

22.02.2023 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Andrea Maschke,  
Katholische Pastoralreferentin in Bad Homburg / Friedrichsdorf

## Aschermittwoch "to go"

In der Bad Homburger Gemeinde, in der ich arbeite, gibt es heute, am Aschermittwoch, auf dem Hof vor der Kirche ein „Aschenkreuz to go“. Es ist also auch außerhalb des Gottesdienstes möglich, sich zum Beginn der Fastenzeit das Kreuz mit Asche auf die Stirn zeichnen zu lassen. Ich weiß, dass es auch andernorts ähnliche Angebote gibt.

Das Aschenkreuz zum Mitnehmen soll weiterwirken

„Aschenkreuz to go“, da denkt jeder gleich an den Coffee to go: kurzer Stopp und mitgenommen. So wie der Kaffee auch unterwegs schmeckt, soll auch das Aschenkreuz noch weiter wirken.

Ein Aschenkreuz, das uns losgehen lässt

Vielleicht lässt sich das „to go“ aber noch anders verstehen .... ein Aschenkreuz, das uns losgehen lässt, mit dem wir sozusagen ein „Go!“, ein „Auf geht's!“ zugesprochen bekommen? Früher wurde man bei der Austeilung des Aschenkreuzes oft an die eigene Vergänglichkeit erinnert: „Gedenke, dass du Staub bist und zu Staub zurückkehren wirst“, heute hören wir meistens:

„Kehre um und glaube an das Evangelium“.

Bitte wenden, die Route wird neu berechnet

„Kehre um“, da geht's ja auch um Bewegung. Ich finde, „Kehre um“, das klingt wie beim Navi „Bitte wenden“ oder „die Route wird neu berechnet“. Tatsächlich nehmen sich ja viele Menschen vor, in der Fastenzeit anders zu leben, etwas anders zu machen als sonst.

Viele gute Vorsätze

Da gibt es die Vorsätze, für die Dauer der Fastenzeit, also ab heute, etwas zu verändern, und oft hat das mit Verzicht zu tun: keinen Alkohol zu trinken, keine Süßigkeiten zu essen oder aber, ein bisschen wie in einer Challenge, in der Fastenzeit zum Beispiel jeden Tag jemanden anzurufen, der sich über den Anruf freut. Und das bis Ostern.

Ändern, was ich schon länger ändern möchte

Und dann gibt es die Vorstellung, dass ich diese besondere Zeit nutzen kann, um etwas in meinem Leben zu verändern, was ich schon länger ändern möchte. Realistisch und mit Aussicht auf Erfolg ist das meistens keine radikale Kehrtwende, sondern eher eine Kurskorrektur.

Die Trägheit unseres Körpergedächtnisses

Es gibt anscheinend so eine Art Körpergedächtnis, das etwas träge ist und dafür verantwortlich, dass sich Gewohnheiten nur schwer ändern lassen. Ich habe gelesen, dass der Körper etwa zwei Monate braucht, bis er etwas Neues als „normal“ anerkennt.

Wenn ich also, mal als Beispiel, eigentlich lieber etwas eher ins Bett gehen möchte, statt auf dem Sofa vorm Fernsehen einzuschlafen und mich mitten in der Nacht ins Bett zu schleppen, dann sollte ich das mal eine Weile ganz bewusst und gegen den eigenen Schweinehund tun, bis es ganz normal geworden ist.

Neue Gewohnheiten trainieren, bis sie in Fleisch und Blut übergehen

Oder wenn ich eigentlich anders einkaufen möchte, regionaler, auf dem Markt, im Unverpacktladen, dann könnte ich das mal eine Weile konsequent tun, bis es mir selbst wie man so sagt „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist, also fürs

Körpergedächtnis normal ist. Nicht umsonst nennen Physiotherapeutinnen die empfohlenen Übungen heutzutage gerne „Routine“ .... wenn ich es schaffe, sie eine Weile wirklich regelmäßig zu machen, fällt es mir nicht mehr schwer. Das gleiche gilt fürs Meditieren, das ja auch eine Art des Gebets sein kann. Genug der Beispiele. Da ich selbst etwas undiszipliniert bin, fallen mir zu diesem Thema immer viele Möglichkeiten ein.

Etwas in Bewegung bringen, wovon auch andere was haben

„Kehre um und glaube an das Evangelium“, ich höre da ein „Go!“ und hoffe, dass bei mir in der Fastenzeit was in Bewegung kommt, nicht nur für die eigene Wellness, sondern so, dass auch andere was davon haben.