

7 Wochen ohne

So heißt die Fastenaktion der ev. Kirche, in diesem Jahr unter dem Motto „Atempause. Spüren, wie das Leben fließt“ stattfindet. Wirklich fasten im Sinne von komplettem Essensverzicht werde ich nicht, dazu fehlt mir die gründliche Vorbereitung, die körperliche Kraft und die „günstigen“ Lebensumstände, die ich dafür erforderlich halte. Aber ich werde mir einige Dinge vornehmen, die zumindest das seelische Gleichgewicht beeinflussen können, der Genussmittelverzicht sowieso, aber auch das bewusste Bewegen gehört dazu, die Aufnahme von geistigen Dingen und die positive Auseinandersetzung mit dem, was ich tagtäglich mache, denke, schreibe usw. Am Ende winkt ja dann die Aufführung der „Matthäuspassion“ im Gewandhaus Leipzig (ein Stück runterscrollen) als Belohnung.

Ich habe mich für folgende Dinge entschieden, schlag zwölf sind Tabu:
Kaffee, Tee, Alkohol, Zigaretten, Süßwaren, Fleisch sowie „unverdauliche“ geistige Kost (Definitionssache, aber ich weiß, was gemeint ist)

Wer mich kennt, weiß, dass ich in 7 Wochen ein Wrack bin ☐ oder bereichert...