

Aus der Pforzheimer Zeitung vom 9. März 2011

Sieben Wochen ohne

Christen üben sich in der **Fastenzeit** 40 Tage lang bewusst im Verzicht – Ziel ist die **Vorbereitung auf Ostern**

ENZKREIS/PFORZHEIM.

Heute beginnt die Fastenzeit. Sieben Wochen lang sollen Christen auf Genussmittel wie Alkohol und auf Fleisch verzichten. Was haben sich die Menschen in der Region und die PZ-Mitarbeiter vorgenommen?

Paul Moch, Hauptamtsleiter Heimsheim: Ich verzichte in den nächsten sieben Wochen auf Alkohol. Das ist schon hart, denn es gibt Situationen, in denen ich gerne mal ein Bier trinke: Zum Beispiel ein erfrischendes Weizenbier nach einer Radtour oder bei schönem Wetter im Biergarten. Bis Ostern steige ich nun auf Apfelschorle um. Ich mache das seit einigen Jahren – einfach nur, um mir selbst zu beweisen, dass ich es kann. Da gibt es keine Ausnahmen: Auch bei Festen, wie Geburtstagen oder Konfirmationen, bleibe ich eisern – was übrigens viele Leute bewundern. Während der Fastenzeit steigt natürlich die Vorfreude auf das erste Weizenbier, das es dann am Ostersonntag gibt. Darauf freue ich mich immer besonders, auch wenn der erste Schluck fast noch etwas fremd schmeckt. Man weiß den Genuss viel mehr zu schätzen, wenn man so lange Zeit darauf verzichtet hat – und sich gezeigt hat, dass es auch ohne Alkohol geht.

Georg Maile, Pfarrer aus Ottenhausen: Ich faste nicht die kommenden sieben Wochen, weil ich das ganze Jahr über so lebe, wie ich denke, dass es richtig ist. Ich esse wenig Süßigkeiten oder Schokolade, schaue grundsätzlich wenig Fernsehen, aber ganz auf Dinge zu verzichten, sehe ich nicht ein. Wenn man alles in Maßen macht, passt das schon. Jesus hat sich auch immer wieder zurückgezogen, um Kraft zu schöpfen. Die Fastenzeit soll nach den närrischen Tagen eine Vorbereitung auf Ostern sein.

Marek Klímanski, Leiter PZ-Stadtredaktion: Im Wein liegt Wahrheit? Von wegen. Eine ganz zentrale Wahrheit tut sich erst durch den Verzicht auf Alkohol auf. In den sieben Wochen ohne, die ich seit fünf Jahren absolviere, fällt mir jedes Mal aufs Neue auf, wie oft man „Nein“ sagen muss, um seinen Vorsatz durchzuhalten. Vor allem abends. Wer in sieben Wochen ohne Alkohol nicht auch sieben Wochen ohne Sozialkontakte sieht, sondern im Gegenteil gerne ausgeht, gerne andere Leute trifft und gerne Einladungen von Freunden und Familie

annimmt, der registriert die Sonderlingsrolle, in die man gerät: Wie? Kein Bier? Keinen Sekt? Keinen Wein? Nicht auch nur einen Schluck? Sie müssen noch Auto fahren? Gesundheitliche Probleme? Was? Freiwillig? Das kann auf die Dauer ziemlich ernüchternd sein.

Dirk Steiner, Präsident der „Fleddermäuse Ersingen“: Ich faste nicht richtig, aber ich ernähre mich gesünder, esse mehr Gemüse und trinke keinen Alkohol. Das habe ich die letzten Jahre immer bis Ostern durchgezogen. Es fällt einem gar nicht schwer, wenn man das schon mal gemacht hat. Ich faste aber nicht aus Figur-Gründen, sondern aus dem reinen Gesundheitsaspekt heraus. Außerdem waren meine Großeltern sehr gläubig. Da ist noch etwas hängen geblieben bei mir. Man fühlt sich nach der Fastenzeit einfach entschlackt und freier. Und das Beste ist die Freude aufs erste Bier nach der Fastenzeit. Viele meiner Freunde trinken sieben Wochen keinen Alkohol, wir zelebrieren das erste Bier dann gemeinsam.

