

Platz für neue Gedanken

Oberursel Die Fastenzeit bietet die Chance zu verzichten und doch zu gewinnen

Der Aschermittwoch markiert den Beginn der christlichen Fastenzeit. Diese 40 Tage bis Ostern stehen traditionell im Zeichen von Verzicht, Nachdenken, Umkehr und Gebet. Aber auch jenseits der Religion ist das Fasten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten längst etabliert – auch in Oberursel.

VON GABRIELE CALVO HENNING

Für die einen ist mit dem Aschermittwoch die Fastnacht endgültig vorbei, für die anderen markiert dieser Tag den Beginn der Fastenzeit, die aus christlicher Sicht an das Leiden Jesu erinnern soll. Längst nicht nur Christen setzen sich in diesen 40 Tagen bis Ostern in irgendeiner Weise mit Verzicht und Umkehr auseinander.

Die einen beschließen auf Schokolade oder Alkohol zu verzichten oder – wie es die diesjährige Fastenaktion der Evangelischen Kirche nahelegt – „7 Wochen ohne Lügen“ durchzuhalten. Wieder andere nehmen diese Zeit zum Anlass, um jenseits von religiösen Motiven Fastenkuren zu starten, mit denen Körper und Geist etwas Gutes getan werden soll. Egal für welche Variante man sich entscheidet, so scheint es doch immer um ein Innehalten und eine Art Neuausrichtung zu gehen, die jetzt versucht werden soll.

Wo soll es hingehen?

So haben die Religionslehrer an der Hochtaunusschule zur sogenannten Zwischenzeit eingeladen. Auf freiwilliger Basis hatten Schüler und Lehrkräfte die Gelegenheit, für 30 Minuten in einem der Schulräume zusammenzukommen – rund 50 sind der Einladung gefolgt. „Es soll ein Moment des Reflektierens im Schulalltag sein“, sagt Religionslehrerin Anna-Lena Stenz. „Es geht darum, darüber nachzudenken, wer bin ich, wo will ich hin und wie gehe ich mit anderen um.“ Passend dazu hat sie als Motiv das aktuelle

Hungertuch des Hilfswerks Misereor auf den großen Bildschirm gebracht. Das an einen Ozean mit einer Landmasse erinnernde Bild mit dem ein Haus umschließenden goldnen Kreis in der Mitte trägt den biblischen Titel „Mensch, wo bist du?“. Zusammen mit ihrem Kollegen Matthäus Berkowski trägt sie Gedanken vor, die Schüler dazu aufgeschrieben haben. Es geht um die Bewahrung der Schöpfung, um Arm und Reich, um Freiheit und Enge. Alles Themen, die möglicherweise so manchen der anwesenden Schüler etwas sagen, egal welcher Konfession sie angehören.

Impulse fürs Leben

Für Schulleiter Dr. Markus Büchele jedenfalls ist es sinnvoll, dass es diese Zwischenzeit gibt: „Gerade an so einer technisch ausgerichteten Schule, ist Raum für solche Gedanken wichtig.“ Auch das gehöre dazu, damit sich Schüler wohlfühlen können.

Sich Gedanken machen und in sich selbst hineinhorchen sind auch beim Angebot der Großpfarre St. Ursula für diese Fastenzeit wichtige Elemente. So wird beispielsweise bei „Fastenzeit intensiv“ bis Ostern an sieben Abenden in St. Aureus und Justina und in St. Sebastian gefragt: Was ist Wahrheit? „Das ist die Frage, mit der Pilatus konfrontiert war, als er über Jesus urteilen sollte“, erklärt dazu Pastoralreferentin Susanne Degen und nennt als weitere Themen Einsamkeit und Zuwendung in Zeiten der Not. „Es geht darum, in dieser Zeit aus dem Biblischen heraus Impulse für das eigene Leben zu bekommen“, so Degen weiter. „Es ist eine Einladung, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren – was brauche ich, was brauche ich nicht.“

Das ist tatsächlich die Kernfrage beim Fasten, das, in welcher Form auch immer, in vielen Kulturen bekannt ist. Längst hat es aber auch jenseits der Religion einen gesundheitlichen Stellenwert erlangt. So auch in der Akademie Gesundes



Vor Kerzen, bunten Steinen und zu Rosen gelegten Tüchern haben die Religionslehrer Anna-Lena Stenz (links) und Matthäus Berkowski Schülerinnen und Schüler in eine „Zwischenzeit“ mitgenommen, in der es um Gedanken zum Beginn der Fastenzeit ging. Foto: alv

Leben in Oberstedten. Vor allem das Angebot zum Basenfasten sei als eine sanfte Art zu Fasten sehr beliebt, sagt deren Geschäftsführer Ulrich Jentzen. Die körperliche Entschlackung oder die Gewichtsreduktion seien aber nicht alles: „Den meisten geht es auch darum, für eine Zeit einfach mal aus dem Alltag heraus und so zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen.“ Wichtig sei zudem, dass die Menschen etwas, das ihnen in der Fastenwoche gut getan habe, mit in ihr Leben mitnehmen können, um von den Erfahrungen zu profitieren, so Jentzen. Fasten, egal ob religiös oder gesundheitlich motiviert, hat immer auch dieses Ziel: Die Fülle im Verzicht finden.

Hier gibt's Angebote

Die katholische Großpfarre St. Ursula bietet in der Fastenzeit Folgendes an: Neben Übungen zur Achtsamkeit, bei denen sich die Fastenzeit mit Yoga verbindet, beginnt heute in St. Aureus und Justina, Im Himmrich 3, die „Fastenzeit intensiv“. Von 20 Uhr an steht im Oasenraum der Satz „Kehr um und glaube an das Evangelium“ im Mittelpunkt. Insgesamt sind sieben Termine zu unterschiedlichen Schwerpunkten vorgesehen, die abwechselnd in St. Aureus und Justina und in St. Sebastian stattfinden. In der

Hospitalkirche können vom 16. März an immer samstags von 12 Uhr an 20 Minuten Musik, Texte und Stille erlebt werden. Dabei wird das Thema Wahrheit im Mittelpunkt stehen. Die Aktion ist angelehnt an die Fastenaktion der Evangelischen Kirche „7 Wochen ohne“, die in diesem Jahr das Motto trägt „Mal ehrlich! Sieben Wochen ohne Lügen“. Die Angebote in den evangelischen Gemeinden sind im Internet über den jeweiligen Link zugänglich auf www.evangelisch-hochtaunus.de.

Informationen zu den Ange-

boten in der Großpfarre St. Ursula und an den verschiedenen Kirchorten gibt es telefonisch im Zentralen Pfarrbüro unter Telefon (06171) 979800 oder im Internet unter www.kath-oberursel.de.

Die Akademie Gesundes Leben bietet unter dem gesundheitlichen Aspekt verschiedene Möglichkeiten des Fastens an. Die Termine und Kosten sind unter www.akademie-gesundes-leben.de nachzulesen. Auch die Volkshochschule hat Fasten im Programm. Näheres gibt es im Internet unter www.vhs-hochtaunus.de. alv