Kolumne März

 Wer fastet, der rostet…

 …eben nicht ein, im Gegenteil

Das leicht abgewandelte Sprichwort hat in unserer Konsumwelt mehr denn je große Bedeutung. Zum einen aus christlicher Tradition und zum anderen aus gesundheitlicher Sicht.

Nach dem freizügigen Holldrio der Faschingszeit folgt jetzt – wenn man es ernst meint - der Ernst des Lebens, die Fastenzeit. Sie bezeichnet den 40 (!) tägigen Zeitraum des Fastens und Betens zur Vorbereitung auf das Hochfest Ostern.

Das hab` ich ehrlicherweise so genau gar nicht gewusst. Eine verdammt lange Zeit. Ich hab irrtümlich gedacht, der Begriff „Fasten“ kommt aus dem Engli-schen „fast“ (zu Deutsch „schnell“), weil man da halt schnell abnimmt.

Die mittelalterlichen Fastenregeln erlaubten nämlich nur eine Mahlzeit am Tag. Der Verzehr von Fleisch, Milchprodukten, Alkohol und Eiern war verboten. Gegen Zahlung des sogenannten Butterpfennigs (so was ähnliches wie der Kohlepfennig!) konnte von dem Verbot, Butter und andere Milchspeisen zu verzehren, „Dispens“ erteilt werden.

Ein besserer Ablass also! Die Kirche hat schon immer verstanden, aus irdischen Verboten Geschäfte für das Jenseits zu machen…

Vornehmlich in der Genussregion Franken wird Fasten zu einer echten Willens-leistung, ja fast schon Strafe. Denn wenn du in deim Lebm 30 000 Paar Brat-wörscht und 3 Tonna Schäuferla neigschlicht host, bist optisch ausm Gschäft.

Wie soll das bei uns auch gehen, wenn der Franke 30 km weit fährt, weil`s dort a Kneipn gibt, da wu dös Schnitzel breit geklopft is wie a Klodeckel und 50 Cent billiger is? Da geht`s uns nämlich um`s Prinzip!

Allerdings vergoldete Steaks wären dem Franken zuwider. Da muss man schon Fußballer sein und Ribery heißen. Jetzt weiß ich auch, woher die Bezeichnung Rib-eye-Steak kommt.

Mit dem Fasten ist das nämlich so eine Sache. So ging es schon früher mehr und mehr darum, beim Fasten nur nichts falsch zu machen.

Und andersherum betrachtet: Mit regelmäßiger Askese Gott zu gefallen – oder dem Papst, dem Pfarrer oder auch der Nachbarin.

Deshalb sind heut zu Tage die Mucki – Buden voll mit schwitzenden und Schweiß gebadeten Körpern. Man will Gewicht abnehmen, indem man an Gewichten hängt. Ich habe mir angewöhnt, immer mit Klamotten auf die Waage zu steigen, um das vermeintliche „Übergewicht“ im Geiste davon ab zu ziehen.

Oder tragen Sie die Waage in verschiedene Räume, und dort wo sie am wenigsten anzeigt, nehmen Sie es als Realität. Allerdings dabei den Bauch einziehen, nützt nichts.

Die ganze Thematik hängt mit unserem Alltag zusammen. Sitzende Berufe, ungesunde Mahlzeiten hastig oder zwischen drin, und dazu wenig Bewegung. Uns musste man früher förmlich zu Hause anketten, weil wir die Schultasche in die Ecke schmissen, um ja schnell ins Freie zu kommen.

Wir kannten (noch) keine Allergien, ein Wespenstich war noch keine chemische Injektion. Und wer in der Schule ständig zappelte, durfte sich eine halbe Stunde in die Ecke stellen. Auch bei der Erziehung war die Linie klar. Wenn es Stress in der Schule gab, gab es auch noch Stress zu Hause, und nicht sofort Protest von sogenannten Helikopter-Eltern beim Kultusministerium.

Heute müsste man viele Kinder förmlich hinaus prügeln, damit sie vom PC weg kommen.

Ich habe zuletzt im Restaurant zwei am gleichen Tisch sitzende Familien unfrei-willig beobachtet, da sprach keiner. Eine himmlische Ruhe, weil Eltern und Kin-der nicht einmal einen Blick auf die Speisekarte warfen, sondern Minuten lang nur auf ihre Handys starrten. Dafür gab´s dann wenigstens ein Foto vom Essen.

Meine Güte. Vielleicht wäre eine familiär verordnete Online-Pause eine gute Fasten-Idee, denn nicht alle Herausforderungen lassen sich digital lösen.

Orientieren wir uns lieber an manchen wohlbeleibten Mönchen, die sich dem flüssigen Brot, zumeist selbstgebrauten Bier zu wandten, bevor uns eine erfolglose Fastenzeit wieder auf den Boden der Tatsachen zurück holt.

Was Auftritte anbelangt, wird aus meiner Sicht Gott sei Dank nicht gefastet.

Am 6.3. gibt`s den Politischen Aschermittwoch in der Brauerei Keesmann

Und am 8.3. und 9.3. die „etwas andere Fastenpredigt“ im Hallstadter Kulturboden.

Vielleicht sehen wir uns dort womöglich einen Tick schlanker. Aber da hat das Fasten ja erst begonnen…

In diesem Sinne

Ihr Wolfgang Reichmann