

22.01.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andreas Wörsdörfer,

Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

Dry January und Veganuary

„Es ist nichts schwerer zu ertragen, als eine Reihe von guten Tagen.“ Das ist ein Sprichwort, das mein Vater immer dann hervorgeholt hat, wenn Feiertage zu Ende gegangen sind. Das war so nach größeren Familienfesten, aber auch am Anfang eines Jahres, wenn Weihnachten, Silvester und Neujahr vorbei waren. Nun liegen diese „guten Tage“ schon drei Wochen hinter uns. Der Alltag hat längst wieder begonnen. Für viele aber mit einem Kontrastprogramm: „Dry January“ oder „Veganuary“ sind die Stichworte: Also, der Verzicht auf Alkohol oder Fleisch nach den Feiertagen – einen ganzen Monat lang – im Januar. Laut Statistischem Bundesamt machen da immer mehr Menschen mit. Mittlerweile ist der Januar der umsatzschwächste Monat bei Fleisch, Alkohol und Süßigkeiten.

Wünschen wir uns immer das Gegenteil von dem, was wir haben?

Das Sprichwort, das mein Vater oft zitiert hat, stammt aus einem Gedicht von Goethe aus dem Jahr 1815. Der Gedanke geht aber noch weiter zurück auf eine Aussage von Martin Luther. In seinen „Tischreden“ aus dem Jahr 1570 schreibt er: „Gute Tage können wir nicht ertragen, böse können wir nicht leiden“. Damit meint er, dass wir uns immer das Gegenteil von dem wünschen, was wir gerade haben.

Auch ich suche nach Einfachheit und Klarheit

„Es ist nichts schwerer zu ertragen, als eine Reihe von guten Tagen.“ Als Kind hatte mich der Ausspruch meines Vaters genervt, denn für mich waren diese besonderen Tage doch so schön. Was sollte daran schwer zu ertragen sein? Heute kann ich es nachvollziehen. Und es passt auch

zu dem, was viele im Januar suchen. Obwohl ich noch nicht so konsequent mitmache beim Alkohol- und Fleischverzicht: Auch ich brauche jetzt den Kontrast. Auch ich suche nach Einfachheit und Klarheit. Das kann sich zeigen im Verzicht auf Fleisch, Süßigkeiten oder Alkohol. Aber auch daran, dass ich meine Tage wieder mehr strukturiere und bewusster lebe.

Die Gelegenheit, mich innerlich neu auszurichten

Noch eineinhalb Wochen durchhalten und danach verändert weitermachen. Auch für mich die Gelegenheit, mich innerlich neu auszurichten. Und – mich auf die nächsten „guten Tage“ zu freuen.