

Maßarbeit – 7 Wochen neue Chancen

Es hat mich mal wieder erwischt. Ich konnte einfach nicht aufhören. Mehrere Abende lang konnte ich kein Buch lesen, keine Wäsche bügeln, nicht telefonieren. Ich konnte nichts anderes tun, außer: streamen.

Die letzte Staffel meiner Lieblingsserie kam raus. Natürlich wieder vom feinsten, mit viel Geld und perfekt vermarktet, eigens für einen erfolgreichen Streamingdienst produziert. Und da saß ich nun, festgeklebt am Sessel und hab mir jeden Abend eine Woche lang die Folgen reingezogen, bist ich durch war damit. Ich hab nicht gemerkt, wie die Zeit verging.

Im analogen Fernsehen fand ich einen anderthalbstündigen Film lang. Heute stream ich mal schnell 2, 3 solcher 1stündigen Folgen hintereinander und sitze damit fast doppelt so lang da, wie bei einem normalen Spielfilm. Einfach, weil ich nicht widerstehen kann. Ich kann diesem „nächste Folge“-Button auf dem Bildschirm einfach nicht widerstehen. Es ist doch so einfach. Warum soll ich jetzt warten? Warum soll ich mir das jetzt nicht noch gönnen? Ich kann das doch jetzt haben, ich muss nicht warten. Ich will nicht warten.

Ich will nicht warten und muss nicht warten. Daran hab ich mich ganz schön gewöhnt, nicht nur was das Streamen von Serien, Filmen und Reportagen angeht. Was ich brauche, bestell ich im Internet. Was ich wissen will, ist blitzschnell recherchiert. Wenn mal irgendwo das Internet zu langsam ist, krieg ich schnell die Krise. Ich bin das nicht mehr gewohnt, dass die Dinge lange dauern.

Verstehen sie mich nicht falsch, ich finde das Internet an vielen Stellen genial. Was mich interessiert, was mir weiterhilft, kann ich sehr schnell bekommen. Aber ich merke, dass mich diese Schnelligkeit prägt. Und dass ich lernen muss, mit dieser Allverfügbarkeit umzugehen. Ich spüre, es wäre gut, wenn mich einer zurückrufen würde: zurück auf Normalmaß, auf ein gutes Maß. Nicht alles, nicht sofort, nicht immer.

Jedes Frühjahr gibt es die Gelegenheit, dass ich meine Maßlosigkeiten überprüfe. Und hoffentlich neue, bessere Wege finde.

Die 7 Wochen vor Ostern – von Aschermittwoch bis Ostersonntag – sind in der christlichen Tradition Fastenwochen: In diesen Wochen kann man das eigene Leben auf ungute Angewohnheiten abklopfen und nach hilfreicherer Wegen suchen. Morgen ist schon Rosenmontag, dann kommt der Faschingsdienstag und ab kommenden Mittwoch, also schon in drei Tagen, beginnt die Fastenzeit.

Ich weiß, das Fasten ist nicht so populär: Da hab ich schon wenig Freude im Leben, und jetzt soll ich mir auch noch das Feierabendbierchen, die Schokolade zum Film, die Torte zum Kaffee, die Pausenzigarette verbieten lassen?

Verbieten um des Verbietens willen will keiner. Hat ja auch pädagogisch überhaupt keinen Sinn. Ich will schon wissen, warum ich auf etwas verzichte. Ich brauche ein Ziel.

Manchmal ist das einfach die Gesundheit. Allerdings kommt die Einsicht, auf ungesunde Lebensmittel zu verzichten oft erst, wenn ich mir schon ziemlich damit geschadet haben. Und das kann immer passieren, nicht nur in der Fastenzeit.

Trotzdem sind die Klassiker beim Fasten - die Genussmittel - kein schlechter Anfang, um mir und meiner Maßlosigkeit auf die Spur zu kommen. Denn hinter dem Essen, dem Trinken, dem Ablenken, dem Inhalieren steht ja oft ein anderes Bedürfnis, das ganz schnell gestillt sein will. Welches das ist, das merke ich meistens erst, wenn ich es mal nicht schnell stillen kann, weil ich bewusst verzichte.

Deshalb ist das Fasten so gut: es deckt auf, warum wir die Dinge tun.

Wenn ich bewusst auf etwas verzichte, sagt mir das etwas über mich und meinen Lebensstil, meinen Willen und meine Werte. Es macht mich klarer, bringt mich zurück zu dem, was mir wichtig ist. Deshalb wird im Christentum schon immer gefastet. Um zu Gott, der alles möglich machen kann, zurückzufinden.

Die Fastenzeit wird schon seit vielen Jahren von der Fastenaktion der Evangelischen Kirche in Deutschland begleitet. Unter dem Motto „7 Wochen ohne...“ gibt es Fastenkalender und Erinnerungsbriefe, Internetforen und Fastengruppen.

