

14.03.2019 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Über das Nein-Sagen

Schon seit ein paar Jahren nutze ich die Fastenzeit, um buchstäblich zu fasten. Das heißt, ich esse praktisch nichts. Nur ein Süppchen am Abend. Dazu trinke ich Tee und Obstsaft. Freunde oder Kolleginnen fragen mich dann oft: Warum machst du das denn? Du musst doch gar nicht abnehmen? Aber darum geht es mir auch gar nicht. Meinem Körper tut das sehr gut. Aber es kommt noch etwas anderes dazu: Ich muss auf einmal ganz oft „Nein“ sagen. Nicht nur zum Essen, das mich lockt. Ich muss Einladungen zum Essen ausschlagen und kann nicht zum gemeinsamen Frühstück gehen. „Nein“ sagen fällt mir normalerweise schwer, auch wenn mir etwas zu viel ist. Ich habe Angst, jemanden zu enttäuschen.

Aber in der Fastenzeit merke ich: Das Nein-Sagen bringt mir auch eine ganz neue Ruhe. Ich habe nicht mehr so viel vor. Und deshalb habe ich mehr Zeit für alles. Ich mache langsamer und das tut unglaublich gut. Ich kann mich auf Vieles mehr freuen. Und vor allem sehe ich: die Welt bricht ja gar nicht zusammen, wenn ich nicht alles mache, was ich könnte. Es finden sich oft erstaunliche, andere Lösungen. Und der Frühstückskreis besteht auch weiter, wenn ich mal nicht dabei bin.

Nein-Sagen ist so auch zu einer Art Übung geworden, mich nicht so wichtig zu

nehmen. Und so viel Zeit zu haben, dass ich mich bei dem, was ich tue, immer kurz fragen kann: Will ich oder will ich nicht? – Das wünsche ich mir ja auch für die Menschen, mit denen ich zu tun habe: Dass sie sich Zeit nehmen, sich nicht auslaugen.

Sei du selbst die Veränderung, die du dir für die Welt wünschst, heißt ein Spruch. Und wenn ich Nein sagen kann, dann bin ich die Ruhe, die Freiheit und die Gelassenheit, die ich mir für die Welt wünsche – das macht mir das Fasten so wertvoll.