

Mut tut gut.

Fasten und Genuss

„Basenfasten mit Genuss“, murmelte meine Freundin und schüttelte den Kopf. „Was soll denn am Fasten Genuss sein? Ich sage dir, wer nicht genießt ist ungenießbar!“ Sie hatte offensichtlich genug vom Verzicht in den letzten Monaten. Mein angepeiltes Projekt erschien ihr im Moment recht widersinnig zu sein. Es stimmt schon irgendwie, es ist schon wieder so eine Fastenzeit, die wir so nicht wollten. Trotz einiger Perspektiven müssen wir weiterhin Kontakte fasten, Urlaubsreisen, Konzerte und Ausflüge fasten, Umarmungen fasten. Doch genug gejammert! Wir freuten uns wie zwei kleine Kinder auf unseren ersten Friseurtermin. Der war schon gebucht. Und wir mussten ehrlich zugeben, dass der Lockdown auch im Bezug auf die Gesundheit unschöne Folgen haben kann. Man gönnt sich oft ein bisschen zu viel Genuss, wenn man schon auf so vieles andere verzichten muss. Ein interessantes Gespräch über Lebensphilosophien, Überfluss beim Essen und im Allgemeinen kam in Gang. Sicher ist ein ständiges Kasteien nicht notwendig, auch nicht in der Fastenzeit. Aber Untergewicht hatten wir beide nicht, das stellten wir lachend fest. Also, was ist zu tun? Im Moment fühlen wir uns im eigenen Leben durch die vorgegebenen Bedingungen nicht immer wohl. Wir wollen unbedingt ein Reset! Da tut es gut, die eigene Basis und den Halt wieder zu finden. Fastenzeit bedeutet ja nicht nur, dass etwas fehlen muss. Es kann auch bedeuten etwas hinzuzufügen, was uns gut tut! Zum Beispiel am Guten in unserem Leben festzuhalten, Schädliches zu erkennen und zu entscheiden, was man behalten oder lassen will. Die eigenen Werte auf Echtheit überprüfen und ihnen treu bleiben. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen, Erholungspausen einplanen, Kraft tanken, die Augen auf das Schöne richten und herzhaft auch über manche Unzulänglichkeit lachen. Das hört sich doch nach Freiheit in aller Einschränkung an! Fastenzeit heißt, so leben dürfen, dass es Körper, Geist und Seele besser geht. Fastenzeit heißt gleichzeitig auch, loslassen dürfen und mit neuem Schwung weitergehen. Ob eine Fastenkur oder einzelne entlastende Tage, ob mehr Bewegung oder stilles Gebet, wir dürfen vertrauen, dass wir spüren, was wir brauchen. Eine Idee für ein etwas anderes Fastentagebuch könnte sein, sich am Abend ausschließlich schöne und angenehme Dinge aufzuschreiben und später überrascht zu sein über die vielen kleinen Wunder, auch und gerade jetzt.