

# Fasten liegt im Trend

---

*Von die Homepage-Redaktion*

22. Februar 2023, 10:00

Nach zwei Jahren coronabedingtem Verzicht auf Karneval und auf viele Freizeitaktivitäten blüht das Leben wie vor der Pandemie wieder auf. Es kehrt zur Normalität zurück und gerade während dem Höhepunkt der diesjährigen Session spürt man, wie glücklich die Menschen, insbesondere die Vereine, wieder sind. Endlich können die jahrelang einstudierten Gardetänze aufgeführt werden, die Sorge um den Erhalt des Vereins erlischt, man kommt wieder zusammen und trifft Leute, die man lange nicht mehr gesehen hat.

Umso schwieriger erscheint es nun, sich Gedanken um die Fastenzeit zu machen. Manche\*r mag sich fragen: Habe ich nicht genug verzichtet während der Pandemie? Habe ich mich nicht bereits im vergangenen Winter eingeschränkt? Haben wir uns nicht drei Jahre lang eingeschränkt?

Laut einer neueren Studie der DAK Gesundheit haben fast 70% der Menschen in Deutschland mindestens einmal in ihrem bisherigen Leben über einen längeren Zeitraum gefastet / auf etwas bewusst verzichtet. Das ist ein Viertel mehr als noch vor 10 Jahren und ein neuer Höchstwert in der Statistik. Dennoch geben viele an, dass sie sich während der Pandemie insgesamt weniger gesund verhalten haben. Vor allem fastet man laut der Umfrage auf Rauschmittel wie Alkohol und Zigaretten, Fleisch oder Süßigkeiten. Die geringere Nutzung von Social Media ("Digital Detox") während der Fastenzeit ist derzeit rückläufig; dennoch verzichtet etwa jede\*r Fünfte darauf.

Doch Fasten bedeutet mehr als Verzicht. Fasten ist die Möglichkeit, bewusster zu (er)leben. Und das nicht nur im negativen Sinne! Während der sechs Wochen Fastenzeit haben wir die Möglichkeit, unseren Alltag bewusster zu erleben. Wir sollten uns nicht auf den Verlust konzentrieren, sondern viel mehr auf das, was uns gut tut. Trinken wir beispielsweise genug im Alltag? Schlafen wir genug oder gleichen wir die Müdigkeit durch Kaffee und koffeinhaltigen Tee aus? Sollte ich mich mehr auf meine Freizeit konzentrieren als auf meine Arbeit? Nehme ich mir Zeit für all die guten Bücher, die ich noch nicht gelesen habe? Nehme ich mir Zeit zum Nachdenken über meinen Glauben, Zeit für das Gespräch mit Gott? Vielleicht tut es mir auch gut, einmal alte Bekannte wieder zu kontaktieren oder meine Nachbarn.

## Fastenziele visualisieren

Nicht nur das Fasten liegt im Trend, sondern auch das Habit Tracking. Dabei verfolgt (=trackt) man in einer Liste, welche Gewohnheiten (=Habits) man hat und wie oft man sie ausführt. Beliebt ist zum Beispiel zu tracken, wie viel Wasser man am Tag getrunken hat, wie oft man zum Sport geht oder wie lange man schläft. Ein Habit Tracker ist somit ideal für die Fastenzeit!

Die Ausgestaltung eines solchen Trackers ist vielseitig und individuell. Ob über die App oder analog im Notizbuch / Bullet Journal / Collegeblock; man nimmt, was am besten zu eine\*m passt. Vorlagen gibt es im Internet viele. **Probieren Sie es doch in Ihrer diesjährigen Fasten-Challenge aus!**

Was uns am Ende glücklich macht, entscheiden wir selbst.

Daher ist die Fastenzeit zunächst eine Chance für uns selbst. In sich hineinhören und erfühlen, was einem selbst gut tut. Und das dann versuchen umzusetzen.

Dass Ihnen dies gelingt und Sie so eine erfüllte Fastenzeit erleben können, das wünscht Ihnen und uns

Ihre Homepageredaktion