausforderung, aber aus der Erfahrung der letzten Jahre weiß ich, dass es mir guttut.

Es tut mir gut, weil ich so die Erfahrung mache, dass ich mir durch das Verzichten bewusst mache, was mir wirklich wichtig ist. So „nasche“ ich beispielsweise dadurch, dass ich mich mit einem Freund treffe, für den ich schon lange keine Zeit mehr hatte. Das Fasten hilft mir auch, mich wieder zu erinnern, dass Gott einen besonderen Platz in meinem Leben hat, da ich bewusst bete und so den Tag „versüße“.

In unserer Pfarrkirche St. Laurentius in Senden hängt bis Ostern ein besonderes Bild, das mich genau daran erinnert. Es lädt mich ein, dem Hellen, dem Guten und dem Göttlichen in meinem Leben mehr Platz zu geben. Und das schmeckt viel besser als eine Tüte Gummibärchen.

Oliver Rothe, Senden