

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Hörmal | 14.02.2016 07:45 Uhr | Titus Reinmuth

## Heute geschlossen

Sonntag. Ruhetag.

Es gibt so Tage, da möchte ich ein Schild vor die Tür hängen: Heute geschlossen. Da will ich meine Ruhe haben. Mit einer warmen Decke auf dem Sofa sitzen, einen heißen Tee trinken und in den Regen gucken. Mir keine Sorgen machen und keine Gedanken.

Meistens habe ich Pech. Die Ruhe kommt nicht. Gedanken tauchen auf und drehen ihre Runden in meinem Kopf. Das Herz ist unruhig und sorgt sich doch. Da ist der Vater, der jetzt alt wird und krank ist, die Kollegen im Büro, die wieder etwas anders verstanden haben als ich, der Abfluss in der Küche, der verstopft ist, die Nachrichten im Fernsehen, die dieselben sind wie jeden Tag. Von wegen „Heute geschlossen“. Gar nicht so einfach.

Meistens stehe ich dann auf und räume auf. Irgendwas geht immer. Die letzten Reste von gestern Abend, ein Stapel CDs, die Schulsachen auf dem Esstisch, die Gläser in der Küche. Ehrlich gesagt: Das macht Spaß! Zug um Zug wird es immer ordentlicher. Ich schnappe mir sogar den Staubwedel. Bringe das Altpapier raus. Irgendwann sieht es fast so aus wie in „Landlust“ oder „Schöner Wohnen“. Das tut gut! Es gibt Sonntage, da kommt dann plötzlich die Sonne raus, dann krieg ich Lust auf einen kleinen Spaziergang über die Felder. Dann guck ich, was die andern zuhause machen. Vielleicht nimmt sich unsere Tochter das Longboard und wir gehen alle mal eine Runde an die frische Luft. Mal durchpusten lassen. Und mal quatschen. Wann besuchen wir meinen Vater tatsächlich, wie könnte das mit den Hausaufgaben anders gehen und was kochen wir Leckeres heute Abend? Ehe ich mich versehe, habe ich äußerlich und innerlich aufgeräumt. Das ist es, was mich zur Ruhe bringt.

Heute ist der erste Sonntag in der Fastenzeit, also den sieben Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern. Es gibt nicht nur so Tage, es gibt so Zeiten im Jahr, da will ich insgesamt frei werden von all dem Staub, all den Pfunden, all den ungeklärten Dingen. Da will ich aus dem Trott kommen und etwas anders machen. Durchatmen und klar sehen. Manche verzichten jetzt sieben Wochen auf Schokolade oder Rotwein. Kann man machen. Das tut auch gut. Es zeigt wenigstens an einer Stelle, was zu viel ist, was vollstopft oder die Sinne vernebelt. Sieben Wochen ohne, das macht frei. Es gibt eben Zeiten im Jahr, da ist das dran. Zeiten, die uns in Frage stellen: Wer bist Du? Wie lebst Du? Geht es auch anders?

Meistens fallen diese Wochen in den Februar. Jetzt hab ich gelesen, dass „februlare“ ein lateinisches Wort ist und so viel heißt wie „reinigen“. Das passt ja.

„7 Wochen Ohne“, die Fastenaktion der evangelischen Kirche, wird jetzt wieder Millionen Menschen aus dem Trott bringen. Man kann einen Fastenkalender bestellen und kriegt dann jeden Tag einen Denkanstoß in Text und Bild, man kann eine Fastenmail abonnieren, dann kommt der Störfaktor einfach täglich auf den Monitor, man kann sogar eine Gruppe Gleichgesinnter finden, sich treffen und austauschen. Viele verzichten jetzt nicht nur auf Schokolade oder Alkohol, sondern folgen der Einladung zum Fasten im Kopf: sieben Wochen lang die Routine des Alltags hinterfragen, mal eine neue Sicht einnehmen, entdecken, worauf es ankommt im Leben. Das Motto in diesem Jahr: Großes Herz – sieben Wochen ohne Enge. Find ich gut. Aufgeräumt hab ich schon. Die ersten Gedanken sind sortiert. Das Herz hat wieder Platz – und das Schild „Ruhetag - Heute geschlossen“ nehme ich wieder ab.