



## Reflexionen in der Fastenzeit 2021

Montag dritte Fastenwoche

*(Evangelium Lk 4, 24-30. Kein Prophet wird in seiner Heimat anerkannt)*

„Was lässt Sie sich GUT FÜHLEN? (an dieser Stelle ist ein Foto abgebildet, auf dem schlanke, gut aussehende Menschen zu sehen sind, die viel Spaß haben). Vielleicht ist es eine regelmäßige Joggingrunde, vielleicht sind Sie aber auch eher der Typ „Badewanne und ein Buch“. Nehmen Sie sich jeden Tag eine Auszeit, um sich auf sich selbst zu konzentrieren“.

Ich gebe diesen Ratschlag der Kaufhauskette Marks and Spencer weiter, der sich heute in meine E-Mails geschmuggelt hat. Vielleicht muss man ihn etwas differenzieren, aber ich möchte ihn nicht rundheraus verdammen. Eine puritanische Ablehnung jeglicher Form von Vergnügen ist unChristlich. Ein Rabbi sagte einmal, dass wir beim Jüngsten Gericht für jedes erlaubte Vergnügen, dem wir entsagten, zur Rechenschaft gezogen werden. Eine annehmende Haltung in Bezug auf Genuss und Schmerz fühlt sich moralisch und spirituell gesünder an; aber diese Haltung erfordert auch mehr Umsicht und auch Selbstdisziplin als eine übertriebene Angst davor, sich sinnlich "gut zu fühlen".

Besonders in Zeiten von Covid, in denen viele einfache Vergnügen außer Reichweite gerieten und außerhalb sicherer Blasen sogar strafbar geworden sind, sollte

das Wohlfühl-Erleben in diesem schlichten Sinn nicht als Problem angesehen werden. Die Menschen haben als Ausgleich neue Wege gefunden, Vergnügen zu erleben oder es zu verstärken. Ich konnte beobachten, wie sich das Gesicht eines Mannes verklärte beim täglichen Zoom-Meeting mit seinem Enkel, bevor der Junge zu Bett geht. Viele Menschen, mich selbst ausgenommen, haben durch ein tägliches Bad in eiskaltem Wasser großes Vergnügen empfunden, und nennen das dann ein spirituelles Erwachen. Ich habe in meiner Einsiedelei ein eher auf das Essen bezogenes Vergnügen entdeckt, als ich herausfand, dass ich Pfannengerichte kochen kann, von denen ich vorher dachte, dass sie sehr kompliziert sind und meine Kochkünste übersteigen.

Auch unter schwierigsten Bedingungen finden Menschen auf kindliche und einfache Weise große Freude. Während des Transports zwischen den Konzentrationslagern der Nazis, bis zu ihrer letzten Zugfahrt in den Tod, beschrieb Etty Hillesum die selige Freude, die sie beim Anblick von Frühlingsblumen oder bei kurzen Gesprächen mit den Familien, denen sie half, empfand. Solche Freuden zu erspüren, hilft uns, ein neues Gefühl der Ganzheit wiederzufinden, das kraftvoll ist und uns von der Bürde der Unterdrückung, Schuld oder Scham befreit, an denen wir zu tragen hatten. Die Werbung, die ich bekommen hatte, bezog sich auf Freuden, die man mit einer Karte online kaufen kann, also nicht auf die, die sich ganz einfach aus dem Stoff des Alltags ergeben. Das alte Sprichwort "die besten Dinge im Leben sind kostenlos" passt nicht zu den meisten Marketingstrategien.

Vielleicht kommt eines Tages die Freude hinzu, durch Meditation wieder zu Ruhe und Ganzheit zu gelangen. Der Werbetext oben könnte dann lauten: *Was lässt Sie sich gut fühlen? Vielleicht ist es eine regelmäßige Joggingrunde, vielleicht sind Sie aber auch eher der Typ „Badewanne und ein Buch“. Und, natürlich, Ihre täglichen Meditationen. Nehmen Sie sich jeden Tag eine Auszeit, um sich richtig gut zu fühlen, indem Sie die Aufmerksamkeit weg von sich selbst lenken.*

Laurence

Übersetzung Tobias Schnabel