

26.02.2020 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Nahrung – mein Pausenbrot

Heute ist Aschermittwoch. Der Aschermittwoch ist ein Fastentag, und mit ihm beginnt die Fastenzeit. Daran habe ich schon heute Morgen gedacht und: Ich habe mir ein Brot geschmiert. Ganz ohne Essen geht es nicht, obwohl das ursprünglich mal so gedacht war am Aschermittwoch. Deshalb schmiere ich mir zumindest nur Butter aufs Brot, sonst nichts. Ein Butterbrot schmieren - das mache ich oft und freue mich dann, wenn ich in der Frühstücks- oder in der Mittagspause ein gutes Brot habe. Das ist mir viel lieber als ein gekauftes Brötchen, und wenn ich dann noch eine gute Tasse Tee dazu trinke, fühlt sich so eine Pause schon viel besser an. Außerdem überstehe ich den Tag mit meinem Pausenbrot besser, bis ich dann abends mit meiner Frau zusammen esse. So ein Pausenbrot für den Tag ist ein gutes Ritual. Es hilft meinem Körper – auch wenn es nur mit butterbestrichen ist.

Neulich habe ich beim Essen überlegt: Was ist eigentlich mein „geistliches Pausenbrot“. Was könnte meine Seele nähren, so wie das Pausenbrot meinen Körper nährt? Ein paar Rituale habe ich ja schon: Da ist die Kerze, die ich manchmal auf meinem Schreibtisch anzünde und die mir sagt, Gott bringt Licht in meinen Tag. Da ist die Serviette mit dem aufgedruckten Tischgebet. Sie erinnert mich daran, dass ich Gott mein Essen verdanke. Ich kenne jemanden, der sich eine Sammlung von kleinen Kärtchen angelegt hat. Auf den Kärtchen steht ein Zitat aus einem Psalm oder einer anderen Stelle aus der Bibel. Ich

glaube, so ein geistliches Pausenbrot ist genauso wichtig wie mein Pausenbrot, das ich mir morgens oft schmiere. Solche geistlichen Pausenbrote will ich mir in den nächsten Wochen bis Ostern besonders gönnen. Und das muss gar nicht viel sein – es muss nahrhaft sein. Und bei allem Fasten: Diese Nahrung gönne ich mir.