

## Der Glaube sorgt für Tempo



Was Marathon-Lauf und Glauben miteinander verbindet, das erklärt Pater Tobias.

Foto: WAZ, Rainer Raffalski

**Pater** Tobias nutzt die Fastenzeit, um sich auf das Ursprüngliche zu konzentrieren und für eine bessere Marathon-Zeit. **Pater** Hermann empfiehlt eine Zeit der Stille

Fastenzeit, Fasten, Heilfasten - Begriffe, die eigentlich allen vertraut sind. Aber fragt man zwei Experten, die das Fasten quasi bei den Wurzeln packen und sich aus christlicher Sicht damit auseinandersetzen, ist Erstaunliches zu erfahren.

Einen absolut überraschenden Spagat vom Sakralen hin zum Profanen, vom Geistigen hin zum Pragmatischen schafft **Pater** Tobias von der Prämonstratenser-Abtei St. Johann in Hamborn. Dabei ist **Pater** Tobias kein Turner und braucht sich dafür keineswegs zu verbiegen. Er ist Marathonläufer. Und er sagt: "Der Glauben hilft bei ganz praktischen Dingen." Ihn unterstützt er dabei, in den 40 Tagen von Aschermittwoch bis Ostern, der christlichen Fastenzeit, seine Ernährung umzustellen. Damit er bei seinen nächsten Läufen, in diesem Jahr in Hamburg und 2008 in Duisburg, noch schneller wird. Gerade in Duisburg will er eine gute Zeit hinlegen. "Weil mich hier so viele kennen", erklärt er.

Besonders in sportlichen Dingen helfe auch Meditation, verdeutlicht der **Pater**. Fasten sei ja mehr als eine Reinigung des Körpers, es bedeute Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen. "Wir können uns wieder auf das Ursprüngliche konzentrieren, auf die Fragen, woher komme ich, wohin gehe ich und damit auf den Glauben", sagt **Pater** Tobias.

Dann schlägt er erneut den Bogen vom Glauben hin zum Sport. Marathon zu laufen, bedeutet für ihn, Ausdauer an den Tag zu legen, ein Ziel zu formulieren. "Beim Beten ist das genauso und auch bei der Meditation, beides muss trainiert werden", überrascht der **Pater** wiederum. Außerdem könne jeder für sich selber Ziele formulieren, um das Christsein im Alltag besser leben zu können. "Jeder sollte sich überlegen, was er zum Ende der Fastenzeit erreicht haben möchte", sagt **Pater** Tobias und ergänzt, "das können ganz kleine, praktische Ziele sein, etwa, dass eine Familie eine Mahlzeit am Tag wieder gemeinsam einnimmt." In viele Familien würde man gar nicht mehr zusammen am Tisch sitzen, **Pater** Hermann von den Karmelitern hat auch eine ungewöhnliche "Übersetzung" des Begriffs Fasten parat. Zunächst einmal erklärt er, was für ihn Fastenzeit heißt. "Das ist die Zeit, in der man das Leben wieder lernen sollte. Man sollte lernen, in Beziehung zu sich selber, zu den Mitmenschen, der Schöpfung und zu Gott zu treten. **Pater** Hermann: "Das Leben geht nur über Beziehungen, in letzter Zeit wird uns ja intensiv bewusst, wie sehr wir die Beziehung zur Schöpfung, zur Umwelt vernachlässigt haben."

**Pater** Hermann empfiehlt für die Beziehungspflege eine Zeit der Stille. Er selbst zieht sich einfach alleine in ein Zimmer zurück. Dieser Rückzug in die Stille ist für ihn Fasten, Fasten, um Hektik, Stress und Ärger los zu werden. "Das Leben geht nur über Beziehungen"

WAZ 21.02.2007 Von Andrea Micke