

## Von Kaffee und Verzagtheit

Wenige Stunden bleiben noch und dann sollten Sie sich entschieden haben, damit Sie antworten können. Auf die Gretchenfrage der kommenden Wochen: Und, was fastest du? Worauf verzichtest du in diesem Jahr sieben Wochen lang? Alkohol? Süßigkeiten? Fleisch? Oder sogar Kaffee?

Morgen beginnt die Fastenzeit. Und die evangelische Fastenaktion „7 Wochen ohne“ schlägt in diesem Jahr vor auf „Verzagtheit“ zu verzichten. 7 Wochen ohne Verzagtheit. Was für ein schönes Wort, für ein so unschönes Gefühl!

Zagen, zaudern, zögern. Unsicherheit, Angst, Mutlosigkeit. Den nächsten Schritt eben nicht wagen. Den Mut nicht aufzubringen, der erforderlich wäre. Zu wissen, was man will, aber den Mut nicht zu haben, es auch zu sagen. Sich unwohl zu fühlen mit einer Entscheidung, aber noch nicht zu wissen, warum. All das und noch vielmehr steckt drin in der Verzagtheit.

Es klingt himmlisch darauf zu verzichten. Mehr Mut, mehr Sicherheit, mehr Kraft. Und diese Erfahrung habe ich mit dem Fasten gemacht. Dass es mich kräftiger und sicherer macht. Schon nach wenigen Tagen fühlt es sich nicht mehr nach verzichten an. Es fehlt mir an nichts. Im Gegenteil: ich habe neue Freiheit gewonnen. Auf etwas zu verzichten heißt auch, zu merken, dass ich von vielen Dingen gar nicht so abhängig bin, wie ich gedacht habe. Zum Beispiel vom Kaffee.

Und das Fasten hat keineswegs dazu geführt, dass ich nach der Fastenzeit keinen Kaffee mehr getrunken habe. Aber es hat dazu geführt, dass ich ihn jetzt trinke und weiß, dass ich ihn eigentlich gar nicht brauche.

Und das ist meine Hoffnung, wenn ich in diesem Jahr auf Verzagtheit verzichte, dass ich am Ostersonntag mit der Gewissheit aufwache, dass ich nicht auf Verzagtheit angewiesen bin. Dass ich auch ohne kann. Aber dass da auch ein Kraft drin liegt, auf die ich nicht verzichten will. Denn wer zagt, der gibt auch auf sich acht. Der ist vorsichtig mit anderen und sich selbst. Diesen Bereich will ich ab morgen ausloten. Den Bereich zwischen Verzagtheit und Achtsamkeit. Und vielleicht machen Sie ja mit