

22.02.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Andreas Meyer

Die Fastenzeit beginnt

Heute ist Aschermittwoch, und die Fastenzeit beginnt. Als Kind und Jugendlicher fand ich Fastenzeit einfach blöd. Für mich war es eine Zeit mit Verboten: keine Süßigkeiten, oder: kein Fernsehen, oder: kein Bier nach der Gruppenstunde unserer Jugendgruppe. Wenn ich es dann nicht geschafft hatte, mich entsprechend zu verhalten, dann stellte sich das schlechte Gewissen ein. Fastenzeit war nur anstrengend!

Das Leben ohne Vertrautes

Es hat ganz lange gedauert, bis ich mich von diesem „Du darfst nicht!“, das so über der Fastenzeit hing, gelöst hatte. Dabei hat mir die Entdeckung geholfen: Fasten gibt es in allen Kulturen und Religionen. Die Menschen fasten, wenn eine besondere Entscheidung ansteht oder ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Im Islam z.B. gibt's den Ramadan als feste Fastenzeit. Außer dem Verzicht auf Essen bedeutet Fasten aber auch, aus gewohnten Lebensabläufen auszusteigen. Ausprobieren, wie das Leben ohne Vertrautes aussieht oder sich anfühlt.

Meine Essgewohnheiten neu ordnen

Mich hat das neugierig gemacht. „Was wäre, wenn...?“ Mit der Überschrift schaue ich meinen Alltag an und lasse Vertrautes weg. Also, zum Beispiel, will ich abends nach den Nachrichten nicht einfach vor dem Fernseher hocken bleiben. Oder: Ich ordne meine Essgewohnheiten neu: Was esse ich? Und wieviel? Ich versuche, mir Zeit zu nehmen, um Freundschaften zu pflegen oder neu anzuknüpfen. Ich will zum Beispiel in der Fastenzeit mal wieder einen Brief schreiben oder einen Freund anrufen, den ich lange nicht gesprochen habe. Dabei ist mir wichtig, dass ich nicht ein konkretes Ergebnis erreiche, sondern ausprobiere.

Ich hoffe, dass sich auch bei mir Erfahrungen einstellen, wie sie andere beschrieben haben: Ich kann mich dadurch besser selbst kennenlernen und anderen Menschen begegnen. Ich bin gespannt auf die Wochen bis Ostern.