



Jammerfasten

Description

Moment mal â?? Spur der Woche

[x-tinymce/html](#) -->social - Foto: pixabay.com

Foto: pixabay.com

Neulich begann die Fastenzeit. Eine Zeit, in der man sich auf das Wesentliche konzentrieren und â?berflâ?ssiges â?ber Bord schmeiâ?en sollte. Sich mâ?â?igen. Verzicht â?ben. Und durch diesen Verzicht ein kleines Stâ?ckchen freier werden.

Mal ganz ehrlich: Mir fâ?llt das alles schwer. Ich rauche, bin immer online, trinke gern ein Glas Wein am Abend, kann Sâ?â?igkeiten nicht widerstehen und der Fernseher lâ?uft irgendwie auch stâ?ndig. Ein echter Schâ?nwerker-Christ sozusagen. Bloâ? nicht kâ?rzer treten fâ?r 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 tâ?glich eine neue Sau durchs virtuelle Dorf getrieben wurde: Empâ?rung â?ber Sexismus, Rassismus, Homophobie, Transfeindlichkeit, â?ber Politiker, Managergehâ?lter, â?ber die AfD, â?ber die Antifa, â?ber Gutmenschen und Nazis, â?ber Veganer, Fleischesser, Klimaleugner, Greta Thunberg, und und und. Schaut man ins Internet, kâ?nnte man das Gefâ?hl bekommen, wir lebten im Vorhof zur Hâ?lle. Und das ist ein Problem, denn Einstellungen und Gefâ?hle sind mâ?chtig. So mâ?chtig, dass sie frâ?her oder spâ?ter Realitâ?t werden. Wer nur das Schlechte sieht, schafft (s)eine schlechte Welt.

40 Tage #Jammerfasten will genau da ansetzen und den Blick schâ?rfen. Auf all die positiven Errungenschaften, auf die wir blicken kâ?nnen. Wir leben in einem demokratischen Rechtsstaat, haben Presse-, Meinungs- und Religionsfreiheit. Der Grad der Gleichberechtigung ist hoch, die Schadstoffbelastung in Flâ?ssen 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 Empâ?rung bis Ostern zurâ?ckfahren. 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.

Fâ?r mich bedeutet das nicht, sich auf dem Erreichten auszuruhen oder die Augen vor den gewaltigen Herausforderungen zu verschlieâ?en. Aber ich denke, dass Angst, Wut und Empâ?rung 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 schâ?n und der Tag wird gut.

[Mirko Kussin](#)