

Marcus C. Leitschuh / Kerstin Held

Anti-Stress-
Fasten-
kalender



VERLAG NEUE STADT
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

2013, 1. Auflage

© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt GmbH, München

Umschlaggestaltung und Satz: Neue-Stadt-Grafik

Fotos: Franz-Xaver Brummer (Cover, S. 58); Manuela Neukirch (S. 18, 34);

Stefan Liesenfeld (S. 50, 55); Peter Weyrich (S. 10, 26, 42, 60f).

Druck: Memminger MedienCentrum, Memmingen

ISBN 978-3-87996-965-4

www.neuestadt.com

Es geht beim Fasten nicht ums Aufhören, sondern ums Anfangen. Vielleicht fangen Sie an, in dieser Fastenzeit Zeit für sich zu finden. Vom Stress zu fasten, und sei es nur für wenige Leseminuten.

Fasten hat auch nichts mit stupidem Verzicht zu tun. Es geht ums Nehmen, nicht um Verzichten: Wir nehmen uns das, was wir brauchen. Und das ist eben nicht nur Genuss und Luxus, nicht nur die Vielfalt aller Möglichkeiten. Das, was wir brauchen, ist oft ein Beschränken, ein Zeit-Nehmen für das kleine Wenige, das wir im großen Zuviel des Alltäglichen übersehen oder nicht genießen können. Zeit zum Nachdenken. Zeit für Überfälliges. Für schwere Schritte. Für sich. Für den Glauben.

Wir laden ein, die Zeit in den österlichen Frühling für einen Frühjahrsputz zu nutzen. Verzichten Sie 40 Tage lang möglichst oft auf Stress, gewinnen Sie Zeit fürs Persönliche, für Gott und die Mitmenschen. Übrigens, die Sonntage gehören nicht zur Fastenzeit, sie sollen traditionell die Ausnahme sein, Osterfreude vorwegnehmen. Wir nutzen diesen Tag für einen Impuls, den wir zusammen mit Bruder Paulus Terwitte erarbeitet haben. Wir wünschen Ihnen, die Fastenzeit als Chance, als Segen und Freude zu erfahren. Gegen allen Stress, in dem wir leben und den wir uns machen.

Kerstin Held und Marcus C. Leitschuh

START-UP

Aller Anfang ist schwer. Das gilt auch für die Fastenzeit. Jetzt geht es los. Dem Anfang wohne ein Zauber inne, dichtete Hermann Hesse. Doch Anfangen erfordert den ersten Schritt, braucht Energie und Kraft. Nach anstrengenden Tagen ist es besonders schwer, nicht einfach nur seine Ruhe haben zu wollen. Doch die Fastenzeit will uns herausfordern, damit wir hereinkommen in unser Menschsein, unsere Themen, unsere Chancen. Es wäre zu wenig, auf Alkohol oder Schokolade zu verzichten. Es geht nicht um die Beruhigung unseres Gewissens mit der großen Geste eines Verzichtes. Es geht darum, die eingesparte Kraft und Zeit, das zur Verfügung stehende Kapital *sinnvoll* zu nutzen. Das Weniger zu einem Mehr werden zu lassen. Sparen soll Zinsen bringen, aber die sollen auch zu einem Gewinn für uns werden und nicht am Ende inflationär unser Leben entwerten! Wer auf etwas verzichtet, soll dadurch nicht noch mehr Stress geschenkt bekommen.

JETZT IST DIE ZEIT, den Anfang zu feiern.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Hermann Hesse (1877-1962)

SCHOKOLADENBRUNNEN

Wohl nichts veranschaulicht den Begriff „Überflusgesellschaft“ besser als ein Schokoladenbrunnen. Da lässt man flüssige Schokolade über mehrere terrassenförmige Schüsseln von oben nach unten laufen. Die süße Köstlichkeit quillt von Stufe zu Stufe über. Mit Spießchen können wir dann Früchte oder Gebäck eintauchen. Schnell erkaltet, umhüllt die Schokolade das Eingetauchte und führt beim Verzehr zu „Geschmacksexplosionen“. Luxus pur. Nicht ernährungsnotwendig, aber ein köstlicher Spaß. Wahrscheinlich auch etwas, auf das wir am besten verzichten können: Auf Überflüssiges können wir im Grund leicht verzichten. Schwerer ist es mit Dingen, die wir uns täglich gönnen. – Gerade in der Fasten-Zeit sollten wir das in den Blick nehmen, was das i-Tüpfelchen des Genusses ist. Das Besondere wertschätzen. Verzicht können: ja! Aber wir dürfen uns auch mal etwas Besonderes gönnen. Doch dann ganz bewusst, ohne uns vom Allerlei einlullen zu lassen.

