



Fasten - Wozu?

"Am Aschermittwoch war alles vorbei" Na ja, nicht alles, aber seit letzter Woche hat für die Christen die Fastenzeit begonnen, also erst mal Schluss mit Karneval und Party. Und so heißt es dann: Ab jetzt verzichte ich auf etwas. Ich habe mir natürlich auch die Frage gestellt: Wie gestalte ich denn in diesem Jahr meine Fastenzeit? Wähle ich die Klassiker: Weniger Schokolade, kein Gläschen Wein zum Feierabend, ach ja, und weniger Kalorien insgesamt. So habe ich es im letzten Jahr auch versucht; bin hochmotiviert angefangen, aber irgendwie habe ich es dann doch nicht bis Ostern durchgehalten. 40 Tage – solange dauert die Fastenzeit in der katholischen Kirche – sind ja auch wirklich eine lange Zeit.

Bevor ich klar habe, wie ich meine 40 Tage gestalte, muss ich natürlich wissen: Was genau ist eigentlich mein Ziel, wenn ich faste. Hauptsache ein paar Kilo weniger? Oder könnte Fasten auch anderes aussehen: Wieder mal entspannter die Freizeit genießen, ohne digitale Ablenkung, sondern das Buch zu Ende lesen, das auf dem Nachttisch liegt, das Lesezeichen seit Wochen auf Seite 45? Soll ich auf etwas verzichten, was mir so richtig schwer fällt, damit es ein echtes Opfer wird. Aber das klingt doch so berechnend: Als ob ein schweres Opfer Gott "gnädig" stimmt und er mir dann irgendwie hilft, wenn ich es mir besonders wünsche. Ich persönlich kann mir nicht vorstellen, dass Gott sich auf so einen Deal einlässt.

Tja, mein persönliches Fastenzeit – Ziel. – Ich denke, es ist doch mehr eine neue Haltung, eine neue Sichtweise: Zum Beispiel möchte ich wieder mal ein Gespür dafür entwickeln, was ich wirklich brauche – zum Beispiel an Nahrungsmitteln. Wenn ich die oft unkontrollierte und meist zu üppige Alltagskost reduziere, bekomme ich wieder ein besseres Gefühl dafür, was mir wirklich gut tut und was mich stärkt.

Während der gesamten Fastenzeit mal keine achtlose Mahlzeit am Schreibtisch, das ist einer meiner konkreten Vorsätze für die nächsten 40 Tage.

Aber nur auf das Essen zu achten ist mir doch etwas zu wenig. Ich frage mich auch: Was brauche ich eigentlich an Beziehungen und vor allem in Beziehungen, damit es mir gut geht? Wie viel WhatsApps brauche ich täglich, um sicher zu sein, dass mein Beziehungsnetz funktioniert und dass ich genug Freunde und eine liebevolle Familie habe, die auch an mich denken? 40 Tage ohne den Zweifel, ob ich auch geliebt bin – das gäbe echt neue Kraft. Und was brauche ich eigentlich in meiner Wohnung? Wie viel hat sich da in den Schränken angesammelt, was ich gar nicht brauche.

Immer wieder mal habe ich Dinge gekauft, bei denen ich dachte, sie zu besitzen gibt mir ein gutes Gefühl. aber brauchen tue ich vieles davon nicht. Und jetzt liegt es rum. In den nächsten 40 Tagen mal hin und wieder überprüfen, was ich an Unnötigem besitze, was mir aber eigentlich nur meine Zeit und Aufmerksamkeit raubt. Ich spüre schon jetzt, dass sich da neue Kraftressourcen auftun.

Und was sind das schließlich für Maßstäbe, die ich anlege zum Beispiel bei meiner Arbeit? Perfekt muss alles sein, schneller, höher und weiter sowieso. Aber was ist eigentlich zielführend, was ist sinnvoll, und wo ist Raum für meine Kreativität und innovative Ideen?

Also wie wäre es: 40 Tage lang mal den eigenen inneren Maßstab überprüfen, was ich wie machen möchte – klingt großartig.

Solche neuen Haltungen und neue Sichtweisen – das wird meinen Alltag bestimmt verändern, wird in der Fastenzeit eine spannende Unterbrechung sein.

Vom Theologen Johann Baptist Metz stammt übrigens die kürzeste Definition von Religion.

Er sagt: "Religion ist Unterbrechung." Ich verstehe das so: Wenn ich meine eigenen Handlungsmuster, meinen Trott, meine fest geprägten Sichtweisen unterbreche, dann bin ich bereits einer religiösen Erfahrung auf der Spur. Und darum geht es mir persönlich ganz besonders in der Fastenzeit.

Aus Oberhausen grüßt Sie Ingelore Engbrocks