

Montag 15.02.2016
Zeit für Experimente

Haben Sie sich für die Fastenzeit etwas vorgenommen? Seit letzten Mittwoch läuft diese christliche Zeit des Verzichts und der Vorbereitung auf Ostern nun schon. Das Fasten der Fastenzeiten hat weniger gesundheitliche Gründe, es geht weniger ums Abnehmen und die Traumfigur. Das Fasten in der Fastenzeit birgt die Idee in sich, dass man 40 Tage auf Dinge verzichtet. Das soll der inneren Vorbereitung auf die Erinnerungswoche des Sterbens und der Auferstehung Jesu dienen. Manche Menschen wollen in dieser Zeit auch einfach ihre Willensstärke testen und nehmen sich deshalb vor, auf Schokolade oder andere Genussmittel zu verzichten. Für mich steht neben dem Alkoholverzicht auch die Reduzierung des Kaffeekonsums auf dem Programm. Das eingesparte Geld wandert als Spende in soziale Projekte. Fast eine Woche ist mir dieses Fasten jetzt schon gut gelungen. Zwar beginnt der Tag für mich auch weiterhin mit einer köstlichen Tasse Bohnenkaffee, aber schon die zweite Tasse gibt es nicht mehr. Es ist auch der Versuch herauszufinden, wie sehr ich mich an den lieb gewonnenen Konsum gewöhnt habe und ob ich darauf verzichten kann. Ich möchte testen, ob ich noch zu Veränderungen in der Lage bin, ob noch Platz zu Neuem in meinem Leben ist. Dafür ist der Kaffee nur ein Beispiel. Dahinter steckt die Idee: Wenn ich das schaffe, dann kann ich vielleicht auch noch andere Dinge ändern, die mich längst stören. Dann kann ich vielleicht auch auf negative Verhaltensweisen und zur Routine gewordenen Reaktion verzichten. Die so verstandene Fastenzeit ist keine Zeit des miesepetrigen Gesichts, weil man auf etwas Tolles verzichten muss. Nein, meine Fastenentscheidung belastet mich nicht, ich bin stolz darauf und freue mich auf das selbstbewusste Weniger dieser Fastenzeit. Die 40 Tage als Selbstversuch, der durch sein absehbares Ende auch nicht gleich überfordert. Aber mal sehen: Vielleicht gewöhne ich mich ja an das Trinken von nur einer Tasse Kaffee. Vielleicht entdecke ich auch, dass es mir ohne Koffein viel besser und frischer geht. Dann würde sich die Fastenzeit in dieser Hinsicht lohnen. Aber auch wenn ich scheiterte, bleibt die Erkenntnis, dass sich solche Auszeiten, solche Experimentierzeiten in jedem Fall am Ende gelohnt haben. Mir haben vergangene Fastenzeiten immer wieder gezeigt, dass ich den Willen zum Weniger, zum Verzicht noch habe und mir vor Augen geführt, welche Freiheit wir haben. Ich habe immer die Wahl. Ich kann immer aufhören und anfangen. Probieren Sie es doch mal aus. Vielleicht geht es Ihnen genauso.

Zum Nachhören als Podcast:

<http://www.hr-online.de/website/radio/hr4/index.jsp?rubrik=29232>