

## Sklave eigener Abhängigkeiten



2024 22

PETER MICHAEL SCHMUUDE,  
EVANGELISCHER PFARRER IN  
WORBIS

Eigentlich macht man mit Kindern keine Experimente. Trotzdem war es interessant, als ich im Fernsehen etwas sah, was man getestet hat: Ich glaube, es hat auch keinem weh getan. Den Kindern wurde etwas Süßes vor die Nase gestellt. Dann sagte der Erwachsene, er würde kurz aus dem Raum gehen. Sollte das Kind es schaffen, bis zu seiner Rückkehr nichts von den Süßigkeiten zu essen, so würde es noch einmal die gleiche Menge bekommen. Viele Kinder versuchten, sich abzulenken: Sie sangen, sie guckten im Raum herum oder spielten mit ihren Fingern. Bei den meisten siegte am Ende die Verlockung: Mit dicken Backen kauten sie die Schaumküsse und verschlangen die Gummibärchen. Ich hab mich gefragt, wie das bei mir aussieht mit meinem eigenen Widerstand gegen all' die Verlockungen, die mich täglich in Beschlag nehmen. Kann ich es beeinflussen? Oder bin ich abhängig? Ist mir ein höheres Ziel wichtiger als der kurze, aber heftige Genuss? Ein altes Sprichwort sagt: „Der Spatz in der Hand ist besser als die Taube auf dem Dach.“ Manchmal habe ich den Eindruck, dass dieser Grundsatz aus der Steinzeit stammt, wo der Wechsel von Fülle und Mangel ständig den Rhythmus des Lebens vorgab. Dieses Programm läuft immer noch, obwohl sich – zumindest in unserem Land – die Mangelzeiten deutlich reduziert haben. Manchmal denke ich auch, dass es nicht nur betriebs der Nahrung eher ein Zuviel als ein Zuwenig gibt – und das dann auch noch dauerhaft. Dass das auf die Dauer eher belastet als wirklich frei macht, das ahnen und wissen wir – nicht nur im Blick auf die zunehmenden Körperformen. Die Fastenzeit, die für viele religiöse Menschen am Aschermittwoch begonnen hat, dient nicht nur der Wellness. Sie soll auch zum Nachdenken bringen, und zwar darüber, in welchen Abhängigkeiten ich mich zum Teil festgefahren habe. Vielleicht ist es die Möglichkeit, den Kopf einmal vom Boden des Alltags zu heben und sich zu fragen, was im Leben wirklich wichtig ist. Bin ich ein Sklave meiner Abhängigkeiten oder gibt es da noch einen Raum für etwas, das mehr ist als nur mein Körper und die Befriedigung seiner Bedürfnisse? In den Wochen vor Ostern will ich mich diesen Fragen stellen. Ich hoffe auf Antworten, und ich bin sicher, dass ich sie auch bekommen werde. In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine gesegnete Fastenzeit.