

Vom Reichtum des Verzichts

In diesem Jahr findet die 40-tägige Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Karsamstag statt, also vom 10. Februar bis zum 26. März. Sie geht dem Osterfest voraus und erinnert an die 40 Tage, die Jesus in der Wüste verbrachte. Nicht nur Christen in aller Welt praktizieren derzeit die Fastenzeit und üben sich im Verzicht, sondern auch Menschen, die nicht aus religiösen Gründen daran teilnehmen, sondern zum Beispiel, weil sie abnehmen möchten, gesünder leben wollen, sich auf Wesentliches besinnen oder sich beweisen wollen, dass sie auf etwas verzichten können, das sonst ganz selbstverständlich zu ihrem Alltag dazu gehört, z.B. Fleisch, Schokolade, Alkohol, Zigaretten, Auto fahren, Fernsehen oder Smartphone.

Das Wort „Verzicht“ löst bei vielen Menschen Unbehagen aus, denn sie verbinden damit Askese, fehlende Sinnenfreude, mangelnden Genuss, Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse, vielleicht sogar die Angst, dass nicht genug für sie da sein könnte.

Ursprünglich bedeutet das Wort „verzichten“, einen Anspruch aufzugeben. Wie interessant: Verzichten hat also die innere Freiheit zum Ziel! Wer alles haben muss, was er sieht, ist abhängig, denn er lässt sich von äußeren Dingen leiten. Er ist somit nicht frei. Wer sich aber im Verzicht übt und entdeckt, dass es ihm gelingt, dass er also nicht „Sklave seiner Gewohnheiten“ ist, der fühlt sich wohl, denn er merkt, dass er über sich selbst bestimmen kann und erlebt innere Freiheit.



Mit dieser Freiheit ist es möglich, zu genießen: das Stück Schokolade – aber eben nicht das Hineinschlingen der ganzen Tafel, das Glas Wein am Abend – aber eben nicht das tägliche unachtsame Leeren einer ganzen Flasche, den spannenden Film im Fernsehen – aber eben nicht das stundenlange Abhängen vor dem Bildschirm.

Etwas zu entbehren steigert die Erfahrung des Genusses. Vielleicht kennen Sie das wunderbare Erlebnis, ein Glas Wasser zu genießen, wenn man sehr durstig ist, die Dusche nach einer anstrengenden Wanderung oder die Freude auf den Partner, den wir einige Tage nicht gesehen haben. Entbehrung kann helfen, etwas wertzuschätzen und sich daran zu freuen. Der bewusste Verzicht ist also keine Entscheidung *gegen* etwas, sondern ein Verzicht *für* etwas.

Die Fastenaktion „Sieben Wochen ohne“ der Evangelischen Kirche steht in diesem Jahr unter dem Motto „Großes Herz! Sieben Wochen ohne Enge“. Die Zeit des Fastens ist ein idealer Zeitpunkt, um sich nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional zu entlasten, den Blick nach innen zu richten und aufmerksam zu sein dafür, wie es einem geht. Sie bietet einen guten Anlass, die Routine des Alltags zu hinterfragen, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und vielleicht eine andere Haltung einzunehmen. Bezogen auf das Motto der Aktion „Sieben Wochen ohne“ können zur Reflektion Fragen hilfreich sein wie

„Was bedeutet Großherzigkeit für mich?“ „Wo ziehe ich meine Grenzen?“ „Spüre ich Groll in mir?“ „Kenne ich innere Enge durch Ärger, Angst oder Unzufriedenheit?“ „Was lässt mein Herz weit werden?“ „Worauf kommt es mir in meinem Leben an?“

Phasen des Verzichts und der Reflektion können wir ganz unabhängig von der offiziellen Fastenzeit einlegen. Wir müssen niemandem davon erzählen, doch es kann hilfreich sein, sich Gleichgesinnte zu suchen, um sich zu unterstützen und auszutauschen.

Ob allein oder zusammen mit anderen, ob Sie an der Fastenzeit bereits teilnehmen oder Lust bekommen haben, sich noch anzuschließen: Ich wünsche Ihnen eine gute und erfahrungsreiche Zeit.

© Regine Böttcher, 16.02.2016