



04.03. |Bedürfnislos glücklich

„Kehr um!“ — diese Einladung Jesu begleitet uns seit Aschermittwoch. Aus dem Griechischen ‚Metanoia‘ übersetzt, kann dieses Wort Menschen intensiver bewegen, wenn es mit ‚Denk neu‘ oder ‚Denk größer‘ übersetzt wird. Klingt annehmbarer als ein Rück-Ruf. Welche Schritte zu Fasten und Umkehr könnten das sein? Dabei ist mir die Erfahrung des Heilfastens wieder in den Sinn gekommen:

Schritt 1: Ich darf alles rauslassen, alles loslassen.

Die anstrengende Phase des Verzichts auf Nahrung, verbunden mit Leerwerden, Entgiften, Rauslassen. Den Hunger nach —weiß-nicht-was— aushalten!

Schritt 2: Ich erlebe Ruhe als Wohltat.

Wenn der Körper außer Wasser, Brühe und Tee nichts mehr bekommt, macht sich eine große Ruhe breit. Kann ich die genießen oder empfinde ich Langeweile, weil es nichts zu verarbeiten gibt?

Schritt 3: Ich habe effektiv mehr Zeit.

Wer nicht damit beschäftigt ist, Nahrung zu jagen, zuzubereiten und zu verzehren, gewinnt spürbar mehr Zeit. Echte Zeit für mich. Für Gedanken und Gefühle. Fürs Gebet.

Schritt 4: Ich brauche gerade nichts.

Reduziertes Leben kann zur erstaunlichen Erkenntnis führen, dass ich ja gar nicht so viel brauche zum Leben. Bedürfnislos glücklich.

Schritt 5: Ich schätze meine Bedürfnisse neu ein.

Mit dem Fastenbrechen kehre ich zum Kreislauf von Aufnehmen und Angeben zurück, aus der Euphorie des ‚ich brauche nichts‘ wird neu entschieden ‚ich brauche das‘. Ich darf wieder Bedürfnisse leben, und alles, was ich zum Beenden des Fastens wähle, wird besonders und wertvoll. Werde ich mit allem Lebensnotwendigen weiter so wertschätzend umgehen?

Kehr um! Denk neu!

Maria Adams, Geistliche Leitung KOLPING Deutschland