



## Jammerfasten

### Description

### Moment mal – Spur der Woche

Foto: pixabay.com

Neulich begann die Fastenzeit. Eine Zeit, in der man sich auf das Wesentliche konzentrieren und Überflüssiges über Bord schmeißen sollte. Sich mäßigen. Verzicht üben. Und durch diesen Verzicht ein kleines Stückchen freier werden.

Mal ganz ehrlich: Mir fällt das alles schwer. Ich rauche, bin immer online, trinke gern ein Glas Wein am Abend, kann Süßigkeiten nicht widerstehen und der Fernseher läuft irgendwie auch ständig. Ein echter Schönwetter-Christ sozusagen. Bloß nicht kürzer treten für den lieben Herrn da oben.

Auf dem Kurznachrichtendienst Twitter fand ich vor ein paar Tagen allerdings einen Fastengrund, der mir wirklich gut gefiel. Eine Nutzerin rief zum #Jammerfasten auf. Wer sich viel in den sozialen Medien bewegt, wird festgestellt haben, dass es in den vergangenen Monaten jede Menge Unzufriedenheit gab und fast täglich eine neue Sau durchs virtuelle Dorf getrieben wurde: Empörung über Sexismus, Rassismus, Homophobie, Transfeindlichkeit, über Politiker, Managergehälter, über die AFD, über die Antifa, über Gutmenschen und Nazis, über Veganer, Fleischesser, Klimaleugner, Greta Thunberg, und und und. Schaut man ins Internet, könnte man das Gefühl bekommen, wir lebten im Vorhof zur Hölle. Und das ist ein Problem, denn Einstellungen und Gefühle sind mächtig. So mächtig, dass sie früher oder später Realität werden. Wer nur das Schlechte sieht, schafft (s)eine schlechte Welt.

40 Tage #Jammerfasten will genau da ansetzen und den Blick schärfen. Auf all die positiven Errungenschaften, auf die wir blicken können. Wir leben in einem demokratischen Rechtsstaat, haben Presse-, Meinungs- und Religionsfreiheit. Der Grad der Gleichberechtigung ist hoch, die Schadstoffbelastung in Flüssen wie dem Rhein, nimmt seit 70 Jahren konstant ab. Nein, wir leben nicht im Paradies, in keiner perfekten Welt, aber doch in einer ziemlich guten. Also einfach mal die Empörung bis Ostern zurückfahren. Nicht dem ersten Impuls folgen und seiner Wut und Unzufriedenheit Luft machen, ihnen nicht die Oberhand geben und stattdessen 40 Tage lang versuchen nicht zu meckern.

Für mich bedeutet das nicht, sich auf dem Erreichten auszuruhen oder die Augen vor den gewaltigen Herausforderungen zu verschließen. Aber ich denke, dass Angst, Wut und Empörung nicht die besten Berater sind, wenn es darum geht, die Welt besser und gerechter zu gestalten. Mit einer positiven, liebevollen Haltung gelingt das viel leichter.

Also auf zum #Jammerfasten! Die Welt ist schön und der Tag wird gut.

[Mirko Kussin](#)