Carolin Ulbrich, PZ-Redakteurin: Wie schnell doch ein Jahr vergeht: Schon wieder ist Aschermittwoch und schon wieder darf ich ab jetzt keine Süßigkeiten mehr essen. Was mache ich denn jetzt mit den vielen Gummibärchen und Schokoladentafeln, die daheim darauf warten, genascht zu werden? Und die Kekse und Schokoriegel in meiner Schreibschublade? Erfahrungsgemäß sind es vor allem die ersten Tage, an denen es mir besonders schwerfällt, mich meiner Süßigkeiten-Sucht zu widersetzen. Wenn die nur schon rum wären! Aber bei allem selbst auferlegten Fasten hilft mir vor allem eines: Der Gedanke daran, dass die 40 Tage ohne Zucker von einer kleinen Rettungsinsel unterbrochen werden. Wenn ich in knapp drei Wochen Geburtstag habe, werde ich natürlich Pause mit dem Fasten machen – und Kuchen und Torten naschen.

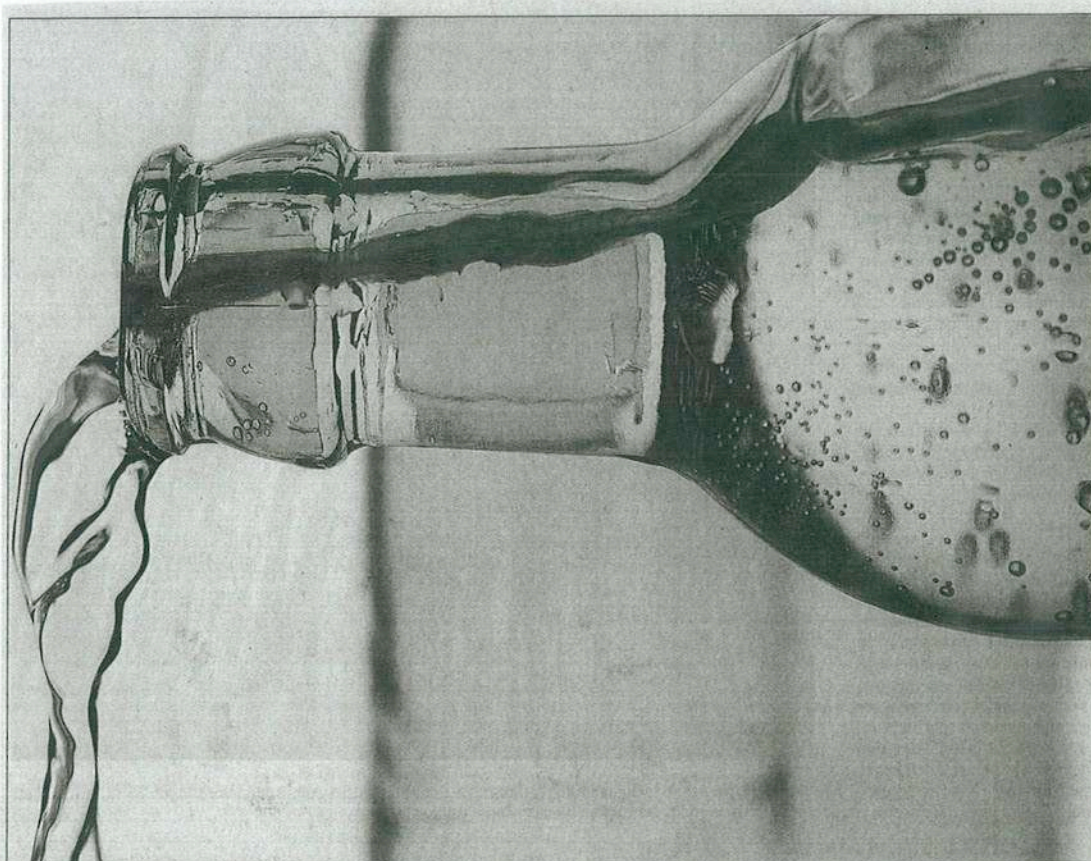
Judith Loés, AOK Nordschwarzwald in Pforzheim: Bei mir gibt's keine speziellen Vorsätze, weil ich grundsätzlich immer auf eine gesunde Ernährung achte. Das Einzige, was ich in der Fastenzeit einschränken werde, sind die Süßigkeiten. Die sind mein Laster. Schokolade tritt bei mir jetzt sieben Wochen lang in den Hintergrund. Dafür freue ich mich wieder auf die Ostereier. Im Übrigen ist eigentlich alles erlaubt, aber in Maßen.

kn/klj/sab/ich/mar/kri

KONTAKT: Holger Knöferl (Chefredakteur)
TELEFON: (07231) 933 153
E-MAIL: holger.knoeferl@pz-news.de

drehscheibe
aus Lokalredaktionen | für Lokalredaktionen

Aus der *Pforzheimer Zeitung* vom 9. März 2011



Wasser statt Alkohol: Eine Auszeit von Zigaretten, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und anderen Lastern kann die Fastenzeit bieten.

Foto: dpa.