

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: Kirche in 1Live | 01.08.2020 floatend Uhr | Daniel Harter

## Zuckerfrei

Es war ein radikaler Selbstversuch: Ganze 107 Tagen verzichteten meine Frau und ich auf Zucker, Alkohol und Kaffee. Sollte ja eigentlich kein Problem sein, diese Dinge auch mal weg zu lassen. Aber tatsächlich hatte ich in den ersten Wochen richtige Entzugserscheinungen: Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen. Und da war ich echt froh, dass ich nicht alleine unterwegs war, denn ansonsten hätte ich vielleicht aufgegeben.

Manche Abhängigkeiten entdeckt man tatsächlich erst, wenn man mal versucht, auf bestimmte Dinge zu verzichten. Dabei ist mir eine Sache neu bewusst geworden: Ich will in Freiheit leben. Ich will selbst entscheiden können, wann ich was konsumiere und will nicht in Abhängigkeiten leben. Der biblische Autor Paulus drückt das so aus: „Mir ist alles erlaubt, aber ich will mich nicht von irgendetwas beherrschen lassen.“

Zucker, Alkohol und Kaffee finde ich nach wie vor lecker. Aber ich will meine Freiheit nicht verlieren, indem ich von diesen Dingen abhängig werde. Da gibt es auch noch eine Menge mehr als nur Genussmittel. Die Abhängigkeit von der eigenen Leistung zum Beispiel. Bin ich nur wertvoll, wenn ich auch etwas Tolles vorweisen kann? Oder darf ich auch Fehler machen und muss mich dann nicht in der hintersten Ecke verkriechen? Freiheit durch Verzicht – klingt komisch. Mir hat die Fastenzeit aber genau dabei geholfen.

Sprecher: Daniel Schneider

Redaktion: Daniel Schneider