JETZT IST DIE ZEIT, darauf zu achten, was mir gut tut.

Schokolade bricht das Fasten nicht.

Honoré de Balzac (1799–1850)

3. Tag - Freitag

NOTWENDIG

Es gibt Dinge, die können wir uns nicht ersparen: den Zahnarztbesuch, das Überbringen einer Nachricht. Das lässt sich aufschieben, aber nicht umgehen. Und doch finden wir immer wieder Mechanismen, uns vor Unangenehem möglichst lange zu drücken. Vermeintlich schafft das Freiraum; wir bilden uns ein, dadurch ginge es uns besser. Doch in Wahrheit verschiebt es das Unumgängliche nur auf einen späteren Zeitpunkt und erzeugt dadurch letztlich nur noch länger und noch mehr Stress.

Wir entschleunigen uns, wenn wir Wichtiges angehen. Verzicht ist gefragt: der Verzicht darauf, uns durch ein „Zuviel“ abzulenken.

Geben wir uns die Chance, Notwendiges zu erledigen, und warten wir nicht, bis der Druck so groß geworden ist, dass wir – fremd gesteuert – gar nicht mehr anders können.

JETZT IST DIE ZEIT, das Notwendige zu tun.

Manchmal findest du in der Bedrängnis größeren Gewinn als in Fasten und Gebet. Bedrängnisse sind Teppiche voller Gaben.

Ahmad ibn Muhammad Ibn ,Ata Allah († 1309)

4. Tag - Samstag

SEKTEMPFANG

Wenn es etwas zu feiern gibt, schenken wir gerne Sekt aus. Besondere Gäste erhalten einen Sektempfang. Neues wird mit Champus begrüßt. Einen Grund zum Feiern und Anstoßen gibt es immer wieder. Und für den, der keinen Alkohol trinkt, ist ein Glas alkoholfreier Sekt allemal feierlicher als das Glas Wasser. Was aber in der Fastenzeit ...? Auf dieses Glas verzichten? Warum eigentlich? Wenn man es nicht aus gesundheitlichen Gründen mit einem „alles ohne“ probiert, spricht nichts dagegen, einen besonderen Anlass auch zu feiern. Wenn wir etwas leisten, dürfen wir uns auch motivierend belohnen.

Eine Hochzeit in der Fastenzeit muss nicht sektfrei ablaufen. Beim Fasten geht es nicht um Prinzipienreiterei. Es geht um den Blick aufs Wesentliche. Es geht um das Bewusstmachen. Wer mag schon griesgrämige Gesichter von Leuten, die meinen, auf alles Schöne verzichten zu müssen?

JETZT IST DIE ZEIT, etwas ganz bewusst zu genießen.

Genießen und genießen lassen, ohne sich noch sonst jemandem zu schaden – das ist die ganze Moral.

Nicolas Chamfort (1741–1790)



1. Fastensonntag
„Invocavit“

»Wenn er mich anruft,
dann will ich ihn erhören.«
(Psalm 91,15)

KLARHEIT

Wir können uns nicht täglich neu erfinden. Wer ent-spannt leben will, braucht Entschlüsse, die ihn im Alltag tragen. Wir selber haben die Autorität, Stress zurückzuweisen oder das Problem, das uns angreift, zumindest anders zu gewichten. Dazu braucht es ein gefestigtes Selbstbewusstsein. Wir erreichen es, wenn wir es uns gestatten, entspannt zu leben. Man kann darüber streiten, ob Entspannung ein größeres Selbstbewusstsein zur Folge hat oder ob wir, weil wir stark sind, auch entspannter leben können. Geschwis-ter sind die beiden allemal.

Wer die Ent-Spannung sucht, wird sich entscheiden für eine klare Lebensweise.

Nichts ist schlimmer, als jeden Tag neu die Frage beantworten zu müssen, wie man leben, was man essen oder mit wem man seine Freizeit verbringen will.

Entspannung schenkt eine entschiedene Lebensart. Sie will dieses oder jenes ganz tun und weiß, dass sie dafür vieles andere lassen muss. Ein großes Ja erfordert viele kleine Nein.

Wer sich zu dieser Lebensart durchringt, wird sich den Freiraum schaffen und die Energiequelle öffnen, entspannter zu leben.