

### **Damit eins mal klar ist: Kein Karneval, keine Fastenzeit!!!**

Unterlegt mit dem Bild eines grimmig schauenden Kleinkindes kursierte dieser Spruch im Internet.

Und ja, es war schon komisch dieses Jahr, kein Karneval, keine Sitzungen, keine Partys, keine Weiberfastnacht, kein Rosenmontag, nichts.

Und plötzlich – mitten hinein in die Tristesse - war da der Aschermittwoch und das Aschenkreuz, begann die Fastenzeit, die Zeit zum Fasten.

Und auch in diesem Jahr haben die KoKis ihren Fastentest bekommen, trotz Corona: eine Tafel Schokolade mit einer Banderole quasi versiegelt: Zu Öffnen – wenn es eben geht – erst am Ostersamstagnachmittag. Und die Frage schwingt mit: Schaffst Du das? Hältst Du das durch?

Wir Erwachsenen sagen da eher: Wir leben jetzt schon ein Jahr in einer Art Dauerfastenzeit, auf so vieles müssen wir verzichten, auf Kontakte, auf Restaurantbesuche usw., sogar auf die Heilige Messe und zuletzt eben sogar auf Karneval. Warum sollen wir jetzt noch extra fasten? Auf was sollen wir denn jetzt noch alles verzichten? Uns bleibt ja eh nicht viel.

Und trotzdem – ich will auch in diesem Jahr die Fastenzeit nicht ungenutzt vorbei gehen lassen.

Verzicht klingt unangenehm, aber manchmal ist weniger auch einfach mehr.

Für mich ist die Fastenzeit die Gelegenheit, mal nachzuschauen, was sich da an Angewohnheiten und Ritualen über's Jahr bei mir eingeschlichen hat. Dinge, die mir vielleicht gar nicht so gut tun, die meine Zeit fressen und meine Aufmerksamkeit von den wirklich wichtigen Dingen ablenken.

Vierzig Tage sind eine gute Zeit, zu versuchen, auf solche Angewohnheiten zu verzichten, erstmal bis Ostern, vielleicht auch für immer. Das macht frei und schafft Freiräume.

Und die Fastenzeit ist eine gute Zeit bei mir selbst auszuloten und auszuprobieren:

Was brauche ich wirklich? Was ist mir wirklich wichtig? Was schleppe ich als überflüssigem Ballast mit mir herum? Auf was kann ich locker verzichten? „Es reist sich leichter mit leichtem Gepäck“\*, sang die Gruppe „Silbermond“ und damit haben sie wohl Recht.

Wenn Sie diesen Impuls in den Händen halten, dann sind 13 oder 14 Tage der Fastenzeit (die Sonntage zählen nicht mit) bereits vergangen. Aber noch mindestens 26 Tage liegen noch vor uns. Vielleicht haben Sie Ihr Fastenpaket schon am Aschermittwoch geschnürt und steuern langsam auf das Bergfest zu. Vielleicht haben Sie aber erst jetzt Lust dazu bekommen, auch in diesem Jahr etwas zu fasten. Heute ist ein guter Tag damit anzufangen.

Der Möglichkeiten gibt es viele: Die Klassiker sind Alkohol und Süßigkeiten, manche fasten das Fernsehen oder das Internet, andere verzichten auf's Handy oder auf's Auto. Manche versuchen sogar, auf das Rechthaben zu verzichten.

Ihnen fällt bestimmt was ein. Ausprobieren lohnt sich:

Denn das Gute am Verzicht ist: Durch ihn entsteht eine Lücke.

Es wird Platz frei, in dem etwas Neues wachsen kann.



Dieser Impuls wurde vorbereitet von Michael Paetzold

---

\* Silbermond: Leichtes Gepäck <https://www.youtube.com/watch?v=ohHjPSsW8c>