Da gab es schon „7 Wochen ohne...“ Lügen, ohne Pessimismus, ohne Blockaden, ohne Runtermachen, ohne Geiz usw.

Mir gefällt diese Fastenaktion: sie ist kreativ, lebendig und praktisch.

Sie ist nicht verbissen und leistungsorientiert, sondern es geht darum, dass der Mensch die Chance bekommt, seiner Bestimmung wieder näher zu kommen.

Aber wozu bin ich bestimmt?

Als Christin lese ich in der Bibel, dass der Mensch als Gottes Ebenbild gemacht wurde. Das ist eine Zielbestimmung, ein Ausblick, da steckt ein Versprechen drin und ein Auftrag. So können Menschen sein: wunderbar kreativ, schön, liebevoll, schöpferisch, mitfühlend, zum Guten fähig, verantwortungsvoll, mit dem Bewusstsein für die eigenen Grenzen und offen für Gottes Möglichkeiten. Ich glaube, wenn nur ein kleines Stück dieses Bildes irgendwo in einem Menschen aufblitzt ist das so ziemlich das Erfüllendste, was es geben kann.

So bin ich aber oft nicht und ich vermute, den meisten andern geht es genauso. Das liegt daran, dass das Leben uns auch andere Möglichkeiten bietet, wie wir schneller Erfüllung finden. Mit weniger Aufwand und Anspruch. Meistens schadet das aber anderen Menschen. Denn andere müssen produzieren, was ich schnell konsumieren will. Andere müssen unbeachtet daneben sitzen, wenn mein Leben mehrheitlich auf einem Handybildschirm stattfindet. Andere müssen sich um mich Sorgen machen, wenn ich meinem Körper mit einem ungesunden Lebensstil schade. Weil das so ist, brauche ich immer wieder einen Weckruf: „Du bist anders gedacht, Gott hat eine gute Idee mir dir!“ Die Fastenzeit und vor allem das Osterfest an ihrem Ende sagt mir: neues Leben, verändertes, gutes maßvolles Leben ist immer möglich. Wenn einmal nur ein Einziger durch den Tod zum Leben auferstanden ist, dann hab ich auch immer wieder eine Chance.

Die Fastenaktion der EKD ist überschrieben mit „7 Wochen ohne“. Ich finde es aber genauso wichtig, was man statt dessen tun will: Jedes „7 Wochen ohne“ braucht auch ein „7 Wochen mit...“. Das ist für mich der eigentliche Gewinn.

Als ich jünger war, hab ich ziemlich viel Fernsehen geschaut. Wie beim Streaming war ich da ganz schön maßlos unterwegs. Deshalb hab ich in einem Jahr mal Fernsehen gefastet. Da war plötzlich eine Zeit da! Ich fing wieder an zu lesen und das war viel spannender als die immer gleichen Storys aus dem Fernsehen. Ich war wieder mehr mit Leuten zusammen, ging abends weg oder telefonierte lang. Manchmal saß ich auch einfach nur da, puzzelte, hörte Musik, machte irgendwas kreatives. Es hat gut getan, wie die Gedanken dabei kamen und gingen. Wie ich in solchen Stunden den Tag sacken lassen konnte.

In den letzten Jahren haben wir als Familie oft auf Fleisch verzichtet und gemerkt: das geht auch ohne. Wir haben gesünder gegessen und können jetzt das unterschiedliche Preisniveau von Fleisch auch schmecken. Für die gerechte Entlohnung und nachhaltige Produktion ist das gut.

Einige Bekannte ziehen sich in der Fastenzeit aus Messengerdiensten zurück und berichten, dass es ihnen guttut, nicht überall erreichbar zu sein. Sie sortieren gründlich aus in ihren Apps und merken: man kann zwar mit dem Handy immer alles überall tun. Aber gesund ist das nicht. In den freien Zeiten, die sie sonst auf den Bildschirm geschaut hätten – z.B. im Bus, im Wartezimmer, auf dem Weg ins Büro – nehmen sie wieder bewusster wahr, was um sie herum ist. Die Menschen, die Natur, auch sich selber.

7 Wochen *ohne* zuviel digitalen Konsum, ohne ungesundes Essen, ohne permanente Erreichbarkeit. Zum Beispiel.

Dafür 7 Wochen *mit* Zeit für den Versuch, ein erfülltes Leben zu führen.

Und selbst, wenn ich nicht ganz durchhalte: Die *Suche* nach dem richtigen Maß ist ein guter Anfang. Es wird Blüten am Wegesrand geben, ganz bestimmt. Neues Leben ist immer möglich. Gott hats vorgemacht.