



Torte? Oder lieber Knäckebrötchen? Süßes ist für viele in der Fastenzeit tabu.

FOTO: STEFAN AREND

Gemeinsam durch die Passionszeit

Viele verzichten in den nächsten Wochen auf Alkohol, Süßigkeiten oder Fleisch. Unterstützung gibt es von der Kirche und von einer ausgebildeten Fastenleiterin

Von Martin Schroers

Heute startet die Fastenzeit, in der vor allem immer mehr junge Leute auf Alkohol, Süßigkeiten oder Fleisch verzichten wollen. „Es gibt aber noch andere Arten des Verzichts“, sagt Pfarrerin Karla Unterhansberg, die in den kommenden sechseinhalb Wochen Gruppentreffen zur Passionszeit leitet.



„Einige nehmen sich auch vor, freundlicher oder entspannter zu sein.“

Karla Unterhansberg, Pfarrerin und Leiterin einer Fastengruppe

Von heute an wird sich Karla Unterhansberg bis Ostern nun jeden Mittwoch um 18.30 Uhr in der Evangelischen Ladenkirche mit ihren Mitstreitern treffen. Die Pfarrerin selbst hat sich dazu entschlie-

den, auf Fleisch sowie Süßes zu verzichten. Welches Ziel die Gruppenteilnehmer verfolgen, spielt für sie keine Rolle – sie möchte für alle da sein. Aus früheren Jahren weiß sie: „Wir tauschen uns aus und helfen einander. Die Zeit ist intensiv – und wirklich nicht ohne“, erklärt Unterhansberg.

Gemeinsam werden Bibeltexte oder Bilder zum Thema besprochen. So läuft das seit Jahren in der Fastengruppe. Im Schnitt nehmen daran pro Jahr 16 Personen teil. „Die Jüngste war Ende 20, der Älteste über 80“, erzählt die Pfarrerin. Die meisten Teilnehmer haben sich bereits für einen konkreten Verzicht entschieden. Häufig sind es Alkohol oder Naschereien. „Einige nehmen sich für diese Zeit aber auch andere Herangehensweisen ans Leben vor“, so Unterhansberg. Diese liegen häufig im zwischenmenschlichen Bereich: Die Menschen würden sich vornehmen, freundlicher oder entspannter zu sein, erzählt die Gruppenleiterin.

Neben den Treffen der Fastengruppe begleitet die evangelische Kirche die Zeit bis zum Ostersonn-

Fasten ist in NRW besonders beliebt

■ Eine aktuelle **Forsa-Umfrage** besagt, dass **60 Prozent** der NRW-Bürger einen zeitweiligen Verzicht auf Alkohol oder Süßigkeiten für sinnvoll halten. Damit steht das Fasten hier so hoch im Kurs wie nirgendwo sonst in Deutschland. In der Gruppe der 18- bis 29-jährigen wollen sogar zwei Drittel der Befragten fasten.

■ In der „**Fasten-Hitliste**“ liegt der Verzicht auf **Alkohol auf Platz eins**. Dahinter folgt der Verzicht auf Süßes. Nur jeder dritte Befragte möchte auf Fleisch verzichten. Zudem unterscheiden sich die Geschlechter deutlich: Bei den Männern ist der Alkoholverzicht der Favorit, bei denen Frauen ist es die Schokolade.

tag mit zahlreichen Passionsandachten. Die katholische Kirche startet mit ihrem Programm zur Fastenzeit erst in der Woche vor Karfreitag.

Der gesundheitliche Aspekt des Fastens steht bei einem VHS-Kurs nach der Buchingermethode im Vordergrund. Die ausgebildete Fastenleiterin Christine Stehle plant, mit den Teilnehmern eine Woche lang (19.2.-25.2.) komplett auf feste Nahrung zu verzichten. Auf dem Speiseplan stehen dafür Gemüsebrühe sowie Obst- und Gemüsesäfte. Ein Informationsabend zum

Buchingerfasten findet am Freitag, 12. Februar, von 18.30 bis 19.15 Uhr in der VHS statt.

Dr. Philip Hilgard, Chefarzt für allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie im Evangelischen Krankenhaus, rät Schwangeren, Stillenden und Leistungssportlern übrigens vom Fasten ab. Ebenso wenig dürften Menschen mit Tumorerkrankungen fasten. „Wichtig ist, dass man während des Fastens viel Flüssigkeit zu sich nimmt“, erklärt der Experte. Und ebenso wichtig sei, dass der Verzicht eine bestimmte Zeit nicht überschreite.