



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

katholisch: Kirche in WDR 4 | 06.02.2021 08:55 Uhr | Urs von Wulfen

## Essstäbchentag

Es gibt ja immer was zu feiern!!! Heute ist zum Beispiel (kein Witz) der Weltessstäbchentag!

Jetzt werden sich die meisten von Ihnen, die kein asiatisches Restaurant betreiben, sicher denken: „Was hab ich damit zu tun!“

Ich erkläre es Ihnen.

Für viele Menschen sind diese Coronatage entweder furchtbar stressig oder furchtbar eintönig. Viele Menschen in meinem Freundeskreis steht es bis zur Oberkante Unterlippe mit Homeschooling, Homeoffice und generell mit den eigenen vier Wänden. Sie sehnen sich nach Abwechslung oder haben sogar einen ausgeprägten Anfall von Fernweh.

Diese Symptome lassen sich mit dem „Tag des Essstäbchen“ möglicherweise etwas lindern. Kochen Sie sich eine Mahlzeit aus dem tollen asiatischen Kochbuch, dass seit Jahren bei ihnen im Schrank Staub fängt oder bestellen sie sich einfach ein Luxusmenü beim ihrem Lieblings-Asiaten. Dann stellen sie sich eine Playlist mit koreanischen Popsongs zusammen, dimmen das Licht und genießen in Gedanken einen tollen Abend an einem japanischen Strand, einer chinesischen Hochebene oder einer koreanischen Großstadt.

Bei dieser inneren Urlaubsreise dürfen die Essstäbchen natürlich nicht fehlen. Ganz besonders, wenn sie nicht geübt sind damit zu essen. Auch wenn sie dann nur sehr langsam in den Genuss des köstlichen Kimchi Reis, des schmackhafte Pak Choi Salates oder der leckeren Sojanudeln kommen, werden die Essstäbchen bzw. der Umgang mit diesen ihnen helfen, dem Lockdown ein klein wenig zu entfliehen.

Etwas Neues oder Ungewohntes auszuprobieren beflügelt die Fantasie und wirkt vor allem dem Effekt entgegen, dass jeder Tag sich gleich anfühlt. Schon weit vor Corona haben Psycholog\*innen dazu geraten zum Beispiel nicht immer an denselben Ort Urlaub zu machen, weil dies den Eindruck verstärkt, dass die Zeit immer schneller und schneller vergeht je älter man wird, weil die vergangenen Jahre in der Erinnerung alle zu einem großen und nicht unterscheidbaren Wirrwarr zusammenfügen. Kleine Abwechslungen können da schon Abhilfe schaffen. Machen sie 2021 zu dem Jahr, in welchem sie immer rote Blumen auf dem Tisch stellen, in dem Sie hauptsächlich Jazzmusik gehört oder eben mit Essstäbchen gegessen haben.

Darüber hinaus werden sie ihr Essen bewusster genießen, die Motorik ihrer Hände schulen und die Flexibilität ihres Hirns trainieren.

Kurz gesagt: Essstäbchen können ein winzig kleines Abenteuer oder zumindest eine kleine Ablenkung sein in trüben Zeiten und uns helfen das Beste aus dieser Zeit zu machen.

Es ist noch nichts verloren. Es gibt immer was zu feiern. Morgen ist Sonntag. Heute ist Wochenende und: In diesem Sinne wünsche ich einen schönen Essstäbchentag.