

Die zweite Woche der Fastenzeit bricht an. Und das auch noch in der Coronazeit, im Lockdown. Manch einer mag sich denken, „Ich verzichte doch schon so viel und fahre das Leben auf ein Minimum herunter. Ok, nicht unbedingt freiwillig, aber jetzt noch mehr verzichten?“ Nein, das müssen Sie nicht! Warum verzichten wir mal nicht auf das Verzichten? Warum tun wir uns in der Fastenzeit nicht bewusst etwas Gutes? Wenn möglich, sollte es etwas sein, wozu wir sonst nicht kommen. Das kommt nicht von selbst, sondern müssen wir uns eventuell dazu überwinden. Uns etwas Gutes tun kann auch innere Arbeit bedeuten, z.B. lang Liegegebliebenes aufräumen. Insgeheim sind wir dann doch froh



über die Ordnung. Oder Bewegung an der frischen Luft oder Workouts zu Hause, damit tun wir unserer Gesundheit etwas Gutes. Oder in die Kirche gehen, in der Stille das Gespräch zu Gott suchen. Wir können dabei gerne eine Kerze anzünden. Damit tun wir unserer Seele gutes. Oder Bücher lesen, die unseren Horizont erweitern. Man kann auch anderen Gutes tun und auf verschiedene Art und Weise Zeit schenken. Dies wäre darüber hinaus ein doppelter Gewinn. Das und vieles mehr ist kein ‚Weniger‘ oder Verzicht auf etwas, sondern ein ‚Mehr‘ für die eigene Lebensqualität.

*„Veränderung wird nicht kommen, wenn wir auf jemand anderen oder auf eine andere Zeit warten. Wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben. Wir sind die Veränderung, die wir suchen.“* Diese Aussage von Barack Obama ist mir letztes aufgefallen, sie passt auf die Bewältigung, auch mal an sich zu denken, sich etwas Schönes zu tun und v.a., dass man dafür etwas tun muss. Diese andere Zeit ist eben anders als wir es gewohnt sind. Wir können uns ausprobieren. Sich selbst neu erfinden bzw. erweitern. Wichtig ist, sich dabei nicht unter Druck zu setzen. Sollte es einmal nicht gelingen, nicht aufgeben. Beim nächsten Mal wissen wir, es anders zu machen. Wie können wir es sonst wissen, wenn wir es nicht probieren?

Bei der Fastenzeit ist es von Vorteil, dass wir eine Perspektive haben – im Gegensatz zum Lockdown und der Pandemie, wo uns vieles unendlich erscheint. Wir wissen, die Fastenzeit ist eine begrenzte Zeit – 40 Tage, am Ende findet es mit Ostern seinen Höhepunkt. Das Osterfest ist am Schluss unser Ziel. Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie sich in der Fastenzeit eine Freude gönnen und darin Wohlgefallen finden:

*„Man könnte täglich fröhlich fasten: darauf verzichten stets zu hasten. Statt atemlos vorbei zu eilen, auf jedem Weg ein Stück verweilen. Statt sich in Zeitdruck zu verstecken, was sonst verborgen blieb entdecken. An Brunnlein sitzen, die da fließen und Blumen sehen, die da sprießen. Man könnte -hat man nichts zu lachen- sich selber eine Freude machen. Sogar mit Lust an andre denken und statt zu sparen sie beschenken. Das wär in einer Welt voll Leid, mal eine frohe Fastenzeit!“ (U. Kessler)*

Cosima Eickmeier